

将来に備えて健康で

子どもたちが県外在住なので、自分たち夫婦に介護が必要になった時にはどうすれば良いのか、またそうならないために、今から食事、運動など健康に気を付けることを意識しています。

母の認知症

子どもの手が離れ、自分の時間が増えてきたのですが、喜びもつかの間。母の物忘れが、だんだんとひどくなってきました。まだ独りで身の回りのことも出来て大丈夫なのですが、どんなスピードで認知症に進むのだろうかと不安があります。介護事業のことも調べ始めないといけないと思う今日この頃です。

栄養満点のお弁当

ひとり息子が春から小学1年生になります。ちゃんと学校生活についていけるかな?など心配も多いです。そんな中、私の今一番のプレッシャーは、毎日のお弁当です。仕事と家庭の両立でドタバタの中でも栄養満点のお弁当が作れるといいなぁと思っていますが…。お弁当に活用しやすい冷凍食品に期待しています。

自分の趣味に没頭

3人の子どもを育てている時は、子育て・食・環境に興味を持っていたけれど、子どもたちが巣立った後は、自分の趣味に没頭しています。夫婦の両親4人も亡くなり、もう介護の心配はありません。その時その時で対応してきたので、今やっと趣味に向き合える時間が出来て本当に幸せです。もちろん平和で健康であるからこそ楽しめているのです。有難いです。

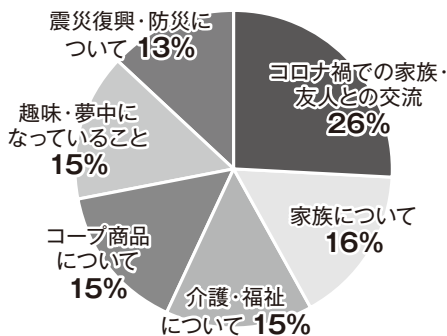
この時間を大切に

コロナ禍で出産しました。出産日だけ主人が病院へ来てくれ、出産後も「子どもさんの顔を見たら直ぐ帰るように」と看護師さんに促され、家族の時間というのもあったという間でした。退院するまで家族に会えませんでした。今はスマホにテレビ電話があるので、それでお互いの顔を見て安心する日々…。本当に長く感じました。今でもコロナ禍なので外出はあまりできませんが、家族でいる時間が多く幸せを感じています。この時間を大切にしていきたいと思います。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により、毎年開催していた「おしゃべりパーティ」は開催できませんでした。1月3週号で募集した「わたしのつぐやきアンケート」に、472名の組合員さんが、思いを寄せてくれました。寄せられた声の一部をご紹介します。



「わたしのつぐやきアンケート」 興味のある事ベスト6



我が家の防災

東日本大震災から10年。今一度我が家の防災について考えるきっかけとなっています。ローリングストック、そなフル(普段からフルーツを備えて置くこと)、水とガスコンロとボンベの備蓄。食については、十分な備えが出来ているのですが、簡易トイレの準備やコロナ対策など、まだ不十分なものも見えてきました。3月1週号のひまわりの「防災特集」を参考にもう一度見直しをしようと家族で話し合いました。

おしゃべりパーティ

昨年7月よりサークルを仲間と一緒に立ち上げ、交流の一環として「おしゃべりパーティ」を楽しみにしていました。コロナ禍で2020年は出来ませんでしたが、今年からは出来ればいいなと思っています。まだまだかもしませんが、希望を持って前向きにいきたいと仲間とも話合っています。

優しい気持ちで平和を

何といっても世界中が平和であることが大事だと思います。お金持ちや政治家など強い立場の人たちが、もっと良い考え方をすべきです。欲張らない優しい気持ちになれば、平和になるのではと思います。

娘や孫に会いたい

コロナ禍で娘家族に会えなくなったことが一番悲しい出来事です。小学生の孫にも会いたい。娘は関西に住んでいて、3ヵ月に一度くらいバスで会いに行っていました。お正月や夏休みは帰省していたのに…。コロナがいつまで続くかわからないというのが嫌ですね。

家族との時間

現在コロナのせいで家族みんなが、友人と気軽に外出することが出来なくてストレスが溜まっているようです。でも、その代わりに家族が家で過ごす時間がたくさん増えて、みんなでテレビを見て笑ったり、一緒にゲームをする時間に幸せを感じることがあります。コロナのせいでしんどい毎日ではありますが、今は家族との時間を大切に、コロナ収束後自由に行動出来るようになった時には、家族旅行や友人たちとの時間を楽しめるといいなと思っています。

2021年度 総代選挙についての公告

総代定数 総代の選挙区は、総代選挙規約第2条により支所の担当地域とし、第3条により各地域の組合員数を勘案して理事会で定められた2021年度の総代定数は次のとおりです。

中央地区	東地区	安芸地区	須崎地区	四万十地区	南国地区	定数総数
136	41	27	35	32	38	309

選挙権及び被選挙権 選挙権及び被選挙権は、2021年8月末現在の組合員名簿に登録された組合員にあります。

任期 総代の任期は1年です。ただし、再任は妨げません。(任期満了後も、次の総代が就任するまでの間は総代となります)

選挙方法 この公告以降、立候補・候補者の推薦を受け付けます。なお、所定の立候補届出用紙に記入の上、各支所へ提出してください。立候補受付期間は2021年8月16日(月)9時~9月17日(金)17時です。各選挙区とも定数以内の場合は全員当選とします。定数を超えた場合は、総代選挙管理委員会の運営・管理において選挙が行われます。

通知と公告 当選者への通知および当選者の氏名の公告は、決定後すみやかにいたします。

2021年8月16日 総代選挙管理委員会 委員長 吉永 博子

※この公告は2021年8月16日(月)~9月17日(金)までこうち生協HPで掲載しています。

ご覧ください!!

2021ピースアクションinこうち『被爆ピアノコンサート』の様子をYouTubeで配信しています。



こちらから→

コープのお店 スマートレシート (コープよしだ・コープかもべ)で電子レシート始めました!!

9月30日(木)までに会員登録してくれた方全員に、店舗にて「CO・OPキッチンラップ」をプレゼント!
※初回のみ店舗サービスカウンターにお越しください。

まずはアプリをダウンロード! スマートレシート 詳しくはこちらから→



離れてくらすご家族に生協商品をお届け! CO・OPまごころくろしお便

カタログ「まいごふ」の商品を宅配でお届けします。

■パンフレット(注文書添付)

注文番号 **154997**

コープ葬祭【ベルモニー会館】

オリジナルコースが通常価格の9~12%OFF!
会館使用料が25%OFF!
※組合員さんから見て2親等以内
お問合せ/こうち生協 本部 サービス事業部 ☎0120-994-942

組合員特典

子育て広場開催

“ホットと息”?それとも、楽しいおしゃべり? 子育て中のお母さん方を応援!

- 場所: コープよしだ
- 開催日: 毎週月曜日 10時~12時 (祝・祭日は休み)
- 参加費: 親子1組 200円 (保険費・コーヒー代含む)

お問合せ/こうち生協 本部 運営企画グループ

ご協力ください「回収とリサイクル」

以下のものを配送時に回収しています。ご協力をお願いします。こうち生協の特例子会社(株)ハートフルコープこうちで圧縮し、リサイクルされます。

- 商品カタログ(生協のチラシ・カタログに限り) → 再生紙に
- 牛乳パック(開いて洗って乾かしてください) → 再生紙やトレットペーパーに再生
- シッパーの内袋 → 固形燃料に成形

洗顔後に古い角質をふきとるだけ!! CO・OPフリーア 薬用美白フェイスクリア

こんな方におすすめ!!

シミ・ソバカスが気になる~

毛穴が気になる~

美白*化粧品は使っているけど、ふきとり化粧水はまだ~

国産の新鮮なバラを使用

無香料なのに、ほんのりやさしいバラの香り

香料・パラベン(防腐剤)無配合



9月限定/ふきとり用コットン付! [80枚入]

CO・OP フリーア 薬用美白フェイスクリア コットン付 180ml+コットン80枚

本体価格 1,600円(税込1,760円)

注文番号 **319597**

9月1回企画 年間最安値 **21% OFF**

詳しくは今週お配りしている「BEAM9月1回」をご覧ください。

3年くらい使っています

屋外でスポーツをすることが多いので、フェイスクリア・化粧水・乳液と3点セットで使っています。フェイスクリアは、しっかりとって、ふきとり後に使う化粧水が肌に染み込みます。3年くらい使っています。ピンクのフリーアよりしっとり感があります。

中央支所 50代 組合員さん

◆ビタミンC誘導体が気になる毛穴にアプローチ 使い続けることでなめらかな肌へ

美白*有効成分(ビタミンC誘導体:L-アスコルビン酸2-グルコシド)配合
メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぎます。気になる毛穴の目立ち「黒ずみ(皮脂酸化)」「色素沈着」「たるみ」に効果的です。

*美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐこと。

◆抗炎症有効成分(グリチルレチン酸誘導体)配合で肌あれもケア

コープのピアノ調律

あなたの大切なピアノの音色を蘇らせます

長い間調律をしていなかったら頼みづらく増々調律から遠のいていましたが「感じがいいですよ」と知り合いに教わり頼みました。なるだけいい音をつくってほしいと思っています。

抗菌鍵盤調律(組合員価格) アップライト/グランドピアノ 共通

はじめて・2年超過コース	11,500円 12,650円(税込)	注文番号 150118
リピーター・2年以内コース	9,800円 10,780円(税込)	注文番号 150126

お申込み後1週間程度で、ピアノ調律師より日時打合せの電話があります。

※組合員さんのご自宅にあるピアノに限りです。

※四万十市・黒潮町・宿毛市・三原村・土佐清水市・大月町の方は対象外となります。

■お申込み・お問合せ/こうち生協 サービス事業部 ☎0120-994-942 (月~金 9時~17時半)

ヘルシーレシピ 鶏肉となすのおろしぼん酢あえ

食卓から健康サポート!



cookpad レシピページ ▶



コツ・ポイント

低脂肪・高たんぱくな鶏ムネ肉を使用したメニューです。野菜と肉(たんぱく質)が、同時に摂取できます。「CO・OP 揚げなす」を使うことで、面倒な揚げの手間を省けます。冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけるので、作り置きにもおすすめです。

材料(2人分)

- CO・OP 揚げなす 100g
- CO・OP 味付ぼん酢 大さじ2
- 鶏ムネ肉(繊維を断つようにそぎ切り) 100g
- 塩・こしょう 各少々
- 片栗粉 小さじ1
- ごま油 小さじ2
- 大根おろし(水切りする) 100g
- 青ねぎ(小口切り) 適量

<栄養価1人分> エネルギー/244kcal

つくりかた

- 1 鶏肉は塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①の両面を中火で焼く。
- 3 ②に焼き色がついたら、「CO・OP 揚げなす」を凍ったまま入れ、1分ほど炒める。
- 4 「CO・OP 味付ぼん酢」を回し入れ、2分ほど炒め煮にする。
- 5 ボウルに④を汁ごと移し、大根おろしを入れてあえる。器に盛り、青ねぎを散らす。



お問合せお申込み

こうち生協 本部 ☎0120-136-201 9:00~17:30(土日除く) (088-826-5211)