

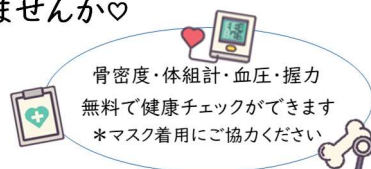
お買い物の
について

ほべたん倶楽部『らくらくルーエ』(医療福祉生協いばらき) 主催

定期的に健康チェックしてみませんか♡

日 時: 10月4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・血圧・握力
無料で健康チェックができます
*マスク着用にご協力ください

～ 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が運営する有料老人ホーム「にれの家」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「健康チェック」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



開催
報告

株式会社にんべんフーズ

「4種類の炊き込みご飯の食べ比べてみよう」学習会(7月22日)

コープつちうら店にて、にんべんフーズより講師を迎え、牛ごぼう・ひじき・10 種具材の京風炊き込みご飯・具だくさん京風ちらし寿司の 4 種類を食べ比べる学習会を実施し、25 名が参加しました。原材料や製法へのこだわりの説明後、人気商品の CO-OP 椎茸煮等も試食しました。参加者からはそれぞれの特徴が理解でき、味の違いも楽しめた等、好評でした。



いばらきコースフェスタ 2026
in 笠間芸術の森公園

日時 12月5日(土) 10:00~14:30 ※小雨決行

場所 笠間芸術の森公園 イベント広場(笠間市笠間 2345)

南央ブロックは
『平和募金のための手作り品販売&絵本リユース』
ブースでお待ちしています♪

今後もブロックニュースで
案内していきます♡
待ってね~(*^▽^*)



9月1日「防災の日」/8月30日から9月5日「防災週間」/9月「防災月間」

Q.なぜ9月が防災月間になったの??

≫ 甚大な被害をもたらした「関東大震災(1923年(大正12年)9月1日)」、「伊勢湾台風(1959年(昭和34年)9月26日)」の教訓と、古くから台風シーズンとされてきた暦(二百十日)を背景に、国民の防災意識を高めるため、1960年に政府によって9月1日は「防災の日」と制定されました。啓発活動期間をより長くするため、この日を中心とした1週間が「防災週間」、9月が「防災月間」となりました。

9月は、災害に備えつつ知識を深める期間としましょう!!

災害時に
役立つ

ポリ袋と湯煎でできる調理方法をご紹介します!

ポリ袋を活用することで、洗いが減り
同じ鍋を使って別の調理もできます!
災害時にはカセットコンロがあると便利
ですね。

《湯せん調理をする際の注意》

- 鍋底に耐熱皿を敷き、蓋をせず、袋が直接鍋のふちや底に付かないようにしてください。
袋が溶けることがあります。
- 湯せん調理時は、目を離さないようにしてください。
- 湯せん調理した中身を取り出す際は、高温になっている場合もありますのでご注意ください。

使うのはコレ!

CO-OP
キッチン用
ポリ袋厚手タイプ



ポリ袋炊飯



オムレツ



ポリ袋で
簡単蒸しパン



煮込み
ハンバーグ



ポリ袋で簡単蒸しパン

プレーン/ドライフルーツ入り

材料 2人分

CO・OPキッチン用ポリ袋厚手タイプ 1枚
CO・OPホットケーキミックス 100g
砂糖(入れなくてもOK) 小さじ2
水 100ml

*ドライフルーツ入りの場合

CO・OPごろっと6種のドライフルーツ 10g

作り方

- ①ポリ袋にホットケーキミックス・砂糖・水を入れ、もむようにしっかり混ぜ合わせる。
- ②ポリ袋の空気を抜くようにぐるぐるねじり、上の方で結ぶ。
- ③皿を敷いた鍋に②を入れ、熱湯を浸るぐらい入れて、軽く沸騰した状態(中火~弱火)で20分蒸す。
- ④加熱ムラを防ぐため途中で上下を返す。
*ドライフルーツ入りの場合、工程①の後に入れる。

南央ブロックニュース 10月号は 10月5日からの配布になります。お楽しみに♪