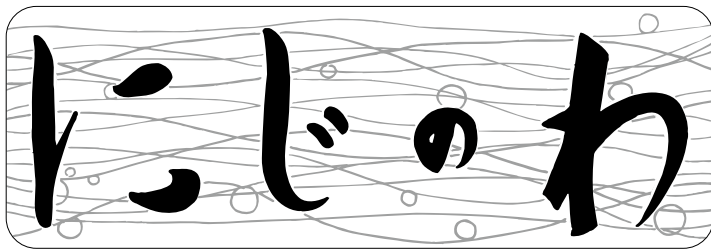


“私たちの供給する商品を中心に
家族の団らんがはずむこと”を
めざします。

組合員数 266,268世帯

県内全世帯に対する加入率 56.6%

一人平均出資金額 19,161円 (6月19日現在)



7月
216号

3回

発行 生活協同組合コープみやざき 理事会

所在地 〒880-8530 宮崎市瀬頭2丁目10番26号

電話 (0985)32-1234 FAX(0985)32-3355

ホームページアドレス <http://www.miyazaki.coop>

たより
コープみやざき

投稿はできるだけ200字
以内でお願いします。
携帯メールからの写真付
きのおたよりもお待ちして
おります。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop

アボカドパスタ

串間市 T・Iさん

アボカドを1cm角に切り、
牛乳(または豆乳)とミキ
サーにかけ、少しつぶして、
塩コショウで味付けします。
スパゲッティをゆでて合わ
せ、大葉やパセリを刻んで
かけていただきます。

「赤ちゃんて 言わんでよ!」

西都市 H・Aさん

4歳の息子は7か月の息
子のおもちゃに興味津々。
最近足歩行器で遊びたくて、
乗る前に必ず私に「今から
乗るけど、赤ちゃんって言
わんでよ!!」と念押しして
遊んでいます(笑)そうい
うところがかわいくて、つ
いメロメロになりますね!!

ラジオもいいもの

宮崎市 K・Sさん

早朝のウォーキングの時、
ラジオを聞いています。
色々な情報が聞けて、ラジ
オもいいものだなと最近思
います。

家庭菜園 楽しんでます

延岡市の組合員さん

今年もおままだとよう
な家庭菜園を楽しんでいま
す。4月に苗を買ってきて
植えたキュウリ・ミニトマ
トが、少しずつ収穫できる
ようになりました。今年初
めてコープで買った、ベッ
トボトルで育てるミニトマ
トにも、実がつきました。
週一で水替えをして、大事
に育てています。

草との闘い

都城市 A・Nさん

これから暑くなると草と
の闘いが始まります。長雨
が続くと、花は根腐れする
のに、草はすごい勢いで伸
びます。日焼け止めを塗っ
てがんばります。

旬の野菜

都城市の組合員さん

夏はシソをいっぱい食べ
ます。毎年こぼれ種で勝手
にシソがしげつてくれます。
豆腐にかけたり、お肉を焼
いたり、シソのジュノペー
ゼを作ったりします。

延岡市の組合員さん

シソをいっぱい
食べます

家庭菜園で育てているキ
ュウリは中まで緑色が濃
く、昔のキュウリの味がし
て、とても懐かしくて、そ
のままかじりました。旬の
野菜をそのまま食べられる
幸せを感じています。土づ
くりも10年前から始め、堆
肥ができて、成長が楽し
みです。今年もQちゃん漬
けを作って、娘家族に送り
ますよ。

自家製ポテトチップスや
クロック

三股町の組合員さん

四つ葉のクローバー

宮崎市 Y・Gさん

散歩をしていたら、探し
ていなかったのに四つ葉の
クローバーが1つ、目に飛
び込んできました。いいこ
とがあるといいなあ(その
後真剣に探しても見つから
なかったです)。



「にじのわ」・「ハロー!コープ」

検討委員会に参加してみませんか?

にじのわ・ハロー!コープ検討委員会とは、『にじのわ』『ハロー!
コープ』を読んだの組合員さんの声を聴かせていただく場です。

- ・「にじのわ」「ハロー!コープ」を読んだの感想やご意見
- ・「にじのわ」「ハロー!コープ」を通して知りたいこと、興味があること
- ・まわりで話題になっていること

を教えてください、組合員さん同士や生協との情報交換がスムーズに
進むようにしたいと考えています。ご参加をお待ちしております。

組合員さんどなたでも
ご参加いただけます!

日時: 月1回(第3金曜日が基本)
10:00~13:00

第1回は9月22日(木曜)を
予定しています。

会場: コープみやざき本部(宮崎市瀬頭2丁目10-26)

人数: 10人程度
(来月8月まで定期的に参加できる方)
お弁当・交通費支給があります。

お申し込み: 経営企画室 日高
電話 0985-32-1234

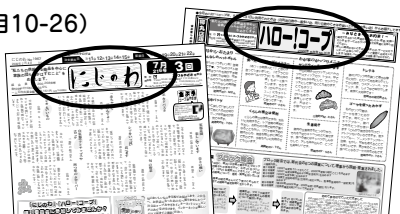
締め切り: 7月29日(金曜) 17:00



にじのわ担当

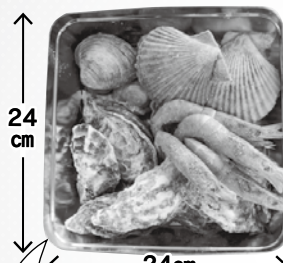
ハロー!コープ担当

検討委員のみなさん



季節の便り

注文受付期間 7月11日(月曜)~31日(日曜)まで



深さ
10cm

宮崎市青島のフィッシャーメンズ漁師の
牡蠣小屋で人気。缶カンに入った海産物
をカセットコンロで火にかけるだけで堪
能できます。冷凍でお届け。賞味15日。
※「貝ざんまい」は数量限定150セット
となります。(先着順)

自宅用含め、4分所に送りました。どこも
好評で缶での直火が珍しく、カセットコンロ
利用で手軽でおいしかったとのこと。缶は再
利用するとみんな言っていました。
(国富町の組合員さんより)

海幸彦缶カン直火焼き

牡蠣1kg、貝8枚、エビ4尾

税込 5,378円 (送料込)

海幸彦缶カン直火焼き

(貝ざんまい)

牡蠣1kg、貝8枚

税込 4,514円 (送料込)

数量限定 150セット
(先着順)

ご注文はお届け日指定にて承ります。8月7日(日曜)から8月21日(日曜)で
ご都合のよい日、時間帯をご指定ください。

お問い合わせは、共同購入商品の品揃え・使い方交流部

電話 0985-20-2115 (月曜~金曜 9:00~17:50)

ご注文はコープみやざきホームページへ

<http://www.miyazaki.coop/>

初めての方は、インター
ネット登録をされてから
のご利用となります。



足腰と発声には自信があ
った私。中学時代3年間、
バレエ部に所属。毎日飛び
跳ね、転がって、ボールを追
い、声を出す生活を送った。
そのおかげで、70代にな
っても町主催の石山観音池
公園ウォーキング大会では、
いつも飛び抜けて先頭を歩
き、夫とも速さを競った。
ところが70代後半から地
域や生協でのミニバレエの
機会もなくなり、特にこの
2年間は、新型コロナの蔓
延で好きな町内コーラスの
練習や施設慰問も休み続け
で、毎日ゴロゴロのテレビ
生活にはまった。

そんな今年の3月14日、
買い物に寄ったスーパで
車止めに足を取られて転倒
した。その後家では杖を突
く生活でも、まだ車には乗
れた。そして19日(土曜)
コープ都北店に出かけて、
後ろのドアを開けた途端に
転倒し、今度は痛みで起き
られない。居合わせた若者
たちの助けで、助手席に乗
り、夫に電話した。

それでも骨折の認識はな
く、家で痛み止めやおむつ
をして、連休明けの22日整
形外科を受診し、右足股関
節骨折と判明、市郡医師会
病院に緊急搬送された。

諸検査の後、25日に人工
関節埋め込み手術を受
け、4月13日にはさらに町
内の病院へ28日までリハ
ビリ入院した。

生まれて初めての入院と
手術、気づかぬ間の骨の弱
化に油断した。今は朝夕、
手押し車から杖に変えて歩
く生活を心掛けている。

けやき

