



さくら



コープさが生活協同組合

No.79 10月号

中部エリアくみかつスタッフ 発行

報告



心地よい秋風を感じる季節となりました。
食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋！ 楽しんで体も心も健やかに！

9/16 「はじめてみよう腸活！」

～腸内環境を整えて健康に過ごそう～

を開催しました

体から



リンパトレナージュ講師『山中亜紀』
さんから、腸が喜ぶ5つの習慣と
セルフストレッチを学びました。



小さな積み重ねが、未来の健康につながります！
「完璧」を目指すより「続けること」が大切♪



腸は「動く」ことで
刺激されます。
深呼吸しながらゆっくり
ストレッチをしました。



- ①水を飲む
- ②歩く
- ③腸のお掃除
- ④栄養素を体に入れる
- ⑤お悩みに合わせてプラスケア

この習慣がポイント！

参加者の感想

- 体調不良が腸だったのかと思います。今から改善できる事からやってみようと思います。
- 腸活に興味を持ち始めた時だったので、とても勉強になりました。
- 押麦は、思っていたより食べやすく、食生活に取り入れようと思いました。
- 腸活を通しておしゃべりや交流ができて楽しかったです。
- 講師の経験を交えた話がとても分かりやすかったです！
- 押麦の活用がいろいろ分かり、サラダやスープにも使ってみます。
- 腸内環境の大切さ、食の大切さを改めて気づきました。



食から



管理栄養士『轟木めぐみ』さんから
腸に嬉しい押麦を使ったレシピや
活用法・保存法を教わりました。



特別なことをしなくても毎日のごはんで腸活！
食物繊維たっぷりの押麦は腸活に適しています♪

いつもの食事に
ちょいプラスがポイント！

- ★ 胚芽押麦入りごはんの
おにぎり+しょうが味噌
- ★ ゆで押麦+3種類の
フリーズドライスープ



4種野菜とミネストローネ
たまごスープからチョイス



胚芽押麦

押麦最高！



今日から
腸活！



紹介

えんJOYねっと活動グループ 桜 バンド



活動日：第2・第4 日曜日
時 間：14時から
場 所：ゆめぷらっと小城3階

ウクレレを
一緒に弾いてみませんか？



施設へ訪問



普段の練習の様子

インタビュー

- Q：「桜バンド」が始まったきっかけは何ですか？
A：2023年にウクレレの発表を小城市のひなまつり会で披露したいと思い立ち上げました。
- Q：どんな活動をしていますか？
A：月2回の練習が主で、月1回ほど県内あちらこちらに施設訪問演奏へ行きます。
- Q：これからの活動は？
A：今やっている活動をコンスタントに無理なく続けていきたいです。
みんなで集まってウクレレを弾いていることが楽しく、
施設訪問演奏で喜んでいただけることが嬉しいです！

問合せ先：組織企画部
0952-31-3977

報告

感謝
申し上げます

フードドライブのご協力 ありがとうございました！

～第13回フードドライブ～

みなさまから寄付いただいた食品や非食品の
仕分けを行いました。

回収期間：8/17(月)～8/21(金)

結果：食品総重量 322.03kg
非食品総重量 128.37kg
合計 450.40kg



ご協力いただいた品物は、必要な場所や人へお届けされます。
次回のフードドライブは2027年1月の予定です。

案内



こちらから
お申込ができます

おしゃべりパーティ 2026 参加者募集！

おいしいね♪
楽しいね♪



スマホからも
申込できます！

申込期間

10/12(月)～10/23(金)

注文番号

5522

お届け週

11/16(月)～11/20(金)

詳しくは10月5日(月)～配布のチラシをご覧ください。