

2021年8月発行  
(7・8月合併号)

No. 169

# いきいきわくわく

組合員活動交流誌

発行：こうち生協  
運営企画グループ



「いきいきわくわく」  
全ページカラーで  
見ることができます！




「こーぶのある暮らし」



健康と子どもたちの未来のために  
**こうち生活協同組合**

本部 〒781-0013 高知市薊野中町16-8

こうち生協  Tel.088-826-5211



♪ もくじ ♪

・2021年度サークル登録募集のお知らせ	.....	3
・電子レシート運用のお知らせ	.....	4
・高知県子ども食堂支援基金への寄附金目録贈呈式及び 感謝状贈呈式	.....	5
・コープ委員会の報告	.....	6-19
・商品活動委員会の報告	.....	20-25
・商品活動委員会ニュース	.....	26-28
・いきワク Voice	.....	29-30
・心に響く名言の紹介	.....	30

## 9月号休刊のお知らせ

日頃より『いきいきわくわく』をご愛読いただき厚く感謝申し上げます。

8月は例年委員会開催の報告書等が少ないことから、9月号を休刊とすることとなりました。

その間、お寄せいただいた報告書は10月号にて掲載予定です。

みなさまにはご迷惑をお掛け致しますが、事情ご理解の程、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

3人以上  
集まって

楽しい時間をみんなで共有!

こうち生協のサークル活動!

組合員さんが3人以上集まると、サークル登録ができます。活動の内容、頻度は自由です。趣味の集まりや仲良しグループで誘い合って、サークル登録しませんか?

活動例

着物を楽しむ  
サークル



テニスサークル



ヨガサークル



テーマは自由です!

『ウインブルドンKOCHI』

テニス大好きな仲間が集まって、日々練習を重ねています。

上は70歳オーバー下は40歳と年齢差関係なく、高知のウインブルドンを目指して、健康で楽しい汗を流しています。

2021  
年度

サークル登録  
募集しています!

- 募集期間：4月～9月
- 募集数：120サークル
- 活動補助費：年間5千円までの実費を支給します。

2021年度に活動されたいサークルの募集の締め切りは9月末です。  
ご希望の方はお早めに!!

※年度末に「年間活動報告書兼会計報告書」を提出していただきます。

※活動中の事故に対しては、生協が保険をかけています。

※個人の営利を目的とした活動、特定の宗教・政党に関わる活動の登録申請はご遠慮ください。

■ お申込み・お問合せ

こうち生協 本部 運営企画グループまで  
088-826-5211



# こうち生協のお店(コープよしだ・コープかもべ)で 電子レシート「スマートレシート」の運用がはじまっています!

9月30日までに登録してくださった方全員にキッチンラップをプレゼント!

**電子レシート**  
はじめました

**無料アプリ**

今までは  
レシートでお財布  
パンパン...

それが、こんなに  
**スッキリ!!**

スマートレシートは  
スマホでレシートが見られる、  
エコで便利をアプリです。



## お客様満足度90%以上! 便利な機能の一部をご紹介します

**いつでもレシート確認**

13ヶ月間のレシートがいつでも簡単に確認できます。もちろみ、今までどおり、お買い物の後すぐにご覧いただけます。

**お買物の傾向が一目でわかる**

保管されたレシートは自動的に、9種類の項目に振り分けられます。累計額をつけるのが面倒なあなたにもぴったり!

### スマートレシートの利用準備

- 1 アプリをダウンロードして会員登録
- 
- またはGooglePlay/ AppStoreから  
スマートレシート 検索

- 2 初回のみ、サービスカウンターにて組合員カードとアプリのバーコードを提示
- 
- 組合員カードとスマートレシートの連携完了

### スマートレシートの使い方

- 1 翌日以降、レジにて組合員カードを提示し、いつも通りお支払い
- 
- ※組合員カードとアプリの連携は2回、お支払い時でもレシートが読み取れます。

- 2 スマートレシートアプリでレシート確認
- 

【注意事項】  
1. アプリがダウンロードできない場合は、スマートフォンの機種変更が必要となります。  
2. 機種変更の際は、必ずアプリを再ダウンロードしてください。  
3. スマートレシートは、スマートフォンの機種変更の際に必ず再ダウンロードが必要です。  
4. アプリのインストールに失敗した場合は、PCから再インストールしてください。

スマートレシートにもご利用いただけます  
0120-683-173  
月～金 9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)

# 高知県子ども食堂支援基金への 寄附金目録贈呈式及び感謝状贈呈式

(2021年7月21日(水) 高知県庁)

こうち生協では2018年より「ユニセフ・子ども食堂募金」の一部と、「とさのゆさん箱(旧こうち版リプレ)」のご利用1点につき1円を寄付することで、子ども食堂を応援する取り組みを行っています。

この度、2020年度に集まった343,202円を「高知県子ども食堂支援基金」へ寄附するべく贈呈式が行われ、高知県から感謝状を頂きました。



高知県子ども・福祉政策部長の山地様(左奥)と、コロナ禍における子ども食堂の現状を話し合いました。

昨年度より新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、こうち生協店舗での子ども食堂は休止していますが、今後も様々な形で高知県の子ども食堂への支援を継続していきます。



高知県子ども・福祉政策部  
山地部長

こうち生活協同組合  
佐竹理事長

開催日時		5月22日(土) 15:00 ~ 16:30		報告者		
出席者	コーポ委員	11名		理事		職員
欠席	2名		会場	LINEを使用したリモート会議		
次回開催日		6月19日(土) 15:00 ~ 16:30		会場	LINEによるリモート	
●議 題		●内容・意見			●確認内容	
商品などの受け渡し		いつものように土曜日までにそれぞれで取りに来てもらい、各自自宅もしくは2人くらいずつでリモートで話に参加です。				
委員長会の報告		<p>ゴキブリキャップの使い方について。誘因力が1~1.5m くらいだから家の中に置いて外から入ってくることはない。多少濡れても大丈夫で外のゴミ用ペールとかに置いてもいい。とのことで濡れることが気になっていたの、回答が聞けてよかったです。</p> <p>「住み開きの家」の話は皆興味があるようです。</p>				
全体の感想		いろいろ興味をそそられる話がありますが、まだ思い切り楽しめる状況にはなっていないなという感じです。				担当者
		今一番の話題はワクチン接種のことですね。打つ打たない、で、夫婦喧嘩になっているお家もあるようなので、なかなか難しい問題です。				リーダー
						支所長

【 6 】 月 度

【 中央 】 支 所

【 小高坂 】 コーポ委員会報告書

開催日時		6月19日(土) 15:00 ~ 16:30		報告者		
出席者	コーポ委員	12名		理事		職員
欠席	1名		会場	LINEを使用したリモート会議		
次回開催日	7月17日(土) 15:00 ~ 16:30		会場	LINEによるリモート		
●議 題		●内容・意見			●確認内容	
商品などの受け渡し		リモート会議前に、試食品などを個別に取りに来てもらっているのですが、立ち話が長くなりがちになってきました。そろそろ皆で集まれないかと考えているところです。				
委員長会の報告		コロナウイルス陽性の場合の入院等についての保険に関しては、とてもタイムリーで関心のある話でした。 横浜委員会さんの「のりカップのお料理」すごくいいねということでした。				
全体の感想	委員会の話ではありませんが、配送時にコーポマークの商品についての質問の回答が入っていました。前回の委員長会の件でしょうか？組合員さんみなさんに配られているのなら良いなと思いました。					担当者
						リーダー
						支所長

【5】月度 【中央】支所 【旭東】コープ委員会報告書




開催日時		5月18日(火) 11:00 ~ 13:00		報告者			
出席者	運営委員	4名		理事		職員	
欠席	3名		会場	委員知人宅			
次回開催日		月 日 ( ) ~ 未定		会場			
<p>●議 題</p> <p>委員長会議の報告</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯電話の新会社等について</li> <li>・リモートについて</li> <li>・2ウェイパソコン-安くて持ち運びも便利な物が発売されている。(キーボード対応、タブレットにもなる)</li> </ul> <p>洗剤について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生協職員の鍵山さんから洗濯洗剤やお風呂用洗剤について説明してもらった。使用粉末洗剤の方が汚れ落ちはいいらしいが、液体の方が使い勝手が良い。洗濯のコース...ため水ですすぎはありますか? 流水で多めの水ですすぐ方がいいらしい。</li> <li>・人にも環境にも優しいお風呂洗剤を委員会で購入して試してみることに。</li> </ul> <p>試食 別紙参照</p>							
全体の感想		1年以上の間顔を合わせての委員会ができておらず、久しぶりの会で楽しかったです。今回は近くの委員の知人のご自宅でお部屋を借りての会でした。換気をして、消毒もちゃんと用意された空間で快適でした。しばらくはそのお宅をお借りしての委員会になりそうです。今後も気をつけながらリモートではない委員会をできればと思います。					
							リーダー
							支所長



【 5】 月度 【 中央 】 支所 【 横浜 】 コープ委員会報告書

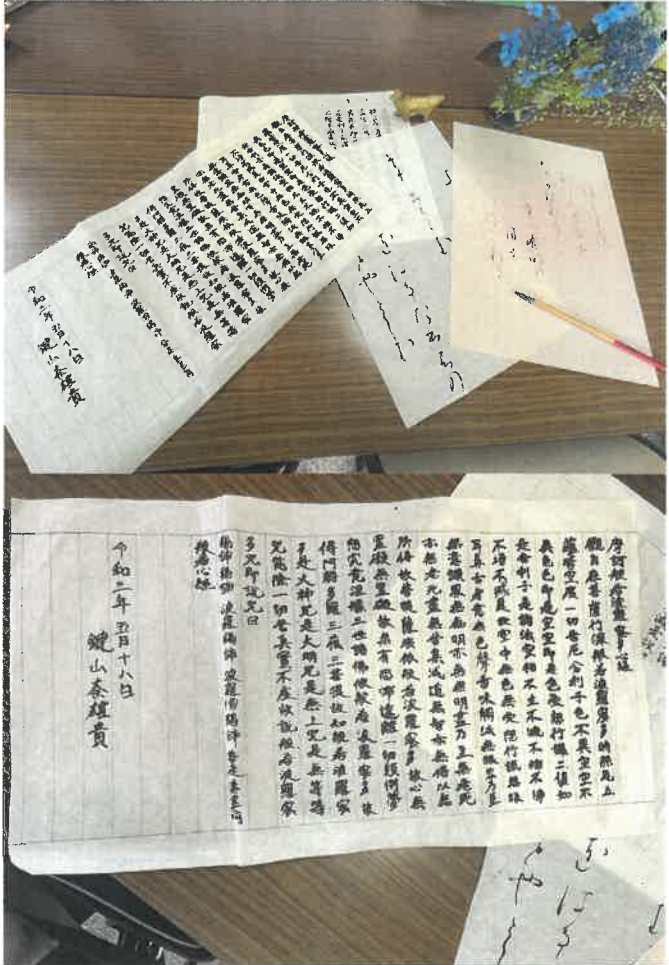
開催日時	5月13日(木) 19:00 ~21:00		報告者	
出席者	コープ委 5名	理事	職員	
欠席	5名	会場	蒔絵台集会所	
次回開催日	6月10日(木) 19:00 ~21:00		会場	タリーズ
●議題	●内容・意見		●確認	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・最近のLPAセミナーまとめ</li> <li>・横浜コープ委員会「おうちで生協を楽しもう!企画」</li> <li>・5月20日(木) アズマ工業さん Zoom 学習会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・このように約1年間のセミナーを振り返って見ると、コロナ禍の中でもLPAさんによるセミナーをほとんど毎月開催してもらえてとても良かった。</li> <li>・こうち生協の共同購入で見つけた「そのまま食べられるのりカップ」。横浜コープ委員が、それぞれのおうちで色んな「我が家ののりカップ」料理を作りました!!</li> <li>・創業124年の伝統ある浜松の会社 ナチュラル洗剤に代表されるように、自然にやさしい成分や材料を使い、しっかりとした洗浄力と使い勝手を追求している。</li> <li>・セスキウエットシート</li> <li>・ニコットمام お風呂の洗剤</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・確認</li> <li>・コロナウイルス感染拡大に配慮した組合活動運営ガイドラインに沿って活動する。</li> </ul>	
感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・LPA セミナーのおかげでスマホを乗り換え、通信費を抑えることができた。</li> <li>・ふるさと納税は意外と簡単にできる。</li> <li>・各家の玄関事情を共有でき、とても興味深かった。</li> <li>・アズマ工業さんのお話を聞いていると掃除したくなります!</li> </ul>		担当者	
			リーダー	
			支所長	

開催日時	5月25日(火) 10:00~12:00		報告者		
出席者	運営委員	2名 講師:1名 ゆうあいクラブ:7名	理事	職員	
欠席	3名		会場	ゆうあい工房	
次回開催日	2021年6月 11日(金)		会場	ゆうあい工房	
●議題	<p>5月25日(火)10時~12時、例会「エンディングノートの書き方」報告</p> <p>終活の一環としてのエンディングノートの書き方を教わった。</p> <p>突然死というものがあり、また、死なないまでも認知症に陥ることがあるので、自分の財産がどこにどのように残っているのかをメモしておくことは、残された人への心配りとして重要である。また、延命治療についての本人の考え方を記しておくことも重要である。ただ、書き上げるには、少々時間がかかるので、日ごろからコツコツと書く内容を整理整頓しておくことが重要である。また、考え方が変われば、その都度、書き換えておくことも重要である。エンディングノート(市販されている)という小冊子があるので、それを利用すると便利である。</p>				
					
	 <p>エンディングノート</p>		<p>講師は、先月と同じ看護師で終活カウンセラーの塩見千代子さん。</p>		
試食品見本	別紙参照		感想		
全体の感想	エンディングノートは講師から参加者にプレゼントです。思いや体験を聞きながらそれぞれの生き方の話も出され和気あいあいと学習できました。大事なことです。充実した時間を持てたことに感謝です。		担当者		
			リーダー		
			支所長		

開催日時	6月11日(金) 10:00~12:00		報告者	
出席者	運営委員	2名 講師:1名 ゆうあいクラブ:5名	理事	職員
欠席	3名		会場	ゆうあい工房
次回開催日	2021年7月9日(金)		会場	ゆうあい工房
●議題	<p>6月11日(金) 午前10時から12時、ゆうあいクラブです。 いつも通り、体温測定とアルコール消毒から入室です。 高知県金融広報委員会(日銀内)から講師の松田さんを派遣していただき「高齢者のお金事情」についてお聞きしました。高齢者は何歳から?の質問から各自自分より年上を上げました。収入や支出、貯蓄などデーターをもとにしてお聞きしました。最後に、下記のまとめを提示です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>データからみる高齢者像</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 貯蓄や持ち家があり、家計の心配はほとんどない</li> <li>■ 経済的な不安は、病気や介護が必要になる等、健康でなくなったときの費用</li> <li>■ 主な収入は公的年金と仕事による収入で、世帯人数を考慮した所得は他の世帯の約3/4</li> <li>■ 仕事をする方が増え、約2割の方は働けるうちはいつまでも働きたいと思っている。</li> <li>■ 食費や光熱水道費等の生活関連の支出が多いが、趣味や子・孫のためにお金を使いたいと思っている</li> <li>■ 消費者トラブルに遭いやすく、特に女性は特殊詐欺の被害に遭いやすい</li> </ul> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>			
試食品見本	別紙参照	感想		
全体の感想	<p>参加者に問いかけもありながら、個人的な質問にも答えていただき楽しい学習会になりました。視点を変えると見えてくるものがあります。公的機関からの講師派遣は費用は不要です。こちらの要望に応えた内容で皆さん満足されました。コロナワクチン接種や、忘れた方もいて年代を感じました。</p>		担当者	
			リーダー	
			支所長	

開催日時		7月9日(金) 10:00~12:00		報告者			
出席者	運営委員	2名 講師:1名 ゆうあいクラブ:3名		理事	職員		
欠席	3名		会場	ゆうあい工房			
次回開催日		2021年8月13日(金)		会場	ゆうあい工房		
●議題		<p>発酵食品について学習しました。生協から高田さんが講師でおいでくださいました。</p> <p>醗酵食品は太古の昔からあったそうです。歴史や身の回りで何があるか考えながらの学びです。</p> <p>ちょうど、お中元として秋田から梅たまり、千葉からパンがとどきました。両方とも発酵食品です。早速皆さんでいただきました。カレーは甘酒と味噌を隠し味に、たべるときヨーグルトを入れます。まろやかな味になりました。梅たまりはサラダにかけてドレッシングとして食べました。ちょうどいい具合に届きました。皆様に感謝です。</p>					
							
		<p>甘酒で資本ケーキ作ったのですが、柔らかすぎて蒸しパン状態になりました。別途、オーブン使用で作るときれいにできましたが、甘すぎました。</p>					
試食品見本		別紙参照		感想			
全体の感想		<p>生協の商品から発酵食品の紹介で、あまりにもたくさんあるので驚きです。発酵食品と知らずに食べていたものもありました。目からうろこの連続に、参加者もいい学習会になったと言っていました。</p> <p>雨のため、参加できなかった方は残念です。またの機会に参加したいとメッセージありました。</p>		担当者			
				リーダー			
				支所長			

【 5 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 朝 倉 】 コープ委員会報告書

開催日時	5月 18日(火) 10:00~12:00	報告者	
出席者	コープ委員 3名	理事	職員
欠席		会場	ひまわり横町 デリバリー所
次回開催日	6月 16日(水) 10:00~ :	会場	ひまわり横町 デリバリー所
●議 題 ○試食 ○心静かに書の時間	●内容・意見 各人思い思いの書に熱中。鍵山さんも参加。黙って書に向かいそれぞれ出来上がった。一枚仕上げた鍵山さん...とてもとても疲れたそうな！ 	●確認内容	
全体の感想	いい時間を持てたと思う。今、特にこんな時間も大事だと思う。コロナのおかげで、こんな静かな時間が持てたことに感謝。みんなとてもいい仕上がりでした。		



【6】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書

開催日時		6月16日(木) 10:00 ~ 16:00		報告者			
出席者	コープ委員	3名		理事	職員		
欠席			会場	びわこ橋西子新			
次回開催日		7月14日(水) 10: ~ :		会場	びわこ橋西子新		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
委員会の報告 書道		<ul style="list-style-type: none"> <li>6/15(火)委員会 → 資料の 仮名</li> <li>般若心経写経の作法</li> </ul>					
7/14(水)の般若心経一誦経一写経 予定							
全体の感想	写経の作法は細かくて、室内を浄め、衣服を正しく、口、可下を浄め、用具を揃え、三礼、着座、念ふ、七拍、礼を重んじる。もの、身の引きしり、時を持つのもいい人だと思った。			担当者			
				リーダー			
				支所長	橋口		

【 6 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーポ委員会報告書

開催日時		6月 11日 (金) 13:30 ~15:00		報告者	
出席者	コーポ委員	4名		理事	職員
欠席	2名		会場	春野公民館 弘岡上分館	
次回開催日		7月 9日 (金) 13:30		会場	春野公民館 弘岡上分館
●議 題		●内容・意見		●確認内容	
試食		さわやか低脂肪 カフェフラッペコーヒー べにはるかのひとくちようかん キャラメルピーカンミックス			
全体の感想		コロナのワクチン接種（2回目）の情報交換をしました。個人差はあるのでいろいろな状況が聞けました。		担当者	
				リーダー	
				支所長	

【 7 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーポ委員会報告書

開催日時		7月9日(金) 13:30 ~15:00		報告者			
出席者	コーポ委員	5名		理事	職員		
欠席	1名		会場	春野公民館 弘岡上分館			
次回開催日		9月10日(金) 13:30		会場	春野公民館 弘岡上分館		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
試食		6月委員長会報告  ロンドーレ渋川栗モンブラン あずき豆腐 和梨ジェラードバー 和さらだ胡瓜 アンデスメロン  和さらだ胡瓜に入っていた、たんぱく加水分解物とはなんですか？					
全体の感想		不織布マスクの使い方（高知新聞朝刊に掲載されていた）の話で盛り上がりました。 相変わらずコロナ関連の話が多いです。		担当者			
				リーダー			
				支所長			



【 7 】 月 度 【 安芸 】 支 所 【 結 】 コーブ委員会報告書

開催日時		7月 13日 (火) 11 : 00 ~ 14 : 00		報告者			
出席者	コーブ委員	3名		理事	1名	職員	
	欠席	1名			会場		メンバー宛
次回開催日		月 日 ( ) : ~ :		会場			
● 議 題		● 内容・意見				● 確認内容	
ブルベーター 狩り		<p>久々のコーブ活動でメンバーの家 ブルベーター狩りを集してみました マスクをしての作業でした。取っ 量を競い合った。和さめ 帰りに岩崎時間。生家の駐 のユリの畑が満開。車場 美しく今日一日に花をそえてくれ ました。</p>					
全体の感想						こんなには沢山取れました。	
						担当者 井口	
						リーダー 井口	
		メンバー1人が体調不良で残念でした。				支所長 	

【6】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		6月24日(木) 13:30 ~ 15:00		報告者			
出席者	コープ委員	5名		理事	職員	1名	
	欠席					会場	中央公民館
次回開催日		7月12日(月) 10:00 ~ 15:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
<p>次回の 打ち合せ</p>		<p>担当職員 松本 さんが来てくれた 為自己紹介をしてから始めた。 「焼き肉のたれ」の材料について カタログを見ながら決めた。</p>		<p>次回 10:00 ~ 調理室で 活動</p>			
全体の感想	カタログで材料を調べながら普段			担当者			
	自分の買う物しか見てなくて他の人たりか			リーダー			
	使っている物を聞いたりしながら楽しかった。			支所長			

【7】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		7月12日(月) 10:00 ~ 14:20		報告者			
出席者	コープ委員	5名		理事	職員		
欠席				会場	中央公民館		
次回開催日		8月12日(木) 13:30 ~ 16:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見				●確認内容	
<p>焼肉 （水作り）</p>		<p>お手伝いの方2人参加してもらい、 又々の水作りをした。 試食を兼ねて昼食をとった。 南国支所で「認知症サポーター」の講座に3人が出席予定。 次回参加者に、講座の話しをもらう。</p>					
全体の感想	<p>試食の「かき揚げ」や「うりごぼうごはんにのり」等、普段の食べ方や他のシリーズについての話しで盛り上がりながら、又々に楽しい昼食だった。</p>					担当者	
						リーダー	
						支所長	

**(6月) (安芸) 支所商品活動委員会報告書**

開催日時		6月10日(木) 10:00~14:00		会場	安芸支所2F会議室
参加者	理事	1名	会計報告	交通費	
	支所	1名			
	委員	5名		次回	7月8日(木) 会場(吹き流し見学)

**【活動内容】**

■折り鶴の吹き流し作成

商品活動委員会開催前に、理事をはじめ委員の皆様が事前に準備を進めてくれました。当日の作業は大変スムーズに行うことが出来ました。「色のバランスはこうしよう」「もう少しボリュームを出そう」といった感じで立派な吹き流しを3つ作ることが出来ました。

コロナウィルスがどういう状況になるかは分かりませんが、次回の活動委員会は毎年恒例の見学を予定しています。

(7月) (安芸) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		7月8日(木) 10:00~		会場	高知市吹き流し見学
参加者	理事	1名		会計報告	交通費
	支所	1名			
	委員	4名		次回	9月上旬開催で調整中 会場(安芸支所会議室)

【活動内容】

■折り鶴の吹き流し見学

6月に作成した折り鶴の吹き流しを見学に行きました。昨年同様工場見学等は行わず、コロナに配慮し短時間での見学となりました。

前月も報告しましたが安芸支所では吹き流しは3本作りしました。少ない時間の中、理事・委員の皆さんが早い段階から準備を進め、少ない時間の中で工夫をしてくれたことにより、この日を迎えることが出来ました。あらためて皆様には感謝いたします。

見学後はコープよしだで買い物をし、帰路につきました。

【委員さんの声】

- ・飾ってみるとボリュームがあり豪華な吹き流しが出来た!
- ・色のバランスもすごく良い。
- ・「安芸支所」の札が巻き付いているのか絡まっているのかは分からないが、下まで垂れていない吹き流しがあつたのは少し残念。



## 2021年度6月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2021年6月10日（木）13：30～15：30		会場	こうち生協須崎支所 会議室・調理室
参加者	理事	2名	会計報告	
	職員	1名		
	委員	6名		
			次回	7月8日（木）13：30 ジャムの食べ比べ 場所 須崎支所会議室

6月の商品活動委員会は、平和の折り鶴作り&糸通し最終回です。

前回は三分の一ほどの進行でしたので、商品活動委員会の皆さんそれぞれ各自自宅で折り鶴を折ってもらい持ち寄ってもらいました。残り時間も少ないので、皆さん急いで仕上げにかかりました。糸を通し、順調に輪っかにくくり付けます。

毎年の事ですが、吊り上げてみないと下の短冊の長さが、揃っているかわからないのが難点ですが、その後花をつけついに完成しました。吊り上げてみるとやはり長さがバラバラですがご愛嬌ということで…。四万十町の組合員さんから頂いた力作の鶴もおまけにつけます。皆さんお疲れ様でした。

さて次回は久しぶりに試食をしたいということで、ジャムの食べ比べを企画しています。コロナ感染対策をとりつつ、パンやヨーグルトにつけて試食をしてみたいと思いますのでよろしくおねがいします。



次回は7月8日（木）  
「ジャムの食べ比べ」  
13：30からです。  
よろしくおねがい  
します。

## 2021年度7月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2021年7月8日（木）13：30～15：30		会場	こうち生協須崎支所 会議室・調理室
参加者	理事	2名	会計報告	
	職員			
	委員	7名	次回	8月12日（木）13：30 こーぷのあるくらしに投稿してみよう 場所 須崎支所会議室

7月の商品活動委員会は、ジャムの食べ比べです。山崎は代走のため今回は職員不在での開催でした。

生協のカタログで注文をした4種類のイチゴジャムと市販のイチゴジャムの計5種類を用意しました。

ジャムのラベルをかくして、情報を遮断。ヨーグルトに混ぜたものや食パンにぬったもので食べ比べをしてみました。

順番に食べていくとだんだん味の違いがわからなくなり、みんな頭を悩ましていました。それぞれのイチゴジャムの評価

を終えた後、ラベルを見せて種明かし、ジャムの情報でそれぞれの特徴(糖度・値段・添加物・原産地等)を再認識しました。

砂糖を控えめにしたジャムを作られる方も多く、市販のはやはり甘いようでした。糖度も37度から65度と幅広く、やはり

保存を考えると、お砂糖は多めになるのですね。



次回は8月12日（木）13：30

「こーぷのあるくらしに投稿しよう」インターネットでの投稿となります。よろしくおねがいします。

(四万十) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	6月17日(木) 10:00~ 12:00		会場	四万十支所
参加者	理事	2名	会計報告	交通費 学習材料代
	支所	1名		
	委員	3名	次回	7月30日(金) 四万十支所 調理室

●商品活動委員会の進め方(詳しく)

商品活動委員会 年間活動報告書 四万十支所

2021年度

月	活動内容	月	活動内容
4月	味彩 豚汁試食	10月	産地見学
5月	支所別総代会参加	11月	大掃除に向けて 掃除関連商品勉強会
6月	折鶴の糸通し	12月	迎春関係(生花リース(スワッグ) 玄関飾り)作り
7月	焼肉のたれづくり	1月	商品活動委員会
8月	休み	2月	商品活動委員会交流会参加
9月	LPA防災学習会	3月	商品活動委員会の振り返り

年間活動計画を決めました  
折鶴糸通しをしました。

糸通し風景



.....切取線.....  
参加カード

焼肉たれ作り (7月30日(金) 13:00~15:00)

・参加できます

・参加できません

班名 ( ) お名前 ( )

※新型コロナ関係で変更になるかもしれません

7月9日(金)までに担当者に渡していただくか、電話でもかまいません。よろしくお願ひします

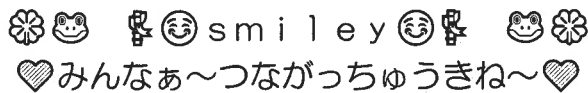
こうち生協 四万十支所 0120-136-207 吉岡



## 2021年6月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	6月10日(木) 10時~11時		会場	南国支所・会議室
参加者	理事	2名	会計報告	
	職員	1名		
	委員	3名		
			次回	7月28日

鶴の飾り付けを行いました。今年は昨年折った鶴を使用しました。前回の商品活動委員会で各自家に持って帰って糸通しをしていただきました。あと山田コープ委員会でも糸通しをしてもらい40本集まりました。後から組合員さんが個人的に糸通しをしてくれて5本集まり今回の分に追加して付けました。今年の糸通しの糸が例年より太くなっていてやりにくいという声もありました。来年は細い糸に戻してほしいです。また糸の長さも統一して、上から何cm下から何cmとか明確なマニュアルを作成して欲しい、商品活動やコープ委員会だけに頼るのではなく、もっと他の組合員さんも最後までかかわれるようにできたらという声がありました。来年以降に向けて改善できるところは改善していただけたらと思います。



東支所組合員の皆様こんにちは☺。コロナに自然災害、オリンピック1都3県で無観客にて開催決定等。日々の状況変化に心落ち着かない毎日ですが・・・今月も元気に活動の様子をお知らせします☺どうぞよろしく願いいたします。

☺5月18日(火) 10:00~11:00 ちばさんセンター2階にて東支所支所別総代会を開催。昨年はコロナにて中止でしたが、限られた時間内での限られた内容(テーブル交流なく残念でしたが)とはなりましたが、無事に開催することができました。これもひとえに職員の皆様・総代の皆様・東支所組合の皆様の日頃からの支えの賜物です。あらためて感謝申し上げます。ありがとうございます。これからも「みんなあ〜つながっちゃう。こうち生協東支所でありましょう。」今後ともどうぞよろしく願いいたします☺。

支所別総代会では、いつ何時の災害に備え、“そなフルセミナー”をLPA池さんに講演していただきました。参加者の皆様は、「コンロに期限があるとは知らなかった。そなフルは素晴らしいとわかった。ローリングストック実践してみたい。」等役立つ感想が数多く聞かれておりました。そこで、講演を聞いて、作成者なりに再度「そなフル」について考え勉強。東支所組合員の皆様にも、なぜ災害時にフルーツなのか?簡単ですがご参考までに2点お伝えしたいと思います。

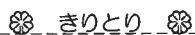
まずは、ローリングストックとは・・・災害用ストックを消費期限までに普段の食生活に使用し、減った分を足して、非常用をキープしておくこと。 保存の効く食料を非常用に用意→期限までに食べる→保存の効く食料を非常用に用意 の繰り返し。

保存例 ①水(飲水・日常生活用)②主食(米・パスタ・イモ類等)③レトルト食品(主食・おかず)④缶・瓶詰め食品⑤調味料⑥お菓子(カロリーメイトやビスコ等)⑦カセットコンロ・ボンベ(6~7本) などなど。

講演を聞いてからの作成者は、普段使用する食品(水・パン等)の日持ちする物をいつもの買い物と一緒に多めに購入しキープすることを意識するようになりました。COOP 商品を災害時視点にてカタログを見てみると、ロングライフ=賞味期限 45 日のモーニングクロワッサンや生協限定賞味期限2年四万十の水 賞味期限90日豆乳など・・・恥ずかしながら(汗)我が家が常日頃から使用している食品が、賞味期限が長いことに改めて気づきました。意識しすぎると疲れるので(笑)☺普段使用する食品の日持ち度をチェックして、いつも決まった曜日・時間(時期により変動はありますが)に配達していただける COOP 商品を利用して、無理なく心に余裕をもって、災害時に備えることができたら。と思っています。災害時だけではなく、ウイルスや気候変動にも通用する=備えることができると思います。

さて、本題。なぜ災害時にフルーツなのか?・・・東日本大震災時、スーパーやコンビニでは飲料・食品棚は常に空っぽ状態でしたが(作成者の東京の知人もスーパーの棚が空っぽの様子を知らせてくれていました)なぜかフルーツコーナーだけは品薄状態なし。それはどうしてなのか?「腐りやすい日持ちもせん。」という意識がインプットされている?。厚生労働省の20年間のデータによると、汚い手や他食品と同じ包丁やまな板を使用する等の食中毒の原因を誘発(食品衛生に気を付ける)しない限り、生フルーツ由来(直接的)の食中毒はほぼ考えられないそうです。日本人が常日頃から不足しがちな、ビタミン・ミネラル・食物繊維。特に非常時は不足しがちです。フルーツは不足しがちな栄養が豊富に含まれており、水分も多く含まれているそうです。そのまま・むくだけで切るだけで 加熱・調理不要のフルーツこそ災害時の非常食に最適ではないでしょうか。フルーツも日常備蓄=ローリングストックを!! 皮厚めの柑橘類は、常温で日持ちがいいそうですよ(\*~\*)

☆6月コロナ警戒レベル引き上げに伴い、東支所での折鶴系通しは残念ながら中止となりましたが、皆様の思いこもった折り鶴を吹き流しにし、今年も京町アーケードに飾ることができました。御協力いただいた皆様本当にありがとうございました。



東支所矢内原副支所長行き 東支所 TEL (088) 866-6200 FAX (088) 866-6250 フリーコール0120-136-204

\*ご意見・ご希望なんでも一言でかまいません。返信お待ちしております。

( )

# おいしい通信

No.27

須崎商活動委員会

2021/6/10

5月・6月は毎年恒例の新京橋商店街(高知大丸西側)で7月に展示される平和の折り鶴の準備をしました。組合員さんにも協力いただいて、たくさんの方の折り鶴が届きました。ありがとうございます。高知市内におでかけすることがあれば、ぜひのぞいてみてください。

メンバーが使ってみて「これは便利！いいよ！」とお勧めできる商品、今回は【台所編】です。



- 油・ゴミキヤッチシート  
油40g/枚吸収 1～3日毎交換
- 吸ってヌメリガード  
油70ml/枚吸収 3～7日毎交換

吸水口が汚れにくい

「夏場は特に臭くなり  
にくく、助かってます」



- たまごの穴あけくん  
ゆでる前に小さな穴をあけるだけで、カラをむくときのイライラがなくなる



- オールステンレス製 皮はぎ器  
丈夫で使いやすい

「このピーラーはもう何十年も使っているのに、まだまだ現役です」



- バランカップ  
液のものがこぼれない  
色も緑でおいしそうに見える



- 野菜いざいぎ鮮度保持袋  
野菜が長持ちする

気になるものがありましたか？カタログに載るのを待ってくださいね 商品活動委員会も興味があればぜひ参加を！！

# おいしい通信

## No.28

須崎商活動委員会 2021/7/8

今回は生協のカタログで手に入れることのできるイチゴジャムの食べ比べをしました



商品名	糖度	糖類(20gあたり)	エネルギー(20gあたり)	原産地	添加物		賞味期限	備考	★味の評価
					酸味料	ゲル化剤			
A 100%フルーツストロベリー	37度	炭水化物7.6g 砂糖不使用	31kcal	-	レモン果汁	ペクチン	10か月	砂糖不使用 白ブドウ、りんごの濃縮果汁使用	5位
B 手造りジャムいちご	50度	炭水化物10g (砂糖)	41kcal	-	レモン果汁	なし	6か月	プレザーブタイプ	3位
C 大きな果肉のいちごジャム	43度	8g(砂糖・ブドウ糖)	34kcal	チリ、モロッコ等	クエン酸等	ペクチン	1年	プレザーブタイプ	2位
D 日本の莓ジャム	45度	7.5g(砂糖・ブドウ糖)	36kcal	日本(長崎)	クエン酸	ペクチン	1年	プレザーブタイプ	1位
E 国産の果実をつかったいちごジャム	65度	12.2g(砂糖・水あめ)	54kcal	国産	クエン酸	ペクチン	1.5年	徳 22円 398円/360g	3位

- 食べ比べ方法  
ジャムのラベルをかくし①ヨーグルトに混ぜたもの②食パンに塗ったものを食べそれぞれ10点満点で評価  
その後ラベルをはがし上記の情報で確認

- 結果  
味の評価はD日本の莓ジャムが僅差でトップとなりました。  
甘さはEが強いと評価する人が多くいました。(原料の酸味が高いとそれをカバーするために糖が多くくわえられることもあるようです。ジュースでも果汁100%のものは糖分が高いことがあるようです。)  
Bは大きなイチゴのかたまりがありました。  
Cはヨーグルトに混ぜてきまじないピンク色になりました。生クリームに混ぜたらかわいいピンクのクリームができてそうです。  
ジャムの情報を見るとそれぞれ特徴がありカロリーを気にするならA、国産の原料にこだわらなければE、低価格のものならDもはE、低価格のものを求めるならC、つぶつぶの食感が好きならプレザーブタイプのB・C・Dと読み取れます。

5種類のジャムそれぞれ特徴があるので、違いを食べ比べられると思っていきましたが、食べてみるとだんだんわからなくなってきて、みんな頭を悩ました。皆さんも買い求めるときには商品情報も参考に選んでみてください。



## いきワクVoice

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

(2021年5月号より)

●「心に響く名言」。石原裕次郎さんの名言はお人柄がしのばれると思います。すばらしく心に残り、そしてできるだけ実行したいし、なかなか凡人にはむずかしいですが…。

【ペンネーム ピース】

★この名言のようなお気持ちを常にもっていらっしやったので今もなお多くの方の心に残っているのでしょうか。

(2021年6月号より)

●気になっていました。「のりカップ」横浜コープ委員さんさすが！【ペンネーム ハイビスカス】

★のりカップを選ばれたこともそうですが、各家庭で同じ商品を試し調理。写真を撮って報告。コロナ禍の中、できる事を模索し実行していらっしやる姿勢もさすがですね。

●東支所の「認知症のセミナー」最近良いお薬ができたとはいえ、学びたいです。【ペンネーム ありがとう】

★東支所商品活動委員会のLPAのセミナーのことですね。実際自分や家族が認知症になったらと考えると、心構えの一つとして知っておきたいですね。

●『マイバッグキャンペーン 2020』が良い評価を受けとてもよかったですね！一人ひとりの気持ちの集まりが今の好評になったのでは…と思います。【ペンネーム ピース】

★ピースさんの仰る通りですね。環境に対する人々の気持ちがレジ袋を断る行動に繋がりを結んだ結果だと思えます。今後も同様に日々CO<sub>2</sub>削減に取り組んでいく事が大切ですね。



みなさんのおたよりを首を長〜くして待っています。

●名言です。一日一日大切にしたい。【匿名】

★今日を大切に生きて、明日・そしてずっと先の未来も大切に生きていけるように思います。そんな人生を歩んでいきたいですね。

●今回も名言よいですね。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★自分が納得した生き方、十人いれば十人違うでしょうね。自分の生き方を買ける強い人間になりたいですね。

★お弁当におすすめのコープ商品やエピソード★

(2021年5月号より)

●子どもがお弁当持参の時は、私も仕事をしていたので自分の分もということもあり、レンジでチンして朝から油物や揚げ物をお弁当に入れることは一種類出来、とても助かりありがたかったです。【ペンネーム ピース】

★お仕事をされている主婦にはレンジで出来るおかずは強い味方ですね。

★父に伝えたい感謝の気持ち★

(2021年6月号より)

●戦争を体験した父は季節を先どりする値段の高い初物を買って私達に食べさせてくれるのですが、いつ死ぬかわからない日々を送っていた父の気持ちをわからない私達は、そんな高い物をわざわざ買わなくても…と素直に「ありがとう」「おいしい」と喜んであげなくてごめんなさい。命を継いでくれてありがとうございます。【ペンネーム ありがとう】

★まず、大切なお気持ちを教えてくださり、ありがとうございます。お父様は、ありがとうございますの当時のご様子にきっと満足されていらっしやったのではないのでしょうか？子どもがどんな反応をしても「食べさせてあげ

たい」その一心だったと思われま。子をおもう親心はいつの時代も変わらないと思ひます。生意気なことを申しまして失礼しました。

●どちらかと言えば『土佐のいごっそう』の典型と言える父でしたが、兄と私の2人の子どもには民主的で平等でした。母は古風なほうでしたが、両親の背中、特に父の背中・行動を見て今の私があり、とても感謝しています。自分で考える力を授けてもらったのでは…。

【ペンネーム ピース】

★「自分で考える力」はとても大切だと思います。又、色々な考え方の人と接することの多い世の中で自身の両親に尊敬・感謝する心をお持ちの方は、誰に対してもやさしく感謝の気持ちを持って接する事が出来る方のように思います。

### ★その他何でもOK★

(2021年5月号より)

●ヒバクシャ国際署名のみなさん、人の為に人に力を与える為にも、平和の為に地道に活動しておいで、人を排除せず受け入れる姿勢には頭が下がります。【ペンネーム ピース】

★後世の人々のために何としても核兵器のない世界を！とのおもいから署名があつまり、シヨン・マクブライド平和賞を受賞しました。素晴らしい活動ですね。

(2021年6月号より)

●平和の折り鶴、今年も3つり(3束)出来ました。「来年は協力するよ」ってしてくれる友人達にも感謝です。【ペンネーム ハイビスカス】

★来年こそコロナが終息し、皆さんでワイワイおしゃべりをしながら折り鶴の糸通しをしたいですね!!

●『マイバッグキャンペーン』以前に自分の袋などを持ってお買い物に出かけていました。『もったいない』という気持ちもあり、世間に自然に広まっていったことはとても嬉しく思います。

【ペンネーム ピース】

★去年の7月にレジ袋が有料化されて、もう一年になるのですね。この一年で世間の環境への考え方も少しずつ変わってきたのではないのでしょうか？レジ袋を一枚断ることから一歩ずつ環境に配慮した世界になることを願っています。

●各支所が毎年の平和の折り鶴おつかれ様です。今回も皆さんの平和の心が届きますように。7月には見に行こうと思っています。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★7月3日(土)～7月31日(土)平和七夕まつりとして高知市京町、新京橋アーケードにて折り鶴の吹き流し吊り上げが行われました。たくさんの願いがこもった折り鶴の吹き流しです。戦争のない平和な世界が訪れることを心より願っております。

### ☆心に響く名言☆

多様性は私たちの強み。もしみんなが同じだったら  
無意味でつまらない人生じゃない。

-アンジェリーナ・ジョリー-

(アメリカ合衆国の女優、映画プロデューサー、ファッションモデル)

# いきワクVoice



投稿された方の中から  
抽選で3名様に  
粗品プレゼント!!

「いきいきわくわく」の感想・こうち生協へのご意見・ご質問、日常の出来事など  
お気軽にお寄せください。「いきいきわくわく」にて皆様の声を掲載させていただきます。

また委員会でのこぼれ話、サークルでの出来事など、たくさんの声をお待ちしております。  
写真等送っていただいてもOK! コピーしての投稿也大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは?

●子育て中は愛情と責任感で心身ともに毎日疲れ切っていましたよね。そんな  
昔の頑張りすぎている自分にかけてあげたい一言をどうぞ。

テーマ：過去の自分に伝えたい子育てのこと

●その他何でもOK

切り取ってください

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、  
配送職員にお渡しください。

※アンケートを受け取った担当者は  
本部運営企画グループ小川まで  
転送よろしくをお願いします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

班名

—匿名希望— ←匿名希望の方はこちらに○を

ペンネーム

組合員コード



# クイズ

広島と長崎に原爆が投下されて76年。  
世界中で平和を願う活動が行われている中、  
世界で今、戦争をしている国はあると思いますか？

- ①ない
- ②およそ 10 か所
- ③およそ 50 か所

答え (            )

ヒント：今回はヒントなしです。平和について少し思いをめぐらせてくださいますか？

**裏面 (いきワク Voice) の投稿をしてくれた方の中から抽選で3名様に**

景品をプレゼントさせていただきます。【8月27日締切】

切り取り線から切り取って裏面に必要事項を記入し、店舗サービスカウンター、  
生協職員、配送担当者、または本部運営企画グループ小川までお渡してください。



6月号のクイズの問題：『大雨の際、冠水でエンジンが停止してしま  
った車に、水が引いた後やってはいけないことは？

- ①エンジンをかける
- ②ボンネットをいきなり開ける
- ③座席の扉をいきなりあける』

正解は ① でした。

冠水した車両はキースイッチを切ってもエンジンやヘッドライトなど電気系統の漏電で  
火災が発生する危険性があります。

(『住所検索ハザードマップ』防災クイズ「水害編・台風・大雨」三択問題より)

ご応募ありがとうございました。

「いきいきわくわく」に掲載された声や情報は、こうち生協が  
発行する広報誌で使わせていただく場合がございますので  
ご了承くださいませ。

ダメな場合は遠慮なくご相談してくださいませ。



切り取ってください

