



生協の夏ギフト

おすすめ商品が 最大30%OFFになる 早期割引受付中!!

早期割引受付
はじまりました!

カタログ掲載の
マークをチェック!

早割
%OFF

早割
締切日

班配・個配・コープステーション	6月30日(金)
店舗	7月2日(日)
eギフト	7月2日(日)

カタログ掲載全品
配送料・クール代込み

保存版カタログ無料配布中
「お中元」のし他に「御供」や
「御祝」などののしもお届けできます。

カタログは配送担当者またはサービスカウンターまでお申し付けください。※夏ギフト専用の注文書でご注文ください。



5/14(日)は

ポイント5倍!

キッチンフェアもポイント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!

ハッピーナンバー くじ開催!!

当日のお買物金額2,000円(税込)
ごとに1枚配布

商品券最大10,000円分
が当たる!

※詳しくは店頭のポップ、またはホームページを
ご覧ください。

5/15(日)はコプカプレミアム特典2倍チャージデー!

キッチンフェアの
受付中! お申し込みは
6/11(日)まで!

漬け込みシーズン到来!
材料、瓶等、各種取り揃えて
おりますのでコープ各店へ
是非お出かけください。

(公財)おかやま環境ネットワーク

日生 アマモの種取り&いきもの観察

里海保全のお話の後、漁船に分乗しアマモ流れ藻を採取し秋の種まきの準備を行います。帰港後、海中に沈めていた簡易漁礁を解体し、どんないきものが隠れているのか観察します。汚れてもよい服装でご参加ください。

日時 **6月3日(土)** 9:45現地集合、10:00開始~12:00現地解散

集合 ひなせうみラボ(備前市日生町日生3518-5)

参加費 **無料** アナゴ弁当(一食600円・事前予約のみ)をご注文可。

応募資格 **小学生以上**(未成年者は保護者同伴・小学3年生以下は児童一人に保護者1名同伴)

定員 **40名** ※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を優先。参加可否は郵送等でご連絡(当選者には詳細案内を郵送)

申込 代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と参加者全員の氏名・年齢、アナゴ弁当の必要数を、Eメール、FAX、郵送のいずれかで**5月21日(日)まで**にお申し込みください。

その他 雨天決行。強風等で出船できない場合、当日にスケジュール変更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行いません。



要申込

こちらからも



おしえて、
阿南さん!

2023年度消費者月間講演会

主催:適格消費者団体 消費者ネットおかやま、岡山県消費者団体連絡協議会 後援:岡山県

かしこい消費者になるために



参加
無料

くらしの問題をより身近に感じられ、また社会的解決につなげられるよう、豊富な知識と経験をもとにお話しいたします。「消費者市民社会って?」「わたしたち消費者や消費者団体の役割って?」誰もが安心して豊かに暮らせる社会の実現にむけて、いっしょに学びましょう。



講師 **元消費者庁長官 阿南 久さん**

1991年よりコープとうきょう理事、日本生協連理事などを歴任し、食の安全をはじめとする消費者活動のリーダーを務める。

2008年 5月~2012年8月 全国消費者団体連絡会 事務局長
2012年 8月~2014年8月 消費者庁 長官
2014年10月 (一社)消費者市民社会をつくる会設立 代表理事
2017年 4月 NPO法人消費者スマイル基金 理事

* 他に、岡山県の消費生活相談状況や消費者ネットおかやまの活動報告を予定。

日時 **6月3日(土) 14:30~16:30(終了予定)**

会場 **オルガホール**
(岡山市北区奉還町1-7-7 オルガ地下)

参加方法 **いずれの場合も、お申し込みください。**

- ①会場参加 ▶先着50名。感染防止対策にご協力ください。(託児なし)
- ②オンライン視聴▶YouTubeライブ、見逃し配信予定

申込締切 **5月19日(金)**

お問い合わせ

お申し込みはこちら▶



消費者ネットおかやま ☎ 086-230-1316

おかやまコープ 組合員活動グループ ☎ 086-256-2570(月~金曜 9:00~17:00)

お寄せいただいた個人情報は、厳重に管理し、目的以外に使用いたしません。





おかやまコープの福祉事業を知っていますか？

【生協 10 の基本ケア】

生協の介護は「生協10の基本ケア」に取り組んでいます

①換気をする

今感染対策として当たり前になっていますが、日常生活の中で換気による室内の空気の入替えは基本です。新鮮な空気と適度な湿度を保ちます。

②床に足をつけて座る

生活の中で最も多く繰り返される動作のひとつが、「座る」ことです。座る姿勢を維持するためには、正しい姿勢で座るために足の裏を床につけます。

③トイレに座る

排泄行為は人の尊厳を保つ最も重要なことです。トイレでも座る動作が基本になるので、②の取り組みが生きてきます。

④あたたかい食事をする

この「あたたかい」はもちろん出来立ての「温かいご飯」もそうですが、誰かと楽しく「あたたかい気持ち」で食事をするということです。

⑤家庭浴に入る

日本の生活習慣として「お風呂につかる」ことがあります。湯舟にゆったりつかることで、血行促進や免疫力を高めリラックス効果もあります。湯舟につかる時も「座る」動作が基本になるので、②の取り組みが生きてきます。

⑥座って会話をする

誰かと会話することは、脳や顔の筋肉への刺激、誰かに想いを伝える大切なことです。会話をする人同士が、想いを共有するために座って同じ目線で会話をします。

⑦町内にお出かけをする

高齢になると体の痛みや不調から、外に出る機会が減ってくる傾向にあります。そうすると更に筋力の低下により動きにくくなり、意欲の低下にも繋がります。できるだけ外に出る機会をつくり、続けることはとても重要な意味を持ちます。

⑧夢中になれることをする

好きなことをするとき、楽しく集中して取り組み、達成感を感じることができます。人生においてそういった小さなことの積み重ねが、心を豊かにします。

⑨ケア会議をする

介護が必要となった時には、様々な専門職で高齢者や家族を支えます。介護は一人ではなく「チーム」で取り組み、想いを伝え出し合い決めるための「話し愛」をします。

⑩ターミナルケアをする

誰もがいつかは人生の終盤を迎えます。その時にどのような最期を迎えたいのかを考えておきます。元気なうちにそういったことをしっかりと話し合うことが大切です。

みなさんは住み慣れた自宅や地域でいつまでも暮らしたいと思いませんか？共に生きてきた家族と自宅で暮らし続けたいと誰もが思うはずですが、生協は組合員の生活の様々な場面で必要とされる組織を目指しています



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

アマモ場再生活動(アマモの種取り)に参加しませんか

「海のゆりかご」と呼ばれ、多様な生き物の生命を育む海の草原「アマモ場」。減ってしまった「アマモ場」を再生する取り組みとして、「アマモの種取り」を下記の内容で実施します。

アマモの種取りとは…

船で沖へ出て、海中のアマモを採取し網袋に入れ、カキ筏に吊るす作業になります。

アマモの「種取り」および10月の「種選別・種まき」双方に参加された方には、**邑久町産殻付カキをお送りします。**

※商品の発送は12月頃の予定です。カキの成育状況等により、特典内容は変更となる場合もあります。

① 6月3日(土) 申込締切 5/19(金)

集合場所 ひなせうみらぼ 備前市日生町 日生頭島3518-5
時間 10:00～12:00頃
募集人数 20人程度
あなご弁当(一食600円・事前予約のみ)をご注文可。

② 6月10日(土) 申込締切 5/26(金)

集合場所 笠岡市漁協荷捌所 笠岡市神島 外浦3230-8
時間 8:30～10:00頃
募集人数 20人程度
里海米の試食サンプル(300g)プレゼント。

③ 6月17日(土) 申込締切 6/2(金)

集合場所 邑久町漁協 瀬戸内市 邑久町虫明4256
時間 9:00～10:30頃
募集人数 20人程度
里海米の試食サンプル(300g)プレゼント。

それぞれのイベント情報はこちらから



●いずれも現地集合となります。詳細は参加者に直接ご案内いたします。●ゴム手袋とカッパ等濡れても良い服装をご用意ください。(雨天決行) ●小学生以上の子どもの方も参加できます。小学3年生以下の場合、お子様1名につき保護者1名の同伴をお願いします。

申込 電話・メール・ホームページからお申し込みください。メールの場合、①組合員名 ②組合員コード ③参加者全員の氏名 ④お子様は学年 ⑤会場(日生・笠岡・邑久)を明記ください。

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。詳細は、参加者に直接ご案内いたします。

お申し込み・お問い合わせ:おかやまコープ商品企画 ☎086-296-6415(月～金曜 9:00～17:00) E-mail syouhinkikaku@okayama.coop