

# 週刊 コープぎふ

2018年9月1週 36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

参加無料・要事前申込

9/29(土) 10:00～12:00  
(受付9:30～)

飛騨・世界生活  
文化センター 大会議室

参加者の方にもれなく  
「おとなの健康大学」  
冊子  
プレゼント!

**第1部** 楽しく気持ちよく  
動けるようになる!  
**頑張らない運動術!**



いわき ひろみ  
**岩木 博美** 先生  
株式会社 サンライトフィットネス代表取締役  
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。

**第2部** しっかり食べて  
元気に長生き!  
**長寿の秘訣は低栄養・ロコモ予防から**



ばば みほ  
**馬場 美穂** 先生  
数島産業株式会社 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。

**イベント  
詳細**  
♥ 定員 / 100名  
(要事前申込・先着順)  
♥ 参加費 / 無料

♥ 会場 / 飛騨・世界生活文化センター  
大会議室  
(高山市千島町900-1)

♥ お願い / 当日は椅子にかけたまま、軽い運動の実技が  
あります。動きやすい服装でご参加ください。  
駐車場台数に限りがありますので、乗合せて  
いただくか、公共交通機関をご利用ください。

**参加申込方法**  
①お電話でのお申込み… 下記までお電話ください。  
「氏名」「住所」「電話番号」を  
②メールでのお申込み… 記入し、下記までメールを  
送信してください。



**参加者の声**  
頑張らない運動術では楽しく運動して、体が軽くなり肩こり・腰痛が  
軽減し、食事セミナーでは、お料理や口腔ケアの大切さがわかりま  
した。コープさんからお土産もいただけてすごく得た気分です。  
膝痛で伸びきらない膝。膝をかばって腰は  
前かがみ。頑張らない運動の後、膝が伸び  
ていました。家でも続けたいと思います。  
タンパク質がどれくらい必要か  
わかりやすかったです。麩菓子  
がすごく美味しかったです。

生活協同組合 コープぎふ [事務局専用ダイヤル] 受付: 月曜日～金曜日 / 10:00～17:00 [事務局メールアドレス]  
「コープぎふ おとなの健康大学」事務局 **TEL.050-3553-0100** coopkenko@gmail.com

協賛: CO-OP共済 主催: 生活協同組合コープぎふ 後援: 岐阜県・高山市・岐阜県保険医協会 協力: FM GIFU

### 恵那ひかり 稲刈り体験交流会

#### 参加者募集のご案内

「恵那ひかり(コシヒカリ)」でおなじみの「JAひがしみの」さん、そして生産者の「山岡中央農用地利用組合」さんのご協力で稲刈り体験を行います。手刈り体験、コンバインの実演、生産者の皆さんとの交流や恵那ひかりのおにぎりバイキングを予定しています。ご家族、お友達同士で稲刈り体験しませんか? 希望者には、自分で刈り取ったお米をご購入いただける予定です。お届けは後日となります。

**開催日: 9月15日(土)** 雨天中止(前日が雨の場合も)  
**時間: 10:00～13:00頃**  
**集合時間: 9:30**  
**集合場所: JAひがしみの 恵南アグリセンター**  
(恵那市山岡町上手向)  
**開催場所: 山岡中央農用地利用組合圃場**  
**募集人数: 50人(大人、子ども含む)**  
**参加費: 大人300円、子ども100円 ※昼食付**  
**応募締切: 9月7日(金)**  
※応募多数の場合は抽選となります(9月10日までに結果をご連絡します)。参加者確定後、詳しいご案内をお届けします。

お問い合わせお申し込み コープぎふ 058-370-6873 受付/9:00～17:00 (土・日曜休み)

### 西濃地域のたすけあいを考える会

#### 始めてみませんか、地域での“たすけあい”

私にできること、みんなできたら良いことを話しましょう!

**日時 9月12日(水) 13:30～15:30**  
**会場 コープぎふ西濃支所(大垣市古宮町丸池129-1)**  
参加費 無料 事前申し込み 不要 当日会場にお越しください。

### おしゃべり会

おしゃべりからくらしの様子、ちょっとした困りごと、「こんなことできるよ」、「こんなことできたらいいね」と地域でのささえあいなどをおしゃべりします。みなさまのご参加お待ちしております。

ふらっとおしゃべり 参加費 無料  
**日時 9月8日(土) 9:30～12:00**  
**会場 ほっとサロン(各務原市那加東新町2-146)**

おたすまカフェ 「おたがいに、スマイルで」がモットーです。  
**日時 9月18日(火)**  
**10:00～12:00 簡単な手芸とおしゃべり 参加費 100円**  
**13:00～15:00 手作り講座(手芸) 参加費 300円**  
**会場 コープぎふ西濃支所(大垣市古宮町丸池129-1)**  
事前申し込み 不要 当日会場にお越しください。

お問い合わせ コープぎふ 058-370-6876 受付/10:00～16:00 (土・日・祝休み)





# おいしい通信 157 組合員さんから「こんな声!ききました」



商品案内  
9月1週

裏表紙

組合員さん 子どもは魚嫌いなのですが、この小魚だけは喜んで食べます。大人も酒の肴にして、子どもから大人まで、家ではみんな好きです。大袋企画なので助かっています。



**993** **CO-OP** ぽりぽり小魚  
(国内産かたくちいわし使用)  
250g(5g×50)

880円  
税込950円

多治見支所  
地形信篤さんが聴いた声

(次回9月3週扱い予定)

\*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  
9月1週

P5

組合員さん すっごくおいしいです!おすすめ!大豆で作られているのにお肉を食べているみたいですごい!!唐揚げを食べるよりヘルシーだし、安いし、お気に入りです。



**064** **CO-OP** 大豆で作ったから揚げ  
まめからくん  
(和風醤油味)

凍216g(標準12個)

268円  
税込289円

西濃支所  
小森夕貴さんが聴いた声

(次回10月1週扱い予定)

\*アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認下さい。

## 店頭にて開催いたします 保障相談デー

時間 13:00~17:00

無料・予約不要

※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下さい。よろしければ保険証券をお持ちください

- 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

日程	会場
9月6日(木)	多治見店 (多治見市京町4-109)
9月12日(水)	長良店 (岐阜市福光南町7-17)
9月13日(木)	恵那店 (恵那市長島町中野2-5-1)
9月15日(土)	芥見店 (岐阜市芥見南山3-2-17)
9月19日(水)	可児店 (可児市下恵土2817-1)
9月26日(水)	
9月20日(木)	尾崎店 (各務原市尾崎西町5-30)

お問い合わせ 株式会社東海コープ 安全運転センター コープサービス東海ぎふ ☎0120-854-955 受付/9:00~17:00 (土・日・祝休み)

## 今年もやります! 暮らしの見直し講演会のご案内

### 40代からはじめる老後資金作り 老後不安解消術!

日時 9月14日(金) 13:00~15:00  
(12:30より受付開始)

会場 可児市文化創造センター ala レセプションホール (岐阜県可児市下恵土3433-139)

定員 100名 (定員になり次第、締め切らせていただきます。)

参加費 無料

お申し込みはお電話でお気軽どうぞ!

お問い合わせ コープぎふ LPAの会事務局 ☎058-370-6713 受付/9:00~17:00 (土・日・祝休み)



講師 深田 晶恵氏

生活設計塾講師・取締役ファイナンシャル・プランナー (CFP®) 外資系電機メーカーのOLから1996年にFPへ転身。セミナーでは「すぐできるマネープラン」を提案。

近著に「サラリーマンのための手取りが増えるワケ65」「住宅ローンはこうして借りなさい・改訂6版」「定年までやるべき「お金」のこと」など。http://www.akie-fukata.com/「ダイヤモンドオンライン」好評連載中

## 葬祭サービス 葬儀学習会のご案内

日程

日時	会場
9月5日(水)	各務原支所 (各務原市鷺沼各務原町1-4-1)
9月8日(土)	
9月11日(火)	岐阜南支所 (羽島郡岐南町八剣北1-209)
9月18日(火)	
9月11日(火)	中濃支所 (関市西本郷通6-4-6)
9月18日(火)	ながら虹の家 (岐阜市福光南町12-9)

※ 次回の学習会は12月に開催を予定しています。

内容 ●葬祭サービスの概要 ●前もって考えておきたいこと、通夜・葬儀の流れについて ●質疑応答

対応 コープぎふ 葬祭サービス担当

参加申込み 開催前日までに電話にてお申し込みください

お問い合わせ 葬祭サービス ☎058-370-6038 受付/9:00~17:00 (日祝休み)

## 「レンタルモップ」のご案内

アレルギーの原因となるハウスダスト・ダニ・花粉などをキャッチ!安全性が確認された吸着剤を使用しています。

新規登録キャンペーン実施中!

詳しくは今週配布のチラシ、または

東海コープレンタルモップ [検索](#)

にてご覧ください。



スマホ・タブレットから

7種類のモップの中から選べます。柄は1本無料でお届けします! 4週間毎に新しいモップと交換します。

ぜひお試しください!



写真は人気のホームモップです。

お問い合わせ 東海コープ事業連合生活サービス事業部 ☎0120-282-220 受付/9:30~17:00 (土・日・祝休み)

## 【CO・OP共済ニュース】

「控除証明書兼割戻通知書」を8月末より発送します。控除証明書は年末調整・確定申告のお手続きまで大切に保管下さい。



かならずみてほしいのだ!



お問い合わせ コープ共済センター 生活協同組合コープぎふ ☎0120-161-913 受付/9:00~18:00 (日祝休み)

## 恵那市、中津川市に お住いの皆様へ!! はじまります!! コープの夕食宅配 10月1日(月) お届け開始予定

毎日の食事で、こんなお悩み抱えていませんか?

- 忙しくて夕食を作る時間がない
- 妊娠、子育てで食事を作るのが大変
- 単身赴任でバランスの良い食事が摂りづらい
- 離れて暮らす親の食事が心配

管理栄養士が考えた 毎日違った献立をお届けします。

暮らしに合わせて選べる 2つのコース

お弁当 1食当り 561円(税込み)  
コース 5日分 2,805円

おかず 1食当り 615円(税込み)  
コース 5日分 3,075円

## コープの夕食宅配をお届けする 夕食宅配サポーターさん募集中!

コープの夕食宅配のお届けとともに、地域の人と人のつながりを一緒に作りませんか? この事業に共感いただき、サポートをしていただける方を募集します。

仕事内容 月曜~金曜の正午から午後6時までの間に 夕食をお届けするお仕事です(完全出来高制)。詳しくは下記フリーダイヤルにお問合せください。

応募要項 要普通免許/要自家用車/要携帯電話 乗り慣れた自家用車でのお仕事となります。

お問い合わせ コープぎふ コープの夕食宅配 ☎0120-372-560 受付/10:00~18:30 (土・日・祝休み)