

耳より中越 ニュース

ながおか医療生協共同企画
CO・OP共済(コープ共済連)協賛

参加報告

ストレスマネジメントで

いきいき笑顔生活

10月19日(金)長岡市立中央図書館にて、新潟薬科大学の南雲陽子臨床准教授の講演会が、開催されました。
中越エリアの人気企画『ミセスの保健室』でもおなじみの、南雲先生のお話にて、大勢の組合員さんが参加されました。



～今回のお話から～

- ☆その人らしさのもと…それがDNA気質。
気質が違えば、物事の感じ方や表現の仕方が違う。
- ☆ストレスとは思い通りにならない事が続く事。
- ☆自分には当たり前な事でも、相手はそうじゃないかも…
自分と相手は違う！違いを認め合うことでストレスは減る。
- ☆近くにいる人ほど違う事に気付きにくい。
言葉に出して伝えよう！！



参加者の声をピックアップ!

- ◎人から察してもらう事を期待せずに、言葉で伝える事が大事なんですね。
- ◎夫の行動にイライラしていたけど、お話を聞いて優しくなれそうです。
- ◎上の子と違い、下の子にはなぜ伝わらないのかと思っていましたが、お話を聞いて納得できました。
- ◎南雲先生のお話は、聞く度に新しい発見があります。

自分の気質を知りたい人は
『SAT気質コーチング』で
検索してみよう！

中越エリアでは、来年度にも、南雲先生の『ミセスの保健室』を予定しています。
みなさんお楽しみに～!

出張



ハンドメイド おしゃべりカフェに 行って来ました～!



in 湯沢
&
魚沼

今回は出張！ということで、いつもはおしゃべりカフェを開催していない2会場にお邪魔してきました～♪
10月15日(月)、湯沢カルチャーセンターにて8名の方に、
10月16日(火)、魚沼市小出郷文化会館にて6名の方に、
ご参加いただき、折り紙を使ったハロウィンモチーフの
切り紙を作りながら、おしゃべりを楽しみました。

〈湯沢〉



〈魚沼〉



ステキな作品が
出来上がりました♡



当日の試食品



参加者の声



- ・湯沢での企画は初めてだったので、楽しみにしてきました。
- ・ハロウィンの切り紙も可愛く出来て、楽しかったです。
- ・ママ友に誘われて参加しました。保育を利用して、ゆっくりおしゃべり出来ました。
- ・試食品が美味しかったです。



出張カフェに参加していただいたみなさん、ありがとうございました！
また湯沢や魚沼、その他の地域にも、企画や出張カフェでお邪魔しま～す！
みなさんのご参加、お待ちしております！！



Voice

あ+あなたのこえ

あのお

はに
はに

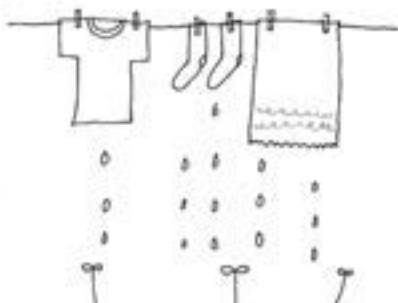
秋も深まってきました。
冬はもうそこ。

さてここでは9月のおしゃべりカフェで開か
せていただいた「この夏の思い出場」です。ほんの
一部ですが寒さへの効果を期待できる
かもしれません。。。。。

各会場

もりあかりました★😊

おはよう 毎日
暑くてエアコンをつけ
はたし... という
お話をたくさん
聞きました。



☺ 暑さにまつわるお話が
たくさん聞けました。

水も補給大事！キケン！

記憶がとんたん!!! 😊

朝、コーヒー不で外出。
多忙で水も補給できず...。今思うと
この時ほどにおかしなことを
馬車道で何かおかしなことを
ほんとかカイトラックで
着いたら、先生が異常に熱いので
極端にお茶を摂り休ませてもら
え。その後記憶が回復し事なき
を得た。みんさんお話を聞いて

エアコンを消す
アイシングがかわらなくなった

電気代が1000円ほど安く
なっていた。
まっとうなほどお話しが楽しかったと
思う。スゴイ!!

7-11の中で
韓国ドラマを
見ている。 *
エアコンも使わ
ない。 *
大活躍

短時間外出は
エアコンは切らない。
TVで言っていた

ミニコンパグ
15才...
只今介護中。

家族で
7-11でエアコン
みんさんひと部屋
で寝た。

96歳のあじいちゃんが
クーラーをつけては
どろんどろん飯を食べている。
元気----

新しいエアコン。
空気の質が違う。
とても良い。

P.S
ピクピクしているが
電気代→安かった。

花子か
へびやカエル
をつかまえて暑さが
7-11でクーラーの
ゴキブリを
取る。

◎暑さが
陸上記録会中止。
フールも中止。 ◎夏太りした。

ビール飲みまわった。
飲みながら夕食をつくら
せてくれる。 *
Xマキヤ楽しい!

山に住んでいる祖父母は暑
いとか
喉が乾いたと言わない。
気持ちよかったですとね。

ヘアドネーションに寄付する
ために
伸ばしていた髪を切った。
役立たずの髪がうまい。

長岡の喜多町の
古い屋敷が
とても良い場所。

職場が
キンキンに冷えている。
カーディガンを着て足元
ヒーターをつけている。
(デスクワーク)

コメリのクーラーで
大当たり!
ユフコさんありがとう。

落雷でブレーカーが
爆発! 家電、給湯器
エアコン3台 全部壊れた!

スマホでニュースを見る。
新聞をひとりが減った。

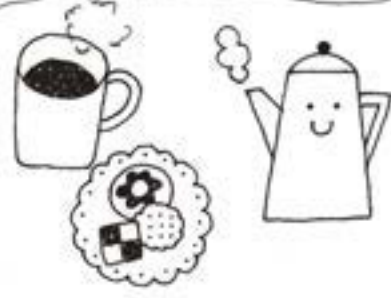
義父が35年間ラジオ体操を
続けている。暑さうらやましい。

みなさん、ありがとうございました。

90歳近い両親がクーラーをつけては
らいた。

毎日05:15
起きて
乗った。

5歳の花子の
クサコと夫の加齢臭
に70代アゲアゲ
が来てる。

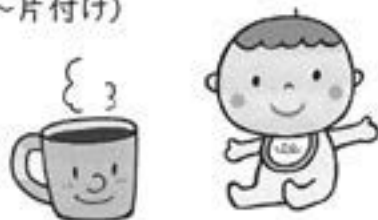




みんなおいでよ! 子育てひろば

「子育てひろば」は、プログラムなしの自由な遊び場です。組合員でない方もOK!
申し込みは不要。時間内、出入り自由なので、好きな時間に、直接会場にお越しください。
「子育て」「孫育て」中の方、お茶を飲みながら、ホッと一息つきませんか? お待ちしています♪

- ◆日時 12/12 (水) 0:00~12:00 (11:45~片付け)
- ◆場所 高齢者センターふそき 2階 第1和室
(長岡市新保町1399-3)
- ◆参加費 1家族 100円
- ◆持ち物 マイカップ、お子さんの飲み物、ごみ袋



地域の茶の間

気軽に来てね



小さい
お子さんも
一緒にどうぞ

主催/コープにいがた

開催時間
内であれば
出入り自由です

気軽に
おしゃべりなどが
楽しめる
スペースです

～長岡わになーれ～

ご近所のお友だちを誘って、
楽しい時間を
過ごしませんか
(組合員以外でもOK)

日時 12月3日(月) 10時~12時 ※毎月第1月曜日開催

場所 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家
長岡市土合 4-1-14

参加費 無料 申し込み 不要



お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで (月~金 8:45~17:30)

投稿募集

毎日の出来事、おいしいレシピ、言いたい事
聞きたい事、その他なんでも... 皆さんからの
投稿をお待ちしています。



「耳より中越ニュース」投稿欄

〈中越エリア協議会行き〉

- ・ 組合員コード
- ・ お名前またはハンドルネーム
- ・ 発行日() 担当者()