

# 「ストレスマネジメントでいきいき笑顔生活」開催報告

健康づくりを応援するとりくみとして、10月19日(金)、長岡市立中央図書館講堂にて講演会を開催し約50人が参加しました。講師に、新潟薬科大学の南雲陽子臨床准教授をお招きし、ストレスって何？から、気質別セルフケアの方法までを学びました。参加者からは、とてもわかりやすいお話だったと好評でした。

コープにいがた・ながおか医療生協共同企画  
CO・OP共済連(コープ共済連)協賛

ストレスとは、思い通りにならないことが続くこと。  
 ストレスは、心と体と行動に表れます。  
 DNA気質は、その人らしさのもと。  
 自分と相手の違いを認めることで、ストレスは減ります。  
 人の評価はどうあれ、  
 自分が満足できる生き方は良性のストレスを作ります。

※詳しくは「SAT気質コーチング」で検索してみてください



▲さまざまな質問にこたえる南雲先生(写真右)

## 「ヴィ・ナチュラル商品学習会」を開催しました

11月1日(木)、新潟市黒埼市民会館にて、カタログ「Vie Nature (ヴィ・ナチュラル)」の紙面づくりに携わっているコープデリ連合会の長島淳一さんを講師に迎え、商品学習会を行いました。

「Vie Nature」は大切にしたい「3つのコンセプト」があります！

- ① **「Simple more」**: 組合員さんが気になる、できれば入れて欲しくないという声が多い食品添加物を使用しないで作った加工食品や、家庭にあるようなシンプルな原材料で作った加工品
- ② **「Natural」**: 資源に配慮し漁獲された水産物や、飼料にこだわった畜産物など
- ③ **「Organic」**: 有機JAS認証を取得した商品やそれに準ずる認証商品。現在は野菜やくだもの、たまご、畜産物、加工食品など



▲「Vie Nature」とは、「ナチュラルな暮らし」という意味のフランス語になります。講師より商品への熱い思い・工夫・商品化までの苦労話をお聞きすることができました。

### 参加者の声

これまでVie Nature = 高価格との認識だったが、今回お話を聞いた試食をしたことで、高いには理由があることが納得できた

今まではカタログもさーっとしか見ていなかったけど、家に帰ったらじっくり見たいと思います



▲実際に掲載されている商品や、「Vie Natureキッチン」でレシピ提案されている料理を味わいました。



みんなの広場  
投稿用紙  
2019/2

お名前

組合員コード

ペンネーム ( )

←希望される方は記入

コープ **Quiz** ☆

毎月5名様に  
コープ商品プレゼント

**問題** 変わらぬ味で40年  
コープの人気ナンバー1のチョコレートは？

CO-OP ○○○○○ チョコレート

クイズの答えをお寄せください。  
投稿・イラスト・本誌への感想なども大歓迎。

メールでも  
投稿できます！

携帯・  
スマホは  
こちら▶



- 締め切り 2月9日(必着)
- 応募方法【担当者に手渡し】【FAX: 025-201-5540】  
【MAIL: niigata\_hiroba@coopdeli.coop】

▲クイズの答え・お名前・組合員コードを入力しメールしてください

※集まった投稿は、生協の広報誌以外には使用しません。

※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。

**12月号のクイズ当選者** (答え)「産直 純和鶏お米育ち」 応募総数92通

おとちゃん(長岡市) くるみばんさん(新潟市) 河原さん(上越市)  
ばんずまるさん(新潟市) 小倉さん(加茂市)