

ほぺたん倶楽部 『らくらくルーエ』（医療福祉生協いばらき）主催
お買い物ついでに健康チェックをしてみませんか？

日時：6月1日（日）
13:00～15:00
会場：コープつちうら店 2階
コミュニティルーム

骨密度・体組成計・血圧・握力等…
健康チェックが無料でできます！(^-^)
ぜひお気軽にお立ち寄りください♪
★マスク着用にご協力ください m(_ _)m



ご不要になった綿素材の古布や古着を集めています

らくらくルーエでは、古布を回収して、ウエス(拭布)用に裁断して、医療福祉生協いばらきで運営する有料老人ホーム「これの家」にお届けしています。
自宅に眠っている綿素材の古布・古着(洗濯済みのもの)がありましたら、ぜひそのまま「健康チェック」か「みんなのCafé」開催日にお持ちください。

※お預かりできるもの…タオル類、シーツ、シャツ、などの綿素材
※お預かりできないもの…ポリエステル100%のもの、キルティング素材、
その他不明なものは一旦ご持参ください。
※店舗サービスカウンターではお預かりできません



キッズスペース
あります

みんなのCafé

6月4日（水）
コープつちうら店 2階
10:30～12:00
申し込み不要/出入り自由/無料

お買い物前に
階段上がって来てね

CO-OP の
あんなことやこんなこと
お話しませんか♪



～困難を抱える子どもたちの支援に～

ご家庭に眠っている「はがき」
「切手」などをお寄せください！

お寄せいただいた「はがき」「切手」
などで、貧困や格差などに苦しむ
子ども、子育て家庭を支援します！
詳しくはこちら▼



5/31
まで



お寄せいただきたいもの

- ◆未投函のはがき
- ◆未使用の切手・商品券・
プリペイドカード

回収方法

専用の封筒に入れ、コープデリの
配達担当へお渡しください。
封筒が必要な方は配達担当へ
お声かけください。
こちらからも印刷できます >>



ブロック委員オススメのミールキット紹介

こちらも見てください▼



コープデリのミールキットはカット済みの野菜、肉・魚、調理ダレのセットで
お届け！キットを開けて加熱するだけで最短10分ほどで完成。
忙しい毎日でも本格的な味付けで、誰が作ってもちゃんと作れる手軽さで
簡単・便利。冷蔵だけでなく、冷凍の商品もあります！

【やわらかイカと筍のXO醤炒め(舞茸入り)】

<配達日を含め賞味期限は2日>

イカがたっぷり入っていて、旬のお野菜と舞茸もいただける
お手軽な一品です。添付されているレシピには、上手に仕上げる
ポイントも丁寧に書いてあるので美味しく作ることができます♪
足をクガして台所に長時間立つのが辛いとき、
ミールキットに助けてもらいました！



【とろーり半熟卵入り5色ナムルのビビンバ丼】

<通常ミールキットより賞味期限が1日長い +1dayシリーズ>
ご飯にのせるだけであったという間に完成！
温泉卵も入っています。

野菜たっぷりです辛さもあまりないので、お子様にもオススメ！
辛党の方は、別添えのコチュジャンで調整したり、
キムチなどをお好みで追加しても♡



【焼き野菜とマッシュポテトのローストビーフ丼】

<冷凍ミールキット ビストロデリシリーズ>

ローストビーフがやわらかく、エシャロットソースがとても
美味しかったです。野菜やマッシュポテトも一緒について
くるので、子どもたちも喜んで食べてくれました。
冷凍ミールキットは本格的な味わいで、冷凍庫の場所をとらない
袋タイプになっていてとても便利です！
ぜひ、お試しください♪



開催報告 おうち de ほぺたんひろば オンライン交流会

3月25日(火) Zoom

2024年度の振り返りや、好きな CO-OP 商品の話題で盛り上がりしました。
「いつも同じ商品を買いがちだけれど、皆さんのオススメ商品を
直接聞いたことで、買ってみたいくなりました♪」とのお声をいただきました。
短い時間ではありましたが、画面越しでも笑顔で交流できたので、
とても良い時間となりました。



南央ブロックニュース6月号は6月2日からの配布になります。お楽しみに♪