

“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 275,665世帯
県内全世帯に対する加入率 58.0%
一人平均出資金額 18,491円 (9月28日現在)



10月 530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>

自分へのごほうび

その3

いいんだよー

宮崎市の組合員さん(50代)

「自分へのごほうび」良い言葉ですね。ちょっとせいたくなスイーツだったり、パックだったり。何かしら自分に使ってもいいんだよーと言いつけて楽しむことにしています。

捨てていくこと

延岡市 N・Kさん(60代)

「料理は手作りでなければ」などの自ら課したものや、世間・常識から課せられたものをゆる〜く捨てていくことを自分へのごほうびにしていきたいと思います。幸い1人で行動することを楽しめる性格なので、あとは夫の理解のみ！

1人で豚足

宮崎市 R・Oさん(40代)

たまーに食べる1人での豚足です。子どもたちは上手く食べられず、あまり好まないようなので、夜な夜な食べられるときはひそかな私だけの至福のひと時です♡

毎週生協のカタログを見るのも楽しいですが、「にじのわ」を見ているという人々の生活が見えて感動しています。「わが家の災害対策」(9月2回)では、みなさん避難グッズの備蓄や台風に向けての準備などなど、自分にとっても学べるものがたくさんありました。カタログ拜見や地域責任者の方との束の間の会話：一人暮らしの私は全てに感謝しています。

全てに感謝

都城市の組合員さん (70代)

※デジタルデトックス：一定期間、スマートフォンやテレビなどのデジタル機器やSNSなどのデジタルサービスから意識的に距離を取ることを。

ノートレテレビ

延岡市の組合員さん

リビングのテレビがいよいよ壊れそう…！デジタルデトックスでしばらく、ノートレテレビで過ごそうかな。秋の夜長、静かにゆったりとした時間を。

ニイと

日南市の組合員さん (70代)

毎日笑って健康になりました。1つでも見つけて笑いたい。虫が飛んだ・花が咲いている・道に葉が落ちていて。何でもいいので笑っています。ニイと。

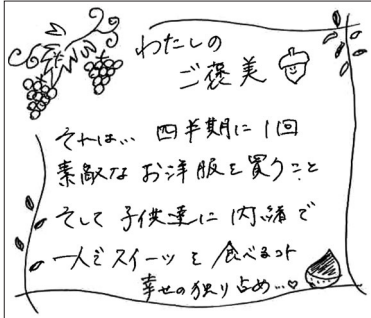
ダントツ

都城市 H・Hさん (60代)

夕方、涼しくなると夫と畑へ行き、作業するので、少し草取りしたり片付けたりして、帰って入浴。毎日ごほうびとして冷えたビールを飲みます。この夏のアルコール消費量はダントツ多い気がします。

独り占め

都城市の組合員さん (30代)



生協いきいき健康ウォーク in 綾

参加費無料

主催：コープみやざき・宮崎医療生協 後援：綾町

- 日時：11月15日(土曜)
10:00~12:00(予定) 受付:9:30~
※ゴール後自由解散。
※雨天の場合は中止です。
- 集合場所：綾町 綾馬事公苑 花時計前広場
- 募集人員：140人
- 参加対象：組合員さんとそのご家族・親戚・友人など、どなたでも参加できます。
- 申込方法：参加申し込み書を、共同購入地域責任者または店舗サービスカウンターへご提出ください。左の2次元コードからも申し込みます。または、コープみやざき機関運営部へお電話ください。
機関運営部 電話 0985-32-1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)
※参加申し込み受付後、11月7日(金曜)までに代表の方へ詳しいご案内を郵送いたします。
- 申込締切：10月31日(金曜)



スマートフォンからも申し込みできます。こちらを読み込んでください。



ウォーキングコース

●約2km 馬事公苑周辺



5km・7kmコースでも後半歩きます

●約5km 馬事公苑・街中水路・綾神社周辺



水路沿いを歩きます

●約7km 馬事公苑・綾北川堤防・自然休養村運動公園・街中水路・綾神社周辺



綾北川にかかるつり橋を渡ります

※5km・7kmコースの後半、登り坂があります。
※コース途中の休憩時間は設けていません。
参加者自身でおとりください。

『生協いきいき健康ウォーク』参加申し込み書

提出締め切り 10月31日(金曜)

定員になり次第締め切らせていただきます。

申し込み者代表	お名前			
	組合員番号			
	電話番号	自宅 () -		
		携帯 () -		
	参加者氏名	間柄	歩くコース	
				km
				km
				km
				km
				km
				km

合計 () 人 →機関運営部 行

キリトリセン

父に認知症の症状がみられるようになって十数年、徐々にできないことが増えていき、今はデイサービスを利用しながら母と姉が看ています。食事に着がえ、オムツ交換に髭剃り、嫌がる父の機嫌をとりながら世話するのは、本当に大変そうです。

先日遊びに行った時のこと、眠っていることが多い父が、昼食後も食卓に残って、母と私がしゃべるのを聞いていました。父と母がまだ恋人だった頃の話になると、その頃のことを思い出したのか顔をほころばせました。母はいろんなことを鮮明に憶えていて、まるでつい最近のことのように話します。父と母にも若くて元気な頃があったのだと思うと、ふと「生きるのも難儀やね」と口に出してしまいました。するとそれを聞いた父が顔をくしゃくしゃにして涙を浮かべたのです。それを見た母が「およばん(しんじい)けどがんばってるとよね」と言い、3人で涙、涙でした。普段は無表情でほとんどしゃべることもない父ですが、いろんなことを感じているのでしょう。

がんばって1日でも長く生きて欲しい(それは父の本望ではないかもしれないけれど)そう願う、いずれはくる別れの時を自覚したことでした。「お父さん、また会いに行くね！」

②(50代)

co-op

住所や電話番号が変わる時は……生協の登録の変更手続きをお忘れなく。【連絡先】総務部 ☎ 0985(32)1234 (月曜~金曜 9:00~17:50)



組合員さんの声で、さらに魅力ある 『おせち・オードブル』

ができあがりました！

孫たちも喜んで食べてくれた ～三世代おせち三段重～

おいしかったです。帰省していた次男
一家も満足げで、孫たちも喜んで食べて
くれました。

延岡市の M.K さん



写真はご本人とご子息様のご家族

孫たちが喜びました ～洋風オードブルーツ葉～

初めて注文しました。孫たちみんながとても
喜んで、あっという間に食べつくしました。

宮崎市の岩切和子さん



写真はお孫さん

オリジナルおせち・オードブルが できあがるまで



組合員さんから寄せられたアンケート1枚
1枚に目を通して集計を行い、好評メニュー
は継続、不評メニューは改善・変更の検討を
進めていきます。



製造委託先と協議・試作を重ね、おせち
開発委員さんの意見を取り入れながら、
メニュー内容の決定を行います。



徹底した衛生管理のもと、できあがった
メニューをひとつひとつ詰め合わせていき
ます。この後、保冷材と一緒に発泡スチロール
に入れてお届けします。

詳しくは、今週お届けしている10月5回(530号)のカタログをご覧ください。

おせち各種



三世代おせち(約4人～5人前)
22,000円
(税込23,760円)

- ・三世代おせちは、ローストビーフをメインに、伝統的な和風料理と、華やかな洋風料理を盛り付けました。親子三世代が1つのおせちを囲めるように仕上げました。
- ・和風おせちはご利用人数に合わせてお選びいただけるよう、一段重、二段重、三段重の3種類。その他、和風料理と洋風料理を3～4人前詰め合わせた和洋おせち2段重もご用意しております。

オードブル各種

お酒に合う多彩なメニューを詰め合わせ、3人前と5人前をご案内しております。ご家族人数に合わせお選びください。



洋風オードブル ーツ葉
(約3人前)
10,000円
(税込10,800円)



洋風オードブル ーツ葉
(約5人前)
14,000円
(税込15,120円)

毎年ご好評いただいておりますホテルオードブル、メリージュオードブルも、利用者アンケートを基に開発委員さんのご意見を取り入れメニュー内容を見直しました。



ホテルオードブル
(約5人前)
14,000円
(税込15,120円)



メリージュオードブル
(約5人前)
14,000円
(税込15,120円)



メリージュオードブル
(約3人前)
10,000円
(税込10,800円)

ご注文は

- 共同購入では10月20日(月)～11月7日(金)まで承ります。※今年は各商品、数量限定、抽選はございません。
- 店舗サービスカウンターでは10月27日(月)から12月15日(月)まで承ります。
- 商品の引渡しは12月31日。受取り場所は、各店舗、各支所、共同購入受取場が選択できます。
- 県内宅配は、中止とさせていただきます。

※組合員さんのご要望にお応えして、「食物アレルギー配慮おせち」や「食塩不使用おせち」もご案内しております。こちらの商品は共同購入のみの取り扱いです。詳しくはカタログをご覧ください。

お問い合わせは 共同購入商品の品揃え・使い方交流部 ☎ 0985-20-2115 (月曜～金曜 9:00～17:50)

がんは早期発見が重要！ ステージ1で発見できれば生存率は90%に

現在のがんのリスクがわかる マイシグナル・ライト



今、自分の体に
がんリスクがあるのか
調べてみたい

わずかな尿からがんリスクを調べます(採尿)

マイシグナル・ライト

注文番号 **106384**
24,860円(税込)
(本体 22,600円)

今週配布(10/13～10/17)のカタログ折り込み用紙でご案内しています。

お申し込みは **10月20日(月)～10月31日(金)**

- 共同購入の注文用紙に上記の番号と個数をご記入ください。
11月4週の共同購入の納品請求書にてご請求させていただきます。
- 生活サービスセンターへのお電話0985-29-5800でも承ります。

がんリスク検査

どこにがんがしやすい体質かがわかる マイシグナル・ナビ



どのがんになりやすい
体質かを知ること
で必要な対策をしたい

がんがしやすい部位を調べる遺伝子検査(唾液)

マイシグナル・ナビ

注文番号 **105328**
28,600円(税込)
(本体 26,000円)

コープ共済の案内を
しています。