

“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 265,749世帯
県内全世帯に対する加入率 56.2%
一人平均出資金額 19,146円 (5月29日現在)

6月 213号 5回

発行 生活協同組合コープみやざき 理事会
所在地 〒880-8530 宮崎市瀬戸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>

私の健康法

その3



ベジファースト

宮崎市 M・Sさん

ベジファーストこと、野菜を最初に食べることです。よくダイエットで言われていますが、血糖値の急激な上昇を抑えてくれるので、普段から習慣として続けています。

家族といろいろ話すこと

延岡市の組合員さん

ゆっくりお風呂に入り、あたたかい飲み物を飲み、好きな物を食べ…。花屋さんに行き、ガーデニングの花のお手入れをして、家族と色々話すことでしょうかね～。

お風呂の時間の活用

延岡市 M・Kさん

私の健康法はお風呂時間の活用です。湯船に浸かった時、ふくらはぎをマッサージしたり、あご関節が悪いのであごの上下運動をしたりします。腹筋運動のために腹の力を入れたり、抜いたりした後、目の体操で手の親指を目の前にだし、目を左右に動かします。ぬるめのお湯で腰湯くらいの量で入ります。あまり長くやっていると、のぼせてしまうのでささっとやっています。



今年2月からゴルフを始めました。主人と息子がゴルフに行くのを横目で見ていた私ですが、なんと5月には初ラウンドもしてきました。スコアは初めてにしてはまあまあだと周りが言ってくれます。今とても楽しく、打ちっぱなしにも週2回通っています。これからも、続けていきたいと思っています。

ゴルフ始めました

延岡市の組合員さん

見回り強化！
ただいまスイカを3本植えています。昨年は大きいもので1個10kgありました。あとの数個はカラスのおやつになってしまいました。今年は失敗しません。見回り強化です！

国富町の組合員さん



左から お子さんのそうたくん、とうまくん

人が好き

小林市 K・Iさん

人が好きで、知らない人でもすぐ仲良しになります。相手のお名前を知ると財産が増えた気になります。心が豊かになりそうです。ご近所の方々もいい人ばかりで、ありがたいなあ。

家族みんなメロメロ

宮崎市 T・Yさん

5月に第2子を出産することができました。4年ぶりの出産だったので、赤ちゃんはこんなに小さかったんだと感動しました。家族みんなメロメロです。

あつという間の1日

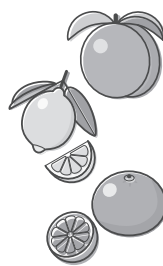
高鍋町の組合員さん

1日が経つのがあつという間です。それだけ充実しているのでしょうか？毎日楽しいことを見つけてながら、苦手なことを乗り越えていこうと思います。

ほとんどが生協です

宮崎市の組合員さん

わが家にあるいちじくの木は、生協のカタログに載っていたものです。もう20年近く毎年実をつけてくれます。今年も小さな実をつけてくれていきます。レモン・いよかん・桃などほとんど生協で購入したものです。



お互いの生協自慢

国富町の組合員さん

職場にベテランさんがパートで勤務されることになりました。何気なく生協の話になった時、お互いに生協の自慢話になり、「あれがいい」「これがいい!! 便利だよねえ」と。ちなみに体格もばっちり双子なんです。

成長がすごい！

日向市の組合員さん

庭の紫陽花の葉がわさわさとしていきます。昨年カクトしてコンパクトにしたのですが…。成長がすごい！驚いています。

知人夫婦の庭

宮崎市 M・Nさん

先日、知人宅の庭を見に行きました。とても素敵で、全部夫婦で作ったことでした。花も木もバランスよく配置され、センスの良さを感じました。



雨の日

宮崎市 N・Sさん

雨の日が続くこの頃。若い頃は髪の毛や服・小物・靴がぬれたり、行動が制限されるなど、雨の日があまり好きではありませんでしたが、歳を重ねると恵みの雨にありがたさを感じる時もあります。ただ今年も昨今の異常気象による被害がないことを祈るばかりです。

インフォメーション

子育てママのフリーマーケット

子育て中のママが参加するフリーマーケットを開催します。当日は親子で楽しめるワークショップも開催予定です。またキッチンカーや「oh!oimo」「コロちゃんコロケ」「小麦の奴隷(パン販売)」なども出店予定です。親子でお気軽にお越しください。

- ◆日時：7月3日(日曜) 12時～15時30分
- ◆会場：宮崎市宮崎駅東3丁目 宮崎身体障害者福祉会館
- ◆お問い合わせ先：ママフリマ実行委員 電話 050-5732-9334

今年は、3年ぶりにブロッコ総会が開催されました。新型コロナウイルス感染拡大の防止対策を取りながらマスクをつけてのグループ討議でしたが、久しぶりのブロッコ総会。参加された組合員さんは、お互いに「お久しぶり！」と、わくわく感があつて、輝いて見えました。グループでの討議では、よかった商品・こうしてほしいこと・職員の対応が嬉しかったことなど様々な意見が出て、楽しく交流されていました。

ある方は、「主人は歯槽膿漏で、ご飯はいつもおかゆ。食事を一緒に食べていないので、会話が少なくなつて可哀そうでした。でもある時、買い置きしているコープの冷凍食品を、一緒に食べる方法を考えつきました。麺類はハサミで切つて、他の食品はフードプロセッサで細かくします。味はそのままだので同じものを食べる事になり、食事の会話も増えてきました」。その報告を聞いて優しい気持ちに、感動しました。家族団らんで会話が弾むのは、やっぱりおいしい物を一緒に食べる時です。いつかわが家もそんな時が来るかもしれない。

優しさをいただきました。いろんな嬉しい出来事と出会うのは、生協の総会ならではです。

6月21日は、シーガイアで総代会です。今年こそは実現できるよう、皆でコロナ収束に努めましょう。



みやざきコープ商品を主に、食品添加物・残留農薬・残留抗生物質・遺伝子組み換え・DNA判定を外部の検査機関での検査と出荷証明書での確認を行い、98の商品すべて問題がないことを確認しました。



品質管理センター
左後列から田中豪、益田隆夫
左前列から田坂千代、村山エリ子

共同購入と店舗の商品及び作業現場関連の微生物検査を行っています。

◆2021年度(2021年4月～2022年3月)で4,317品目の検査を行いました。

内容

- ①共同購入のカタログに掲載された「新商品」「再開商品」「改善品」の検査
- ②共同購入・店舗・新規導入事前検査
- ③みやざきコープ商品定期検査
- ④店舗に導入された商品の検査
- ⑤店舗の拭き取り・抜き取り検査

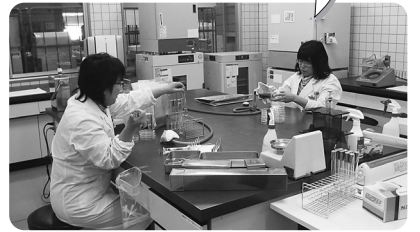
◆より衛生的な環境を目指して、全店舗の農産・水産・畜産・惣菜・ベーカリーのバックヤード(作業場)の拭き取り検査と、商品の抜き取り検査を、年3回行っています。

*そこで働く職員の手洗いの後の手指・まな板・ドアの取っ手などを2,491カ所拭き取り、微生物検査を行いました。

*商品は、出来上がって買い場に並んでいる商品と原料合わせて、755品の微生物検査を行いました。

*基準を超えた際は、各店舗へ改善を指示して衛生的な環境作りを進めています。

食品腐敗と食中毒の原因となる微生物が基準内におさまっているかどうかの検査を行っています。



商品検査をしているようす

店舗職員の手指の拭き取り検査をしています。



組合員さんからお聴きました!

ブルーベリー

宮崎東支所 地域責任者 坂元涼平



- 組合員さん：このブルーベリー、便利よね～
 地域責任者：どう使うのですか？
 組合員さん：私はヨーグルトに入れて食べてるね！
 地域責任者：ヨーグルトとブルーベリー、おいしいですね～。
 組合員さん：冷凍のブルーベリーだから、使いたい時に使えていいよね～。



「ブルーベリー」
今週お届けの6月5回(213号)の
カタログでご案内しています。

そのまんま酢のもの

地域責任者支援課(現 商品センター) 米良圭輔



組合員さんからそのまんま酢のものを使ったレシピについて、メッセージをいただきました。

じゃがいもの代わりに生おからを使った「ポテトサラダ風」に、そのまんま酢のものを使っています。生おからや塩もみしたキュウリ、ハムをボウルに入れて、そのまんま酢のものを少し多めに入れて、マヨネーズも少し入れて混ぜるだけ。さっぱり食べられます！



「そのまんま酢のもの」
次回、7月1回(214号)の
カタログでご案内します。

車の調子がよく、安心して運転しています

コープ車検・点検・修理



20年以上乗っている車ですが、こちらが納得できるような資料や写真を使って説明があり、安心感を持ってました。今回車検を受け、その対応、修理箇所の十分な説明に大満足でした。これからも愛車のことをお願いできることで安心です。ありがとうございました。(宮崎市の組合員さん)

県内9カ所の提携工場があります。突然の故障や気になっていることがありましたら、何でもお気軽にお問い合わせください。

突然の不具合・故障のときも
ご相談ください

コープ車検の料金やサービス内容、提携工場の地図を掲載した資料をお送りします。

資料請求番号

355232



お申し込み・お問い合わせは
カーライフ支援センター
電話 0985-29-5800
月曜～土曜(祝日も営業)9:00～17:50

キンキンに凍っていました!

都城支所 地域責任者 櫻木雄将



組合員さんから、うれしいメッセージをいただきました。

現在5歳の男の子と5か月の女の子の母親です。以前、届いた商品を保冷箱ごと家の中に入れ、『後で冷蔵庫に入れよ～!!』と思い、昼ご飯を食べて、授乳をし、お昼寝をさせ、ティータイムをし、オムツを替え、授乳をし…。夕飯を作り、夕飯を食べ、お風呂に入り、授乳をしながら寝かしつけたところで、商品のことを思いだし『あ～!! 生協の商品を冷蔵庫に入れるの忘れてた!! 絶対溶けてるよね～…』と思い、ドキドキしながら箱を開けました。

すると、なんとすべて見事にカチンコチンに固まって、キンキンに冷えていました! さすが生協の保冷剤!! 保冷剤自体もまだまだ冷えていて、冷蔵の商品も大丈夫でした。すごく助かり、ホッと安心しました。生協さん、ありがと～!!

