組合員さんの声で
開発改善

「鶏肉と豆腐の高野豆腐サンド」の調理方法表示が変わりました。

組合員さんの声

商品にだし汁が付属していません。だしと一緒に煮て…と商品案内に書いてあったので、買ってすぐ調理できると思いました。

声で改善

2019年2月4週商品案内から、商品パッケージに「だし汁等は付いておりません」と追加記載し、調理方法の文面を見直し、わかりやすい表現に改善しました。

※パッケージ添付シール内容のみ変更しており、商品自体に変更はありません。

クイズに答えてプレゼントをもらおう！ おたより募集中!!

＜募集中の投稿テーマ＞

しゃべっChao！(P.12)
あなたにとって平成とは？

31年続いた平成が終わります。
あなたにとっての平成はどんな時代でしたか？
できれば、あなたの年代も教えてください（30代・40代など）。

料理（P.7-8）
親子でクッキング

休日に、親子で一緒につくる料理はありますか？
子どものお手伝いポイントも教えてください。

クイズ 組み立てるとできあがる二文字熟語は？

クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

2月号の答え　恵方

漢字パズル

今月のプレゼント

お米と米麹でつくった甘酒
125ml×3

キリトリ

DEKO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？

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）　年齢　ペンネーム
おなまえ　[　　]
〒　電話番号
ご住所

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興味をもった記事名とその感想
④ 募集中のテーマへの投稿
⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢（差し支えなければ）・電話番号

※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ 投稿は紹介することを前提にさせていただくため、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QRコードより ▶▶▶▶▶▶▶▶

宛先はこちら
はがき　〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1-4-1 コープぎふDEKO編集部
FAX　058-370-6860
e-mail　takako.anai@tcoop.or.jp

応募締切　2019年3月11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のみ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？

2019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、ご意見やご感想、設問にお答えいただきます。
- 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　2019年4月～2020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2019年4月からスタートしていただきます。
＊モニターアンケートを提出いただいた回数に応じて薄謝を進呈いたします。

締め切り　3月8日（金）

＊ 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きしますので、申し込みは不要です。

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 各務原市鵜沼各務原町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「コープぎふ機関誌DEKO」ページから、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。

お問い合せ先

コープぎふ DEKO編集部（炭床・穴井）
TEL：058-370-6875
e-mail：takako.anai@tcoop.or.jp

＊ 応募の際にいただいた個人情報はDEKOモニター活動の為のみに利用させていただきます。

組合員さんの
ねぇねぇおしえて

にお返事が届きました！

最近平熱が低くなってしまい、困っています。平熱が上がる方法があれば教えて欲しいです。（郡上市 ふぉ子さん）

●ふくらはぎを鍛えると血液が流れるので、日々の家事の合間にかかとを少し上げて仕事するとか。（関市 あんさん）

●頻繁に白湯を飲んだらどうでしょうか。（岐阜市 ふくちゃんさん）

●筋肉が減ると熱生産が減ってきますので、軽い運動、階段の昇り降り、坂道の上がり下りなどおすすめです。スクワット、ダンベルなどもよいですね。（美濃加茂市 とら吉さん）

●養命酒を飲むと体がポカポカです。1日3回飲めますが、私は夜1回、寝る前に飲用しています。（可児市 あいあいきっずさん）

●筋肉量の低下だと思うので、スクワットをすると良いと思います。きちんと正しいフォームで、歯磨き中にするなど自分でルールを決めて、毎日やることが大事です。（大垣市 ももちゃんさん）

●足指でグーチョキパー。これを入浴中に。（関市 ロミさん）

●週に何回か有酸素運動を取り入れると体の中の巡りがよくなって体温も上がります。（飛騨市 かずえさん）

●自分が良いと思って食べている食材が意外と体を冷すものだったりする事があるので、普段自分がよく食べているものをチェックしてみるといいかも。（関市 トットちゃんさん）

●朝ごはんに必ず汁物もとりいれています。食べ終わるころに、不思議と背中辺りがぽかぽかしてきて、エネルギーを感じます。（飛騨市 パン屋めぐりさん）

●黒ニンニクを食べるようにし、冷たいものの摂取は控えます。（白川町 Ｔｏｗａさん）

●とにかく体を冷やさないようにすること！根野菜を食べる。あと粕汁もオススメです。体が温まります！（高山市 ほそみさん）

●生しょうがは体を冷やすそうなので、温めたしょうがを摂っています。すりおろしたしょうがをアツアツのほうじ茶や紅茶に入れてのんだり、味噌汁に加えたりしています。（本巣市 おはぎさん）

次号のおしえて

柔軟剤を使わずに、洗濯物を柔らかく仕上げる方法はありますか？（可児市 りみこママさん）

わたしのひとこと

今冬は「石焼きいも黒ホイル」を使って、トースターで石焼いもをつくってみました。
これがなんと、ビックリするほどの美味しさ！畑でさつまいもを育ててくれている父にも持っていきましたよ。
｜輪之内町 マリナママさん｜