「もっと宅食らいふ」編集部に集まる

ともあるのかもしれません。 のことを、時に難しく思うこ

一方で私たちがお話を伺って



発見!

「もっと宅食らいふ」編集部は、「あなたの町のまごころさん」など、 今までの取材で多くのお客さまにインタビューをしてきました。 人により、地域により、日々の過ごし方は違うものですが、中には共通点も。 ほかにも編集部に寄せられるお声から紹介いたします。

安があると、

本来は楽しい食

摂れば良いのか」と迷いや不 「カロリーや栄養をどれだけ **頑張ろうと考えて**

しまったり、

にちゃんと食べなくちゃ」と

適切・適度な取り入れで体だ は人によってさまざまですね た食事、梅や白菜などの漬物 春の山菜、海の幸を取り入 らず、地域ごとの特産野菜や けでなく心にもうるおいを与 つくりなど、食の工夫や習慣 また、 n





GO!GO!通販

「脳活プリント」

キャンペーン

顔で浮かべられる方も。 宅食のご利用のみな

よって「最近調子が良い」と笑

「自分の身の回りのことは自

を設けま

いただいています。ほかに、

分で」と家事を見直したとい

う方もいらっ

しゃいました。

ませんが、

取材対象者さまに

集部では健康調査は行ってい 上手な印象がありました。編 を生活に取り入れられ、食事 きた方々は、「ワタミの宅食」

が参考になる」という

か声も

散歩を暮らし

脳

っしゃいました。ただ今の世歩いている」という方もいら時間以上散歩をする」「10 km すと、 誌の「健康講座」で紹介してい 歩」でした。男性の方では、 動はかえって怪我のもとにも。 の中では、特に都心部などで そこで、よく聞かれたの る「『筋力UPトレーニング』 ね。そのためでしょうか、本 ことも大切。 健康のためには体を動かす 外出に不安があります しかし強度の運 が散

ことで良い刺激になりますね。題解き」を生活に取り入れるちょっとした「頭を使う問 えない 3 をプレゼントしています。ま 商品と一緒に「脳活プリント」 て毎月掲載を続けていますが 特集では掲載50回を記念して 回楽しみです」とのお声が絶 最たる理由はお客さまの「毎 「あたまのたいそう」のコー る時間の長い今月、 月までの期間、本誌の通販 パズル」はこだわりを持っ 1年で最も寒く、 からです。 本誌でも「クロスワー その延長に 本誌では 家にい

今月号では、10ページに特別編集の"あたまのたいそう"をご用意しました! ぜひ挑戦してみてください

取材を通じ たくさんのお客さまの お声を聴く中で 見えてくるものがありました

す。「も ロスワー いしていますが、皆さまそれ取材を通してお客さまにお会 いるといいます。「毎号のクが、生活の中で刺激になって せてくださるお客さまも 予防をしている」とお声を寄 せる「まごころさん」との交流 さま。週5日、毎朝顔を合わ ぞれ小さな楽しみや日課をつ お声を寄せてくださったお客 会話が楽しみなんです」そう 「『まごころさん』との朝 っと宅食らいふ」では ードを解いて、 認知症 いま

を寄せていただいていますが部では、アンケートでもお声 くださいました。 「もっと宅食らいふ」の編集

なの? 毎日元気



《マリコマ探偵団とは》

ワタミのこと、社会のことを知りたいマリちゃんとコマじーが 探偵団を結成し、調べて紹介していきます。

探偵団

【第20回】

マリちゃん

んか

何か始めようと思いつつ時季を逃してしまったと思われている方はいませ

「一年の計は元旦にあり」とはいいます

節分を過ぎるとやってくる立春は、暦の上では春のはじまりです。

春といえば木々に芽が吹き、生き物が活発になってくる時季。そんな今月

食べることが大好きで、 社会科見学も大好き! 好奇心旺盛な小学生。

コマじー 推定年齢200歳以上、 マリちゃんの家から出て きた古い独楽の妖精。

食 慣

供してくれるうれ

ところが「健康のためてくれるうれしいもので

食は「おいしさ」や文化を提

あなたの暮らしに、いきいき、を育むこと、見つめてみましょう。

用を含め、それぞれの方が生 で気づいたこと お弁当、お惣菜の定期的な利 お客さまの日常を垣間見る中 それは、

活に工夫を取り入れ、 我々編集部が長年の取材で見 ていることでした。今回は、き過ごすための秘訣を持たれ ふを追ってい ″いきいき″ら いきい

マリと

探偵団を おかげからかの? 続けている こうやって

どうして コマじーは

と食らい、2022.2 ※画像はイメージです。

クロスワードパズル (本誌14ページ)

2021年度の みなさまが共感できるテーマはありましたか? 「もっと宅食らいふ」 の表紙は、 **人十色の趣味や習慣を題材にしてきました**

常の

ひとカケラを表紙に

趣

味

習

慣

おいしいパン屋さん。すがころ商店で 地球6お客3また 元気にしたい! ワタミ ーガニッ 通信は 24~25ページ

誰かを思って、筆を動かす。文字だけでなく、 手描きの野の花を添えて大切な方へ。

8 求めて ネらなる 本がるおいしさ 本がるおいしさ 夏勝ちごはん

少年時代の思い出。テレビやラジオでの観 戦…。さまざまな楽しみ方がある野球。



昨年夏の思いは叶いましたか。1年に1回、 夢や願いを短冊に込める七夕行事。

じっくり、ゆっくり自身のペースで考えられる詰 将棋。不思議と気持ちも落ち着きます。

6 vol.112

詰め将棋

が 学声。で皆さまを 壁前高田受付センター



北海道

大クロスワードパズル

「まごころ商店」

入れはいかがでしょう。

冷凍惣菜だけじゃない

植物がすくすく育つ季節に、ぜひお花の手

おかげさまで 大人気!

色とりどりの美しい風景をスケッチブックに描 けば、思い出も色濃く残ります。



-軒家でなくても楽しめるベランダ菜園。 ミ ニトマトやバジルなど、育ててみましょう。

趣味だって
話すのが
なばあちゃん 書き初め んは 人気献立週間 -特別献立第一

> キュッと心が引き締まる書き初め。今年の 抱負を考えるのも楽しい時間

> > と思います。



寒い時季のはじまり、自分用にも、大切な 人用にも少しずつコツコツと。

除や、

しばらく手をつけてい

したら、お家のどこかのお帚のはちょっと」ということで

お家のどこかのお掃

これから新しいことを始める

ませ

 h_{\circ}

見直してみて

もよい

か

もしれ

なかったことを再開するなど

丁寧に淹れたコーヒーを楽しみつつ、お気 に入りの曲をレコードで聴く至福の時。

WMI 10月号に続く、「わたみのおせち」特集 味わって発見! おいしさの理由。 料理人が大集合! おもてなし献立

通販特集

だな~ 楽しみ う? 3月は

老食的 3月号 ?

ばみなさまの趣味・習慣も教がありますので、よろしけれ えてください。

からも暮らしの^いきいき^に つながる記事を、 本誌ではこれ 載せて

ご様子。「年を重ねてきて、 みに続けられることが秘訣の ことでした。 つく ることで、 輪、をまわすように続けら 小さな楽しみをク つながっているのではという いただく食習慣と、 何げなく ワ タミ すように続けられるなが、自転車の両ので食」をご自身の 暮らしにリズムを きいきすることに それも ご自身が楽し 無理な

いでいいというお話も聞いての山の景色を眺めるのがきればに手をあわせること、地域はに手をあわせること、地域はに手をあわせること、ご神場、日記をつけること、ご神場、日記をつけること、近神場がある。習慣や日課では、散 ソコン教室に通い始めたと写真やラジオ、音楽鑑賞、 ださいました。ご趣味では、 日課などをお話してく そこで思わ

していただく以外に、趣味や恨を見てきたからでした。み慣を見てきたからでした。みはさま「ワタミの宅食」を利用なさま「ワタミの宅食」を利用なさま「ワタミの宅食」を利力をしていく 年度は、 てきました。 ていただけたらと、 な趣味が載っている」と感じ れた際に一度でも、「私の好き ろさん」から本誌を受け取ら っと宅食ら うえにずらりと並 みなさまが「まごこ いふ」の表紙。 それというのも、 毎号描 1

見つけてください いきいき っと宅食らいふ のアイデアを 食らいふ」を読む んだ「も で