

“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 270,428世帯
県内全世帯に対する加入率 57.1%
一人平均出資金額 19,029円 (7月9日現在)

8月 319号 2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 https://www.miyazaki.coop

わが家の夏バテ対策

その3

青シソとネギのトッピング

宮崎市の組合員さん(60代)
青シソとネギを、おかずに
たっぷりトッピングすること
です。とうふ・焼きナス・魚の煮た
ものなどにトッピングしてい
ます。特に冷や汁には、タマネ
ギの薄切りもたっぷりトピン
グしています。元気が出ますよ。

冷や汁

新富町の組合員さん(50代)
夏バテして食欲もなくな
ると、サラサラと食べる冷や汁
です。東北に住んでいた義
父母は冷や汁
を、みそ汁を
冷たくしたも
のと思っていた
ようでした。



こまめな水分補給

高鍋町の組合員さん(60代)
飲みすぎてもいけませんが、
私の夏バテ対策は、朝は白湯、
昼は麦茶、夜はお茶を飲むこ
とです。昼は水筒に入れて持ち
歩いて、少しでものを潤すよ
うにしています。1度
にたくさん飲まずに、
こまめに飲むといい
です。熱中症にもいい
ですね。



ずばり、ムリをしないこと

都城市 M・Oさん(60代)
ずばり、ムリをしないこと。
暑いのでできるだけ出かけず、
出かける時は日傘・帽子・日焼け
よけ手袋をします。家では我慢
せず、エアコンをかけ、睡眠や
食事をしっかりとります。

最近、暑くなったり寒く
なったり、カンカン照りだつ
たり、雨が降ってジメジメし
たり。そのためか、体調がす
つきりしません。「夏バテ対
策」が思いつかないので、み
なさんの対策を参考にさせ
ていただきたいと思います。

お孫さんの湊太くん



宮崎市の組合員さん
(50代)

夏バテ対策を参考に

ちそうです。



携帯メールで、写真付きのおたより
を送ることもできます。

にじのわメールアドレス
niji@miyazaki.coop



大きく育ちそうです

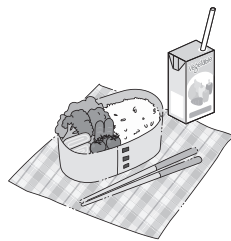
宮崎市の組合員さん
(60代)

たった1人の孫「湊太」
くんは1歳1カ月になりま
した。焼きいもが大好きで、
いっぱい食べます。おいも
とバナナがおやつ定番!
その後の晩ごはんもしっか
り食べるそうで、大きく育
ちそうです。

保冷剤も兼ねた 野菜ジュース

宮崎市の組合員さん

娘に毎日お弁当と一緒に、
ミニパックの野菜ジュース
を持たせています。色々あ
るので飽きずに入れていて、
おいしいようです。野菜も
入っているの、ジュース
でも少しは栄養が摂れるか
なあ。と。お弁当の野菜は
少ないと思いますので、
前日から冷凍庫で凍らせて、
保冷剤の役割も兼ねており
ます。



今では感謝

綾町の組合員さん
(70代)

嫌いなものがなく、何で
も食べます。子どもの頃、
親が厳しかったからです。
今では感謝です。健康診断
では体重を減らすように言
われてしまいました。

和風ジェノベーゼ

延岡市の組合員さん
(50代)

夏は庭にシソの葉が勝手
に生えてくれるので、シソ
とニンニクと醤油とゴマ油
をミキサーで混ぜて、和風
ジェノベーゼを作り、毎日
色んなものにつけて食べ
ています。



おいしいもので体力を

日南市 S・Nさん
(60代)

毎日暑いですね。これか
らが夏本番なのに、還暦を

「ウクライナ支援募金」の経過報告

2022年3月より継続して実施してきた「ウクライナ支援募金」は、2023年6月
までの募金総額が、

累計 **13,342,282円** となりました。

組合員みなさんの心温まるご協力、ありがとうございます。

そのうち、7月末までに2023年6月分までの累計募金額から11,412,282円
を日本ユニセフ協会に送金しました。

2022年9月以降は「ウクライナ支援募金」総額の3分の1を、宮崎県に避難して
こられているウクライナの人達に宮崎でのくらしに役立てていただけるようにしま
した。2022年12月には、410,000円を避難してこられている3家族10人と
4個人に贈呈し、その後の募金の3分の1も今後のくらしにお役立ていただけ
よう、保管・管理してきました。

7月末には、その中から600,000円を急な出費などにお役立ていただけるよう
贈呈を行います。今後も、宮崎でのくらしにお役立ていただけるよう、保管・管理し
ていきます。

ウクライナとロシアの戦争状況は、大きく好転する情勢ではなく、まだ継続して
いく状況にあります。1年以上にわたる戦争状況でウクライナのみなさんは、多くの
生活基盤を奪われてきています。ユニセフ協会による「ウクライナ緊急募金」もまだ
まだまだ必要とのことで継続しております。

コープみやざきとしては、「ウクライナ支援募金」として、ユニセフ募金と合わせて
避難してこられている人たちの宮崎での生活を支えることを継続してきています。
引き続きみなさまのご協力をお願いします。

※「ウクライナ支援募金」は、2023年9月末まで継続して実施しています。

*共同購入注文用紙では **626** 番で1口100円から募金できます。

*コープみやざきの全店舗サービスカウンターでも募金箱を設置しています。

インフォメーション

2023年度 シーフード料理コンクール参加者募集

「みやざきのさかな(15種類)」宮崎のプライドフィッシュを使ったお魚料理レシピを募集します。
ご応募いただいたレシピより、書類審査の上、9月9日(土曜)に県大会を実施します。

◆応募内容: ①プロを目指す学生部門)料理専門学校・高等学校調理科・短大・大学で、専門
的に調理・栄養を勉強している学生の方が対象

②魚活チャレンジ部門)①以外の学生の方、一般の方が対象

応募用紙は、宮崎市内のコープみやざき8店舗や大会事務局ホームページでご用意しています。

◆お問い合わせ: 宮崎県漁連協同組合連合会 漁政部(大会事務局) 電話 0985-28-6111

◆応募締め切り: 2023年8月18日(金曜)当日必着



6月27日に第52回通常総
代会が行われました。総代さ
んやオブザーバーの組合員さ
んが一堂に会する様子は圧巻
でした。これまでコロナ禍で
参加したくてもできなかった
という方もおられるでしょう
笑顔で「久しぶり」と声を
かけあう場面をそこかしこで
見ました。

ご存じとは思いますが「総
代会」は、コープみやざきの
1年の取り組みを振り返り、
今年度どのように取り組んで
いくのかを決める大切な会議
です。生協における「国会
のようなもの」と、位置づけら
れています。ただ、堅苦しい
ものはありません。各プロ
ックからの工夫を凝らした意
見発表が素晴らしく、楽しい
中にも、いろんな意見を聴い
たり、生協の取り組みを知る
機会になります。準備も大変
だと思のですが、のびのび
と楽しそうに発表される姿に
「自分たちの思いを生協の仲
間に伝えたい」という強い気
持ちは伝わりました。
今年度は設立50周年の節目
の年で「おめでとう」や「あ
りがとう」の声が多かったで
す。また、設立当初から毎年
会場に素晴らしいお花を活け
てくださっている方にお会い
することもでき、50年の歴史
を見守ってこられたことに感
動しました。
たくさんの総代さん、組合
員さんがつないでこられた思
いを、これからも大事にし
たいと思います。

(晋) (50代)

貸しふとん 気持ちよく宿泊してもらいました



急に親族が宿泊することが決まり、ふとんをどうしようかと考えていました。以前、身内がコープさんで借りていたことを思い出し、お願いしました。連絡すると、すぐに対応してくれて気持ちよく宿泊してもらうことができました。本当に助かりました。次回も利用したいと思います。(宮崎市の組合員さんより)

夏休み・お盆で
家族が帰省してくる!

急な来客で
ふとんが必要!

そんなときに便利な 貸しふとん サービス

県内4店舗で対応します。

- ◆小林市…大浦ふとん店
- ◆宮崎市…大村ふとん店

- ◆都農町…矢野ふとん店
- ◆延岡市…城山ふとん店



※お盆期間は混み合いますので、早めのお問い合わせ・お申し込みをお願いいたします。
※お届け・回収ができない地域や別途配達料が必要で制約のある地域があります。

お申し込み・お問い合わせ
生活サービスセンター
電話 0985-29-5800
(月曜~土曜 9:00~17:50)

フラワー宅配サービス

吊花でしたので菊が中心と思っておりましたが、希望があればと言ってくれたのがとてもうれしかったです。母が喜んでくれたのがうれしかったし、日時も決められたのでスムーズに受け取れたのもほっとしました。(ご利用された西都市の組合員さんより)



▲アレンジ3,300円の一例です
(写真のアレンジは約25cmです)

四十九日に想いを寄せ、日向より贈っていただきました。宮崎からの発送でしたが、とても素敵な花が届き、ありがたかったです。(ご利用された組合員さんより)



- お盆用供花のお届けも承ります。
- ご自宅・ご実家などご希望のお届け先へ、ご指定の日にお届けいたします。
- 税込 3,300円以上でご予算に応じます(別途送料が必要です)。

アレンジはもちろん、お墓用花束(左右対)なども承ります。

お申し込み・お問い合わせ
生活サービスセンター 電話 0985-29-5800 (月曜~土曜 9:00~17:50)

全商品、毎週注文できます

**やさしさ
てらす**

1ヵ月
保存版

生活協同組合 コープみやざき

★登録された方に、月1回カタログをお届けします(無料)。
379999番を注文用紙の6桁番号注文欄にご記入ください。

★全商品、毎週注文できます。
商品をご注文いただいた翌週に、通常の共同購入商品と一緒にお届けします。

『やさしさ てらす』は、食物アレルギーに配慮した食品や、乳幼児向けの食品に加え、食べることに困りの方向けのやわらかい食品、手軽に栄養を摂る食品、たんぱく質を摂る食品、糖質控えめの食品などをご案内しているカタログです。アレルゲンにつきましては、国の「食品表示基準」で定められた特定原材料(7品目)と準ずるもの(21品目)、合計28品目を表示しています。

歳をとって小麦アレルギーになるとは思いませんでした。でも生協にはこのカタログがあるので、とても助かっています。(宮崎市の組合員さん)



娘がらか月になり、離乳食がスタートしました。コープの離乳食は種類も多く、嬉しいです!毎月届くカタログを楽しみにしています。(西都市の組合員さん)



夫がずっと喜んでいました。いつもミキサー食で、形のある食べ物を食べるのが難しいんだけど、「このくらいやわらかさなら食べられる」と嬉しそうにしていました。(宮崎市の組合員さん)



やわらかおかず
肉じゃが
160円
(税込 173円)



小麦を使わない
うどん
178円
(税込 193円)



3種の国産野菜としらすのおかゆ
298円
(税込 322円)



お子さまプレート
オムライスセット
298円
(税込 322円)



メイバランス バナナ味
248円
(税込 268円)

- ★食べやすさに配慮した食品
 - ・容易にかめる
 - ・歯ぐきでつぶせる
 - ・舌でつぶせる
 - ★手軽に栄養を摂る食品
 - ★たんぱく質を摂る食品
 - ★糖質控えめの食品
- をご案内しています。

お問い合わせ：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 土日は休み)