



宅配からのお知らせ

たべてん便

安全・安心、
栄養バランスのとれた
お食事を日替わり献立で
お届けします。

週3日間から

お試し利用

できます。

こんな方に喜ばれています

- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
- お仕事をされてお忙しい方。
- 普段のお食事で栄養バランスが気になる方。

詳しくはこちら



※写真はおかずコースの一例です。

おかやまコープ たべてん便

検索

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1 **おかずコース**

塩分3~4g
約400キロカロリー

1人様分
1日1食

561円

(税込8%605円)

2人様分
1日1食

520円

(税込8%561円)

御弁当コース

塩分3g以下
約500キロカロリー

1人様分
1日1食

533円

(税込8%575円)

2人様分
1日1食

492円

(税込8%531円)

なごみおかずコース

塩分4g以下
約500キロカロリー

1人様分
1日1食

638円

(税込8%689円)

2人様分
1日1食

597円

(税込8%644円)

★18時ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★配達料不要。★一部お届けできない地域がございます。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。

〈ご質問・お問い合わせ〉 たべてん便受注センター ☎ 0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

お店からのお知らせ

10/30(日)は

ポイント**5倍!**

- クリスマス・迎春商品のご予約
- 生協の冬ギフト(カタログギフト)もポイント5倍の対象です。

今ついている価格よりさらにお得な

冷凍食品**2割引!**



11/1(水)は

今ついている価格よりさらにお得な

冷凍食品**2割引!**

チラシのお知らせ

詳しくはこちら

11/4(金)~11/8(火) 「大生鮮市」

11/9(水)~11/10(木) 「コープ“おすすめ”岡山の味」



(公財)おかやま環境ネットワーク

株岡山村田製作所
ビオトープ親子企画

実のなる樹木観察と、木の実を味わう
“ドングリはどんな味がするかな?”

- ①ビオトープを歩きながら、木の肌、葉っぱ、樹形など特徴を学ぼう
- ②ビオトープで採れる木の実などを味わってみよう

日時 **11月12日(土)** 9:00~11:00

集合 株岡山村田製作所(瀬戸内市邑久町福元77)の北西側駐車場

参加費 **無料**

要申込

定員 **小学生15名(保護者同伴)親子参加を優先。**

※応募者多数の場合は抽選。おかやま環境ネットワーク個人会員(家族)を優先。

結果は、メールもしくは携帯電話にご連絡いたします。

申込 代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と子どもさんの氏名・年齢をご記入の上、Eメール、FAX、郵送のいずれかで11月6日(日)までにお申し込みください。

その他 少雨決行。新型コロナウイルス感染状況などにより、直前に中止判断する場合があります。予めご了承ください。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク

〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565

E-mail:kankyounet@okayama.coop 携帯電話:070-2355-1420

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外の使用や第三者への開示などは行いません。

こちらからも▼



おかやまコープの組合員なら

集団扱で **保険料が**

損保ジャパン 共栄火災

約 **5%割安**

一括払・年払の場合、一般契約の保険料の5%割引なのでお得です。

契約時に現金不要!

生協組合員
同居のご家族も!

自動車保険



ご注文いただいた組合員様にお見積りのご案内をいたします。

お電話でも承ります。
下のフリーダイヤルにお申し付けください。

11月2回注文書の「4~6ケタ商品注文欄」にご記入ください。

注文番号

002517

数量

1

生協にご登録いただいているお電話番号へ連絡させていただきます。

お見積り無料です!!

※このチラシは概要を説明したものです。詳しい補償内容等については各社のパンフレット、重要事項等説明書、約款冊子などをご確認ください。なお、ご不明な点については、取扱代理店または引受保険会社までお問い合わせください。※集団扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および記名被保険者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。※資料請求いただいたお客様の個人情報は、(株)コープピーアンドエスが委託を受けている保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。

■引受保険会社

●共栄火災海上保険株式会社 中国支店 岡山支社
〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7 オルガ7階
TEL.(086)214-3562 21-0555-20230309

■引受保険会社

●損害保険ジャパン株式会社 岡山支店 法人支社
〒700-0913 岡山市北区大供1-2-10
TEL.(086)225-1045 SJ21-16936(2022年04月27日作成)

組合員さんの保険選びをサポートします!

フリーダイヤル

0120-743-786

受付時間(月~金) 9:00~17:00

取扱代理店
(株)コープピーアンドエス
〒700-0026
岡山市北区奉還町1-7-7 オルガ1階

Let's 顔のエクササイズ 報告

～マスク生活だけど 目元がポイント!～

幅広い参加参加をめぐす委員会

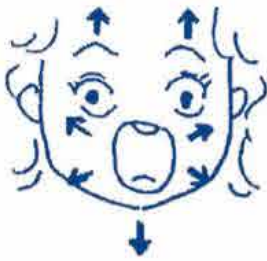
今回は、オンラインで 普段 マスクの下で 動かしていない 顔のエクササイズをおこなおうと、企画しました。

6月30日(木)10:00～11:15:
自宅(オンライン)
参加人数 10人

全体のエクササイズ

①「あ」びっくり

顔のパーツ全部を 外側に開く感じ



②「い」にこり

顔のパーツ全部が 横長になるように



③「う」酸っぱい!

顔のパーツ全部を 中心に集める



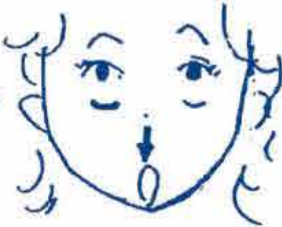
④「え」かっはは笑い

「い」の拡大版
喉元がすじぼってるのを 確認して!



⑤「あ」ムクッ叫び

鼻の下を伸ばす
視線は天井
口と顔を上下に伸ばす



☆慣れるまで、鏡を見ながら確認しましょう!

☆回数よりもゆっくり、しっかり。

☆たまに沢山より、毎日少しずつ。
(3日に一度30回より、1日に3回)

参加者の感想

・エクササイズ、毎日 少しでも頑張りたいたす。

・鈴木さんの説明が わかりやすく楽しくエクササイズ できました。

・長く続けられるよう がんばります。

・Zoom参加しやすかったです。

フリーリア フェイスクリア

角質ふきとり化粧水

ふきとり力アップ!
古い角質ふきとって

さらに透明感 アップ!

リニューアルポイント

・お肌なめらかタッチ処 方で肌あたりのやさし さアップ*1
・毛穴のざらつきもつる つるに!リンゴ酸(保湿 成分)新配合

*1 旧品と比べて

組合員さん || くすみが取れて化粧水の 声 || 浸透が良くなった。



～講師の鈴木晴子さんから～

一年後、ふと鏡や写真に写ったお顔が、変化しているのを感じるはずなので、ぜひ続けてみてくださいね。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



地元メーカーが“昔ながらの製法”でお届け



岡山県赤磐市にある「大森豆富」で製造しています。



こだわりと特徴

①機械化が進み生産効率が追及されるなか、今も昔ながらの製法を大切に して職人が一枚一枚手作業(手揚げ) にこだわって作っています。

②国産大豆(国産フクユタカ)とにがり (塩化マグネシウム)のみを使用し ています。

③揚げ油は100%大豆油を使用し、まず、低温の110℃から ふっくらさせた後、約160℃まで揚げてから何度も繰り返 し ながら表面をかりっと揚げます。

④生地を一枚ずつ油の中でひゅ くり返しながら揚げることで表面 の皮がとても柔らかく味の染み こみがいいのが特徴です。

