



**宅配からのお知らせ** **たべてん便**

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

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。

★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。

詳しくはこちら

〈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

**くらしと生協 好きな暮らし春号**

● **カタログを無料でお届けします。**  
カタログが必要な方は、**11月5回**OCR注文書「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。



● **カタログお届けは12月2週のお届けチラシセットにて** (12月12日~16日予定です)

**11/20(日)は**

**ポイント5倍!** **ハッピーナンバーくじ開催!!**

●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)  
●店内ギフト ●羽毛布団のご予約も**ポイント5倍の対象**です。

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!

※詳しくは店頭ポップ、またはホームページをご覧ください。

今ついでに価格よりさらにお得な **冷凍食品2割引!**

**11/20(日)は生協の冬ギフト(カタログギフト)の早期割引受付 最終日** です!

**11/25(金)は** コプカプレミアム特典**2倍**チャージデー!

**かしこく暮らす 処方せん保障の 個人相談会**

わが家にあった保障に見直ししてみませんか?

**相談無料** **要予約**

相談の時間 一人あたり50分

お申し込み 相談日の1週間前までにご予約ください。(受付は先着順です)

●コープ福富は共済カウンターでの相談になります。それ以外は会議室での相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

**おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局**

☎ **086-296-9911** (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	12/21(水)	1/18(水)
コープ大野辻	12/8(木)	12/10(土)
コープ西大寺	12/3(土)	12/19(月)
コープ北畝	12/6(火)	12/10(土)
コープ東川原	1/20(金)	2/17(金)
コープ福富	12/14(水)	12/17(土)
コープ大福	12/9(金)	12/24(土)
コープ総社東	12/17(土)	12/20(火)
コープ倉敷北	12/10(土)	12/20(火)
コープ鴨方	12/8(木)	12/17(土)
コープ林田	12/10(土)	12/19(月)
コープ山陽	12/3(土)	12/14(水)
真庭センター	12/27(火)	1/24(火)
井原センター	12/27(火)	1/24(火)
新見センター	12/27(火)	1/24(火)

**好評につき 第5弾**

自宅できる! 自分の食べ方をはかろう

**食習慣チェック**

申込期間 **2022 11/14(月)~12/16(金)**

**食習慣チェックって何??** **参加費無料!**

食事の状況をスマートフォンなどで回答すると、塩分や脂質などの栄養素の評価が確認できます。改善が必要な栄養素や食べ方の工夫が分かりやすく記載された結果票が届きますので、自身の食生活を考えるきっかけになります。

**申し込みの流れ**

- ①申し込み**  
●おかやまコープホームページ  
●右記申込書  
対象 組合員とご家族(18歳以上)  
\*過去に体験された方もOK  
※第3・4弾を申し込まれて、食習慣チェックを計3回実施されていない方は、第5弾での新規お申し込みは不要です。(お渡ししているIDで実施可能です)
- ②回答する**  
およそ80の質問に回答します。(所要時間約15分)  
Web Web上で回答し、ご自身で結果票を出力。  
専用用紙 用紙に記入の上返送、後日結果票が届きます。
- ③結果票を参考に食生活の見直しについて考えます。**  
\*「コープで健康な食生活ポータルサイト」に紹介ムービーを掲載しています。ぜひご覧ください!(約2分間)

お問い合わせ **おかやまコープ** 組合員活動グループ ☎ **086-256-2570** (受付時間/月~金曜 9:00~17:00)

「私(わが家)の食習慣・食生活1週間チャレンジ」もお寄せいただいた方に、**つつい使っちゃう「コーすけフェイスタオル」をプレゼント!**

詳しくはこちら!

おかやまコープ 食生活 検索

自宅できる!自分の食べ方をはかろう食習慣チェック 申込書

組合員名	組合員コード	回答方法	どちらかに○をつけてください
		WEB・専用用紙	
ご家族名	組合員との続柄	回答方法	どちらかに○をつけてください
		WEB・専用用紙	
		WEB・専用用紙	
		WEB・専用用紙	

締切日:12月16日(金) 提出先:センター(※コープステーションの担当者)・店舗(サービスカウンター) ⇒ 組合員活動グループ

認知症に優しい  
地域を目指して

## 認知症予防講座

—主催—  
津山アルツハイマーデー  
実行委員会

今後ますます増加し、他人ごとではない認知症。

認知症への正しい理解を持つために参加してみませんか？

日時 12月13日(火) 10:00～11:30 会場 コーポ杯田

募集人数 20名  
参加無料です

☆参加希望の方は、津山市社会福祉協議会 地域包括支援センター  
TEL 0868-23-1004 へご連絡ください。

## 世界アルツハイマーデー in 津山 オレンジウォークに参加しました

9月21日は「世界アルツハイマーデー」と制定され、各地でアルツハイマー病等認知症の理解啓発活動を行っています。津山市ではグリーンシルズ津山で手形アートを作成したり、オレンジ色のTシャツを着て付近を歩きました。



コーポ杯田の職員さん、  
久米センター、津山センター  
の職員さんにも、  
オレンジTシャツの着用に  
ご協力いただきました。



オレンジ色は認知症の人  
をあたたく見守るという  
ことを意味しています。

美作エリアは津山アルツ  
ハイマーデー実行委員会に  
参画しています。

ロバ隊長は  
認知症サポーターキャラバンの  
マスコットキャラクターです。

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



お好みの野菜を入れるだけ！ご家庭で本格的なあい鴨鍋！



岩手  
あい鴨鍋セット

商品  
特長

### 元気な親鴨、元気なヒナ

親鴨はヒナの時にヨーロッパより定期的に輸入しています。そのため血が濃くならず、元気で卵をよく産む親鴨になります。そんな親から産まれてきた子も元気なヒナになります。約28日で卵を孵化させ、温度管理に気をつけながら約2ヶ月をかけて飼育されます。

### 生産者のこだわり

元々は若者たちの働き口の確保も目的とした「村おこし」の一環として始まったあい鴨の飼育。あい鴨は神経質で水飲み場の掃除や毎日みがらまきをしないと元気に育ってくれません。組合員さんの笑顔を思い浮かべながら「安全・安心でおいしい」あい鴨を育てています。

### 徹底した品質管理

岩手県田野畑村で飼育されたあい鴨は、処理時に国から指定派遣された食鳥検査員(獣医師)による検査を行い、徹底した衛生管理の工場加工しています。