

週刊 コープぎふ

2020年11月1週 44号

週刊コープぎふは、
今一番お伝えしたい情報を
週ごとにお届けしています。



おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

11月3日(火) スタート!!

毎週火曜日更新

コープぎふ
ホームページに
3名の講師が登場!!

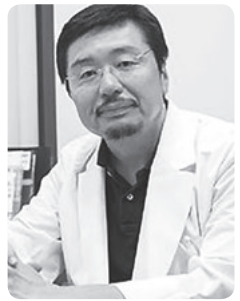


動画でおとなの健康大学セミナー

生活習慣編

(7/)

認知症の理解と予防! ボクない技術!



おくむら あゆみ
奥村 歩 先生

おくむらメモリークリニック 院長
脳神経外科医
あさイチ、スッキリ、あさチャン! など
テレビ出演多数

認知症や脳過労は、現代人の生活習慣の申し子です。セミナーでは、認知症や脳過労などの正体と予防について話します。「どんな脳トレをするか」「何を食べるか」「いかに人や医者と関わるか」など、認知予防力を高めて元気に参りましょう。

食生活編

健康で愉しく過ごそう! 食選術



ばば みほ
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

高齢者で低栄養の方が増えている事をご存知ですか? 食べているつもりでも必要な栄養素が不足していることも。低栄養の予防は運動器症候群の予防にもなります。元気で長生きする食事の秘訣をご紹介します。

運動編

1日が楽しく気持ちよく動けるようになる!

暮らしに役立つ頑張りない運動術!



いわき ひろみ
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

「頑張らなくてもラクになる」ことが最大の特徴。腰痛・肩こり・膝の痛みなど、身体の不調を抱えた方が、自らの力でそれらを改善できる方法を学ぶことで、身体だけでなく、精神的にも社会的にも自立していくセルフコンディショニングプログラムです。

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? 自宅にいながら、健康でイキイキと過ごすためのヒントを教えてください! 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。



FMぎふラジオ放送でおとなの健康大学ラジオ
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 コープぎふ 経営企画部 ☎058-370-6875 受付/9:00～17:00 (土・日曜休み)

今週11月1週で スーパー早割掲載中!

スーパー早割では乾物や調味料を中心に「年内最安値」でご案内しています。早めのご注文でとってもお得にご利用いただけます!



商品のお届けは12月1週、2週です。

～組合員さんの声～

昨年、スーパー早割を利用しましたが、年内最安値でお得に注文できちゃいました。今年もスーパー早割を活用します!



この表紙が目印です! そして、いよいよ来週、11月2週より
毎年恒例の「早割」がはじまります!!



クリスマス、年末商品、おせちなど
毎年大好評の早割がスタートします。

「早割」でしか注文できない商品も
多数取り揃えています。

よりパワーアップした
早割をお楽しみに!!



住まいの事業

住まいの講座と相談会

コロナウイルス感染拡大状況により中止になる場合もございます。HPや電話にてご確認の上、お出かけください。

1講座から受講OK 参加費無料 要予約

開催2日前までにお電話またはHPからお申し込みください

HP申し込み▶



相談だけでもどうぞ

個別相談随時受付中(要予約)

住まいのフェア

日時 10月31日(土) 10:00～16:00

会場 西濃支所 大垣市古宮町丸池129-1



リフォーム
基礎講座

- ①10:10～ 他とは違う! 建築士とリフォーム
- ②10:55～ 建築士の仕事 ビフォー・アフター
- ③11:40～ 屋根・外壁 塗替えのコツ
- ④12:20～ 質問&相談タイム

③を受講された方に「外まわり診断無料券」プレゼント!
※通常税込5,500円の診断が無料で受けられます。

新築
基礎講座

- ①13:20～ 新築 はじめの一步
- ②14:10～ 新築 コストダウンの7つの法則
- ③14:50～ 質問&相談タイム

組合員の
声

♪ リフォーム講座参加者より
業者に直接アプローチする前に、一度講座を受けてみたいと思いました。具体的な例を説明していただけてよかったです。

♪ 新築講座参加者より
家づくりの順序がよくわかりました。実例を出していただいたので、わかりやすかったです。

新築&リフォームが
半日でわかる

名古屋駅前講座

日時 11月7日(土) 10:00～16:30

会場 ウィンクあいち11階 名古屋市中村区名駅4丁目4-38



詳細はコチラ▶

お問い合わせ コープぎふ 住まいの事業部 ☎0120-706-866 受付/9:00～17:00 (月～土)



おいしい通信 264 組合員さんから「こんな声!ききました」



商品案内
11月1週

P3



組合員さん すぐに調理できてありがたいです。主人は、ひじきがあまり好きではないのですが、お酒のつまみに少し食べてもらうようにしています。このひじきなら食べてくれます！

CO-OP ひじきドライパック缶 (国産芽ひじき使用)

CO-OP ひじきドライパックパウチ (国産芽ひじき使用)

036 110g×12

3167 110g×2

040 50g×5

Best Price! 1,980円 (税込2,138円)

378円 (税込408円)

568円 (税込613円)

(次回11月3週扱い予定) (次回11月2週扱い予定) (次回12月1週扱い予定)

多治見支所
水野政直さんが聴いた声

*アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認下さい。

商品案内
11月1週

P6



組合員さん 具も入っているので、鍋にポンと入れれば簡単にできるのが良いですし美味しいです。

064 讃岐鍋焼うどん

凍 532g (めん 200g×2+具+つゆ)

(毎週扱い予定)

Best Price! 408円 (税込440円)

西濃支所
佐竹美穂さんが聴いた声

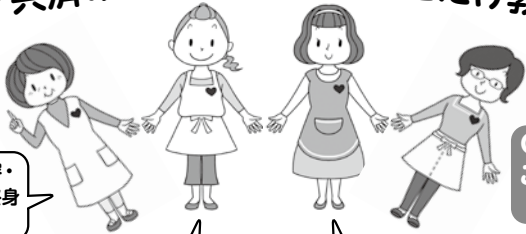
*アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認下さい。

CO・OP共済ニュース

あなたの ご家族やお友だちにぜひ CO・OP共済をご紹介ください。

組合員どうして少しずつ貯えあい、困ったときに助け合えるような仕組みができないだろうか?そんな気持ちから生まれたのがCO・OP共済です。CO・OP共済は、加入者が増えることで、組合員の期待にお応えできる内容に進化してきました。

CO・OP共済のいいところ ちょっとだけ教えます!



加入時から保障内容・掛金が変わらない終身の保障もあるのよ!

月掛金 1,000円から
ケガ通院・入院は1日目
から保障してよ。

通院中の方、持病が
ある方も加入しやすい
コースがあるのよ。

CO・OP共済は
これからも進化を
めざすのだー!

ご加入時には告知事項に回答していただく必要があります。*ケガ通院保障のない商品もございます。
*詳しくは、商品パンフレットにてご確認ください。契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会
*CO・OP共済に加入するには出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。

お問い合わせ CO・OP共済センター 生活協同組合コープぎふ ☎0120-50-9431 受付/9:00~18:00 (月~土)

介護事業

組合員さんご自身や、大切なご家族に介護が必要になったとき、これから必要になりそうなおとき、介護も「やっぱりコープね!」と思っていただけのように...

コープぎふの介護事業は、 「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。

「尊厳を守る」「自立支援」「在宅での生活」を目的に、「生協10の基本ケア」の考え方で職員一人ひとりの介護サービスの品質を保つよう努めています。

「生協10の基本ケア」ってなに?

1. 換気をする
2. 床に足をつけて座る
3. トイレに座る
4. あたたかい食事をする
5. 家庭浴に入る
6. 座って会話をする
7. 町内におでかけをする
8. 夢中になれることをする
9. ケア会議をする
10. ターミナルケアをする

介護について、まずはお気軽にご相談・お問い合わせください。

今週はこちらを紹介します。

介護を受けるご本人様やそのご家族の情報をみんなで共有します。これからも住み慣れた地域で、自分らしく過ごしていただけるように、思いや希望に寄り添ったケアプランを作ります。職員はチームで、サポートをします。



コープぎふ
ケアプランセンター各務原

介護のご相談
お問い合わせ

コープぎふ
ケアプランセンター大洞虹の家

☎0120-588-132
受付/8:45~17:30(日曜休み)

☎0120-107-152
受付/8:45~17:30(日曜休み)

コープのお店

みなさまのご来店をお待ちしています

多治見店 リフレッシュOPENセール 10月24日(土)・25日(日) 両日とも9:00~

一時休業のお知らせ 10月19日(月)~10月23日(金)

まことに勝手ながら、店舗改装のため上記期間休業させていただきます。
(長良店・尾崎店・芥見店・可児店・恵那店は通常営業)

無料・予約不要

保障相談デー

時間
10:00~15:00

*共済・保険の専門職員がその場でご質問・ご相談を承ります。お気軽にお立ち寄りください。

- 満期が近い
 - 商品提案を受けている
 - 保険料を節約したい... など
- よろしければ保険証券をお持ちください。

日 程	会 場
11月4日(水)	長良店 (岐阜市長良福光南町 7-17)
11月5日(木)	恵那店 (恵那市長島町中野 2-5-1)
11月12日(木)	多治見店 (多治見市京町 4-109)
11月18日(水)	可児店 (可児市下恵土 2817-1)
11月19日(木)	尾崎店 (各務原市尾崎西町 5-30)
11月25日(水)	芥見店 (岐阜市芥見南山 3-2-17)

ご都合の悪い方は、別の日程でお受けできる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

株式会社東海コープ 安全運転センター ☎0120-854-955 受付/9:00~17:00 (土・日・祝休み)

電話健康相談

日頃の健康のお悩み、お聴きします

岐阜県保険医協会 (県内の医師・歯科医師約1700人を会員として有する団体) が、電話での医療相談「電話健康相談」を1日限定で行います。日頃気になっているちょっとした疑問やお悩みごとがありましたらお電話ください。県内で開業している保険医協会会員の医師が相談に応じます。

【開催日時】 11月1日(日)
【受付時間】 10:00~12:00
【電話番号】

058-267-0711



無料相談ですので
お気軽にお電話ください!
医師がアドバイスいたします。

*今回は医科領域の相談です。歯科領域の相談は実施しておりません。



主催 岐阜県保険医協会