

コープくらしの情報紙「HELLOコープ」春号（158号）を発行しました。

「HELLOコープ」は、いわて生協広報室のスタッフが県内各地へ出向いて取材し、作っています。誌面ではお伝えしきれなかった「取材こぼれ話」を紹介します！

### ★「これいいね！ラブコープ商品」

産直真崎わかめの取材で、宮古市田老に2回行きました。  
収穫を目前にした3月7日。

港から1kmほど離れたわかめの養殖棚がある沖合いへ。  
当日は天候も良くて波も穏やかでした。

生産者の山本泰規さんは、「わかめの生育は順調だし、わかめの下にある昆布も順調！自信をもっておすすめできます」と満面の笑みで話してくださいました。

今年の新物が楽しみです！



3月12日は、真崎わかめの収穫初日。

約700トン！ものわかめが運ばれていて、田老町漁協のみなさん40人が必死に作業していました。辺りは磯の香りでいっぱい！



加工場を案内してくれた田老町漁協の佐々木英之さんによると、「ボイルと塩まぶしの作業は今の人数でなんとかがんばっているけど、箱詰め作業はかなりの人手が必要。いわて生協のボランティアは本当に助かっているんです」とのことでした。

3月25日、いわて生協のバスボランティアが、今年も箱詰め作業をお手伝い。今回はおかやまコープから3名の方が、職員研修としてご参加くださいました。



## ★「楽育しましょ！～初めての入園を迎えるママ・パパへ」

「まんまるママいわて」の副代表（助産師スタッフ）であり、6児のママの千田優子さんにアドバイスいただきました。

### 入園までのママ、パパの心構えは？

保育園や幼稚園にお子さんが初めて通うとなると、とにかく心配でたまりませんよね。もしかしたら、子どもよりもママの方が不安を強く感じているかもしれません。ですから、まず取り組んで欲しいのは、ママとパパのコミュニケーションの充実です。入園直後は、慣れない環境で発熱するなど急なお迎えもあります。そんな時にママだけが抱えるのではなく、パパもお迎えや休園時の対応ができるように話し合っておきましょう。子育ては「手伝う」のではなく「一緒に行く」ということをぜひ共有してください。ママの不安はぐっと軽くなるはずです。



### 園や先生との関わり方は？

わが家の場合は、子どもの食物アレルギーが気になって、園とは頻繁にやりとりをしました。お迎えの時にさりげなく子どもの様子を聞いたり、連絡帳に気になる事を書いたり。先生は、子どもを一緒に育てて見守っていく存在です。信頼しつつも、園の保育方針で気になることがあれば、遠慮せずに伝えましょう。園生活が見えにくい時には、役員をやってみることもおすすめです。子どもの様子がよりわかりやすくなるだけでなく、先生との距離がぐっと近くなりますので、より良い関係が築けると思います。



### 気持ちをリラックスさせる簡単な方法は？

スッキリしない気持ちを変えるには、まずは体を動かしましょう。特に、大まかで歩くのがオススメです。その時に、肩甲骨を意識しながら、腕もしっかり振りましょう。歩いているうちに血行がよくなり、さらに酸素が脳や体に満たされていくので、不安や焦りが落ち着き、前向きな気持ちを取り戻せますよ。