

あ
る
し
め



今月のテーマ

「暑さに負けない
プチ工夫」

有岡春香 20代

疲労回復効果を期待して、甘酒を夏にもよく作ります。炊飯器にご飯と米麴を入れ、保温モードでお手軽に。優しい甘さです。冷蔵庫で冷やしておいて牛乳で割って飲むのが大好きです。ただ、昔おばあちゃんが作ってくれたものは、むせるくらい強烈に甘く味だったと思うんです。

あれはどうやって作っていたのか…。時々恋しくなります(笑)

曾根原理恵 40代

自動車の運転が苦手なので移動は徒歩か自転車です。夏の移動には紫外線対策用のストールに保冷剤を入れて首に巻いてい

ます。紫外線と暑さのダブル対策になります！

クッキー 50代

こまめにうがい。喉がかわくと、ついつい冷たいものを飲みがちですが、うがいが結構よいです。おためしあれ。

アカニータ 30代

エアコンをつけなくても、暑いシャワーをあびると乗り切れます。

ドングリ 40代

ずばり、よく食べ、よく寝ることです！夏バテ防止には、これに限ります。

フリートーク

元気の源は…

チハヤ 60代

1人暮らしになって三年目。食いしん坊の私は、時々外食をしたり、家に知人を招いて食事

会をしたりし、皆さんから元気をいただいております。

ひそかな楽しみ

よしと 50代

学校生活協同組合から加入して30年以上。かみさんにナイシヨで衝動買いを楽しんでいます。

お米育ち豚

太田恭子 40代

お米育ち豚のお話に感動しました。素晴らしいと思います。感謝していただきたいと思いました。

みんな応援♥しています

匿名希望 50代

生協の車から降りてくる女性の方を見かけると、つい「お疲れ様です」と、声をかけてしまう私です。男性並みに重い荷物を持ち上げている方もいて、感心しています。がんばってください。

おすすめ！便利機能

メールより手紙好き 60代

パソコンからいつもWebで注文しています。コープデリeフレンドの機能で重宝しているのは「取り扱い予定検索」です。不定期商品の購入予定がつかめます。皆さまもぜひ利用してみてください。

わが家のお気に入り

コープの唐揚げ

匿名希望 20代

コープの1キロ唐揚げが大好きです。お弁当や朝ご飯に大助かりです。

うまい！

堅焼きだし醤油味

酒井美恵子 40代

時々来る4歳の孫娘はおせんべいが大好き。ある時は必ず注文しています。

ミールキット

傳田睦美 30代

外食に行ったつもりで、いろいろ3品、らくうま2品を毎週注文しています。夫にもとても好評で、私も週に1回は楽ができて、ありがたいです。

エビフライ

あきこ 40代

レンジでチンするエビフライ。少し小さいけれどエビがプリプリしていて美味！コープの商品にはハズレがないので助かります。

楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、イラスト、写真など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています！

10月号テーマ
「秋がくれば思い出す♪」

●投稿の締め切りは8月11日(土)です。
※当日消印有効



Socia

コープながのの広報誌
2018年8月号(第429号)

発行/生活協同組合コープながの

編集/コープながの総合企画室 〒388-8555
TEL. 026(261)1223 FAX 026(261)1219
ホームページ/ http://nagano.coopnet.or.jp/

長野市篠ノ井御影川 668