

～たすけあい♡ささえあい♡わかちあい～

## 福祉・子育て政策協議会ってな～に？

めっきり寒くなりましたが、いつもご利用ありがとうございます。  
奈良県に住むみなさんが、住み慣れた地域で「しあわせ」に「よりよ  
い暮らし」を実現するために必要な事は何か、困っている人を応援す  
るために必要な事は何かを日々考え話し合っています。福祉では、  
目の不自由な方へ注文カタログの吹き込みや、困った時はお互いさま  
の活動「コープたすけあいの会」の運営をはじめ、さまざまなサー  
ビスを展開しています。子育て層には、子育て広場の開催や無店舗  
では配達料金の割引、店舗ではお買い物の割引(5%引き月2回)な  
どを実施しています。ご紹介したのはほんの一部ですが、これから  
この紙面を通して「ならコープ」が組合員のみなさんの声を頂きなが  
ら笑顔あふれるまちづくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。



ならっぴファミリー

## お食事作り困ってませんか？

ならコープの夕食宅食 ～栄養管理食～



カロリーや塩分、タンパク等の制限食を摂るように医師から指示  
を受けた方、いらっしゃいませんか？

私の姑は腎臓が悪く、水分、塩分制限の指示を受けています。  
成長期の子供を含む家族の献立との二重の食事作りはなかなか  
大変。そこで、**コープの栄養管理食**(たんぱく60g管理食)を  
お試しさせて頂きました。1週間(五日)分の調理済みの料理が  
1食ずつセットされて要冷蔵で届きます。思ったよりコンパクトな  
ので場所をとりません。メニューは和洋中バラエティに富んでい  
ます。

調理は本当に**簡単**！

最初は、料理はどれも美味しいけど、ごはんが進まない。とボ  
ヤいていた姑も、すぐに薄味になれて毎食、ぺろりと**完食**でした。  
作り手の私にとっては、塩分を気にせず安心して出せるのがと  
ても嬉しいです。消費期限が明記されているので、デイサービス  
で食べなかつた分は土日に回すことができました。

一人暮らしで、なかなか制限食を作るのが大変な方にも、絶対  
**おすすめ**です！是非お試し下さい。

福祉・子育て政策メンバー 山本

お問い合わせは、ならコープコールセンター ☎ 0742-45-7884

## あすなら塾のお知らせ

介護は愛情より根性より知識  
利用者や家族が知っておきたい  
「生協10の基本ケア」

暮らしの中での「生協10の基本ケア」のお話です。

講師 学校法人みどり学園  
大阪健康福祉短期大学  
附属実践研究センター長  
川口啓子氏

日程 2020年1月16日(土)  
10時～12時

場所 ならコープ本部会議室

詳しくはHPへ→

お問い合わせは、組織部 ☎ 0742-45-7884

## おすすめコープ商品

きらきらキッズ

CO・OP5種国産野菜のふっくらプチ肉まん



生地には**にんじん**、  
具には、**玉ねぎ**、  
**キャベツ**、**にんじん**、  
**とうもろこし**、**じゃがいも**が入っている  
よ。野菜がたっぷりの  
かわいい肉まん  
です！