



2/17

2025



コープみらい

ちばインフォメーション

次号発行 3月17日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

くらしのたすけあいの会 **おたがいさま** へご相談を!



～「ありがとう!」「おたがいさま」と言いあえる温かい地域をめざして～

日々のくらしの中のちょっとした困りごとでお手伝いがほしいとき、「組合員の有償ボランティアによってたすけあう活動」が『おたがいさま』です。

こんな時にご利用ください

例えば 病气やけが等で

例えば 都合が悪く行けないとき

- 部屋、風呂、トイレ等の掃除・ゴミ捨て
- 衣替えや断捨離のお手伝い
- 草取りや簡単な剪定、水やり
- 散歩・病院等の付き添い
- 子どものお迎え

利用者の声

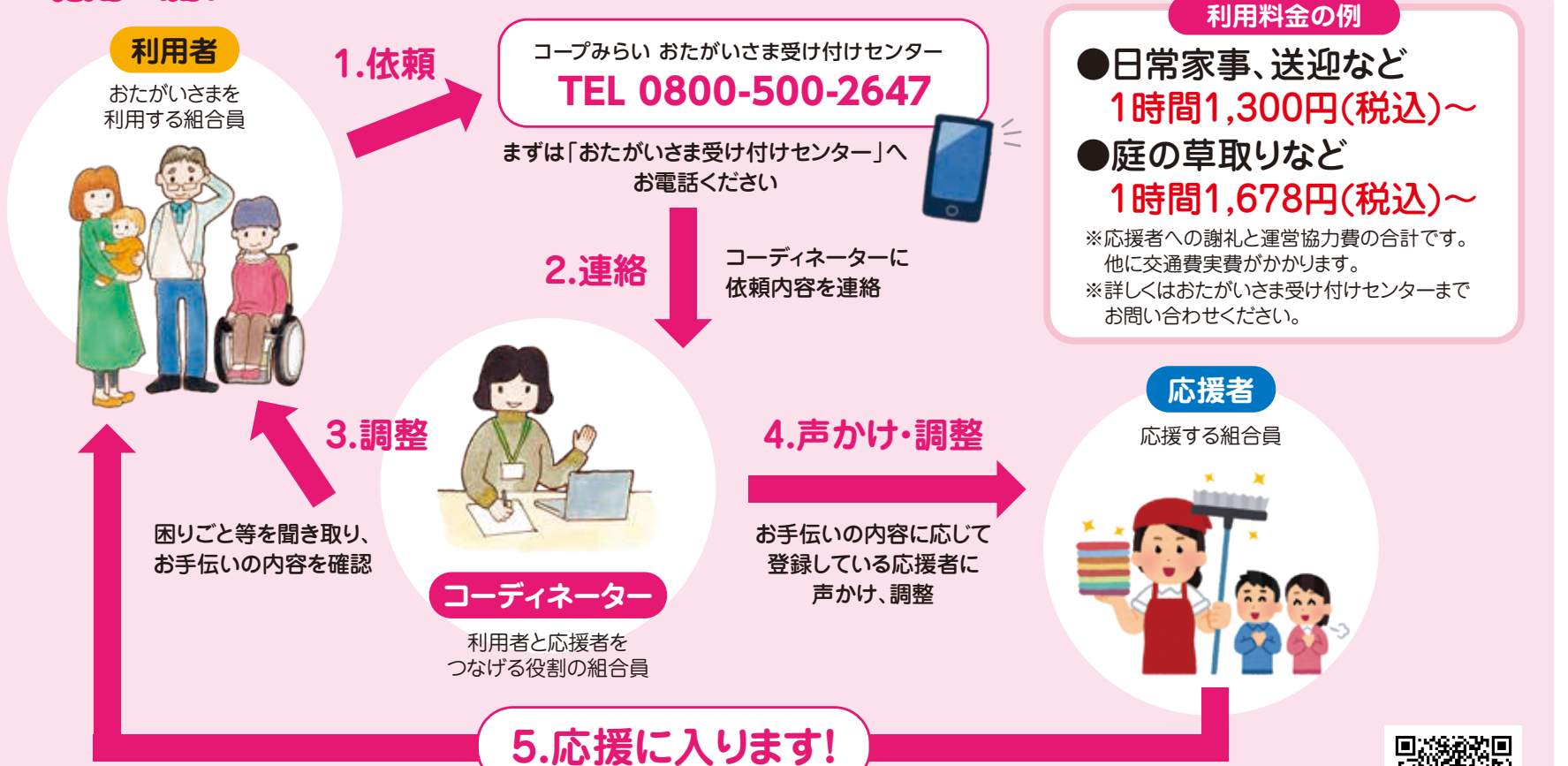
高齢のため、自分では難しくなったので窓掃除やカーテンの交換等、ちょっとしたお手伝いをお願いしています。できる限り自宅で生活したいと思っているので、おたがいさまは心強い味方です。

膝を痛めたので、草取りを利用させていただきました。応援者の方々が親切で、一生懸命してくださるので助かっています。

退院後利用しています。体力が落ちたので、細々とですが私も応援者の方と一緒に掃除等を行っています。そのときのおしゃべりも楽しく、感謝しています。

二人目の子どもの産休の時に、保育園からの長男のお迎えなどで利用を始めました。出産後、私が長男のお迎え、その間、応援者さんが次男の見守り。帰宅後は、私が次男を風呂に入れている間に、長男の夕食の手伝いをお願いしています。応援者さんにもなついで、すくすく育っています。本当に感謝しています。

ご利用の流れ



利用料金の例

- 日常家事、送迎など 1時間1,300円(税込)～
- 庭の草取りなど 1時間1,678円(税込)～

※応援者への謝礼と運営協力費の合計です。他に交通費実費がかかります。※詳しくはおたがいさま受け付けセンターまでお問い合わせください。

〈右記のご利用はできません〉
○営利目的での利用
○身体介護や医療行為、車の運転を伴う利用

「おたがいさま」
詳しくはこちらから ▶



問い合わせ コープみらい おたがいさま受け付けセンター TEL 0800-500-2647 (無料) 受付時間 9時～17時 (土・日・祝日休み)

募集

あなたもいっしょに 地域を元気に!

主催：コープみらい千葉県本部

歩行年齢測定会と一緒に運営してくれる方募集!

コープみらいでは、地域の方々の元気につながる、フレイル予防のための歩行年齢測定会を実施しています。参加者もあなたも笑顔にする歩行年齢測定会と一緒に運営してくれる方を募集します。説明会で測定体験ができますので、まずは楽しさを実感しにお気軽にご参加ください。

測定会の様子はこちらから▼



活動内容 コープみらいの店舗などで実施する歩行年齢測定会で、測定結果のお伝えをメインに、受け付けやご案内、測定に伴う簡単なパソコン操作など、運営をサポートしていただきます。

説明会の概要

- 応募資格 千葉県内在住のコープみらいの組合員
募集人数 10人程度
日時 ①3月17日(月)10時~12時 ②3月21日(金)10時~12時
会場 コーププラザ千葉
申し込み 下記電話もしくは二次元コードからお申し込みください。
締め切り 3月14日(金)14時まで

ていねいな事前研修があるから安心!

お仕事をしながらでも大丈夫!

2025年度は年10回程、測定会を開催予定ご自身の都合にあわせての活動でOK

運営メンバーの声 体験された方のほとんどが笑顔で帰られるので、お役に立てたのかなとうれしくなります。

謝礼：測定会の運営に参加いただくと、謝礼として半日3,000円をお支払い(測定会に関する研修・打ち合わせは半日1,500円)
交通費：実費をお支払い

問い合わせ・申し込み コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)

地域クラブの 掲示板上 趣味・スポーツ・ボランティアなど 仲間どうして「地域クラブ」に登録を!!

3人以上のグループで組合員1人がいればOK
コープみらいでは、地域のみなさんがつながり、いきいきと暮らすための豊かな地域づくりを応援しています。その一つとして、グループで自主的に活動する「地域クラブ」があります。みんなで活動してみませんか。

2月21日から2025年度 登録受付開始! 2024年度登録されている方も毎年新たに登録が必要です。

応援内容
・地域クラブ活動費を補助
・地域クラブ企画費を補助
・会場費を補助
・組合員施設を無料で貸し出し
登録方法
①ホームページから直接入力
②登録用紙をホームページからダウンロードし印刷
③電話で登録用紙を請求し、記入して下記申し込み先まで郵送

参加者募集 参加費無料 日本原水爆被害者団体協議会ノーベル平和賞受賞記念企画 未来へつなぐ平和のつどい 千葉県原爆被爆者友愛会とともに

皆さんもご存じのように、全国にある被爆者団体の協議会である日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)がノーベル平和賞を受賞しました。これを記念して、被団協構成団体として千葉県内で活動する千葉県原爆被爆者友愛会の児玉 三智子さんの被爆証言や、平和の取り組み報告から、改めて平和の大切さを考え次世代につなげましょう。

日時 3月22日(土) 13時30分~16時(開場13時)
場所 ホテルポートプラザちば
募集人数 160人
プログラム
第一部 日本被団協ノーベル平和賞受賞を祝して
第二部 ノーベル平和賞と被爆の継承
登壇者
児玉 三智子さん
浅野 英男さん



災害時に備えよう!!

いつものごはんがもしものごはんに

～ポリ袋調理と非常食のアレンジレシピ体験～

主催：コープみらい千葉県本部



災害時にも、いつもと変わらないような食事がとれるように、もしもの時に役立つといわれている「ポリ袋を使った調理」や、「災害用保存食」のアレンジレシピを体験してみませんか。

また、災害時に最も困ることのひとつといわれているトイレの対策や、いざというときに住まいを守る火災予防などについても、楽しく学べます。

- 日時** 3月2日(日) 10時～13時
- 場所** コープみらい八街の森
(八街市八街ほ706-1) 駐車場あり：無料
- 参加費** 1組1,000円
- 募集人数** 15組(小学生以下は親子でご参加ください)
- 応募方法** 二次元コードから応募
- 締め切り** 2月23日(日・祝)

応募者多数の場合は抽選
結果は2月25日(火)までに全員にメールで連絡

応募はこちらから▶



内容

調理体験

- ①ポリ袋調理
 - ・ごはん(約1合)
 - ・カレーまたは煮物(どちらかを選択)
 - ・切り干し大根の和え物



- ②アレンジレシピ
 - ・フリーズドライ米を使ったおはぎ
 - ※フリーズドライ米は、1組1袋(約230gのごはん)を使用

工作

- ・新聞紙を使った防災スリッパ
- ・大判ビニール袋を使ったレインコート
- ・チラシを使った食器(作った食器を使って試食してみよう)

その他

- ・トイレの対策
- ・火災予防の学習
- ・地震発生時に火災が起きたことを想定した消火訓練体験(協力:八街消防署)を実施予定



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)



春休み親子企画 親子で学ぶ

主催：コープデリ商品検査センター



比べてみよう! いろいろな砂糖

おうちのお砂糖はどんな種類を使っていますか。お砂糖は1種類だけじゃないんです。砂糖について味比べをしながら特徴などの学習をし、お砂糖について詳しくなしましょう。

- 日時** ①4月2日(水) 13時30分～15時
 - ②4月3日(木) 10時30分～12時
- ①か②いずれかを選択してください

場所 コープデリ商品検査センター (埼玉県さいたま市北区吉野町2-1417)
埼玉新都市交通ニューシャトル『吉野原駅』下車、徒歩約5分 駐車場あり(応相談)

- 募集人数** 各回親子16組 ※祖父母でも可
- 対象** 小学3年生以上の子どもとその親(小学3年生未満の子どもも同伴可)
- 応募方法** 二次元コードより応募
- 締め切り** 3月23日(日)

※応募者多数の場合は抽選、結果は3月25日(火)までに全員にメールで連絡

応募はこちらから▶



ホームページでは一般見学のご案内などもしています。3月の実験は『オレンジジュースをつくってみよう!』です。詳しくはこちらから▶



問い合わせ コープデリ商品検査センター TEL 048-782-5132 10時～17時(土・日・祝日休み) Eメール: net_jg109@coopdeli.coop



JA金沢市 ファミリー向け

2回連続企画

主催:JA金沢市(JA全農青果センター(株))

オンライン「すいか」商品学習交流会



コープデリで取り扱う『金沢すいか』は、金沢市の日本海に面した砂丘地生まれ。地下150mから汲み上げた白山連峰の美しい伏流水で栽培されています。『金沢すいか』がなぜ甘いのか? すいかを栽培する産地のこと、生長過程についてなど、お子さんにもわかりやすく知ってもらえる内容で学習し、おうちからJA金沢市の職員や産地の方と交流するオンライン学習交流会を2回連続企画で開催します。



- 日時** 1回目 4月12日(土) 10時～12時

●すいかの種まきから定植までの動画を視聴し、すいかの知識を深める学習会

2回目 6月14日(土) 9時30分～11時 ※時間は応募時にフォームで選択

●オンライン収穫体験、翌日に収穫した『金沢すいか』がご自宅に届きます。(2グループに分かれて、1時間程度のオンラインによる収穫体験)

- 参加方法** Zoom
 - 参加費** 3,000円 (郵便払込書、または指定口座に振り込み) ※応募時にフォームで選択
 - 募集人数** 60組
 - 応募方法** 二次元コードから応募
 - 締め切り** 3月10日(月) 応募者多数の場合は抽選
- 結果は3月25日(火)までに全員にメールで連絡

応募はこちらから▶



当選者には5月中に資料を送ります。お子さん用のTシャツも1枚プレゼント! ※2枚目からは有料(2,000円)となります。



問い合わせ コープみらい 組織運営部 TEL 048-789-6716 9時～17時(土・日・祝日休み)

毎日を楽しく健康に!

～コープ体操で筋力アップ～



※イラストはイメージです

「毎日楽しく、健康に過ごしたい」私たちの共通の願いです。しかし加齢に伴う足腰の筋力低下は避けることができません。

筋力低下を少しでも軽減するために、私たち編集部が毎朝行っている「コープ体操※」の一部を紹介します。二次元コードからは動画で全編視聴することができます。毎日体操を行いコツコツ続けることで、楽しく健康な毎日を過ごしましょう!

※「コープ体操」とは、筋力をつけて業務上のケガを防止するための準備運動です。無理をしないで、自分のできる範囲で行いましょう。

コープ体操 はじめます!

痛みなどがある場合は、無理に行うのは控えましょう



1 アキレス腱のストレッチング

足を前後に開いて前脚に体重をかけます。後ろ足のかかととは床から浮かさないようにします。

左右8秒ずつ

まっすぐ前を向いて!



2 スクワット&カーフレイズ

膝を90度まで曲げてしゃがみます。背中丸めないようにします。しゃがんだ状態からしっかり伸びます。伸びるときはかかともしっかり上げます。

しゃがんで背伸びを10セット

しゃがんで、背伸び!
かかともしっかりあげて!



3 もも上げ

膝と肘を交互に近づけます。背中は丸めないようにします。お腹に力を入れて膝をしっかり上げます。

左右6セット



4 肩と手首のストレッチング

胸の前に腕を引きつけて肩のストレッチング

左右8秒ずつ

手の甲をのばします

手のひらを下に向けて手を下に倒す手首のストレッチング

左右8秒ずつ



コープ体操全編はこちらから▶

今日も一日、元気にがんばりましょう!

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

助成団体 活動紹介

くらしや文化の向上、社会発展、地域の活性化をめざして、「コープみらい・くらしと地域づくり助成」で助成を受けた市民団体の活動を紹介します。



◀深夜ラジオ感覚で聞いただけで参加できる「ヒルトーク」

引きこもり当事者、家族などの懇談会▶



生きづらわーほりプロジェクト(松戸市)

全国で146万人に上ると推計されている「引きこもり」。若者から中高年まで幅広い年代で存在しています。生きづらわーほりプロジェクトは、引きこもり当事者同士が集い、安心して過ごせる「居場所」の開催を通して、社会とつながろうとする引きこもり当事者を増やしていくことを目的に活動しています。

助成事業として、①外出すら難しい当事者と社会との接点を作るため、情報を伝え、オンラインでつながる「ヒルトーク」、②当事者が集い楽しくお話しする場「こやど」、③会話に入れなくても、個別に相談したり、本を読むなどして自由に過ごせる場「風の家『はう』」の3つの活動を継続、拡大していきます。そして、「ヒルトーク」で情報を伝え、「こやど」や「風の家『はう』」などに参加してもらう流れを作っていくことを目指しています。

詳しくはこちらから▶



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

「ちばインフォメーション」についてあなたの声を聞かせてください!

今までで印象に残った記事を教えてください [声は、3月2日(日)までにお寄せください]。

右の二次元コードを読み取って送信してね!



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)