おすすめの本

運動は苦手。でも、身体の動きがだんだん鈍くなってきた。それで座っていても出来そうな、足指まわしをお風呂あがりに毎日やって1週間。足指まわしを初めて試した翌日、背を伸ばし膝を曲げる（おしりをストンと下ろす）動きが出来るように。血行が良くなったんじゃないかと思ってます。続けられそうで楽しみです。恵那市 さくらさん

すごい人生が変わる！足指まわし／YUKARI:著／永岡書店

小学校低学年向きの本です。久しぶりに手にとって、子どもたちに読み聞かせました。随分、昔の本なので今の子は飽きちゃうかなあと思っていたのですが、いえいえ、うれしそうに目をキラキラさせて聞いてくれました。心がほっこりしますよ。童心に戻ってみてはいかが？　関市 めんちゃんさん

ちいさいモモちゃん／松谷みよ子:著／講談社文庫

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.11）年末年始にやりたいことやめたいこと

やったことないけど本当はやってみたい年始の富士登山、本当はやめたい年末のご馳走作りなど、あなたの願いを教えてください。

料理（P.7-8）おもち活用レシピ

お正月の余ったお餅を美味しく食べるレシピを教えてください。

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。

10月号の答え
胡椒

漢字パズル

今月のプレゼント

co-op 玉子入り中華風野菜の美味しいスープ（フリーズドライ）5食入
1食あたり野菜75g（生換算）

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DEKOやその他コープぎふが発行する広報物で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　pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切　2020年11月13日（金）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。

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 おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所		電話番号

組合員アイデアレシピの人紹介

co-op クリームシチュー（顆粒タイプ）

360g
（120g［6皿分］×3）
本体価格 288円
税込価格 311円
次回予定 毎週

パングラタン

シチューより水分（すべて牛乳）を少なめで作り、シーフードミックスを足したものを耐熱皿に敷いた食パンの耳にかけ、たっぷりチーズをのせて焼きます。パングラタン風です。　大垣市 けんけんさん

クリームパスタ

パスタの味付けに使っています。タッパーにパスタを半分に折って入れて、水、バターかオリーブ油、塩かコンソメ、野菜（ブロッコリーなど）を入れてチン。レンジから出しシチューの素を入れて、混ぜてトロッとしてきたら出来上がり。最後にチーズを入れても美味しいですよ。　大垣市 ちーももさん

クリームオムライス

オムライスの上に、ソース代わりにかけます。
瑞浪市 しゅんさん

和風クリームスープ

お味噌汁の残りに顆粒クリームシチューをちょい足しして、ランチに和風クリームスープを作っています。　川辺町 マヨコ裕さん

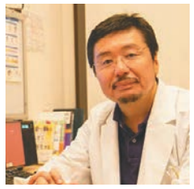
自宅で動画で おとなの健康大学

コープぎふ OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

自宅で過ごす時間が増え、生活のメリハリがなくなったり、体を動かす機会が減ったりしていませんか？今年の「おとなの健康大学」は、動画でセミナーを開催。3名の講師に、健康でイキイキと過ごすためのヒントを教えていただきます。

11/3㈫～　毎週火曜日更新

運動編
「暮らしに役立つ頑張らない運動術！」
健康運動指導士 岩木博美 先生
株式会社サンライトミー
代表取締役
日本健康運動指導士会 岐阜県理事／看護師



生活習慣編
「みんなの認知症予防」
脳神経外科医 奥村歩 先生
おくむらメモリークリニック 院長
あさイチ、スッキリ、あさチャン！など
テレビ出演多数

食生活編
「健康で愉しく過ごそう！食選術」
管理栄養士 馬場美穂 先生
敷島産業株式会社
クッキングディレクター
管理栄養士／肥満予防健康管理士

FMぎふラジオ放送で「おとなの健康大学セミナー」
11月1日（日）～2月28日（日）毎週日曜日 朝8時55分～
動画と同じ講師が、FMぎふラジオにも登場します。

お問い合わせ先
コープぎふ経営企画部 TEL 058-370-6875
9:00～17:00（土・日曜休み）
※詳しくは、コープぎふホームページ「おとなの健康大学ページ」をご覧ください。

（10月号特集／食品ロス）毎日、お茶碗1杯分、おにぎり1個分を捨ててる事は知っていても、なかなか実感が湧かず努力していませんでした。買う時や料理する時、もっと意識し実行したいと思いました。｜岐阜市 みぃちゃんさん｜

わたしのひとこと