

“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 272,843世帯
県内全世帯に対する加入率 57.4%
一人平均出資金額 18,768円 (6月16日現在)



7月
416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 <https://www.miyazaki.coop>

私の健康法

その3

楽しんでいます

宮崎市 R・Oさん(50代)

私の健康法はチャレンジすることです。初めてのことに挑戦すると必ず壁に当たりますが、挑んでいるときのアドレナリンが私のエネルギーになっている気がします。勉強もスポーツも、今年は新しい楽器にも挑戦して、思い通りにならない悔しさを楽しんでいます。

いろいろあるけど

宮崎市 K・Yさん(60代)

よく食べて、よく眠り、よく笑うことです！いろいろあるけど、悩まずに過ごすことが大事かな～と思っています。

犬のためなら

延岡市 Y・Nさん(50代)

毎日コツコツが苦手な私が唯一続けているのが犬の散歩(という名のウォーキング)です。犬のためなら寒くても眠くても歩いてしまいます！スマホの歩数計を見て、目標を決めてがんばっています。



今年、川崎に住んでいる孫夫婦とひ孫ちゃんの4人が初めて夏休みに遊びに来てくれます。とても楽しみにしています。孫夫婦は色々と計画を立てているようです。私は見守るだけです。海に川に、BBQ、花火など元気で楽しく、夏休みの思い出ができるといいなあ。と今からわくわく自分のことのように思っています。

5月末に4人目の孫が生まれました。帝王切開のため予定より早く生まれてきました。久しぶりの小さい赤ちゃんに抱っこもおろろです。日に日に顔が変わってきて可愛い！ばばバカ一直線です！



今からわくわく

延岡市の組合員さん (80代)

家庭菜園で初めて大豆を植えて、枝豆として食べたとしても美味しかったので、今年もその味を楽しみたいと思います。大豆を植えました。すくすくと育っているの、本当に嬉しい限りです。

すくすく

高岡町の組合員さん (70代)

家庭菜園で初めて大豆を植えて、枝豆として食べたとしても美味しかったので、今年もその味を楽しみたいと思います。大豆を植えました。すくすくと育っているの、本当に嬉しい限りです。

口を揃えて

宮崎市 F・Hさん (40代)

ベビーが生まれてまもなく5ヶ月。いよいよ離乳食に突入します。先日、同じくらいのベビーたちが集まった時に、話題になったのが離乳食について。ママたちが口を揃えて「コープの冷食！」と言っていました。帰宅途中、コープのお店に寄り、商品をチェック。これからはばらくお世話になりそうです。おつくうな調理に少し楽しみが増えました！

ありがたかったです

宮崎市 Y・Gさん (30代)

1歳9ヶ月の娘の参観日がありました。普段の生活が垣間見え、貴重な機会でした。たくさん愛情を持って接してくださっているのが伝わり、ありがたかったです。

見学。午後はマツダスタジアムで広島VS巨人戦を観戦。宮崎でキャンプしている両球団。カープファンがいつぱいの中でついつい巨人を応援していて、娘と苦笑いでした。生で見るナイターは最高でした！

楽しみです

高鍋町の組合員さん (60代)

昨年、野菜のくずやかぼちゃの種を畑に捨てていました。今年になって畑はかぼちゃの苗でいっぱいになってしまいました。小さな実が何個もついています。大きくなるのが楽しみです。

愛らしかったです

宮崎市 K・Mさん (80代)

先日晴れた日に、都井岬に岬馬を見に行きました。子馬はまだ数頭しか生まれていませんでしたが、その中に昨日生まれたばかりの小さな小さい馬がいました。母馬にピッタリ寄り添っていた姿が愛らしかったです。母馬はしっぽをばたばたさせて、子馬の存在を確認しているようでした。



「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!コープ検討委員会では、『にじのわ』『ハロー!コープ』を読んだ感想やご意見、中身を通して知りたいこと、その他まわりで今話題になっていることなどをお聴かせいただいています。ここで聴いた声をもとに、組合員さん同士や生協との情報交換がより広がるようにしたいと思っています。和気あいあいとした楽しい場です！参加してみませんか。

組合員さんならどなたでも
ご参加いただけます！



検討委員のみなさん

日時：月1回(第3金曜日が基本) 10:00~13:00

第1回は9月20日(金曜)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

(来年8月まで定期的に参加できる方)

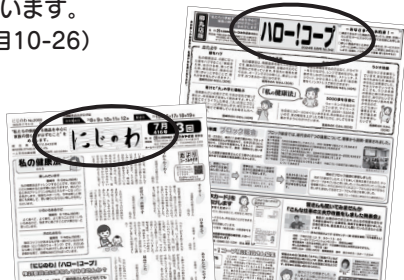
お弁当・交通費支給があります。

お申し込み：機関運営部

電話 0985-32-1234

(月曜~金曜 9:00~17:50)

締め切り：7月26日(金曜) 17:00



突然、左腕が上まで上がらなくなりました。いわゆる「五十肩」のようです。急にくるとは聞いていましたが、本当にそうでした。これについて思い当たる原因はないのですが、そういえばバックを左肩にかける癖があると気づきました。今まで肩と腰は大丈夫と秘かに自信をもっていたのでショックでした。痛みもあるので着替える時が一番不便です。少しずつストレッチをしたりして徐々に動かせるようにしたいです。体の不具合を感じて健康のありがたさも身に沁みました。

組合員さんから寄せられる「私の健康法」には、ウォーキング・ラジオ体操・かかと落とし・具だくさんの味噌汁など、バラエティーに富んだアイデアがたくさんあり、どれも参考にしたいものばかりでした。皆さん健康維持のために努力しておられるので、すね。ちなみに私の健康法は、青汁や黒酢を飲む・踏み台昇降を20分などですが、運動はなかなか続かず、どれ程の効果があるのかは不明です。また、ご意見の中には「とにかく笑う」というのもあり、一日一回は大きな声で笑えるよう、楽しいことを見つけながら暮らしたいとも思いました。

「継続は力なり」まだまだこれからの人生を、先輩方を見習って元気に過ごしたいと思います。

(智) 50代

貸しふとん

お布団の前準備がなくなり、 お迎えの準備ができました！



コロナのため約4年半ぶりに娘家族が帰省しました。私たち夫婦は高齢で、布団はあるけど出し入れ、陽に干すことが困難。貸しふとんを利用すると後始末が楽で本当に気が楽でした。その分料理もできました。ふとん屋さんの対応もとてもよかったです。

(ご利用された方のアンケートより)

県内4店舗で対応します。



○小林市
…大浦ふとん店



○都農町
…矢野ふとん店



○宮崎市
…大村ふとん店

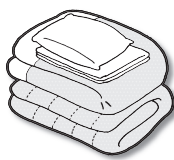


○延岡市
…城山ふとん店

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



※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)

暑い日もカチカチに凍ったまま 届くので安心です！！

共同購入の
冷凍商品

しっかり凍っていて安心

仕事帰りや休日に、お店でアイスを購入すると、帰るまでに溶けてしまうことがよくあったので、それからずっと共同購入で届けてもらっています。夕方発泡スチロールを開けても、冷凍食品やアイスがしっかり凍っているの、夏の暑い日も安心です。時々来る孫たちが楽しみにしているアイス、冷凍庫に常備しています。

組合員さんの声より

冷凍商品は、『大型冷凍保冷箱』に入れて、組合員さんのところまでお届けしています。保冷効果に優れていますので、安心して冷凍商品をご利用いただくことができます。

大型冷凍保冷箱



職場グループの方やお留守の組合員さんへは、保冷箱に入れ替えてお届けしています。帰宅の時間に合わせて、冷凍蓄冷剤やドライアイスの量を調整いたしますので、お気軽に地域責任者までお申し出ください。

＝ ご協力ありがとうございます ＝

お預けする保冷箱には複数の組合員さんの冷凍商品が入っている場合があります。次の方のために、ふたは必ず閉めてください。

自分が求めている条件に 保障相談 合わせた提案をしてもらえ嬉しかった

契約更新の時期で悩んでいた時に、相談ができると知り、早速電話しました。担当者の方は、とても親切で、今、自分が求めている条件に合わせた提案をしてもらえたのが嬉しかったです。

(花線店で相談された都城市の組合員さんより)



プラスサービス
金丸昭浩

おたより、ありがとうございます。今後も組合員さんから「相談してよかった」と言っていただけよう、努力します。



ご相談は無料です

●コープのお店では毎月、相談日を設定しています。サービスカウンターでご予約いただけます。

◆共同購入をご利用の方は配達の地域責任者へお知らせください。専門の担当者から連絡を差し上げます。

お問い合わせ先
コープみやざきの保険代理店
株式会社 プラスサービス
電話 0985-38-8668
(月曜~金曜 9:00~17:50)

問題
「ハロー!コープ検討委員さん」を募集しています。みなさん参加してみませんか？

① にじのわ ② ちえのわ ③ コープ

●応募方法 しめきり 7月末日提出分まで

★回答用紙を切り取り、必要事項を記入して、地域責任者、またはお店のサービスカウンターでお渡しください。はがき(宛て先〒880-8530 コープみやざき にじのわコープクイズ係)、インターネット(<https://www.miyazaki.coop>)での応募も可。インターネットでは、お問い合わせ→クイズ・クロスワードへすすむか、右のQRコードからすすめます。



携帯メールでもご応募できます。
①お名前 ②組合員番号 ③電話番号
④クイズの答え ⑤希望賞品 ⑥なんでもメッセージを書き込んでください。写真付きでのおたよりもお待ちしております。

★なんでもメッセージには、「この商品、こんなふうに使っています」「私のちょっとした工夫」「生協の商品・サービスでのよかったこと、提案・要望・意見」、イラスト、「わが家の防災対策」などをお待ちしています。

★年代はこの登録の情報に基づいて掲載いたします。

★正解者の中から、抽選で200人に
A. コープみやざき商品券(500円)、
B. かんたん料理集④(735円)をさしあげます。
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

コープクイズ 2060号(5月分)の答え

☆答え…③ サンクス

☆応募総数…932通 ☆正解者数…896通

7月にじのわ
コープクイズ
→機関運営部(7月末×)
♪なんでもメッセージ♪

答

クイズの答えを記入後に
希望賞品を○で囲んでください

A B

回答している方は○、
回答していない方は×を→()

キリトリセン

市・町・村(受取場名)
〇で囲んでください。

(氏名) (組合員番号)
様

(TEL) 受付者サイン

※メッセージを紙面等で紹介する場合があります。その場合写真や名前、年代掲載にご協力いただけますか。○をお願いします。
(写真と名前可・名前可・イニシャルで可・名前不可/年代不可)