

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。

申込み締切
2025年3月20日
先着 120名

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!

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

お好きな時に質問へ
回答・送信

回答送信から
およそ45分で
結果票が出ます!



お申込みは
こちらから



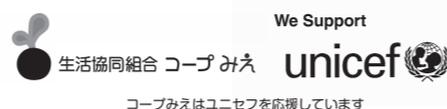
3年間の有効期間に3回実施できるので、改善の成果も確かめられます!

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。

\\ OCR注文・e-フレンズで// いつでもユニセフ募金

みなさんの
あたたかいご支援を
よろしくお願いいたします。



紛争や自然災害などで子どもたちが命の危機にさらされています

◆募金方法

OCR注文用紙、e-フレンズから通年で募金を受け付けています。

※店舗をご利用の方は、各店舗に募金箱を設置しています。
※寄せられた募金は、公益財団法人日本ユニセフ協会へ送金します。

※お預かりした募金は、所得税の寄附金控除の対象とはなりません。予めご了承ください。

注文番号	金額1口
3985	100円
3986	1,000円

※夕食宅配のみご利用の方は別途コープ宅配利用の手続きが必要です。

お問い合わせは

組織活動推進課 TEL:059-271-8503 (月～金 9時～17時30分)

葬祭サービス「まどか」学習会のご案内

コープみえの葬祭サービス



そろそろ終活ははじめませんか?!

エンディングノートに記入して、これからの人生をより安心できるものにしましょう。

地域の風習、葬儀マナーについても学べます。一緒に勉強しませんか?

開催予定	9月 9日(月)	10時30分～	松阪センター 多気郡多気町西山282-15
	9月27日(金)	12時30分	伊賀センター 名張市八幡奥入野1232-3

- 2時間程度、講師よりお話があり、その都度、質問に対応します。
- お申込みは事前予約制となります。お1人でも、ご夫婦、お友達どうしてのご参加もどうぞ!



学習会のお問い合わせ、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)「まどか」は TEL:0120-222-483 (24時間365日対応)

「くらしすけあいの会」からのお知らせ

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、家事援助を中心とした有償ボランティア活動をしています。

私たちと一緒に
活動しませんか?

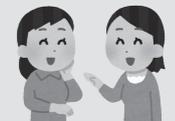


活動を始めるには

- 活動地域で行っている「活動会員説明会」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。
- 活動費として700円(1時間)と交通費が支払われます。

はじめてのお宅に活動に入るときは

必ずお世話役のコーディネーターと一緒に伺います。何でもコーディネーターに相談できるので安心して活動できます。



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、活動会員説明会への参加ご希望の方は、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

「コープくらしの相談窓口」のご案内

小さな困りごとや心配ごとでも結構です。お気軽にご相談ください。

- ・日常生活での「心配ごと・困りごと」についての相談をお受けし、手続き先やサポート機関、専門相談窓口などをご案内しています。
- ・これまで、草引きや網戸の張替えなど家事支援のご相談、介護保険や健康保険、相続手続き、近隣との問題、消費者トラブルなどの相談が寄せられています。

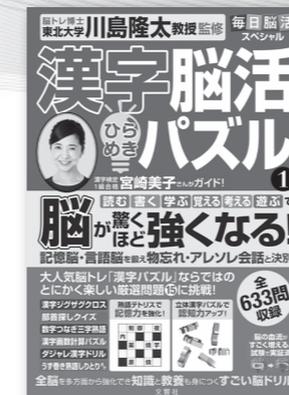
ご相談者様への案内や連絡のために必要な場合を除き、お名前やご住所をお聞きすることはありません。



ひとりで抱えこまずに、まずはこちらにお電話を!

コープくらしの相談窓口 相談料無料 (月～金 9時～17時)

TEL:0120-285-170 祝日・振替休日でも相談を受け付けます。



『毎日脳活×漢字脳活パズル 2冊セット』

「読む・書く・覚える・考える」で記憶力・注意力・思考力アップ!

あの有名な脳トレ開発者、東北大学川島隆太教授監修!

『毎日脳活×漢字脳活パズル 2冊セット』をお届けします!

漢字脳活パズルでは、近年クイズ番組でも大活躍!

俳優の宮崎美子さんがガイドします。

詳しくは今週配布(9月2週37号)みらい9月号をご覧ください。

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)