

コミュニティサイト

シニア世代の日々のくらしの交流や、ちょっと役立つ情報をご紹介します。

今月のテーマ 消費者ネットワーク岐阜よりお知らせ

訪問販売お断り!!ステッカーを活用しましょう

訪問販売による消費者被害はまだ発生しています。特に、昼間に在宅していることが多い高齢者が被害にあいやすいと言われています。

消費者ネットワーク岐阜では「訪問販売お断り!!」ステッカーとチラシを作成しています。ステッカーが貼ってあれば、訪問者に「ステッカーが貼ってあるでしょう。お帰りください」と断ることができます。

ステッカーと活用チラシは無料で配付しています。自治会や老人クラブ等の団体はもちろん、個人宅でも活用いただけます。また、団体等で活用いただく場合には10分間ほどの活用説明にうかがうことも可能ですので、ご相談ください。

お問い合わせ・お申し込み 全岐阜県生活協同組合連合会 058-370-6867 受付/9:00~17:00 月曜~金曜

活用チラシ・お断りうちわとともに無料で配付します。



＼お便りや感想、お待ちしております!!／

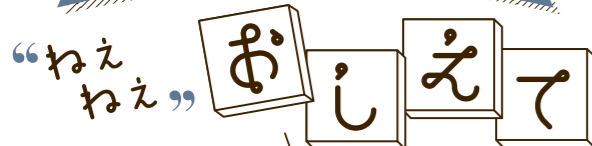
皆さんからエッセイを募集しています。エッセイをお寄せいただいた方に粗品をプレゼント!!

次のトークテーマからお好きなものを選び、200文字以上500文字以下でご応募ください。

- ① コープぎふとわたし ② 日々のくらしの様子 ③ 最近気になっている事

応募方法 10ページでご案内している宛先にお送りください。

組合員と ⇄ 組合員の情報交流



暇さえあればスマホを触ってしまいます。肩や首が凝るので最小限にしたいのですが…。皆さんは何かスマホを触らないようにする工夫をされていますか? (多治見市 きなこさん)

土日、地域でいろいろなイベントがあります。なるべくイベントに参加してスマホに携わる時間を少なくしています。(70代/美濃市 花っ子さん)

日中はなるべく使わないようにしています。あえて充電をしない において、「充電がなくなるから使うのはやめよう」と思うようにしています。充電し、夜に限られた時間で使うようにしています。(30代/多治見市 こでこさん)

最近機種変をした際、ゲームアプリのダウンロードを止めました。それと同時に図書館で借りる本を増やしたら、自然とスマホを触る時間が減り、読書時間が増えました。(50代/可児市 まつこさん)

自宅にいる日はデジタルデトックスを心がけています。目につくと気になるので箱に入れてしまう。電話があっても本当に大事な要件なら再度かかってくるだろうし。夜、デトックスを解除して目を通すと日中届くメールとかラインは結構どうでもよいものが多いというのがよくわかります。(60代/恵那市 くわじさん)

現在育休中です。1日のTo doリストを書いておき、それを優先的にこなしていくようにしています。そうするとやる事が結構あるのでスマホで時間潰しをしなくて済みます。(30代/各務原市 おたさん)

充電が20%まで減ったらやめて満タンになるまで使用しません。充電中は本を読んだりテレビを見たり。充電しながら使用するとバッテリーが悪くなるそうです。バッテリーを長持ちさせるためだと思っています。(40代/山県市 ゆかりんさん)

スマホを見ている時の横顔を撮ってもらう。姿勢が悪かったり猫背になってたり、二重あごになってたりしているから多少は気にするようになるかも。(50代/岐阜市 ぐりぐらさん)

次回のおしえては

味噌汁の具がワンパターンになってしまいます。豆腐、油揚げ、エノキ、ネギ。時々大根や里芋、ほうれん草。皆さんはどうですか? (中津川市 みやあこさん)



わたしのひとこと

先月、西国巡礼に行ってきました。2府5県(33ヶ所+番外3ヶ所)を6日間でまわる弾丸・強行ツアーではありませんでしたが、心が一つになり、巡礼の奥深さを感じました。(60代/大垣市 アップルパイさん)

発信往来

はっしん



もだに農園のバスツアーに行かせてもらい、楽しかったです。(岐阜市 郵瀬さん)

地球温暖化とのことで、ここ数年の年末年始は雪が少なめでしたが今年があります!(郡上市 ぽぷらさん)



朝カーテンを開けると南の空がとても綺麗です。(郡上市 つーくんさん)



クイズに答えてプレゼントをもらおう!

おたより募集中!!

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

発酵バターが香る フィナンシェ (4個入り)

1月号の答え 宝船

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 各務原市鷺沼各務原町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 2025年2月14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の発送及び回答が必要な場合に利用させていただきます。

募集中の投稿テーマ

しゃべっChao! (P.09) 心に残った贈り物 もらってうれしかったプレゼントとそのエピソードを教えてください!

料理(P.05-06) 卵料理 4月といえば卵(イースター)!料理にも菓子にも使える卵を使ったレシピを教えてください!

DEKO応募・おたよりシート

①~⑤を明記の上、はがき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	