

週刊 コープぎふ

2018年3月2週 10号

週刊コープぎふは、
今一番お伝えしたい情報を
週ごとにお届けしています。



コープぎふ おとなの健康大学 OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

3/17(土) 10:00～12:30 (受付9:30～) **参加無料**

頑張らなくても案になる運動術とは? 元気で長生きできる食所法とは?

定員/100名(要事前申込・先着順) 参加費/無料

生活協同組合 コープぎふ 事務局専用ダイヤル 受付:月曜日～金曜日/10:00～17:00 事務局メールアドレス TEL.050-3553-0100 coopkenko@gmail.com

会場/長良川スポーツクラブ 2F 大会議室(岐阜県長良福光 2070-7)

お願い/当日は椅子にかけたまま、軽い運動の実技があります。動きやすい服装でご参加ください。駐車場台数に限りがありますので、乗合せていただくか、公共交通機関をご利用ください。

参加申込方法

- ①お電話でのお申込み…下記までお電話ください。
- ②メールでのお申込み…「氏名」「住所」「電話番号」を記入し、下記までメールを送信してください。

第1部

楽しく気持ちよく動けるようになる!

頑張らない運動術!

いわきひろみ 株式会社 サンライトフィットネス代表取締役 日本健康運動指導士会 岐阜県理事/看護師



第2部

しっかり食べて元気に長生き!!

長寿の秘訣は低栄養・ロコモ予防から

ばばみほ 株式会社 クッキングディレクター 管理栄養士/肥満予防健康管理士



主催:生活協同組合コープぎふ 協賛:CO・OP 共済 後援:岐阜県・岐阜県保険医協会・西濃医療生協 協力:FMGIFU

2018年度 DEKO モニターを大募集します!

DEKO モニターって何をするの?

- 毎月機関誌 DEKO 発行後、ご意見やご感想、設問にお答えいただけます。
- 商品モニターや、アンケート等にご参加いただけます。
- 産地やメーカーなどの取材に同行していただけます(参加者を募集します)。
- 楽しいモニター交流会も予定しています!
- パソコン・スマートフォンからもご参加いただけます。

「機関誌 DEKO」を
いっしょに
作りませんか?

モニター期間
▶2018年4月～2019年3月

※モニター用紙を提出いただいた回数に応じて粗品を進呈いたします。

締め切り 3月9日(金)



お申し込み方法

1. はがき、またはファックス
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号をご記入の上、下記までお送りください。
2. パソコン・スマートフォン
コープぎふホームページ「DEKO モニター募集」ボタンから、または右のコードを読み取りいただき、必要事項をご記入の上、送信してください。



お申し込み先 〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1-4-1
コープぎふ DEKO モニター係り宛
FAX 058-370-6860
e-mail takako.anai@tcoop.or.jp



お問い合わせ

コープぎふ DEKO 編集部 担当/高橋、穴井 ☎058-370-6875 受付/9:00～17:00 (土・日・日曜休み)

「コープクラブ」ってなに?

「クラブ活動関心者説明会」を開催します。
興味のある方、ぜひ、ご参加ください。

コープぎふでは、組合員が関心のあるテーマで自主的に仲間と一緒に取り組むことができる「クラブ制度」を設けています。「コープクラブ」として登録のうえ、「くらしに関わるテーマ」で取り組みます。

「クラブって何だろう?」「どんな事ができるのかしら?」等興味をお持ちの方、まずは、一度お話しを聞いてみませんか?

説明会では「コープクラブ」の位置づけや「活動費補助」等についてお話しさせていただきます。みなさんのクラブづくりの応援をさせていただきます。

月日	時間	場所
3月 6日(火)	後日ご案内いたします	中濃支所
3月12日(月)	10:00～12:00	岐阜南支所
3月14日(水)	13:00～14:00	岐阜西支所
3月15日(木)	10:00～12:00	多治見支所
	11:00～12:00	恵那中津支所
3月16日(金)	10:00～11:30	各務原支所
3月17日(土)	10:00～12:00	西濃支所
後日ご案内いたします		飛騨支所
後日ご案内いたします		益田支所

※2018年度より「コープクラブ」の位置づけや応援のあり方が変更・改善されます。



多治見店舗クラブ「おんでんさい」による鏡開きを多治見店で実施しました。

お申し込み:お電話にてお申し込みください。(資料準備のため)
※詳しくは「コープぎふのホームページ」→「知る・楽しく」→「クラブ・サークル」へ

お問い合わせお申し込み コープぎふ ぐらしの活動部 ☎058-370-6873 受付/9:00～17:00 (月～金曜日)

どなたでもご参加いただけます。

学習交流会

「終活・エンディングノート～人生これから」要予約

エンディングというと「わたしにはまだ早い」「親に書いてもらう」「ボチボチと」など様々。よりよく生きるための「ライフデザインノート」を作成した田辺さんから話ををお聞きし、おしゃべりしながら書き込んでみませんか?

講師 たなべようこ 田辺桜子さん(ライフデザインノート「ゼロの昇天」編集委員)
日時 3月14日(水) 学習会 10:00～12:00 終了後交流会を行います。
会場 コープぎふ 西濃支所会議室(大垣市古宮町丸池129-1)
持ち物 鉛筆
参加費 300円
申込み お電話にてお申し込みください。締め切り 3月9日(金)

Gサロンかくかく講座

「アンガーマネージメントを学ぶ」要予約

いつもイライラしていませんか?今回は「怒りと仲良く付き合う」講座です。「怒り」と上手に付き合うと、自分のストレスが減り、対人関係も楽になります。一緒に学んでみませんか?

講師 ひろせなほみ 廣瀬直美さん(あゆみだした女性と子どもたちの会 理事長)(アンガーマネージメント ファシリテーター)
日時 3月16日(金) 10:00～12:00
会場 女性の活躍支援センター セミナー室(岐阜市藪田南5-14-53 OKB ふれあい会館第2棟9階)
参加費 無料
申込み お電話にてお申し込みください。締め切り 3月13日(火)



お問い合わせお申し込み コープぎふ ぐらしすけあいの会事務局 ☎058-370-6876 受付/10:00～16:00 (土・日・祝休み)

商品案内 3月2週 P12

組合員さん これだけ点心がたくさん入って、とても美味しい鍋は、なかなかありません。家族みんな大好きです。



128 中華点心なベセット
凍3~4人前 686.5g (具586.5g+スープ2袋)
848円 (税込915円)

西濃支所 小野祐二郎さんの日報より

※アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認ください。

商品案内 3月2週 P62

組合員さん ビールをよく飲むから、おつまみでそのまま食べると、二袋くらい食べちゃうこともあります。最近すごくハマってます!



3474 くんせい味付け うずらのたまご 5個×5 548円 (税込591円)

各務原支所 大橋貴晴さんの日報より

※アレルギーなど詳しくは商品案内でご確認ください。

葬祭サービス 葬儀学習会のご案内

日	時	会場
3月7日(水)	10:00	各務原支所 (各務原市鷺沼各務原町1-4-1)
3月9日(金)		中濃支所 (関市西本郷通6-4-6)
3月13日(火)	12:00	ながら虹の家 (岐阜市福光南町12-9)
3月17日(土)		岐阜南支所 (羽島郡岐南町八剣北1-209)

※ 次回の学習会は6月に開催を予定しています

内容 ● 葬祭サービスの概要 ● 前もって考えておきたいこと、通夜・葬儀の流れについて ● 質疑応答

対応 コープぎふ 葬祭サービス担当

参加申込み 開催日前日までに電話にてお申し込みください

お問い合わせ お申し込み 葬祭サービス ☎058-370-6038 受付/9:00~17:00 (日曜休み)

店頭にて開催いたします 店舗保障相談デー

時間 13:00~17:00

- 満期が近い
- 商品提案を受けている
- 保険料を節約したい... など

※ 共済・保険の専門職員がその場でご質問・ご相談を承ります。お気軽にお立ち寄り下さい。 よろしければ保険証券をお持ちください

日	会場
3月8日(木)	恵那店 (恵那市長島町中野2-5-1)
3月14日(水)	長良店 (岐阜市長良福光南町7-17)
3月15日(木)	多治見店 (多治見市京町4-109)
3月17日(土)	芥見店 (岐阜市芥見南山3-2-17)
3月21日(水)	可児店 (可児市下恵土2817-1)
3月22日(木)	尾崎店 (各務原市尾崎西町5-30)

ご利用明細書について

口座振替日の前に「ご利用明細書」をお届けします。前月の16日から当月の15日までのご利用金額を請求していますので内容の確認をお願いいたします。また引き落としができない場合は、お手続きに関わる手数料200円をご負担いただき、また一時ご注文をお受けできなくなる場合がありますのでご注意ください。



保障の個人相談会 要予約 相談無料

生命・医療・がんなど、保障に関するご相談に、専門の相談員がおこたえします。

相談員 コープサービス東海職員 または組合員ライフプランアドバイザー

開催時間 12:30~17:00

申し込み 相談会の3日前までにお電話にてお申し込みください。

相談時間 お一人1時間程度

日	会場
3月8日(木)	恵那店 (恵那市長島町中野2-5-1)
3月9日(金)	岐阜南支所 (羽島郡岐南町八剣北1-209)
3月10日(土)	飛騨支所 (高山市石浦町6-20)
3月13日(火)	中濃支所 (関市西本郷通6-4-6)
3月14日(水)	長良店 (岐阜市長良福光南町7-17)
3月15日(木)	多治見店 (多治見市京町4-109)
3月16日(金)	西濃支所 (大垣市古宮町丸池129-1)

※ 相談会の日程では都合が悪い場合、別の日に相談をお受けすることもできます。下記までお問い合わせください。

お問い合わせ お申し込み 株式会社東海コープ安全運転センター コープサービス東海ぎふ 受付/9:00~17:00(土・日・祝休み) ☎0120-854-955

CO・OP共済ニュース

CO・OP共済の加入手続きがインターネットでもできるようになりました。

このボタンをクリック!

2次元コードからもアクセスできるのだ!

インターネットでの加入手続きはこちら

※2次元コードは、スマートフォンに対応しております。その他の携帯電話から読み取ることはできません。 契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

お問い合わせ CO・OP共済センター 生活協同組合コープぎふ ☎0120-161-913 受付/9:00~18:00(日曜休み)

みなさまのご来店をお待ちしております。

3月4日(日) 毎月第1日曜日は、5%オフセール

組合員カードのご提示でお買い物総額から5%割引いたします。

※一部対象外商品があります。

生活サービス 「月刊ポピー」

☆ポピーで新学年をスタート!☆

- 小学ポピー、中学ポピー
- ◎ 余計なおまけがなくてシンプルで続けやすい価格です。
- ◎ 小学・中学ポピーは教科書に沿って予習・復習にピッタリ!

・幼児ポピー (2・3歳児~年長)

※詳しくは今週配布の3月2週チラシをご覧ください。

スマホ・タブレットはQRコードから⇒

お問い合わせ お申し込み 東海コープ事業連合 生活サービス事業部 ☎0120-282-220 受付/9:30~17:00 (土・日曜休み)