

にこにこ 便り

「にこにこ便り」は会員さんに春・夏・秋・冬の年4回、お届けします。

2018
夏号

「にこにこ」レポート

みんなおいでよ♪ 子育てひろば。～ほっとひと息しましょ～

「子育てひろば あいあい」 倉敷エリア

倉敷エリア「イキイキ活動プロジェクト」では、親子企画として「ほっこりまったりリンパマッサージ」を開催しました。

3月12日はコープ北畝、16日はコープ倉敷北で、各会場親子約30名が参加しました。

このイベントは、子育て中のお母さん同士、楽しく身体を動かしながらおしゃべりすることが目的です。お子さんと一緒に参加できるので安心です。マッサージ後は、コープ商品を試食しながら、交流しました。

参加者からは、「身体をほぐせてリフレッシュできた」、「子どもを気にしないで楽しめた」、「家でも継続したい」といった声が聞かれ好評でした。

コープ北畝

お子さんも一緒に参加!



とろ〜りお豆腐のヘルシーグラタンの試食も!

コープ倉敷北

身体を動かしてリフレッシュ!



身体がスッキリし全員さわやかな笑顔!



親子企画として開催



「子育てひろば TamTam」 岡山西エリア

5月15日に開催された「子育てひろば TamTam(たむたむ)」(コープ大福)には、6組の親子が参加し、子ども達が仲良く遊ぶ様子をお母さん達が見守りました。参加したお母さんからは「ここに来ると、年齢の違う子ども達とも触れ合うことができ、おにいちゃん、おねえちゃん達が遊んでくれるのでとてもうれしいです」、「引越しが多く、近所付き合いもあまりないので、こういう場に来ると、健診などの情報交換もできて助かっています」などうれしい声が寄せられています。



♡店舗のアレルギー対応コーナー

食物アレルギーを持っている方が選びやすいように、アレルギー対応商品のコーナーを設けています。現在、コープ鴨方・西大寺・大福・倉敷北・山陽の5店舗にあり、その他店舗でも可能な限り商品を品ぞろえしています。ぜひご利用ください。



(コープ大福)

県内9会場で開催中。

子育てひろば TamTam	コープ大福	毎週火曜日/10:30~12:00	子育てひろば あいあい	コープ北畝	毎週月曜日/10:30~12:00
	コープ大野辻	毎週水曜日/10:30~12:00		コープ倉敷北	毎週金曜日/10:30~12:00
子育てひろば すくすく	コープ東川原	毎週火曜日/10:30~12:00	ほっとスペース こじかのパンビ	コープ総社東	毎月第1水曜日/13:30~15:00
	コープ西大寺		子育てひろば	コープ鴨方	毎月第3水曜日/10:00~12:00
	コープ山陽				

※天候等による急なお休みもあります。ご了承ください。

子育て応援行事は、各エリアで開催中! 詳しくはウィークリーコープをご覧ください。

コープのお店を利用して定期的に開催しています。親子で自由に参加でき、お友達づくりや子育ての悩みなどの情報交換もできる場です。時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!参加無料!スタッフの先輩組合員さんが見守ってくれています。

「にこにこ」絵本



『ぎゅ〜っ!』 いしづ ちひろ/さく くわざわ ゆうこ/え くもん出版 2018

赤ちゃんには、見るもの全てが新しく、興味津々。触ってみたい、くっついてみたい気持ちで溢れています。「わんちゃんのもこもこあたま」をなでなで、その次は、「ふわふわのもうふ」に、ほほをくっつけてすりすり。「きんぎょさんのとんがりおくち」や「とびっきりおおきなぞうさん」にはどうするのかな。最後は、家族みんなで「ぎゅ〜っ!」。読んだ後、赤ちゃんを「ぎゅ〜っ!」と抱きしめたくなる、幸せいっぱい絵本です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

にこにこ ひるば

子育てをしているみんなでつくる

ペンネーム／なまママ

子どものバースデープレゼントのお菓子、すごくびっくりしてうれしかったです！思い切った始めたコープ、今ではすっかり気に入って助かっています。特に、切らなくて済むお肉とお魚は大好きです。骨なしもあるので、子どもにも安心して食べさせられます♡だし汁が無添加なのもうれしいですし、チンしてできるかぼちゃコロッケもすごくおいしかったです。仕事をしているので大助かりです！



この4つが入ったお菓子セット♪
※プレゼント内容は変わる場合があります。

ペンネーム／とくりなママ

うちの子はふたりとも(4歳、2歳)朝食を食べません。でも唯一食べるものがあります。朝の応援食「焼きドーナツ(コア味)Ca配合」と「国産りんごのマドレーヌ」です。常備しておきたいのですが、宅配カタログにもあまり載らないので、もう少し企画を増やして欲しいです！

ペンネーム／りんるん

コープの野菜、魚(特にさばのみそ煮)と淡塩さばは、新鮮でおいしくて最高です。子どももパクパク食べてくれます。これからもずっと利用させてもらおうと思います。3歳の誕生日のお菓子プレゼント、子どもがとても喜びました。ありがとうございました！！



ペンネーム／アッキー

3歳、1歳のお誕生日プレゼント、ありがたうございました♡子どもたちも喜び、私もうれしかったです。小さな子どもたちのための食材(「ふあみゅ」など)、とても重宝しています。これからも期待しています♡



宅配カタログ『ふあみゅ』

ペンネーム／あお

4月で、息子が2歳になりました。お菓子のプレゼントありがとうございました♡最近、息子がかつても喜んでいました♡最近、なんでも「イヤイヤ!!イヤ!!」と言つても困ります。でも、コープのゼリーをあげたら喜びます(笑)「イヤイヤ!!」と言つたらすぐにゼリーをあげるので最近はずいぶん楽になります。これからもたくさん活用させていただきます♡

聞ききたら話したら
「うちのOokunin」
ペンネーム／あきママ

ペンネーム／あきママ

2歳過ぎの息子は少しずつですが、トイレを覚えていく真つ最中。保育園では頑張るのに、家だと…。この前公園の真ん中で「ママでたー!!」と大きな声を上げ、立ち止まる息子。(あートイレは間に合わなかった…)と思つていた瞬間!「ブルブル」と全身を震わせ、いちもくさんにすべり台へ走って行く! (笑) あゝ男の子だ、と感じた瞬間でした。

おたより、ありがたうございました!

子どもの急な病気に困ったら、まず ☎ #8000

急な子どもの病気に、小児科医師・看護師が相談にのってくれます。
[受付時間] 平日19時～翌8時 / 土日祝18時～翌8時

すこやか育児テレホン ☎ 086-235-8839

育児で困ったとき、保育・教職経験者等が相談にのってくれます。
岡山県青少年総合相談センター：[受付時間] 8時30分～21時30分 / 年中無休(年末年始除く)

は〜と♡ふるネット ☎ 0120-378-502

産前産後の家事支援などを組合員さんが手伝ってくれます。(有償)
おかやまコープ生活支援サービス総合窓口：[受付時間] 9時～17時(月～金曜)

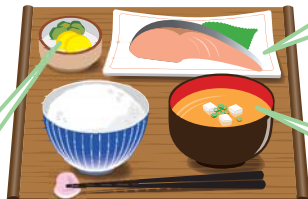
岡山県からの食育のお知らせ

県では、「食塩の過剰摂取」にターゲットを絞り、リーフレット『食育ナビ～減塩編～』を作成しました。今回は、食育ナビから調理の工夫でおいしく減塩するポイントについて紹介します。

家族みんなでおいしく減塩!

いつもの食事に少し工夫をしてみませんか?
新鮮な旬の食材を使い、素材のうま味を味わいましょう。

漬物は保存漬けより
即席漬けに。



味付けには
お酢、柑橘類、薬味、
香辛料などを
活用しよう!

汁物は1日1杯、
具だくさんに。



『食育ナビ～減塩編～』

天然だしのうま味を生かそう! 昆布とかつお節の合わせだしのとり方

【材料】昆布:約20g かつお節:約20g 水:1L



①分量の水に昆布を30分程度漬けた後、弱火にかけ、煮立つ前に昆布を取り出す。



②お湯が煮立ったらかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



③かつお節が沈んだら、布巾やキッチンペーパーでこす。



↑ペットボトルに入れて冷蔵庫に常備しておく(早めに使い切る)



©岡山県「もっち」

◎岡山県保健福祉部健康推進課健康づくり班 岡山市北区内山下2-4-6 岡山県庁5階
TEL:086-226-7328 FAX:086-225-7283 http://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/



第2次健康おやかま21

【りんごの乳酸菌シャーベット】暑い夏にサッパリどうぞ!

材料 (2人分)

- (A) ◎牛乳 …… 1カップ
- ◎乳酸菌飲料原液(カルピスなど) …… 1/2カップ
- ◎りんご …… 60g
- ◎ミント …… 適宜

作り方

- ①フリーザーバッグに(A)・皮ごとすりおろしたりんごを入れて混ぜ合わせ、口を閉じて平らにしたら冷凍庫で約2時間冷やし固める。
- ②①を袋の上から手で揉みほぐし、更に約1時間冷凍庫で冷やす。
- ③再び揉みほぐして器に盛り、ミント・いちょう切りにしたりんご(分量外)のをせる。



※いただいた内容は、「にこにこ便利」に掲載、組合員活動に利用させていただきます。ご了承の上、投稿ください。
※掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。

2018 夏号 『にこにこ』 聞ききたい話

(お名前) _____ (組合員コード) _____

匿名希望 → ペンネーム()

投稿募集

感想やおしゃべり、イラスト、お子さんの自撮写真などをお寄せください。

[e-mail] kumikatu@okayama.coop

[ハガキ] 〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコープ「にこにこ便利」係

[FAX] 086-256-2585

おかやまコープにこにこ

検索

このカードや
会員サイトでも受付中!

聞ききたい話
『うちの子、〇〇で泣き止みます!』

～〇〇を見れば、〇〇を聞けば、
など皆さんの秘策を教えてください～ 事務局より

