

先輩ママの ストレス解消法

ほっこり アイデア

グレープフルーツ
ジュースを
一気飲みする。
(昔のママ)

子どもが生まれ
てきた時の事を
思い出してみる。

陰でこっそり見え
ないところで、**イーだ!**
と顔をゆがめて
鬱憤を晴らします。
(みつちゃん)

旦那イジメ(笑)
(Yoママ)

子どもの機嫌が良い
ときに**思いっきり
ちよちよ**をして、
笑い転がせる。
(ゆうママ)

ねんねの間に

子どもが昼寝しそうな時
間にお風呂を沸かして、寝
たらすぐに入って、1時間
くらい本を読む。
屋間に入れる贅沢感
(ゆみ)

とりあえず疲れたと思っ
たら寝る。**子どもと一
緒に寝る**。掃除も洗濯
も、だっこしながらでもで
きるし、料理は、冷凍もの
です。
(Y.U)

子どもが寝ている間
にコーヒーとチョコを
おともに生協さんの
チラシに目を通すこと。

ごほうび スイーツ

**インペリアル
チョコレートチップス 80g**

“本場ベルギーの王室御用達”の原料チョコ。
チョコレートに多くの場合使用される「植物
油脂」を使用していないので、やさしい口
どけとクセのない味わい。

**こっそりと高級なチョコ
レートをひとつつまむとほっ
とします。**
(もみもみ)

たまに高級なデザートを買うと
か…**お店に行けないので
生協で買えるのは嬉しかった**
です。

「この商品、買ってみたいけど
今週のカatalogには載っていない…
いつ出るの(?!?) 毎週探すの(>_<)ﾀｲﾝ!!」

**そんなときは
「みみより」をチェック!**
(この紙面の裏側です)

その週お届けのカatalogに
どのベビママ商品が載っているか、
しばらくの間ご案内をさせていただきます。
さっそく裏返してご確認くださいね!

普段お店で売っていない
お取り寄せ的なものも
生協なら取り扱っている
ので、それも楽しみの一
つとして購入しています。

**マダム
ブリュレ
1個**

自分へのごほうび。好きな果物やデザートなどを
普段よりちょっと豪華なものを買って、楽しみ
ます。お金をつぎ込みすぎてもストレスになるの
でこのくらいがちょうどいいです。
(ごうのばーちゃん。)

**北海道バターの
ショートブレッド
12本(2本×6)**

素朴な味わいの中に
北海道産バターの風味が贅沢に香ります。

大好きなスイーツを1人で
食べる。
多少高くても**「自分へ
のごほうびだから」**と自分
に言い聞かせ、食べた後は
また育児に頑張ります。
(みつーさま)

スイーツのおともに…

**カフェイン
カットの
おいしい
コーヒー
100g**

カフェインを99.7%カット。
妊娠中の方、授乳期の方など、
カフェインの気になるママの
ためのコーヒーです。

コープには、子育ての先輩ママさんや、
みなさんと同じく子育て真っ最中のママさんが
たくさん! そんなみなさんのおはなしには
工夫や気づきがいっぱいです。
そこで最終号となる今回は、
先輩ママのみなさんのアドバイスをご紹介します♪

いま、お疲れではないですか?
どれかひとつでも“なるほど”と思ったものが
あれば、ぜひ試してみてくださいね。

先輩ママから あなたへの応援メッセージ

頑張るあなたへ。たくさん
のメッセージをお預かりしました。
その一部をご紹介します。お時間
ある時にじっくりお読みください。
(スマホサイトもぜひ!)



子育て編

子育てはみんな悩むけど、
気負わないでほしい。完璧な
親はいない。完璧を求めすぎると、
子どもも窮屈だと思う。
子どもはいつでも親の愛情が欲
しいものだと思うので、**余裕が
ない時も一日一回は抱きしめ
てあげて欲しい。**
(ママ5年目)

がんばり過ぎなくていい
と思います。大変な時期に
は絶対終わりがあるので、
あまり悩まずにおおらかに
**笑顔で子育てできれば
それだけで100点**で
す。
(A.K)

手がかかると大変な時期ですね。
でも過ぎてしまえばアツという間です。
そしてこの時期がかけがえのない素
敵な時だったと…思い返すことでしよ
う。たまにはわが子を抱っこして**2人
で鏡に映り思い切り笑いあってみ
てください!**ママの笑顔と子どもの笑
顔で幸せが倍増しますよ。
(めめ)

パパや家族にして欲しい事、手伝って
欲しい事、「見てて分かってくれるは
ず!」と思って言わないで、結局して
もらなくてイライラ!
自分が思っていることは相手も思っ
ている、気づいている、知っている、
なんてことは意外と少ないものです。
して欲しい事、**手伝って欲しい事は伝え
たほうがいいですよ。**
(ふるさと)

この他にも
**先輩ママからの
アドバイスがいっぱい**

ごくろうさま。あなたの頑張りを
子どもはちゃんと知っています。
いつか**「ありがとう」**って言っ
てくれるよ。
(フラワー)

**先輩ママからのメッセージをまとめた
スマホサイトをご用意しました。**

先輩ママからのメッセージサイトへは、スマートフォンから
右記のバーコード、または「ネットショップいずみ」で検索してください。



お買い物編

注文のコツ

冷凍庫にいつもある程度ス
トックできているように注文
しています。肉類がもうすぐな
くなるな、とかお魚が少なくな
ってきた、というように減って
きているジャンルのもので、お
得マークが付いているものを買
っています。
(まる3/20代)

毎週絶対買いたいものは毎週注文す
ようになっています。例えば食
パンや牛乳。あと**冷凍野菜や
冷凍魚などは食材がないとき
に便利なので安く買えるとき
に購入して保管**します。
冷凍食品も種類が豊富なので
休日の昼ごはんや、しんどい
日の晩ご飯にもすごく便利で
す。私はあっても困らない便
利なものを買っています。
(ぼんたさん/30代)

うちの場合、牛乳やヨーグル
ト、人参など**絶対切らせたく
ないものを生協で頼み**始め
ました。すると、自分の家が1
週間で**どれだけの量消費**し
ているかがわかるようになり、
牛乳だと1週間に3本頼むとち
よど次の配達まで待つことが
わかりました。こんな風にし
て、少しずつ他の商品も試し
ています。
(いもちゃん/30代)

意外と節約に

**野菜などはスーパーより物
がいいし、日持ち**するので少
し高くても生協で買っています。
子どもがいるとスーパーでゆ
っくり見れないし、スーパーで
余計なものまで買ってしまう
ので、極力生協で買って足り
なくなったらもの(牛乳、パン
など)は、週1回スーパーへ買
いに行きます。スーパーに行
く回数も1回と決めてやって
います。
(Y.K/20代)

もちろん高いと判断した商品
は買いません。何回かカタログ
を見てみると、安い高いの判
断ができてくるので**使い分け
が自然に**できてきます。
(まん丸いおん/30代)

生協のパンフレットを見ても
**とお野菜や肉でも安いもの
も結構あって驚きました!**
特にお野菜はスーパーで買
うよりも新鮮で長持ちし味も
おいしいです。100円以下の
ものもたくさんあるので、ス
ーパーとうまく使い分けると
大変節約になります。
(pocky/30代)

スーパーの安売りの物を衝動
的にホイホイとカゴにいれて
しまつて結局使い道に困る、
なんまて結局使わなくて捨
てる、と後悔してしまつて私
が、生協は1週間後に届くとい
う時差を逆手にとって**計画的
に買物**ができるので、無駄
が減り結果的に節約、とい
うメリットもありますよ。
(yu-kona/30代)

続ける理由

**安心はお金では買えないので、
続けて**いきたいと思います。
商品の回収などがあつたとき、
買ったことをすっかり忘れて
いた商品でしたが、はがきで
連絡があり、返金してくれ
ました。
(ぶん/30代)

買い物に行く**時間が短縮**
できて、その分子供と過ご
せる。
(ひでのり/30代)

うちは娘がアレルギーがあつた
ので生協を始めました。**ア
レルギー表示**がしてあるし、
詳しいことは電話で問いわ
せると教えてくれるので安
心して買物ができる。また
雨の日や、子どもや自分の
体調が悪い時でも生協で買
ったものを使えるので、買
物に行かなくていいという
心配はありません。夏休
みなど暑い日も買い物に行
かなくていいので便利です。
(はるはる3/20代)

お店での**買いすぎが減**った
ということ。買物をしてい
ると、カゴに入っているの
がわからず、レジで慌てる
ことがあるが、宅配のネット
注文を利用すれば、**今くら
い購入しているかわかる**
ので、減らすことも可能。
カゴの底から不要なものを
掘り出して棚に戻す、なん
てことをしなくていいのが
一番のメリットです。
(のー/30代)

最後に…ベビママ通信は今回が最終号となります。ご愛読ありがとうございました。発行にあたって多くの先輩ママさんたちのご協力ありがとうございました。お預かりした応援メッセージは実に943件。そしてそのどれもに“後輩ママへの気づかい”が込められていました。みなさんはいま、ひとりで抱え込んではいませんか?みなさんには少なくとも943人の味方がいます。そしてもちろん私たちコープも(´^`)ひとりでないですよ。コープの「ベビママ応援宣言」はこれからも続きます。引き続きコープは、微力ながらみなさんの子育てライフを応援しています!