

# エリアだより

2024年  
12月号

◆申し込み・問い合わせ先◆  
総合企画室 (月～金 9:00～17:30)  
◎TEL: 025-260-3351  
◎メールアドレス  
sanka\_niigata@coopdeli.coop

【上・中越版】 配布エリア: 上越・中越地域

☆次回の「エリアだより」は1月13日週発行です☆



## 笑う門には福きたる! ～笑いヨガ&かわいい小箱づくり～



笑いヨガをご存知ですか? 笑いヨガとは、笑顔で暮らす習慣づくりをする、笑いと呼吸の健康体操です。

今回、講師にながおか医療生協の岸さんを迎えて、笑いヨガを教えてください。

笑いヨガを通して心身ともに元気な体づくりをしてみませんか?



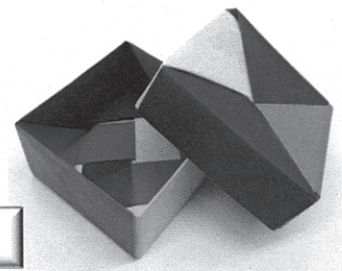
心も体も元気になった後は、長岡市で毎月開催している「長岡わになーれ」でいつも仕事を

教えてくださっている工作名人の村山さんと一緒に、紙を使ってかわいい小箱づくりをします。

一緒に笑いヨガと小箱づくりを楽しみましょう! 皆様のご参加をお待ちしております♪

- 日 時 1月22日(水)10:00～11:30(受付 9:45～9:55)
- 場 所 高齢者センターふそき 2階 研修室(長岡市新保町1399-3)
- 講 師 笑いヨガ(ながおか医療生協 岸奈津子さん)  
小箱づくり(村山光映さん)
- 定 員 15人 (※今回保育はありません)
- 参加費 300円 (お土産つき)
- 持ち物 汗拭き用タオル、飲み物、作品を持ち帰る袋  
※動きやすい服装でお越しください。
- 申込方法 ①応募フォーム ②電話(1 ページ右上の総合企画室まで)
- 締め切り 12月27日(金) ※応募多数の場合は抽選となります。

※作品イメージ→



↑応募フォームはこちら

※開催日の5日前までに当落案内が届かない場合は、総合企画室にご連絡ください。

## 上越市 子育てひろば ぽっぽカフェ



都合のよいお時間に会場へお越しください  
時間内の出入りは自由です  
初めての方もお気軽にどうぞ!

誰かと一緒に「子育て」「孫育て」をゆっくり楽しめたら…  
子育ての合間に「ほっとできる場所」「くつろげる場所」…  
そんなひろばにしたい、と私たちは考えています。  
おしゃべりや日々のリフレッシュにいらっしゃいませんか?

【対象】お子さん連れの方ならどなたでも  
プレママもOK  
組合員以外の方も参加できます



【参加費】無料

カフェコーナー設置 (飲み物を用意します)  
マイカップ、お子さんの飲み物をご持参ください  
昼食を持参して館内で食べていただくこともできます

1月の開催日  
14日(火)・21日(火)  
時間10:00～14:30  
会場 下門前町内会館  
(上越市下門前2002)  
節分にちなんだ工作を  
します

# 開催報告

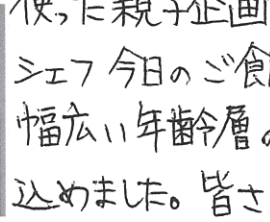
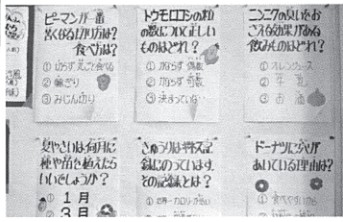
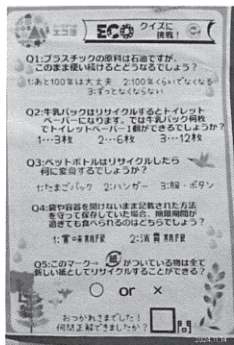
# コープデリにいがたフェスタ 2024

上越エリアでは、主に月に1度開催している  
 エリア企画を皆さんに知っていただくべく、  
 企画紹介の展示を作製しました。イチャシ企画となる、9月に  
 開催された「新潟県産の酪農家さんを応援！～牛乳の  
 おいしい秘密を知らう～」では、酪農家の方々の現状が分かる  
 資料、試食メニュー、牛乳パックで作った花を展示。また、  
 牛乳レシピの配布と共に、牛乳生産者さんへのメッセージカード  
 記入スペースも設置。フェスタ当日は、たくさんの方に  
 記入していただきました。

## 上越エリアの展示物



他にも、エコをテーマにした、7月の「リサイクルリース  
 & もったいない市」からはエコクイズを、ミールキットを  
 使った親子企画、8月の「フッズ  
 シェア 今日のご食事はまかせて」からは食育クイズをご紹介します。  
 幅広い年齢層の方々に楽しく学んでいただきたい！という願いを  
 込めました。皆様のご参加、ありがとうございました。



## 中越エリアの展示物



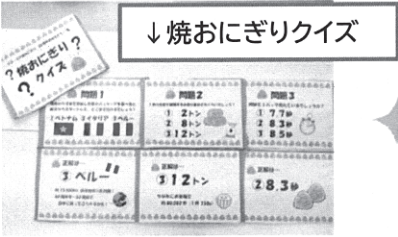
たくさんの来場者で賑わいました！



ほぺたん&コーすけも遊びにきたよ！



↑実際に空気砲を体験！



長岡わになーれでの作品 →



募集

# 冬のあなたの健康応援

～凝り固まっている体をほぐし、心地よく運動をしませんか？～

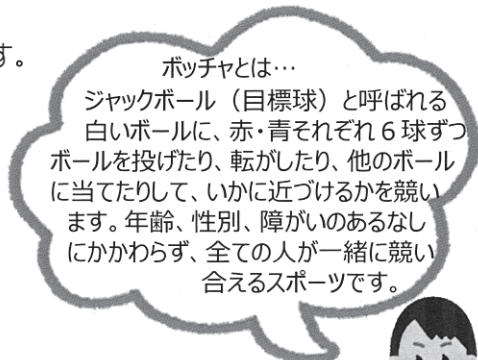
上越市スポーツ推進委員の北川清代子さんを講師にお招きし、簡単な体力測定をしてご自身の体力を確かめた後に、正しくラジオ体操をし、健康な体と心を目指します。

誰もが知っているラジオ体操…正しくやると究極の全身運動なんです！美脚美尻の効果があり、心のバランスを保つホルモンの分泌を促し、良質な睡眠も期待できます。

話題のニュースポーツ ボッチャの体験もあります。年齢、性別を問わず体を動かせる内容となっています。お気軽にご家族、ご友人を誘ってご参加ください。

ボッチャとは…

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、全ての人と一緒に競い合えるスポーツです。



日時

2025年 1月17日(金) 10:00～11:30(受付9:45～)

場所

上越市市民プラザ ホールA・B・C 上越市土橋2554

参加費

100円

持ち物

内履き、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

定員

20人 申込多数の場合は抽選となります

締切

12月22日(日)

申込方法

①応募フォームから②電話(1ページ右上の総合企画室まで)

保育

定員:3人 保育協力費:100円/1人 対象:6カ月から未就学児



応募フォーム



その他

申込者全員に参加の可否を開催5日前までにハガキにてお知らせします。届かない場合は、総合企画室までご連絡ください。

開催報告

開催報告

にいがたじまんで朝食を ～ 糸魚川産はちみつを添えて～



参加者の声

・地元応援いいですね  
・CO-OP商品もいいけど地域密着企画も大事!

日時

2024年 10月18日(金)

場所

糸魚川市駅北広場 キターレ

参加者

大人 7人



・納豆・豆腐に  
はちみつはビックリ!  
・思いがけない美味しさ  
に出会えて幸せ  
参加者の声

2016年12月の糸魚川大火災から復興した糸魚川市の地元応援企画【にいがたじまんで朝食を～糸魚川産はちみつを添えて～】を、火災から復興した跡地の会場[キターレ]にて実施いたしました。

はちみつコーディネーターの松尾さんより、はちみつは抗菌・殺菌作用があるので身体を錆び付かせないなどの効能・蜜蜂の生態を詳しく教えていただきながら、糸魚川産のはちみつ7種類を試食しました。その他に県外・国外の特徴的なはちみつも紹介してもらいました。

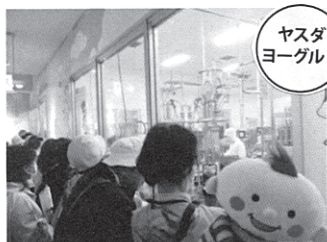
その後、【にいがたじまん】じゃパンでチーズトースト+はちみつ、新潟大豆の豆腐+はちみつ、納豆+はちみつと色々な味を試してもらいました。

# 開催報告 ヤスダヨーグルト工場見学と三川観光きのご園

開催日 10月16(水) 参加人数 大人29人 子ども1人  
 中越エリアで秋の工場見学を開催し、ヤスダヨーグルトと三川観光きのご園に行ってきました。  
 阿賀野市にある「にいがたじまん」でおなじみのヤスダヨーグルトでは、会社発祥のきっかけや特徴などの説明を聞きながら、製造ラインを見学し買い物を楽しみました。ヤスダヨーグルトを存分に楽しんだ後は、阿賀町の三川観光きのご園に移動。森の中でエリンギ、なめこ、しいたけ等のきのこ狩りをして、きのこづくしの昼食を食べ、買い物をし、きのご園を満喫しました。  
 参加者同士の交流もあり、終始和やかな雰囲気です。とても楽しい企画になりました♪  
 参加者からは「学びながら楽しく観光できた」「美味しいものがたくさんあってお買い物もできて最高でした」「また次回もこのようなバス企画をしてほしい」などの声をいただきました。



ドリンクヨーグルトの試食もありました！



ヤスダヨーグルト

いつもは見られない製造ラインに興味津々！



ヤスダヨーグルト

Y&Y ガーデンでわくわくお買い物タイム♪



三川観光きのご園

森の中できのこ狩り♪大きなきのこがたくさん！



三川観光きのご園

参加者全員で記念写真☆

## 地域の茶の間

お子さん連れ大歓迎！

気軽におしゃべりなどが楽しめるスペースです

簡単な手しごとや工作も楽しめます♪

### 注意事項

・朝の検温、マスク着用、手指消毒等の体調衛生管理にご協力をお願いします。

問い合わせ：コープデリにいがた総合企画室 TEL 025-260-3351 (月～金)9:00～17:30



多世代交流  
**長岡わになーれ**

★★★毎月第1月曜日開催★★★

- 【日時】 1月6日(月) 10時～12時
- 【場所】 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家 (長岡市土合4-1-14)
- 【参加費】 無料 【申し込み】 不要
- 【持ち物】 マイカップ、ごみ袋

主催/コープデリにいがた  
 協力/ながおか医療生協

組合員以外でもOK!  
 お友達と一緒にどうぞ♡  
 もちろん、おひとりでも!

時間内は出入り自由です

## お知らせ

## みしま会館の ぽっぽカフェ

「子育て」「孫育て」中の方がおしゃべりしてお茶を飲んで、ホッと一息つける場所「ぽっぽカフェ」。  
 組合員でない方もOK！参加費無料、申し込みも不要です！  
 お友達を誘ってぜひ遊びに来てください。お待ちしております♪

- ★日時：1月14日(火) 10:00～12:00 ※時間内は出入り自由です。
- ★場所：みしま会館 1階 和室(長岡市上岩井1260-1 三島支所隣)
- ★持ち物：マイカップ、お子さんの飲み物、ごみ袋

手形アートも  
 できるよ！



他のイベントの  
 開催報告はこちら！



Instagram やってます！  
 フォローおねがいします♪