

おすすめの **M Y F A V O R I T E B O O K**

本

役にたたない日々
著者: 佐野洋子 / 朝日文庫

老いの日々を淡々と生きる様が、エッセイで書かれています。バアさんぶりを私も見習っていきたいです。
(恵那市 ナナちゃんさん)

『13歳からのアート思考』
末永幸歩 著 / ダイヤモンド社刊

美術だけでなく、いろいろなことに当てはまると思えます。自分だけの感覚を大切にじっくりと物事を考えようと思いました。
(美濃市 るるさん)

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.11)
ボランティア活動
あなたはこれまでにどんなボランティア活動に参加したことがありますか?

料理(P.07-08)
バレンタインのお菓子
プレゼントで喜ばれるバレンタインのお菓子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。

漢字パズル



今月のプレゼント



ロイズ
バラエティパック 27個(9種)

11月号の答え **紅葉**

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	

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。

- クイズの答え(クイズのみの応募も可)
- 身近な話題
- 興味をもった記事名とその感想
- 募集中のテーマへの投稿
- 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 各務原市糺沼各務原町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 2021年12月10日(金) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報や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。

今月の野菜豆知識 **たまねぎ**

たまねぎは、乾燥させた貯蔵ものと、春から初夏に収穫される新たまねぎがあります。成分の硫化アリルは新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにしてくれます。

全レシピをホームページで紹介しています



たまねぎの炊飯器で簡単ポトフ

- たまねぎは皮をむき、丸のまま下側の芯を包丁でくり抜く。人参は縦に半分に切る。キャベツは大きめに切る。
- 炊飯器に①とウインナーを入れ、水・チューブにんにく・顆粒コンソメ・ハーブソルトを入れて白米コースで炊飯する。※圧力タイプの炊飯器は吹き出す恐れがあるので、取扱説明書に沿って調理する。
- 炊けたらスープを味見し、塩分が足りなければ塩で調節する。

炊飯器でよくお料理を作ります。放ったらかしで良いので忙しい時とても楽です!
(大垣市 E.Kさん)



小松菜 としらすと油揚げの炒め物

カルシウムたっぷり

- 小松菜は3～4cmに、油揚げは1cm幅に切る。ぶなしめじはほぐしておく。
- フライパンにサラダ油を引き①を入れてしんなりするまで炒める。
- ②にしらすとしょう油を入れサッと炒める。最後に刻みネギをたっぷり!

※「大倉さんの小松菜」はコープのお店全店で取り扱っています。

「大倉さんの小松菜」はホントに美味しいです!レパートリーが少ないのでよく作る一品です。(御嵩町 E.Iさん)

コープぎふは、岐阜県が取り組む「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトに協力しています。

2020年に食育推進グループを中心に「野菜を使ったレシピ」を募集し、組合員のみなさんから、岐阜県産野菜や冷凍野菜を使ったレシピをたくさんお寄せいただきました。

組合員の活動紹介

CO-OP MEMBER ACTIVITY REPORT

オンライン交流を進めています

ピースカフェ 7/24 9/24 10/16

環境おしゃべり会 10/15

福祉学習会 10/14

「発達障がいについてまずは知ることから始めましょう」

東濃圏域発達障がい支援センター(土岐市)の長江さんと鈴木さんをお招きし、「発達障がいの世界をのぞいてみよう」をテーマに学習会を行いました。子どもの気持ちや親の気持ち、発達障がいの種類や主な特性をはじめ、感覚過敏について、症状別の対応についてのお話がありました。

参加者の声

きっかけがないと聞けない戦争のお話はすごく貴重だと思います。思い出したくない話でも語り継がなければいけないという強い使命感を感じました。

参加者の声

おしゃべりの中からもいろいろな環境に関する取り組みについて聞けたこと、知らなかった事があり、今後の自分の生活の中で取り入れていきたいと思いました。

参加者の声

どのようなところに相談をしたら良いかわからずいたので、学習会の中で対象となる病院や相談先などが紹介されていたのがとても参考になりました。

※次回は2月に予定しています。

夜に車を運転していたら、イノシシを4匹も見ました。初めて見たのでビックリしました。イノシシは驚く様子もなく、ゆっくり去って行きました。
(土岐市 バナナさん)

わたしのひとこと



DEKO.2021.12 13