

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026

おかやまコープ

岡山市北区奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

宅配からの
 お知らせ

フルーツのおいしい
 季節になりました!

今週の表紙
 おすすめ商品は
 3品!

シャリ感と
 ざわやかさを
 実感!

大粒・種無しで
 果汁たっぷり!

皮ごと食べるのが
 おすすめ!

注文番号 **1** 蔵
 二十世紀梨規格外
 750g(3玉)
 …**358円**(386円) 年間最安値

注文番号 **3** 蔵
 ニューピーオーネ
 400g
 …**598円**(645円) 年間最安値

注文番号 **2** 蔵
 糖度選別
 サンつがる
 りんご・増量
 900g(3+1玉)
 …**498円**(537円) 年間最安値

※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

くらしと生協
 好きな暮らし 秋冬号

●カタログを無料でお届けします。

カタログが必要な方は、
9月1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
9月4回のお届け
 チラシセットにて
 (9月11日～9月15日) 予定です。



お店からの
 お知らせ

8/27(日)は

コープの日 組合員感謝デー
ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

夏のわくわく大抽選会

8/27(日)開店から夕方6時まで「夏のわくわく大抽選会」を開催いたします。
 只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布
 しています。8/27(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。

特等は**7,000円相当**のうなぎ蒲焼……各店2本
 1等は**5,000円相当**の黒毛和牛サーロインステーキ用…各店2本

チラシの
 お知らせ

8/25(金)～8/28(月)「大生鮮市」

8/29(火)～8/31(木)「よりどりお買得祭り」

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)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
☎086-256-2522(月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	9/20(水)	10/18(水)
コープ大野辻	9/9(土)	9/28(木)
コープ西大寺	9/2(土)	9/25(月)
コープ北畝	9/9(土)	9/26(火)
コープ東川原	9/15(金)	10/27(金)
コープ福富	9/13(水)	9/16(土)
コープ大福	9/15(金)	9/16(土)
コープ総社東	9/14(木)	9/16(土)
コープ倉敷北	9/9(土)	9/19(火)
コープ鴨方	9/14(木)	9/16(土)
コープ林田	9/9(土)	9/11(月)
コープ山陽	9/2(土)	9/13(水)
真庭センター	9/11(月)	10/16(月)
井原センター	9/26(火)	10/24(火)
新見センター	9/12(火)	10/10(火)

どんなことをして
 もらえるん?



は〜と♡ふるネット

空いてる
 時間で♪

いつもの
 家事で♪

男性の方も
 大歓迎♪

ふだんの家事を応援します

「困ったときは、お互いさま」

組合員さんが自分にできる範囲のことで
 お手伝いしています。

ケガした!
 食事を
 どうしよう。



足腰よあって…
 お掃除を手伝って
 ほしいな。



そうじ・洗濯・買い物代行・外出同行など
 お気軽にご相談ください。毎月平均70件の
 お問い合わせをいただいています。

- ご利用には、事前の登録が必要です。
 入会金・会費は必要ありません。
 組合員でなくても利用できます。
- ご利用は、1時間あたり980円。
 お支払いは、口座引落です。

利用する
 には?



応援者に
 なるには?

まずは、お電話をください

おかやまコープ 生活支援サービス 総合窓口
 みんなハッピー コープ

☎0120-378-502 月～金曜 9:00～17:00

**あなたの手を
 かしてください**

- 組合員で健康な方であればどなたでも
 応援者になれます。特別な資格はいりません。
- 活動は、時間や内容を相談しながら決められ
 ます。
- 応援すると、活動費1時間当たり650円と
 交通費実費がでます。

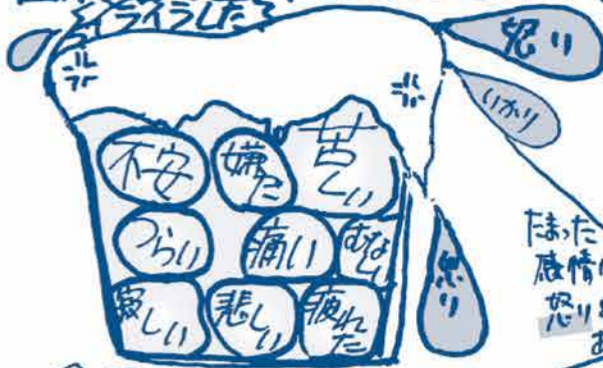
まずは、応援者についての説明を
 聞いてみて、あなたにできることで
 登録をしてみませんか?

どうにかしたい!! 子どもへのアライ (報告)

～アンガーマネジメントで変えよう! 子どもへの接し方～

7月13日(木) コープ大野江
講師: 稲田尚久 さん
(日本アンガーマネジメント協会)
参加 36人

自分の心の中をコップであらわすと



③ 思い通りにならない現状も
変えられるか? 変えられないか?

→ 変えられないなら……
(例) 店に自転車で買い物に行き
しかし、雨が降ってきた。



★ 変えられない現実を受け入れる。
受け入れて、次につなげる。

主催: のびのびプロジェクト

怒りをコントロールするためには……

① 青い紙を
6秒待つ

- 深呼吸をする
- 手をグーパーと広げる
- 胸に手をあてて落ち着かせるなど

② 思考をコントロールしよう

許せる範囲を
広げよう!!

子どもが生まれて
きてくれた時の
気持ちを思い出そう!!

怒り
許容範囲

エリア (株) 中国フジパン工場見学

委員が行く! 6月15日(木) 14名参加
主催: 商品PJ
リニューアルした生協食パンの
おいしさのひみつを見に行ってきました!!

- しっとりモチくん(生協食パン)のおいしさのひみつ
- ◎ 北海道産小麦を50%使用
 - ◎ 小麦粉、ライ麦粉を原料に発酵させた発酵風味液の使用により風味がUP!
 - ◎ 湯種使用によりしっとり感が持続してもちりする。

発酵風味液を使用することで乳酸菌が働くんです。だから味わい深くしっとりした食パンに仕あがるんだね。



「おいしさのひみつを教えてください……うっわ……」

教えて! 工場長!

Q. 生協食パンにサンドイッチ用がないのはなぜですか?

A. 薄く切ったパンは水分が飛ぶのが早く、パリパリになりやすいのです。おいしく食べてもらいたいので5枚、6枚切りにしています。サンドイッチにするときは耳を切りおとして下さいね。

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

シャキシャキ野菜がたっぷりとれるカップ麺!

1食あたり 約75g(生換算)の野菜が入っています。 ※画像はイメージです。

商品ものがたり vol.140

CO-OP 6種野菜の美味しいヌードル ちゃんぽん風

「カップ麺だけだと、どうしても野菜がね…」こんな声にお応えして、お湯を注ぐだけで出来る手軽な縦型カップめん、6種の野菜をいれました。手軽にたっぷりの野菜がとれるカップ麺です。

おいしさの秘密

- 食感のシャッキリした5種の野菜(キャベツ、にんじん、さやえんどう、ねぎ、たまねぎ)をフリーズドライ製法で1つのブロックにギュッと凝縮。さらに、チンゲン菜、イカ、かまぼこを加えた充実のボリューム。
- もちもち感となめらかなのごしが楽しめる麺は野菜との相性が抜群です。
- 野菜の甘味とマッチしたこだわりのスープもおいしさの秘密です。

組合員さんのおすすめの声

野菜たっぷりですごく美味しいです。味もシャキッとして野菜も食べやすいので子どもにもオススメです。

本当に野菜がたっぷり入っているので小腹が空いた時や昼ご飯にしても栄養も摂れて美味しい一石二鳥商品です。

倉敷市 山部雅子さん
倉敷市 日下雅美さん