



CO-OP 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。



詳しくは  
こちら

おかやまコープ たべてん便 検索



写真はおがず  
コースの一例です。

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。

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1  
Tabeten-Bin  
**おがずコース** 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)

**なごみおがずコース** 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

CO-OP お店からの  
お知らせ

4/9(日)は

今ついている価格よりさらにお得な

ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

※母の日・父の日ギフトもポイント5倍の対象です。  
 ※母父ギフトのご注文1点につき50ポイントプレゼント!



母の日・父の日  
ギフトの早期割引は 4/9(日)まで  
お急ぎください!

4/14(金)は

コプカプレミアム特典4倍  
チャージデー!

コプカ払いで65日ポイント5倍!

チラシのお知らせ

4/14(金)~4/17(月)

「大生鮮市」「まんなかの市」

4/18(火)~4/20(木)

「よりどりお買い得祭り」

かしこく暮らす  
処方せん保障の  
個人相談会

わが家にあつた  
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ご  
相談になります。それ以外は会議室  
でのご相談になります。

※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	5/17(水)	6/21(水)
コープ大野辻	4/27(木)	5/13(土)
コープ西大寺	5/13(土)	5/22(月)
コープ北畝	4/22(土)	4/25(火)
コープ東川原	5/19(金)	6/16(金)
コープ福富	5/10(水)	5/20(土)
コープ大福	4/22(土)	5/19(金)
コープ総社東	5/16(火)	5/20(土)
コープ倉敷北	5/13(土)	5/16(火)
コープ鴨方	5/4(木・祝)	5/20(土)
コープ林田	4/24(月)	5/14(日)
コープ山陽	5/10(水)	5/13(土)
真庭センター	4/25(火)	5/23(火)
井原センター	4/25(火)	5/23(火)
新見センター	4/25(火)	5/23(火)
津山センター	4/25(火)	5/23(火)

## エリア総代会議開催のご案内

●開催時間 10:00~12:00(予定)

エリア総代会議では、各エリアの2023年度の活動のすすめ方を確認し、  
 第67期通常総代会議案(一次案)について、疑問を解消し理解を深めます。  
 総代会の議案(一次案)への意見や要望が出せる最後の機会です。  
 ぜひご参加ください。

- 総代のみなさんは、別途お送りしている案内ハガキをご覧ください。
- 総代以外の組合員で参加をご希望の方は、4月14日(金)17:00までに、エリア事務局  
または機関運営・広報室へご連絡ください。
- 託児はありません。お子さん連れでの参加もお控えください。

エリア	日程	会場
岡山西		オルガホール
倉敷	5月8日(月)	倉敷アイビースクエア
備北		高粱国際ホテル
岡山東		オルガホール
美作	5月9日(火)	津山市総合福祉会館
井笠		笠岡市民会館

お問い合わせ エリア事務局 086-256-2677 または 機関運営・広報室 086-256-2515(月~金曜 9:00~17:00)



認知症  
言心かも!?

気になるあれこれ  
聞いてみよう

報告

ふくし思いやり  
実行委員会

日時: 2月6日(月) 10:30~12:00  
場所: コ-7°大野子  
2階会議室

参加人数: 23名  
講師: 公認日本バリエーション協会  
バリエーションティーチャー  
王. 置裕美さん

くらしのサポーターを招いて認知症のこを知り、  
その接し方や対処の仕方を学び身近な方が  
認知症になった時のために学習しました。



アンケートより

認知症の方の「感情」に寄り添う  
対話。「共感」を用いたコミュニケーション  
方法(バリエーション)が大切だと  
知りました。



## アクティブリスニング

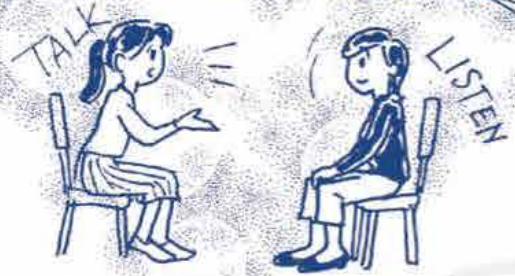
(積極的傾聴)

話し手の言葉や感情に耳を澄まし、それを示す  
ことで話し手がわかっているかと思えるような  
コミュニケーション方法

～2人1組で体験し、聴くことの  
大切さがわかりました。

認知症に対しても感情はある  
その感情に寄り添う大切さを  
知った。

validation



アクティブリスニングを体験しましたが  
難しかったです。どうしても自分の話をして  
しまいくる。

listening

emotions

バリエーションについて  
もっと知りたいです。  
共感することの大切さが  
わかりました。

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



宅配部門第5位、店舗部門第11位!

商品ものがたり



CO・OP骨取りさばの味噌煮

みんなに食べて欲しいから、腹骨・小骨をとりました。

- ノルウェー産さばを小骨までとりのぞいて味噌煮にしました。
  - 信州味噌ベースの甘めのタレは、さばのうま味もしみ出して子どもにも大人気。
  - 「簡単便利」にお魚が食べられます。
- いつでも食べたいときに、手軽に召し上げられる個包装。1袋に約60gの切身が入っています。湯せんで温めるだけで「手軽で生ゴミも出ないのがいい」と組合員さんの支持が広がっています。

CO-OPスキキャンの投稿より

ペンネーム: ブラックさん  
骨取りさばの味噌煮は子どもたちもごはんが進むし、骨がないから食べれる!とばかり!!親は楽出来るし、子どもは美味しく魚を食べれて、お互いHappyです★

ペンネーム: ヨッシーさん  
優しい味噌味で大好きです。自分で作るには手間もかかるし味付けもなんか思ったよう出来ず、これを知ってからはいつでも美味しいさば味噌が食べられて幸せです!