



乳がんのこととしてますか？

2月20日 寝屋川北地域活動委員会(寝屋川市) 香里西之町自治会館 参加17名



乳房の自己触診を体験するための触診モデルを使って“しこり”に実際に触れた時の感覚を覚える

「乳がんの自己診断の方法をちゃんと知っておこう」という話から、今回の学習会の開催となりました。

前回、自転車保険の学習会を行なってもらったパル企画の方にふたたび講師をお願いして、乳がんのメカニズムなどをうかがいました。「女性の11人に1人の割合で乳がんになる」と聞き身近なことになるに実感。多くの癌の中で、乳がんは自分で発見することのできるのが特徴だそうです。治療にかかる費用



パル企画の
平田さん(左)、若杉さん(右)

なども教えていただき、驚くばかりでした。

乳がんになるリスクを少しでも減らすような生活環境の話もあり、「それでも乳がんになってしまふこともあるので、少しでも早期に見つけることが重要」と講師の平田さん。日頃からできるセルフチェックの方法を、実際に乳がん触診モデルも触りながら教えていただきました。「自分でセルフチェックをしたり、年に1度は検診を受けたり、保険を見直したりしなければ」との参加者の感想も。身の引き締まるような話の後、米麹の甘酒を試飲してほっこり。甘酒は飲む点滴といわれるほどよいそうです。



コープの保険代理店 パル企画 ☎0120-352-675 ●受付時間 9:15~17:30 (月~金)



おひなまつり ~女の子の節句、楽しくかわいく!!~

2月17日 春日パル委員会(枚方市) 高田1丁目集会所 参加20名(うち子ども4名)



最近体にいいと話題となっている甘酒。こんな飲み方も…↓

甘酒に豆乳を半々で入れたらおいしいよ〜。お酒が入ってない甘酒で作って子どもにも飲ませます(組合員さん)



この日使用したいちごがとても大きくて、先の部分が飛び出しそう!見た目も豪華♪

さらにいつもカタログに数量限定で載っている米麹からできた「国菊あまざけ」の試飲まで盛りだくさん!小さいお子さんも待つてましたとばかりにいちご大福をほおばり満足気。組合員さんの中には「簡単でいいわね。家でもやってみたい」と、レシピのコピーを持ち帰る方や、「こんな楽しい企画があるなんて知らなかった。子どもとまた参加したいです」と言うお母さんもありました。



どの布地にしようかな〜

いちご大福のレシピはこちら (2017年2月4回商品カタログに掲載された内容です) →



(株)ナリス化粧品 工場見学

3月8日 茨田西パル委員会(大阪市) 参加12名



まず手をキレイに洗い、クレンジングは逆さにしても落ちないくらいまで泡立てます



バラを余すところなく使っているところから、うあべだけじゃない商品に対する熱い想いが伝わりました。



フリーリアの特長は何と言っても「バラ」。バラの優れたチカラにいち早く注目し、活性酸素を消去するバラエキスを日本で初めて取り入れた商品です。バラは宮城県にある専用のバラ園(甲子園球場の約4倍)で大切に育てられていて、一つひとつ手摘みされていると聞いて皆さんビックリ!

さらに、春のお肌ケアのポイントも教えていただきました。春のお肌は1年で最もほこりっぽい空気にさらされるため、特に「洗顔」を丁寧にするのが大切。また、冬の間に厚くなった不要な

角質は、角質ふきとり化粧水「フレイスクリア」で取り除くことで、次に使ういつもの化粧水などの浸透効果をぐんとアップさせてくれるんだとか。実際に手の甲をふき取って試してみると黒ずみが!これがくすみの原因!古い角質か!と感動。「きれいなお肌でいることは自信にもつながります。見た目と心のケアができる、それがスキンケアです」と田邊さん。美容に対して改めて意識が高まりました。

フリーリアフェイスクリア 180ml+コットン1箱付
企画回:5月5回

*フリーリアシリーズは1999年に誕生し、これまで4回のリニューアルを経て今年で18年目になります



くらし
平和
環境
食

組合員活動の
コーナー



西日本営業部
田邊さん

コープ化粧品のひとつ「フリーリア」シリーズを製造



春のパルカフェ

3月7日 南港地域活動委員会(大阪市) 南港ひかりの団地第二集会所 参加43名(うち子ども7名)



あっ!ちょうど今週に企画あったわ〜

試食で気に入った商品を、その場で検索してインターネット注文できました

春のおすすめ商品を地域の方にお試しいただき、知ってもらおうとの思いで開催となりました。11時の開始を前に委員さんが試食のコロッケをフライヤーで揚げたり、ホットプレートでハンバーグを焼いたり準備で大忙し。開始前から続々と組合員さんとお越しいただき、開始予定時間頃には会場が満員御礼でした。皆さんビュッフェのような感じで、好きな物をお皿に運んでいました。初体験の物にもチャレンジされ

漁師がつくった釜あげしらす
冷凍 25g×3
企画回:5月3回



ていました。おいしいものを目の前にすると皆さん笑顔に。「これ初めて食べた」「冷凍なのにこんなにおいしい」「冷凍とは思えないね」「次カタログで見たら注文しよう」など、ワイワイお話ししながらの試食タイム。「一緒に参加した家族にリクエストされたので」とスマートフォンを取り出し、インターネット注文eフレンドでささっと「しらす」「ロングウィンナー」と入力される参加者も。いつでもどこでも注文のできるインターネット注文は本当に楽ですね。

色々な話をして、お腹も満腹になって帰っていかれました。たくさん準備した試食も、あつという間に無くなりうれしい悲鳴でした。

インターネット注文eフレンドの詳細内容はこちら<http://www.palcoop.or.jp/ef/>