

# いつまでも「健康」でいたいから♡ 「BDHQ」で食生活をチェックしよう! 15分ほど簡単な質問に答えるだけ😊

BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)とは、「個人の食習慣の傾向を知り、食生活を改善していくためのツール」です。  
普段の食事内容について、およそ80問の質問に回答すると、その分析結果と、食習慣改善に向けた具体的なアドバイスが記載された結果票を受けとることができます。

スマホやパソコンで自分の好きなときに!

右記二次元コードよりお申込み

ログインID等のご案内が郵送されます

好きな時に質問へ回答・送信

回答送信からおおよそ45分で結果票が出ます!



3年間の有効期間に3回実施できるので、改善の成果も確かめられます!

意外に気付いていない自分の食習慣がわかります!  
自分に合った食生活に取り組みましょう!



お申込みはこちらから



申込み締切  
2025年3月20日  
先着 120名

お問い合わせ・お申込みは 組織活動推進課 TEL:059-271-8503 (月~金 9時~17時30分) メール:soshiki@coop-mie.jp  
メールでのお申込みは、件名を「BDHQ申込み」とし、お名前・ご登録の電話番号(または7桁の組合員番号)をご記入の上、送信してください。

## 葬祭サービス「まどか」のご案内

コープみえの葬祭サービス

# まどか

“最期まで自分らしく生きるための準備”  
お元気なうちに、ご自身やご両親の終活を考えてみませんか?

■くらしの事業課では「葬祭学習会」を定期的で開催しています。  
葬儀会社の担当者から、いろんな「葬儀について」の知識を覚えてもらえます。  
事前に学習や相談をしておくことが、いざという時の支えにつながると考えております。

開催日程	9月9日(月)	10時30分~	松阪センター
	9月27日(金)	12時30分	伊賀センター

### 参加者からの声

- ・少人数で話が聞きやすかった。
- ・テキストもわかりやすくてたいへん参考になった。
- ・なかなか人に聞けないことが聞いてよかった。



■コープみえは、葬儀に関しても、いろんなご相談をお受けしております。  
コープみえと業務提携している葬儀会社で葬儀を依頼すれば、「組合員特典」が受けられます。  
※諸条件あり 詳しくは、くらしの事業課までお問い合わせください。

お問い合わせ、お申込みは くらしの事業課 TEL:0120-719-221 (月~金 9時~17時)  
もしもの時(葬儀のご依頼)は「まどか」 TEL:0120-222-483 (24時間365日対応)

## 「くらしたすけあいの会」から活動のご紹介

「皆で助け合って、豊かで自立した生活を続けていけるように」と願い、コープみえの組合員が始めた活動です。高齢者や障がいのある方、産前産後や子育て家庭、病気やケガなどでお困りの方へ、家事を中心とした有償ボランティア活動をしています。

困った時は  
お互いさま!



お子さんとの時間が取れるようにと**食事づくり**のお手伝いをしています。喜んで食べてくれていると聞いて嬉しいです。



夏の暑い日、**掃除**の活動に何うとクーラーがいられてもらってありました。そのお気持ちがうれしく、掃除もはかどりました。

### 活動会員の声

**片付け**のお手伝いをしています。大切なものが多く、思い出話をしながらなので、はかどりませんが、こうしてお話をする時間がいいのかなあとと思います。



乳児がいらっしゃるお宅で**託児**をしています。お子さんが少しずつ成長していくのがわかります。とても癒される活動です。

利用会員に喜んでもらえることをやりがいに、さまざまな年代の活動会員が得意をいかして活動しています。



- ・活動会員には活動費として700円(1時間)と交通費が支払われます。
- ・利用の場合は活動費と交通費に加え、運営費(1時間200円)の支払いが必要です。
- ・活動するには活動地域で行っている「説明会」を受けて登録します。
- ・会員制のため、年会費1,000円が必要です。
- ・年会費は「会」の運営のために使われます。

桑名、四日市、鈴鹿、津、松阪、伊勢の各配送センターエリア(一部活動していない地域もあり)で活動中です。  
活動に興味がある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

活動の詳細はこちら



お問い合わせは くらしたすけあいの会事務局(コープみえ本部内) TEL:0120-606-502 (月~金 9時~16時 祝日除く)

## 「補聴器」のご案内

**無料**の出張訪問サービスで「聞こえるくらし」始めましょう!

- 補聴器の専任スタッフがご自宅に訪問します。
- ご相談のみでもお伺いします(聴力測定・出張料は無料です)。
- ご購入後もお困りごとがあれば、スタッフがお伺いします。

詳しくは今週(8月3週33号)配布のチラシをご覧ください。



お問い合わせは 東海コープ事業連合 生活サービス事業部 TEL:0120-282-220 月~金 9時30分~17時