



ほくぶ通信7月号

2026年7月6日発行

北部①「いきいきひろば」

いきいきひろば(認知症予防教室)

歳を重ねても自分らしくはつらつと過ごすために、食事や運動などいろいろなことに気を付けていらっしゃる方も多いと思います。そんな皆さんのお役に立てるような企画、頭の健康づくりにおすすめの認知症予防教室を今年も開催いたします。参加者の皆さんでいっしょに懐かしい歌を歌ったり、歌に合わせて体操したり、脳トレをして、楽しいひと時を過ごしましょう！
講師は日本音楽療法学会認定音楽療法士の葛西美紀先生です。
たくさんのご応募、お待ちしております。

北部ブロック委員会主催



- ◇日 時：9月3日(木)10:00～11:30
- ◇内 容：唱歌、童謡、演歌などを使った歌や体操、脳トレ
- ◇開催場所：パルティホール大会議室(常陸太田市中城町3210)
- ◇募集人数：20名(対象年齢：65歳以上)
- ◇参加費：100円 ※未組合員は400円(試食代+保険料)
- ◇申込方法：①二次元コードまたは②電話でお申し込みください。
- ◇締 切：7月31日(金)(応募者多数の場合は抽選となります)
- ◇8月20日(木)までに抽選の結果、及び参加確定の方には参加案内をお送りします。
二次元コードからのお申し込みにはメールで、電話でのお申し込みには郵送でお送りしますので、必ずご確認ください。届かない場合は総合企画室までご連絡ください。
- ◇問い合わせ：0120-160-231 総合企画室まで

①二次元コード
でお申し込み



②電話で
お申し込み

フリーアクセス 0120-160-231
総合企画室 (月)～(金)9:00～17:30

①いきいきひろば ②郵便番号 ③住所
④氏名(ふりがな) ⑤年代(例：60代)
⑥組合員コード ⑦日中連絡がとれる電話番号

<https://bit.ly/3tgVKAA>

お預かりした個人情報は目的以外には使用しません。



5月号「コープ商品クイズ」答え

さて、問題です!!

ロングセラー商品のコープヌードルですが、フレーバーは何種類あるでしょうか？あなたのお気に入りは何種類かな？

お寄せいただいたメッセージをご紹介します

コープのヌードル、大好きです！市販の物と比べ塩分が少なく優しい味で、麺の量もちょうど良いです。

種類がこんなにあったのは、知りませんでした。新しくなった麺!!食べてみようと思います。

全種類食べてないので全種類全うするぞ!!

答えは、7種類でした

「コープサステナブル」商品で、安心して食べることができます。

たくさんのご応募ありがとうございました。

次回の「コープ商品クイズ」はほくぶ通信8月号に掲載予定です。

次のコープ商品は何かな？

お楽しみに～☆

おかえりごはん

『おかえりごはん』のご紹介

『おかえりごはん』とは、「ハピ・デリ！」の「メインのおかず&副菜」ページに掲載されている、冷蔵のおかずです。あたため5分で食卓に載せられる、主菜や副菜が選べる2～3人分のおかずとなっており、毎週10品目が掲載されています。

商品の特徴は

- ①管理栄養士監修のオリジナルメニュー
- ②消費期限はお届け日含め3日、または4日
- ③主菜と副菜のお好きな組み合わせで5品目以上の野菜が摂れる

6月4回の「ハピ・デリ！」から皆さまの声に応じて、メニュー数が従来の4品目から10品目に増えました。

『ミールキット』は調理が必要ですが、『おかえりごはん』は電子レンジで加熱するだけ(商品によっては加熱不要)で食卓に出すことができるので、忙しい食事の準備にぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



7月1回「ハピ・デリ！」より