

コープくらしの情報誌「HELLOコープ」春号（No. 153）を発行しました。
この「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、
つくっています。
誌面では伝えきれなかった「制作こぼれ話」を、ちょっとだけ紹介します！

☆楽育しましょ！「楽しく弾んで骨盤ケア！」（15ページ）に関連して…

本誌でご紹介したバランスボールエクササイズインストラクターの宍戸直美さんに、バランスボールの楽しみ方についてお聞きしました。育児ストレスの解消にもオススメです。



☆悩み事は弾んで解消！

バランスボールで弾むだけで、脳内に「セロトニン」が分泌されます。「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」には精神を安定させる働きがあるので、気持ちが落ち込んだ時はとりあえず弾んでみましょう。弾むだけでプラス思考になり、イライラや悩み事も解消されますよ。

☆子どもと一緒に弾む！

育児中は自分だけの時間を確保するのは難しいものです。ママのエクササイズというよりも子どもとの遊びの一つとして、バランスボールを取り入れてみてはいかがでしょうか。お子さんが小さいうちは抱っこして、大きくなったら子ども用のボールを用意してあげてもいいですね。遊んであげるのではなく、一緒に遊ぶ感覚で楽しんでみては？

☆自宅でバランスボールを楽しむには

レッスンで使用しているのは、直径 55cm の大人用のボールです。子どもが弾みやすいように、大人用のボールの空気を調整して使うこともできます。子ども用のボールが欲しいという方には、1～2 歳までは 100 円ショップのビニールボール（直径約 20cm）で代用できます。3 歳～就学前のお子さんには、直径 45cm の幼児用ボールをおすすめします。お子さんはエクササイズというよりも遊び感覚で楽しんでくださいね。

詳しくは、「子育てブログ『バランスボール☆花巻あうる』」をご覧ください。



<http://www.iwate.coop/blog/kosodate/?p=14444>

表紙と「これいいね！ラブコープ商品」（2～3ページ）に関連して…



3月にリニューアル発売した「アイコープ岩手県産小麦とお米の食パン」の取材と撮影のため、一戸町にある一野辺製パンに伺いました。パン工場の朝は早い！午前1時から作業をしているとのことで、到着した7時頃は、ロングセラー商品の「タマゴパン」のクリームを塗っているところやカレーパンを油で揚げているところ、「アイコープ岩手県産小麦とお米のロールパン」が焼けてオーブンから出てくる場面も見ることができました。

そして、帰りには工場併設のアウトレット商品が並ぶ直売所へ寄りました。余分に作り過ぎたパンや規格外のパンなどがアウトレット価格で買えてお得でしたよ♪

詳しくはこちら → <http://www.ichinobe-pan.jp/shop/index.html>

特集「東日本大震災から6年」(4～7 ページ) に関連して…

4 ページに使用した、陸前高田市中心部の写真。震災直後にも、同じ場所から撮影しています。
少し間が空いてしまいましたが、6年の移り変わりをご覧ください。

2011年3月30日



2014年2月



2015年2月



2017年2月

