

今月のテーマ

ポイント貯めてますか?

お買い物の時、みなさんはどんなポイントを貯めていますか？  
使う時に便利だと感じたことはありますか？

● クレジットカードを主人と家族カードで使用して共同でポイントを貯めています。マイルに変えて家族でハワイ旅行が目標！電気代や電話・スマホ・ネット代金等、できるものは全てカード払いに。レジではカード一枚で済むので便利です。また月間の利用明細をまとめて見直せるので無駄遣いを見つけやすく家計改善にもなります！  
(中津川市なるなるさん)

● ネットではポイントサイトを経由してショッピングしています。Wでポイントを集めて次回の買い物に利用します。  
(岐阜市すみっちゃん)

● なるべくポイント倍デーの時に買い物をするようにして、給料日付近に、ポイントで買い物したりしています。  
(飛騨市あさがおさん)

● 楽天ポイントを貯めています。ネットの買い物やスマホも楽天の格安携帯、クレジットカードのポイントは楽天ポイントに交換します。貯めるポイント、使うポイントを統一すると便利で使いやすいと思います。  
(郡上市ねこ娘さん)

● ドラッグストア、ホームセンターなど近くにお店が多い環境なので、一通りポイントカードがあります。ポイント倍デーに行くことが多いですが、「貯めるために買う」とならないようにしています。  
(可児市のんママさん)

● 各スーパーマーケットも電子マネーを使用しています。お買い物で貯まったポイントをそのままマネーとして使えます。何より子連れの買い物は現金よりカードでピツが楽ですね。  
(岐阜市からんさん)

● ポイントは交換できるくらいになったらサツサと使っています。以前は使わず貯めていたのですが、3ヶ月の入院中にパーになってしまったものもありましたので…  
(各務原市菱羅双樹さん)

● 買い物金額からの値引きに使えるので、貯められるお店では忘れずに提示します。カードだと持ち運びや取り出しに手間取るので、スマホアプリで管理すると便利です。  
(多治見市ららるーさん)

● PayPayを使うようにしています。PayPayが使えないお店には行かなくなりました。  
(郡上市えみんさん)

● 買い物ではありませんが、LINEポイントを暇な時に動画を見て貯めて、チョコやドーナツを買っています。  
(岐阜市リナママさん)

● 薬局で処方箋にもポイントが付くというところから、処方箋はポイントを貯めている薬局でもらうようになりました。  
(恵那市石川さん)



## 組合員さんの ねえねえ おしえてに お返事が届きました!

● 私も何をしてダメでしたが、朝に温かい物を食べて油物(オリーブオイル等)を大さじ1飲むのがすごく効果がありました！  
(美濃加茂市なまこすさん)

● 寝る前と朝、布団の中でお腹の左下をマッサージします。  
(多治見市白舟さん)

● 便秘気味の娘のために、無糖ヨーグルトとカロリーゼロのこんにやくゼリーをミキサーにかけてドリンクにしています。ローカロリーで食事代わりにもあり、効果もバツチリだそうです。  
(高山市ひなさん)

● 便秘解消には八時間以上睡眠時間を入れて(空腹の時間をつくれれば良いと前にTVで放送していたと思います。  
(各務原市セキセイインコさん)

● キクラゲが結構効くと思います。家族が便秘で、キクラゲを毎日味噌汁や炒め物などいろいろな料理に入れて食べさせました。かなり効果があったみたいです。意外とどんな料理に入れても邪魔にならないし、食感がいい感じでしたよ。  
(郡上市ひろちいのままさん)

● ズバリ、腸内環境を整えること。我が家の娘も頑固な便秘でしたが、毎朝のヨーグルトに甘酒を混ぜて食べて改善しました。腸内細菌のエサとなる食物繊維豊富な野菜、海藻、キノコも欠かせませんよ。  
(垂井町ノンノンさん)

● 美酢という飲むお酢は、オリゴ糖が入っている便秘にいいですよ。(可児市たけちゃんさん)

● かつて、ぽよちゃんさんと同様に頑固な便秘だったという方が、細寒天を入れて炊いたご飯とヨーグルトを毎日食べていたところ、今ではとても快腸だそうです。生協商品なら「伊那食品の糸寒天」はぐくみ自慢の甘さ控えめヨーグルトがオススメです。お試しください、と教えていただきました。  
(各務原市すずらんさん)

次号のおしえて  
● 著の正しい持ち方を教える方法を教えて欲しいです。5才の子どもが三点支持箸を使っていますが、上手く持てません。食事中に何度も注意するのは、食べるのがイヤになりそうで…悩んでいます。  
(郡上市茶々さん)

## 組合員のみなさまへ 大切なお知らせ

脱退時の「出資金の返還時期」及び、減資時の「出資金の一部払戻し時期」を変更しました。

コープぎふでは、これまで組合員のご都合による脱退(自由脱退)および、減資(出資口数の減少)について、組合員の利便性を優先して随時、出資金の返還、一部払戻しを行ってまいりました。今回、法令順守の観点から消費生活協同組合法第19条(自由脱退)、第25条(出資口数の減少)に基づく定款に応じ、変更を行いました。



詳しくはコープぎふホームページをご覧ください

出資金についてのお問い合わせは

本部 経理グループ  
☎ 058-370-6862  
9:30~17:30/土曜・日曜除く

組合員のご都合による  
脱退(自由脱退)時の  
出資金返還時期について

毎年12月20日までの申請受付分については、翌年4月に出資金の返還をさせていただきます。

※県外への転居や、組合員ご本人がお亡くなりになった場合など(法定脱退)は、従来と同様に商品代金のご精算完了後に随時、出資金の返還をさせていただきます。

減資した口数に応じた  
出資金を払い戻す  
時期について

毎年10月1日から12月20日までを申請受付期間として、翌年4月に出資金の返還をさせていただきます。

はっしんおうらい  
発信往来

● コロナウイルスで気持ちが沈まないように、きれいな風景見るとリラックスでき元気が出そうです！  
(土岐市 忠太郎さん)



● 最近、外出もできず支援センターもやっていないので家で過ごしています。おもちゃのレンタルがあることをテレビで知って早速お願いしました。定期的におもちゃが交換され、次のおもちゃが届くシステム。収納に困ることなく次のおもちゃで遊べるので、わが子は大喜びです。  
(瑞浪市 じいちゃんさん)

● 4月号巻頭特集の食事編、うちと一緒！と思いました。毎日の弁当作りとフルタイムの仕事。自分の時間ができる頃には眠たく毎日クタクタ：レトルトや丼ものは楽だし、おいしくできるから安心です。レトルトはお金もかかるけど、余ったリメイクの必要もほとんどないのでよく利用しています。  
(高山市ちこちゃんさん)

美味しい×楽しい×作れちゃう！「コープでウチごはん」。すぐ作れて孫たちにも大好評。外食しにくいご時世に、目先を変えたオシャレで美味しいメニュー、ありがとうございました！保存版にしたいと思います。| 郡上市 グッチのママさん |

