

●年をとったら朝まで熟睡は無理かと思いき、自分だけの時間と思って物思いを楽しみ、本を読む、ラジオを聞くなど楽しい時間とらえてみたら苦痛ではありませんよ。
(大垣市みつしゅさん)

●寝る1時間前には部屋を暗くすると良いと聞いたことがあります。電気の光は昼夜それぞれに最適な光があるらしく、電気を交えるだけで寝つきがだいぶ変わるそうです。
(大垣市安部さん)

●私は早起きして、日中は軽く運動するなどしてしっかり日光を浴びるとよく眠れます。
(岐阜市ナムさん)

●アロマオイルはどうでしょう。癒されてよく眠れそうです。
(土岐市ゆうこさん)

●体温や血糖値が下がる時に眠くなるようなので、お風呂に入って体温を上げ、下がる時にサクッと布団に入って寝る！
(中津川市ふーみんさん)

組合員さんの
ねえねえおしえてに
お返事が届きました！

最近、歳のせいかしら眠れませんが、朝まで熟睡するためにはどうしたらよいですか？
(飛騨市マリさん)

次号のおしえて
マイホームを計画中です。みなさんの成功談や失敗談を聞かせてください。
(大野町おおさばさん)

応募・おたより募集中!!

テーマ

しゃべっCHAO!のテーマ
時短テクニック

忙しい日々、効率よくやりくりできると気持ちに余裕をもってすごせますね。あなたが普段、工夫している時短テクニックを教えてください。

料理のテーマ
なつかしい母の味

お母さんが作る手料理はどこか懐かしく、ホッとするもの。母から子へ受け継がれるケースも多いのでは？あなたにとっての「母の味」を教えてください。

漢字の部品を二文字の言葉になるよう組み合わせてください。クイズに応募いただいた中から、抽選で5名様にコープ商品をプレゼントいたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

2月号の答え **節分**

今月のプレゼント

ホームサイズカンパン

賞味期限
製造日より5年

漢字パズル



応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

①今月のクイズ 完成した言葉は？

--	--

コープぎふのホームページからも応募できます

●はがき・FAX・メールでのご応募

以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

①クイズの答え(クイズのみの応募も可)
②身近な話題 ③面白かった記事名とその感想
④しゃべっCHAO!と料理への投稿
⑤郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

※②の身近な話題、④の投稿は紹介することを前提にさせていただきます。採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

●スマホ・パソコンでのご応募

■ コープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」より

■ 右記のコードより ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

宛先はこちら

はがき 〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部

FAX 058-370-6860

e-mail takako.anai@tcoop.or.jp

⑤郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
(フリガナ) 実名の掲載を希望されない方はペンネーム ご利用形態

おなまえ []

〒 電話番号

ご住所 []

応募締切 2018年3月12日(月)到着分

※投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送等の目的の為に利用させていただきます。

「DEKO」をいっしょに つくりませんか？

2018年度 DEKOモニターを募集します!

DEKOモニターって何をするの？

- 毎月DEKO発行後、ご意見や感想、設問にお答えいただけます。
- 商品モニターや、アンケートなどにご参加いただけます。
- 産地やメーカーなどの取材に同行していただけます(参加者を募集します)。
- 楽しいモニター交流会も予定しています♪
- パソコン・スマートフォンからもご参加いただけます。

モニター期間 2018年4月～2019年3月

*お申し込みいただいた方全員にご参加いただけます。
*いつからでもご参加いただけますが、今回ご応募いただいた方は2018年4月からスタートしていただけます。
*モニター用紙を提出いただいた回数に応じて粗品を進展いたします。

締め切り 3月9日(金)

*4月からスタートしていただくための締切日です。

お申し込み方法

① はがき、またはFAX


①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
をご記入の上、下記までお送りください。

はがき 〒509-0197
各務原市鷺沼各務原町1-4-1
コープぎふ DEKOモニター係り宛

FAX 058-370-6860

② パソコン・スマートフォン

コープぎふホームページ「DEKOモニター募集」ボタンから、または右のコードを読み取りいただき、お申し込みページに必要事項をご記入の上、送信してください。



お問い合わせ先

コープぎふ DEKO編集部(高橋・穴井)

TEL : 058-370-6875

e-mail : takako.anai@tcoop.or.jp

* 現在モニターをしていただいている方は、モニター用紙で継続の有無をおきします。

組合員さんの活動紹介

コープぎふでは組合員さんがさまざまな活動を行っています。


コープぎふの森で森を楽しもう!

森づくり団体のみなさんにガイドしていただきながら、ふどうの森を散策しました。昼食は大鍋で芋煮をつくり、松ぼっくりや木の実の工作など、森の中で楽しい時間をすごしました。
12月1日 関市




りんごを使った料理交流会～店舗向上クラブ～

店舗向上クラブは「みんなの知恵の交流で、くらしを豊かにしたい」という想いで活動しています。今回は傷や少し痛みのあるりんごも上手に使い切れるような、りんごのアイデア料理で交流をしました。
12月11日 可児店




ユニセフ カレンダー募金

年末に組合員さんからお寄せいただいた新年用のカレンダー類を活用して、コープぎふ6店舗でユニセフ募金活動を行いました。お買い物の際にお立ち寄りいただき、たくさんの皆様にご協力いただきました。
写真は1月4、5日 長良店の様子



五平餅作り交流会

豆みそでおなじみの野田味噌商店さんに、美味しい味噌だれのレシピを教えてください、五平餅をつくりました。漬したご飯を串に俵型に巻きつけ、味噌だれをたっぷり塗って焼き上げます。香ばしい味噌の香りが食欲をそそりました。
1月29日 西濃支所



大切に育てていたレタスを友だちにあげようと思いきや会社から帰ったら、猿軍団が1株残らず平らげてしまっていてがっかり…。 | 富加町 多田さん |