

## エリアだより

2025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

【新潟版】

配布エリア: 下越地域・佐渡市・三条市の一部

★次回の「エリアだより」は1月12日週発行です★

募集



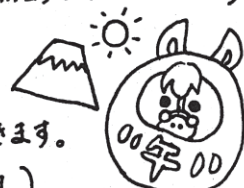
わくわくクラフトカフェ♡



## 開運だるまの絵つけイベント

新しい年に願いを込めた自分だけのオリジナルだるまを作ってみませんか?  
そしてコープの美味しいお菓子を食べてお茶を飲みながら一緒に新年をお祝い  
しましょう! 皆さんのご参加お待ちしております♡

- 日時 1月27日(火) 10:00～12:00 (受付9:45～)
- 場所 亀田市民会館 会議室 (新潟市江南区船戸山5-7-2)
- 定員 10人
- 参加費 300円 ※生協利用代金と一緒に精算させていただきます。
- 保育
  - ① コープの保育 定員3人(6か月～未就学児)  
※保育協力金100円(子ども1人につき)をいただきます。
  - ② 外部保育 ※詳細は4ページ下部をごらんください。
- 持ち物 筆記用具・マイカップ
- 申込方法 4ページ下部をごらんください。
- 申込締切 12月26日(金)



手のひら  
サイズの  
だるまに  
色付けを  
します♡



## 子育てひろば

時間内出入り自由です  
(お好きな時間にお越しください)

参加費無料!

申し込み  
不要

パパやお孫さんと一緒に大歓迎!

子育て中の方が、予約なしで気軽に集まって、親子で遊んだり、お母さん同士でおしゃべりしたりできる親子のための居場所です。組合員でなくても利用できます。お友達を誘って遊びに来てください。初めての方もお気軽にどうぞ♪ お茶を飲んでゆっくりしませんか?



ひろばの様子  
連絡事項は  
こちら!



## 【小針青山公民館 保育室】



10:00～15:00 (新潟市西区小針 2-24-1)

※駐車場が狭いため、時間帯により満車になることがあります。

12/24(水)・2026年1/14(水)・1/28(水)

おしゃべりしたり、お茶をのんだりして  
親子でゆっくり過ごしましょう!

## 【下山コミュニティハウス 和室】

10:00～14:30 (新潟市東区下山 1-121) ※駐車場は広いです。

2026年1/15(木)・1/29(木)・2/5(木)・2/19(木)

手形足形ができます。

ほべたんと写真が撮れます。

マグカップ をご持参ください。

Instagram  
みてね!



## 募集

## 頭皮マッサージで血流 UP&リフト UP

年齢とともに、頭皮の固さや、血流やリンパの滞りを感じていませんか？  
寒さに負けず元気に過ごせるように、自分でできる頭皮マッサージなどのセルフケアを教えていただきます。リフトアップ効果で、若返りも期待できるかも?!皆様のご参加をお待ちしています。

日時 : 1月18日(日) 10:00~11:30 (受付 9:45~)  
場所 : 金井コミュニティセンター(佐渡市千種 240)  
2階小会議室  
定員 : 10人 (小学生は保護者同伴で可)  
持ち物 : 筆記用具、マイカップ  
参加費 : 大人1人 300円  
(生協利用代金と一緒に精算させていただきます。)  
保育 : なし  
申込方法 : 4ページの下部をご覧ください。  
申込締切 : 12月26日(金)



カフェコーナー  
あります  
お茶菓子付き

### ☆講師☆

サブリミックヘッドスパ  
ディプロマ取得  
美容院エステロ店長  
佐々木 幸寛 さん



## \*募集\* ~はじめての己書幸座~

筆ペンを使って「己(おのれ)の書」、自分だけの味のある文字を書いてみませんか? 文字の書き方や書き順にとらわれず、自由に楽しむ新感覚の書です、  
新年に新しいことを始めてみませんか?

講師紹介  
己書輪楽道場  
いとう さえこ 師範

日時 : 1月29日(木) 10:00~11:30 (受付 9:45~)  
場所 : 東区プラザ講座室1 (新潟市東区下木戸1丁目 4-1)  
定員 : 15人

保育 : 外部保育のみ (4ページ下部をご覧ください)

参加費 : 600円 (筆ペン代込み、フチお土産付き)

※ 筆ペンは お持ち帰りいただけます。

※ 生協利用代金と一緒に精算させていただきます。

持ち物 : 飲み物、筆記用具

申込方法 : 4ページ下部をご覧ください。

申込締切 : 12月26日(金)





ご参加ありがとう  
ございました♡

# ★イベント開催報告★



てしごとカフェ&

ピースアクション in ヒロシマ参加報告会

10月29日(水) 天寿園



8月に行われたピースアクション in ヒロシマの報告会を行いました。日々の平和のありがたさを実感する時間となりました。

お茶とケーキをいただきながら、「原爆の子の像」に献納された折り鶴を再生してつくられた折り紙でポチ袋やバラの小箱を作り、てしごとを楽しみました。

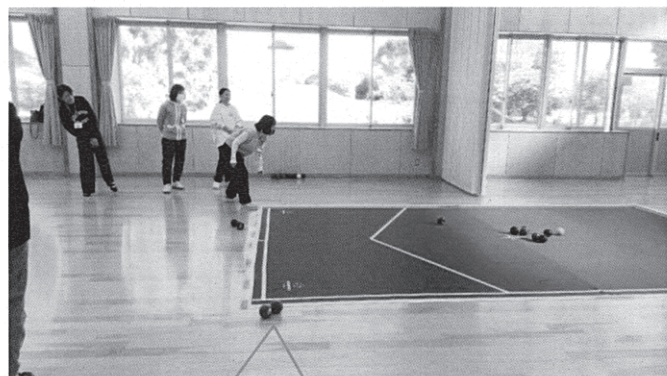


## ○参加者の声○

- ・平和を考えさせられた時間でした
- ・お茶やお菓子を楽しみながら無心で折り紙を折って楽しくあっという間に時間が過ぎました

## 『ボッチャ！ やってみよっチャ！』

11月5日(水) 湯東地域コミュニティセンター



的となるジャックボールをねらって！

赤青どっちが近い？

見分けがつかないときは  
キャリパーで判定します



頭と体をほぐす準備体操の後、チームで対戦。シンプルにみえて大いに盛り上がるスポーツをみなさんで楽しみました♪

## 『今日からできる介護予防』

10月16日(木)加茂市 須田コミュニティセンター

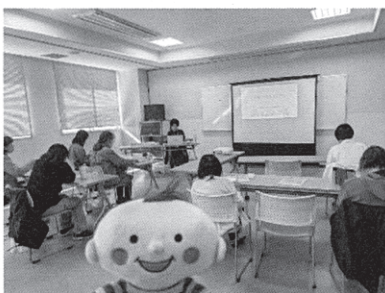
10月30日(木)秋葉区 新津健康センター



元気な今から知って備えたい介護予防やオーラルケアについて、聞きたい！話したい！と集まった皆さん。

1部は「生協 10 の基本ケア」をアンバサダー養成講座で学習したエリア委員がスライド投影で説明。

2部は生協の栄養価の高いお菓子とお茶を楽しみながら、高齢期に重要なタンパク質やオーラルフレイルについて学習し、脳トレや音読を真剣に楽しく行いました。その後、それぞれが介護の経験やこれからの不安などを話し、それでもこうやっていろいろなイベントに参加していきたいと話してくれました。



## 参加者のこえ

- ・「生協 10 の基本ケア」にとても興味があった
- ・皆さんの話、介護予防の話が聞きたかった
- ・パタカラ体操や大声で音読をして楽しかった
- ・知らなかったことをたくさん学んだ
- ・自分が元気でないと家族を支えられない





# かんたん & おいしい! ミールキット de ランチ会

9/18 (木)  
東区プラザ

ミールキットの副菜付きシリーズの3種類を調理、試食しました。利用したことのない方が多く、戸惑いながら作っている様子もありましたが、出来上がってからは、一品ずつ味を確認しながら、どれも美味しいね〜とお話ししながら、楽しくいただきました。参加者からは、「時短 & 美味しい! チキンが焼いてあり感動、ミールキットの良さが分かりました。」などの声が寄せられました。



- メニュー
- ＜いろいろ3品＞
- ・ 鮭のソテー (アモンドバター風味ソース) ※サラダ・スープ付
- ＜くらくま2品＞
- ・ チキンステーキ (オニオンマトソース)
  - ・ 棒棒鶏うどん ※スープ付

## 開催報告

## 「笑いヨガ」で元気百倍 & リラックスカフェ

9月25日(木)佐渡市金井コミュニティセンター



笑いヨガリーダー川上治男さんのリードに合わせて「ほ、ほ、ははは」と掛け声をかけたり、手拍子をしたりしながら笑いヨガを体験しました。

発祥の地インドの挨拶「ナマステ笑い」など10種類の笑いの体操や、指を使った脳トレや後出しじゃんけん、講師による手品など、遊びを交えて進行了。リラックスカフェでは、94歳の方が笑いヨガに参加されたことをたたえながら、和やかに交流を深めました。「思いのほか楽しく笑うことで脳が活性化し元気になりました。」などの感想をいただきました。

### イベントの申し込み方法

1月27日

わくわくクラフトカフェ  
開運だるまの絵つけ体験



←応募フォーム  
または電話  
(025-260-3351)

1月18日

頭皮マッサージで  
血流UP & リフトUP



←応募フォーム  
または電話  
(025-260-3351)

1月29日

はじめての己書幸座



←応募フォーム  
または電話  
(025-260-3351)

イベント参加時に  
コープの保育  
外部保育

が利用できます!



詳細はこちらから↑

### 【重要】二次元コードの読み取りにご注意ください

現在、「参加申込」に使用する二次元コードの読み間違いにより、意図しない誤ったお申し込みが発生しております。お申し込みの際は、以下の点に十分ご注意ください、お手続きをお願いします。

- 参加申込をしないコードは、白紙などで覆い、読み取れないように工夫してください。
- 二次元コードを読み取った後、画面に表示されたページが、お申し込みを希望された「参加申込」ページであるかを、必ずページタイトル等でご確認ください。

#### 共通事項

- ・応募多数の場合は抽選し、開催5日前までに全員に参加の可否をご連絡します。連絡がない場合は、総合企画室(TEL 025-260-3351)までお問い合わせください。
- ・応募フォームで申し込みの場合→メールにてご連絡します。「sanka\_niigata@coopdeli.coop」からのメールを受信できるように設定をお願いします。
- ・電話で申し込みの場合→郵送にてご連絡します。

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!