

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。

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
TEL0985-32-1234 FAX0985-32-3355
ホームページアドレス https://www.miyanaki.coop

ハロー！コープ

2024年6月号 No.342

ーみんなさまへのお約束！ー

- 満足できなかつた商品がありましたら、返金、交換いたします。サービスカウンターまでお気軽にお申し出ください。
- 欲しい商品がないときは、職員または、サービスカウンターにお申しつけください。ご要望にお応えいたします。(品揃え、バラ売り、小・大容量、盛り合わせなど)

おたより

娘をハグ

私の健康法は、4歳になった娘をハグすること!朝起きた時、出かける前、帰って来た時、寝る前など、隙あらば(笑)ぎゅっとすることで、疲れが吹き飛んでいきます♪。宮崎市のM・Mさん(30代)

青汁と「大」の字に寝転ぶ

毎朝飲んでいる青汁です。牛乳か豆乳で割って飲むと、抹茶風味で美味しい飲みますよ。そして、子育てでイライラした時は、「大」の字にゴロンと寝て、「ワーン」と声を出します。何だかスッキリします。子育てで奮闘しているお母さん方へ、オススメです。

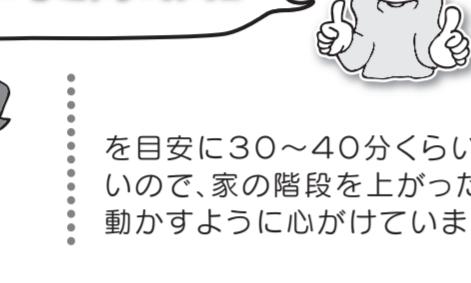
宮崎市のH・Oさん(40代)

発酵食品を活用

私の健康法は、発酵食品を取り入れることです。醤油の代わりに醤油麹、砂糖の代わりに甘酒などを使っています。手羽先に醤油を塗り込み、オーブンで20分焼くと、香ばしいおかず、おつまみの一品になります。

延岡市のA・Mさん(30代)

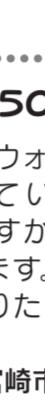
「私の健康法」



ながら運動

特別な時間を作るのではなく、ドライバーをかけながら、レンジで温めながら、歯磨きをしながらの時間に、ストレッチ、スクワット、かかと落としをします!毎日無理なくノンストレスで実行できます!

宮崎市のN・Nさん(40代)



5000歩を目安に

ウォーキングを毎日行っています。マイペースですが、4000~5000歩を目標にしています。雨が降るとできないので、家の階段を上がったり降りたりと、少しでも体を動かすように心がけています。

宮崎市のK・Oさん(80代)

ラジオ体操

毎日ラジオ体操をしています。昔は早起きしなければならず、朝は苦手な私は無理でした。今はスマホでいつでもどこでも、ラジオ体操の音楽と掛け声が出来るので、ありがたいです。日頃使わない筋肉を動かせるので、とても良い健康法です。忍び寄る老化を撃退したいです。

高原町のK・Kさん(60代)

見開きの左肩にあります。

娘をハグ

私の健康法は、4歳になった娘をハグすること!朝起きた時、出かける前、帰って来た時、寝る前など、隙あらば(笑)ぎゅっとすることで、疲れが吹き飛んでいきます♪。

宮崎市のM・Mさん(30代)

青汁と「大」の字に寝転ぶ

毎朝飲んでいる青汁です。牛乳か豆乳で割って飲むと、抹茶風味で美味しい飲みますよ。そして、子育てでイライラした時は、「大」の字にゴロンと寝て、「ワーン」と声を出します。何だかスッキリします。子育てで奮闘しているお母さん方へ、オススメです。

宮崎市のH・Oさん(40代)

2024年度 ブロック総会

5月21日・22日・23日に、県内11会場で開かれたブロック総会には、383人の組合員さんが参加されて、6月25日(火)に開かれる総代会に向けて、「2023年度努力してきたこと・2024年度取り組むこと」などの議案について、意見・質問を出し合いました。

理事会では、提案した議案が組合員さんにどう受けとめられているかを確認して、総代会での議案の補足説明に生かします。

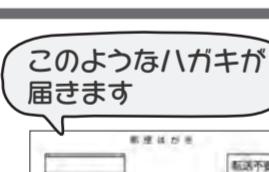
グループに分かれ、議案についてや、ふだんの暮らしの中での生協について意見・質問を出し合いました。

その中で出された意見には、出席した役職員がその場で回答をしました。なお、その場で回答できなかったものについては、持ち帰って検討後、後日文書で回答されました。

理事会は、ブロック総会で出された組合員さんの意見について検討します。

総代会当日には、ブロック総会で出された声についての受けとめを報告します。また、議案の補足・説明をします。

『わが家の声カード』を郵送でお届けします



あなたの声をお聴かせください!

○お入り商品や嬉しいサービス、気になること、近況など、何でも教えてください。

○ハガキに印刷してあるQRコードからも、声を送ることができます。

○7月11日以降、順次お届けします。

○出資配当や利用割引のご案内を掲載しています。

今回は、コープみやざき設立50周年『抽選企画』の抽選番号をお知らせしています。

※抽選は8月の理事会で行い、当選番号は店舗の掲示板、ハロー！

コープ9月号、ホームページでお知らせします。

【お問い合わせ】機関運営部 電話 (0985)32-1234 担当:深野

にじのわ・ハロー！コープ検討委員さん募集

組合員さんならどなたでもご参加いただけます！

ハロー！コープ担当:湯地 / にじのわ担当:白石

写真は現在の検討委員の皆さんです。

写真は現在の検討委員の皆さんです。