

スマートシニアの コミュニティサイト

シニア世代の日々のくらしの交流や、ちょっと役立つ情報をご紹介します。



今回ご登場
いただいたのは…

今月のテーマ | コープぎふとわたし | ウィさん投稿

コープぎふ25周年は、モザイクアート、商品開発、記念講演会、コープぎふの森での植樹、おっぱいにタオル贈呈、アウトドアフェスタ、メーカー産地見学など組合員や職員が考えた企画がいっぱいでした。私は25年以上生協と共に生活していて楽しみにしていましたが、体調不良の1年で参加できませんでした。気を付けていてもケガをしたり大病になったりします。

いままでは「雑用(しなければならない事)の連続な生活だな～」と思っていましたが、それを面白がって元気でいることが大事だと気付きました。25周年エピソードもホームページで読み、皆さんから元気をもらいました。これからも、生協と歩みたいですよ。

大垣市 ウィさん(60代)

ミルクプリンが大好きで特に生協のミルクプリンがお気に入り。ロングセラー商品でもある ミルクプリン。これからも続けてほしいとお声をいただきました！

＼ お便り、お待ちしております!! /

皆さんからエッセイや感想を募集しています。
投稿していただいた方に粗品をプレゼント!!

次のトークテーマからお好きなものを選び、200文字以上でご応募ください。

①コープぎふとわたし ②日々のくらしの様子 ③コミュニティサイトを読んだ感想

応募方法

10ページでご案内している宛先にお送りください。

組合員と ⇄ 組合員の情報交流

“ねえねえ” おしえて

味噌汁の具がワンパターンになってしまいます。
豆腐、油揚げ、エノキ、ネギ。
時々大根や里芋、ほうれん草。
皆さんはどうですか？
(中津川市 みやあこさん)

餃子の皮が余ったら 餃子の皮を短冊に切って仕上がりに味噌汁に入れます。グツグツ煮てしまうと溶けてしまうので気をつけて。おいしいですよ。
(50代/岐阜市 くいかすっきいさん)

カロリーゼロで食物繊維が豊富なので 寒天を入れたりします。食感も楽しめます。
(50代/可児市 桜子さん)

納豆を入れるのもおいしいです。ねばねばが不思議な感じになります。具材が柔らかくなってから味噌を入れ、最後に割った卵を溶かずにそのまま流し入れて、黄味が半熟くらいでお椀によそった味噌汁も好きです。
(30代/可児市 みくりさん)

いままでと同じ具のお味噌汁に、みょうがの千切りを最後に乗せると風味が変わって別のお味噌汁のようになります。
(40代/土岐市 クージーさん)

味噌汁に キャベツとウインナーに卵を落として食べるのがオススメです。しめじを入れたりもしますよー。
(40代/関市 みりママさん)

お味噌汁の具ですが、セロリを入れると知人に聞きました。私はセロリをきんぴらにするのですが、お味噌汁もいいですよ！
(50代/岐阜市 もくさん)

具はどうしても買いやすく長持ちするものになりがちなので、汁にバターや豆板醤を足して味変するのもオススメです。カボチャやコーンを入れて味噌バター風味、もやしを入れて豆板醤風味と具もそれに合わせて変えると目先が変わります。
(30代/岐阜市 ことことさん)

次回のおしえては

50代に入り、仕事の疲れが全くとれません。睡眠時間を確保しても体調はいまいちの毎日を過ごしています。皆さんおすめの疲れがとれる方法を教えてください。
(多治見市 みさぼんさん)

保護した猫が毎日色んな所でマーキングをして、たまったもんじゃありません。部屋の中で縄張り争い！私も巻き込まれ、血だらけ、傷だらけ。
(50代/多治見市 まるまるさん)

発信往来



友達とアイシングクッキーを作りました。おしゃべりしながらわいわい、時には絵に集中したり、とっても楽しくできました。食べるのがもったいないくらいだったけど、おいしかったです！

私は猫を飼っています。昨年の誕生日に中3の孫娘が愛猫の絵を描いてくれました。とてもよく似ていました。毎朝絵を見るたびほっこりして幸せを感じます。私の宝物になりました。



息子が10ヶ月になりましたが、つかまり立ち、ずり這いで家の床を徘徊して楽しんでいます。この前は雪を見て嬉しそうにしていました。



クイズに答えて
プレゼントをもらおう!

おたより募集中!!

クイズ

組み立てるとできあがる二文字は？

クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

今月のプレゼント



3月号の答え

菱餅

漢字パズル

ヤギ

はがき・FAX・メールでのご応募

以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

① クイズの答え(クイズのみの応募も可)

② 身近な話題 ③ 興味をもった記事名とその感想

④ 募集中のテーマへの投稿

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

スマホ・パソコンでのご応募

■ コープぎふホームページ
「DEKO クイズ応募フォーム」より

右記の
コードより



宛先はこちら

はがき

〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部

FAX

058-370-6860

e-mail

pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切 2025年4月18日(金) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報は
プレゼントの発送及び回答が必要な場合に利用させていただきます。

募集中の
投稿テーマ

しゃべっChao! (P.09)
記憶に残っている自由研究

夏休みの自由研究で印象に残っている
エピソードを教えてください!

料理(P.05-06)

あともう一品!副菜レシピ

普段の食卓で「あと一品、何かほしいな…」
という時、どんな料理を作りますか?

DEKO応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、はがきに貼って送ってください。

① 今月のクイズ 完成した言葉は?

--	--

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

フリガナ おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所	電話番号	



わたしの
ひとこと