

2023
9月1日
発行/8月4週

あなたとつながる情報機関紙

Himawari

健康と子どもたちの未来のために
こうち生活協同組合
No.1436 組合員数/104,997人 [8月8日現在]
(Vol.1879)
発行人/理事長 佐竹一夫
編集/運営企画グループ
発行/〒781-0013 高知市薮野中町16番8号



こうち生協の リサイクル

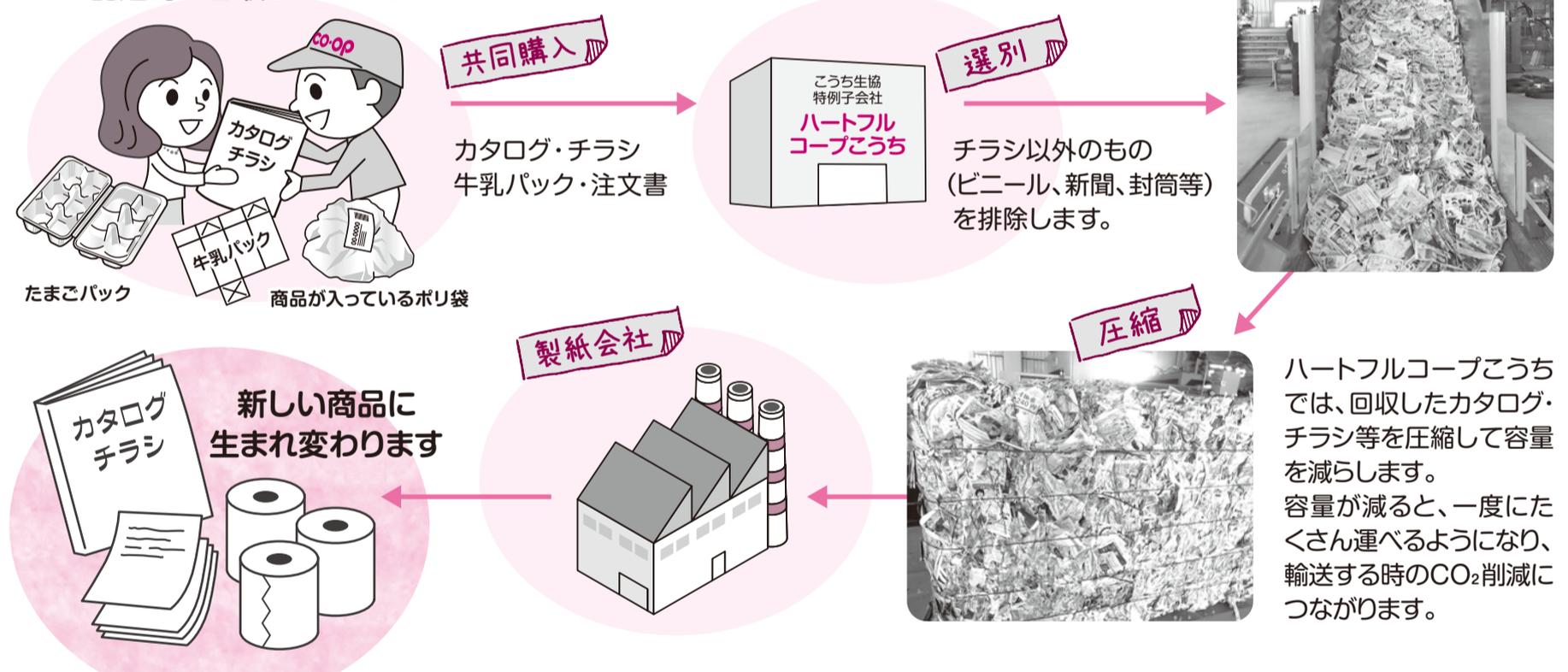
私たちの身の回りには、限りある資源から作られています。大切な資源を守るために必要なのがリサイクルです。



SDGs 達成につながるリサイクル

資源物が回収され、商品になるまで

配送時に回収しています。



これらのものを配送時に回収・リサイクルしています

配送担当者にお渡しください!



スポーツ鬼ごっこde婚活しましょ!に協賛 6月10日(土)



こうち生協はこのイベントに協賛しました。

公益財団法人高知市スポーツ振興事業団が主催する高知市民(25歳~38歳の独身男女)を対象とした、カラダとココロが弾むステキな出会いの交流会が開催されました。このイベントは、独身男女の出会いの場を提供し、カラダを動かしながらステキなお相手を見つけて貰おうというもので、当日は約30名の男女が参加し交流しました。

高知県の障がい者スポーツを応援!
高知県インクルーシブ
フットボールフェスティバル2023

7月1日(土)



インクルーシブとは、排除しない・みんないっしょという意味です。東部総合運動場多目的ドームにて、高知県サッカー協会主催の「インクルーシブフットボールフェスティバル」が開催され、フットボールを通じて、障がいのある人と健常者が一緒にスポーツを楽しみました。当日は県内でサッカーチームに所属する小学生が親子で参加し、アイマスクを着用してプレーする「ブラインドサッカー」や、松葉杖を使ってプレーする「アンプティサッカー」などの体験をしました。こうち生協はこの活動に賛同して協賛しています。

コープ葬祭 終活セミナーを開催

7月9日(日)

四万十市のベルモニー会館具同にて、終活セミナーを開催。選べる家族葬・相続と遺言書の重要性・個別相談会などを行いました。将来の不安を解決するために、コープ葬祭主催の終活セミナーを高知県下で定期的に行っています。次回は9月21日(木)須崎市のベルモニー結 須崎東での開催を予定しています。

コープかもべに「お料理」の児童作品展



高知大学教育学部附属特別支援学校の生徒さんが工作で作った「お料理」の作品をコープかもべに展示しています。同校では、児童生徒自身の学習意欲を高めると共に、広く特別支援教育への理解を深めて貰うことを目的に児童生徒の作品を様々な場所で展示披露しています。

ア7セス 高知IC→須崎東IC→天狗高原 約1時間35分
高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22

四国カルスト エリアMAP



高知の
おすすめスポット!

高原の絶景を満喫!
四国カルスト 天狗高原
愛媛県と高知県にまたがる尾根沿いに広がる四国カルスト。
標高1,000m~1,500mの高地からの眺めは絶景で、絶好のドライブ&ツーリングルートになっています。カルスト特有の白い岩肌の石灰岩が点在する大草原と遠くに連なる山々。
360度の大パノラマが楽しめます。

「コロナが規制緩和になって」

みなさんこんにちは。毎日暑いですね。さてコロナが5類になり規制が緩和されて、旅行や会食等行動範囲が広がっている様に思います。私たちがLPAの会でも少しずつ活動の幅が広がっています。まだ少し先ですが、11月12日(日)には、高知県生協連主催のイベント、「協同組合フェスタ」が、高知市の『とこのさと』で行われます。LPAも出店するので、久しぶりの大きなイベントにドキドキワクワクします。ぜひ皆さんご来場ください。その他、セミナー依頼も少しずつ増えています。組合員さん3名以上集える会場(集会所や公民館、各支所組合員室、CO-OP店舗組合員室など)をご用意いただけると、LPAセミナーを開催することができます。ご依頼をお待ちしております。

- LPAセミナー
シニアライフの家計管理と資産運用セミナー
女性の健康セミナー
認知症セミナー
おごっこいゲーム
防災シミュレーションゲーム等
- セミナーについてのお問い合わせ
こうち生協 本部 こうち生協 LPAの会事務局
0120-136-201

こうち生協 LPAの会 明神 智代美



5月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	112kg	トイレットペーパーなど	
たまごパック	406kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	100kg	食品トレイ	
シッパー内袋	745kg	固形燃料	
チラシ類	162,950kg	再生紙	

*宅配での飲料パックの回収量は、年末に集計結果が判明するため、この数量には含まれていません。

子育てするママとパパを応援

離乳食・幼児食作りがカンタンに!!

ベビーフードをそのまま
食べさせるのはちょっと...



でも完全手作り
するのは大変...

そんなあなたに! コープの“離乳食・幼児食”きらきらステップ
お助けシリーズ

子育て世代の
声をかたみに



便利な
冷凍食材が充実

安心な原料を
徹底した
品質管理で

いろいろな
素材と合わせて
アレンジしやすい

ご登録いただくと、毎週きらきらステップを掲載した
famille チラシをお届けします。

登録番号 **119962**

コープの健康管理食

ご高齢の方・食事制限のある方・
介護が必要な方

■やわらか普通食

(健康を気遣うシニア世代の方に)
薄味でやわらかめに作られた
栄養バランスの良いお食事です。

■健康管理食

(糖尿病や腎臓病が気になる方に)
●糖尿病が気になる方に...
カロリー1440/1600調整食
●腎臓の負担を軽くしたい方に...
たんぱく質40g/60g調整食

■介護食

(嚥下力・飲み込み力が弱まった方に)
きざみ食・ムース食

まずは資料請求!

コープの
健康管理食資料請求 注文番号 **154555**

※注文書に注文番号と数量(1)をご記入ください。

牛乳パック・チラシ・カタログ回収に ご協力をお願いします。

生協が毎週お配りしているカタログや
チラシは、配達時に回収しています。

認知症にやさしい地域づくり

交流広場「よしだサロン」開催

認知症の方やそのご家族、地域の方などでも参
加できる交流サロンです。お気軽にご参加ください。

日時: 9月12日(火) 13:00~15:00

場所: コープよしだ 2階 組合員活動室
参加費: 100円 **申込不要**

◆笑いヨガ ◆懐メロを歌う

講師/デイサービス アルコ潮見台 末延倫啓氏
こうち生協は「よしだサロン」に協賛しています。

お問合せ/南街・北街・江ノ口地域包括
支援センター ☎088-821-7551

子育て広場開催

“ホッと一息”? 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 9月4日(月)はお休みです

●開催日: 毎週月曜日 10時~12時 (祝日は休み)

●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

9月12日(火)は8月分利用代金の 引き落とし日です。

※CO-OP共済(たすけあい・あいふらす・
終身共済・火災共済)掛け金の引き
落とし日は9月26日(火)です。

店舗情報 **お店で共済相談ができます!** **要予約**
よしだかもバ

9月のCO-OP共済相談会

コープよしだ ☎0120-100-251
10:30-16:00 11:00-17:30

コープかもバ ☎0120-040-908
10:30-16:00 11:00-17:30

日	月	火	水	木	金	土
					1 LPA 相談会	2
3	4 LPA 相談会	5 LPA 相談会	6 LPA 相談会	7 LPA 相談会	8	9
10	11 LPA 相談会	12 LPA 相談会	13 LPA 相談会	14 LPA 相談会	15 LPA 相談会	16
17	18 LPA 相談会	19 LPA 相談会	20 LPA 相談会	21 LPA 相談会	22 LPA 相談会	23
24	25 LPA 相談会	26	27	28 LPA 相談会	29 LPA 相談会	30

日	月	火	水	木	金	土
					1 LPA 相談会	2
3	4 LPA 相談会	5 LPA 相談会	6 LPA 相談会	7	8	9
10	11 LPA 相談会	12 LPA 相談会	13 LPA 相談会	14 LPA 相談会	15 LPA 相談会	16
17	18 LPA 相談会	19 LPA 相談会	20 LPA 相談会	21 LPA 相談会	22 LPA 相談会	23
24	25 LPA 相談会	26	27 LPA 相談会	28 LPA 相談会	29 LPA 相談会	30

スピーディな対応

東支所 組合員さんより

子どものケガでしたが、請求から入金までの期間が非常にスピーディでした。直ぐに銀行への入金があり安心しました。他のスポーツ保険にも入っていますが、どれも対応が遅く手間がかかりました。

※実際のお支払いは、共済金請求書ご提出後の判断となります。

豚キムチたまご炒め



<栄養価1人分> エネルギー/346kcal



コツ・ポイント!

豚肉とたまごからたんぱく質が
しっかりとれる、手軽な炒め物で
す。豚肉からビタミンB1が摂取
できます。たまごを加えることで、
辛みがマイルドになるので、お子
さんや辛いものが苦手な方にも
おすすめです。

材料 (2人分)

- CO-OP 韓国直輸入キムチ 100g
- CO-OP 豚ロース薄切り肉 150g
- にら 1束 (100g)
- たまご 2個
- にんにく 1片
- 塩・こしょう 各少々
- サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ①にらは長さ4センチに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②豚肉は2~3等分に切る。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、①のにんにく、②を炒め、色が変わったら塩・こしょうをする。
- ④「CO-OP 韓国直輸入キムチ」を入れて2~3分炒める。
- ⑤①④のにらを入れてざっくりと炒め、割りほぐしたたまごを回し入れて手早く混ぜる。

いつも化粧水前に!
サツとふくだけでくすみの一因、古
い角質をすっきり取り除きます。
古い角質を取り除くと透明感が
アップし、次に使う化粧水や美容
液の浸透も角質層までぐーんと
アップ。やわらかな肌を整えます。

薬用美白フェイスクリアは
美白*1 効果プラス!

グリチルレチン酸誘導体(抗炎症
有効成分)配合で、肌荒れ予防も
できます。

ビタミンC誘導体(アスコルビン
酸2-グルコシド)・美白有効成分)

配合で、シミ対策*1もできます!

*1メラニンの生成を抑え、
シミ・ソバカスを防ぐこと。

無香料なのに
やさしいバラの香り

フリーリアに使用しているバ
ラは5色6種。バラから抽出
した「バラ花びらエキス(ハイ
ブリッドローズ花エキス・バラ
エキス)」。保湿成分は、美
容効果も高いオリジナル成
分です。また、使用されている
モダンローズという品種のバ
ラは、リラクゼーション効果のある
やさしい香り特徴です。

9月限定 コットン付でこの価格!

毎週【いつでも注文】できます!
9月1回~4回がお得です!

ふきとり用
コットン 80枚

CO-OP フリーリア
注文番号 **352594**
薬用美白フェイスクリア
コットン付180ml+コットン80枚
4月3回 2,050円(税抜)

年間最安値!
1,600円 (税込10% 1,760円) **21% OFF**

ふきとり用
コットン 80枚

CO-OP フリーリア
注文番号 **352535**
フェイスクリア
コットン付180ml+コットン80枚
6月1回 2,000円(税抜)

年間最安値!
1,500円 (税込10% 1,650円) **25% OFF**

国産バラを丸ごと使用した
エイジングケア*
フリーリアのフェイスクリア

※年齢に応じたお手入れのこと

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

こうち生協
ホームページ

コープの
あるくら

LINE

コープ
よしだ

コープ
かもバ

コープ
しこく

ひとり暮らしのご高齢の方や仕事で忙しいお父さん・お母さんを応援!

コープの『夕食宅配』

コープの夕食宅配は、配送スタッフが毎日同じ時間にお弁当をお届けします。
また、配送スタッフは組合員さんとの会話を大切に、家族のような気持ちで見守りの役割もしています。

「おかず8品」「おかず4品」が
お値段そのままリニューアル!

管理栄養士が
献立を考えているので
おいしくバランスよく
栄養をとれます。

NEW



3,500円税込

▼5日分(月～金)

らんまんコース 1食当たり700円(税込)
[おかず8品] 食塩相当量4.5g以下(過平均)
カロリー500kcal以下

NEW



2,600円税込

▼5日分(月～金)

いそどりコース 1食当たり520円(税込)
[おかず4品] 食塩相当量3g以下(過平均)
カロリー350kcal以下

まずは5日間お試しください!!

飽きがこない豊富なメニュー

毎日違ったメニューでお届け!お好きなコースをお選びいただけます。



3,060円税込

▼5日分(月～金)

おかずコース [おかず6品] 1食当たり612円(税込)
食塩相当量5g以下(過平均)
カロリー500kcal以下



2,890円税込

▼5日分(月～金)

お弁当コース [ごはんとおかず5品] 1食当たり578円(税込)
食塩相当量3g以下(過平均)
カロリー550kcal以下

ご利用は 月曜日～金曜日の5日間単位で
ご利用いただけます。

◇午後から18時までの間にお届けします。

◇毎週水曜日までのお申し込みで、
翌週月曜日からお届け。

◇土・日・祝日はお休み。

◇一部配達できない地域があります。

配送エリア
拡大中!



各市町村一部配達できないエリアがあります。
詳しくは、お問い合わせください。

お問合せ/こうち生協 本部 夕食宅配係

☎ 0120-994-981

(9:00~17:30 土・日・祝除く)