

2023年12月発行

No. 196

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  TEL088-826-5211



♪ もくじ ♪



・ コープ委員会の報告	3-7
・ 商品活動委員会の報告	8-11
・ 商品活動委員会ニュース	12
・ いきワク Voice	13-14
・ 心に響く名言の紹介	14



【 10】月度 【 中央 】支所 【 横浜 】コープ委員会報告書

開催日時		10月27日(金) 19:00 ~21:00		報告者			
出席者	コープ委員	7名		理事	職員		
欠席	3名		会場	蒔絵台集会所			
次回開催日		11月20日(月) 19:00 ~21:00		会場	市営相撲場 練習土俵		
●議題		●内容・意見				●確認	
LPA セミナー		<p>◇ネット銀行の選び方セミナー ネット銀行という言葉を目にしますが、実際使用(活用)できておらず、これからのためにも一から知りたいと企画。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネット銀行とは? ・今人気がある銀行とは? ・ネット銀行の特徴 メリットとデメリット ・選ぶポイント ・実際のネット銀行のサイトを見してみる <p>等について LPA 講師をお願いし、話を聞いた。</p>					
委員長会の報告		<p>◇お歳暮について キッチンカー「まるこ」について</p> 					
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・銀行口座の整理、固定費の見直し、自分がどこの経済圏(楽天、PayPay など)にいるか等を確認する機会となった。 ・これから先、インターネットバンキングなどが主流になるかもしれないし、この機会に聞いてとても良かった。 ・講師の「いつだって大事なのは一歩目だ」が心に響きました。 				担当者		
					リーダー		
					支所長		

【10】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書

開催日時		10月18日(水) 10:00 ~ 16:00		報告者			
出席者	コープ委員	3名		理事	職員	1名	
	コープ委員						
欠席		〇		会場		コープ朝倉	
次回開催日		11月15日(水) 10:30 ~ :		会場		江ノ内四石十行	
●議題		●内容・意見		●確認内容			
産地見学		<ul style="list-style-type: none"> 夕カキバーカー 10人以上をばいも夕カキというお中上。 江ノ内四石(水)に変更。 					
日時集合		<ul style="list-style-type: none"> 11月15日(水) 10:30 江ノ内朝倉店 					
見学時間		<ul style="list-style-type: none"> 13時~14時 昼食—中華^{江ノ内}町の馬 					
注意事項		<ul style="list-style-type: none"> 指輪はダメ。 					
飲食		<ul style="list-style-type: none"> カケうどん、縄文土やき、お伊勢とごまのつまみあり。 					
スマ不意強		<ul style="list-style-type: none"> いろいろお話しあいました。 そのうち相続税の話とかいろいろ身近に世帯している話の話。 					
全体の感想	身近な話、大事な話と体験した話とか			担当者			
	いろいろ話かお集り。——か切は、お話し			リーダー			
				支所長		橋口	

開催日時		10月21日(土) 15:00 ~ 16:00		報告者				
出席者	コーポ委員	11名		理事		職員		
	欠席	2名						会場
次回開催日		11月17日(金) 13:00 ~ 16:00		会場		コーポよしだ組合員室		
●議 題		●内容・意見				●確認内容		
委員長会の報告		今回の試食はカップ麺の食べ比べにしました。そのため商品を配布後1週間ほどあけてから感想を話しました。						
次回委員会の日程相談		年度末のランチ会は来年2月に行うことにしました。昨年予約していた諸事情によりキャンセルになってしまった菓膳のお店に聞いてみようということになりました。						
年度末のランチ会について		次回は日程の合う土曜日の組合員室が埋まっていたので金曜日に委員会を開くことにしました。よしだ店は毎月後半に感謝祭があるので、前半の方が予約しやすいのかもしれませんが。						
全体の感想	次回の委員会はコーポよしだの組合員室になりましたが、皆の都合の良い日が空いていなかったため、数名欠席となりました。前回かもべにしましたが、間違えてよしだに行くメンバーがいたので、場所を優先して予約しました。						担当者	
							リーダー	
							支所長	

【 11 】 月 度 【 四 万 十 】 支 所 【 中 村 西 】 コーポ委員会報告書

開催日時		11 月 9 日 (木) 13 : 30 ~ :		報告者			
出席者	コーポ委員	5 名		理事	職員		
欠席				会場	四万十支所		
次回開催日		12 月 14 日 (木) 13 : 30 ~ :		会場	四万十支所		
●議 題		内容		ワイヤーに毛糸を巻き付けていきます。			
クリスマス Xmas の毛糸のリースづくり		材料は、100 均で購入。今のシーズンは Xmas 用品がいっぱい店頭にあります。					
リースの飾りつけにセンスの差が出ます。							
今回は、とても簡単に作れる！							
							
全体の感想	楽しくワイワイとにこやかに作ることができて良かったです。			担当者	橋崎		
				リーダー			
				支所長			

【10】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		10月26日(木) 13:30 ~ 15:30		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		12月11日(月) 10:00 ~ 15:30		会場		中央公民館	
●議題		●内容・意見		●確認内容			
ヘルス×他調理実習		12月11日に、公民館で活動している他の会の方達と一緒に、調理実習する事とし、メニューを候補の中から決めた。午前中に行う。					
地域の活動について		地域活動(町内会の世話や、民生委員活動)をするなかで、個人情報(取)扱いか難しく名簿がなく、色々な活動からごまかしている。ゴミ出し等で外国の方に説明してなくて困った。新しく来た人達の顔がわかる地域は、いか、隣の人を全く知らない事多い地区は、た、い、ん、町内会に入会しない人が増えた。街灯も町内会の負担になっている。民生委員として困っている人がわかるか、あるのでは?					
全体の感想	自宅の前のゴミ集積所では、通りすがりの人が車に置いて行きマナーが悪い。時には、市外の袋に入れ、置いて行く。等々自分か、その立場にならな、いとわからな、い、自己中心的みに困ると多々意見があった。			担当者			
				リーダー	田村		
				支所長	松木		

と多々意見があった。
生協での新しい仲間作りも楽しいはず.....

(10月) 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月26日(木) 8:50~16:20		会場	東支所調理室
参加者	理事	1名	会計報告	昼食補助費 交流会用茶菓子 交通費
	支所委員			
			次回	11月30日(木) ヘルスマイト 料理教室

“まいこーぷ” や “ギフトカタログ” でお馴染みの馬路村農協の「ごっくん馬路村」の工場見学に訪れました。また安田支所の商品活動委員会にお誘いを頂き、安田支所にてプチ交流会をしました。

【馬路村農協見学】

ごっくんの工場はすてきな森の中にありました。事務所のある2階に上がると馬路村の航空写真の前にドローンと様々なゆずを搾る機械が展示されていました。手動式から歴史を感じる機械、最新のものまで加工販売課の高橋様にごっくんだけでなく、馬路村農協全般について1時間ほどご説明を頂きました。馬路村では年間1000トンのゆずが収穫でき、そのほとんどがこの農協に集まります。収穫されたゆずは果汁はもちろん、果皮、種などゆずは余すことなくいろんな製品として生まれ変わります。現在の製品数は約70種以上 紅茶、焼肉のタレ、シャンプーやリンス、化粧水にハンドクリームなどいろんな分野にまで及んでいます。まさに馬路村はゆずづくし いろんな製品はそれぞれ馬路村の別の場所に工場があり製造がされている 施設内にはゆずの研究室やデザイン室までありました。

【ごっくん製造ライン】

ひとつのタンクにごっくん1万本の原料が入っている このラインでびん・缶・ペットボトルの3種類が製造されている その昔、ゆずは一個ずつ手搾りされて果汁として利用されてきた 現在では機械化もすすみ1日最大で40トン余を搾ることができる 搾られたゆず果汁はすぐに冷凍保存され高知新港の大型冷凍保管庫へと運ばれ貯蔵れます。ゆずは香りが命 ゆずの香りは飛びやすい だから製品を大量生産して大量の在庫を持つなんてことはしない。美味しく味わってもらうため在庫が少なくなってきたら必要に応じて新港から果汁を運び入れ都度製造している 濃縮果汁還元はしない 過熱をすると香りのお大半が死んでしまう 果汁の解凍も香りを活かすため、時間をゆっくりかけてできる限り熱を加えない努力をしている

【見学から感じた事】

ゆずを愛してやまない「ゆず愛」をととても感じました。ゆずを愛し、ゆずを味わい研究し、ゆずと共に成長し、ゆずと共に生きていく！そんな熱い心意気を感じることができた産地見学でした

【安田支所商品活動委員会とプチ交流会】

安田支所森岡理事より思いがけないお誘いを頂いたので、帰路に安田支所にお邪魔しました。真新しい安田支所の会議室にて交流会 安田商品活動委員の皆様のご好意で、手作りのケーキといもドーナツをごちそうになりました。またテーブルのあちこちに内原野焼き花瓶にお花の飾り付けなど、皆様のおもてなしのお気持本当に感激しました。特にテーマ等は決めずに商品活動等についてテーブルのあちこちで自由に意見交流をして有意義な時間となりました。委員の皆様ほんとうにありがとうございました。



2023年度11月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2023年11月14日（火）10：00～		会場	南国支所
参加者	理事	2名	会計報告	交通費
	職員	1名		
	委員	7名	次回	12月6日（水）13時半～（須崎支所） おろし商品学習（日本ハム）

11月は南国支所合同で「フタガミ」さんの防災学習に参加してきました。

一時間半ほど防災について教えてもらい、実験や体験もしながら楽しく学習できました。



←ガレキ踏み体験 必要な備えとして「靴」を枕元に置いておく



←揺れマット体験

カエルのポーズになって周りがみえる体制で、揺られても這って移動ができるように教えてもらいました。



←トイレ処理用凝固剤 トイレを使えない時に備えて準備しておきたい一つです。



←ガラス飛散防止実演
フィルムを貼って備えておきたいですね！



南国支所の皆様ありがとうございました♪

自分が「備え」をして自分の「命」を守る！！
そうすれば人を助けることができます。

キリトリ

12月 6日（水）13：30～

参加 不参加 様

どちらかに○をして提出おねがいます

2023年10月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月6日（火）10時～12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	

今回は「家庭用品組合員意見交換会」で集まってもらいました。
CSネットから、3人の方が来所され、普段、交流する機会のない
商品活動委員さんと意見交流をしました。



事前に配っていた「サンプル商品」を使った感想や、「キャロット・雑貨通信・BEAM」を見ながら、
雑貨商品の良し悪しをお互いの立場で意見出し合って、有意義な時間になりました♪



主婦の目線は、やっぱり厳しいですね（笑）
けど、楽しかったですね！

CSネットの方々、共購支援の矢野SMG、忙しい中、大変お世話になりましたm(_)_m

2023年11月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	11月14日（火）10時～12時		会場	南国支所会議室
参加者	理事	2名	会計報告	実演代
	職員	3名		
	委員	3名 子供さん（幼児2人）	次回	12月12日

「フタガミ」さんを招いて、須崎支所の商品活動委員会と合同で出張防災教室を開きました。



言葉で説明してもらうよりも体感しましょう、と
言うことで早速、体験して
みることに。揺れた時の
対処法や簡易トイレの
使い方や裏技を教えても
もらいました。



ガラス飛散防止実演では「飛散防止シート」を貼っ
てない場合（左）と貼っている場合（右）との違い
を目の前で見て、その効果の大きさを実感。
要は、いかに準備しておくことが出来るのか、
で、被害を最小限に抑えることに繋がるということ
ですね。。。いやあ、災害は恐ろしい・・・。



須崎支所と初の合同での開催
で、折角なんで記念撮影。

平均年齢20歳くらいでしょ
うか、上品なお嬢様ばかりで
たのしかったです♪

今回の防災教室で勉強された
方々は、災害が起きても生き延
びることが出来るでしょう(笑)

枕元に靴くらいは置いておかな
いといけませんね(最低限)

須崎から遠路はるばる来所して頂いた、須崎支所理事さん、商品活動委員会の皆さん有難うございましたm()m

おいしい通信 No.45

須崎支所商品活動委員会 2023年11月

11月はフタガミさんの「防災教室」の学習会でした。南国支所さんとの合同企画で商品委員会メンバー9人で南国支所まで行ってきました。



【自分が助からないと、ほかの人は助けられない】
 災害が起こってからでは遅い、事前の対策が大切。ということで、100点満点ができなくても、5点でも10点でも上を目指そう、といういろいろとお話しいただきました。

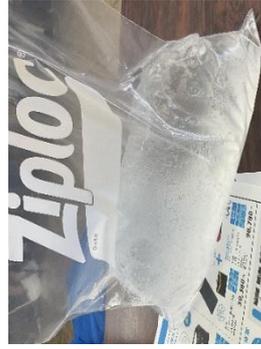
例えば

- よく言われている家具の固定
- 寝室に靴を袋に入れておいておく(揺れで窓ガラスが割れて靴が割れて靴の中に入らないように)
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。できなければ夜はカーテンを2重にしめておく
- 防災バッグだけでなく、防災持ち歩き袋(ポケットラジオ・ミニライト・ホイッスル・保温シート・小銭・ペンと紙・家族の写真など)を構え持ち歩く

また、揺れの体験もあり、カエルのポーズ(上の写真のように、座って膝を広げて、手をひろげる、顔は下を向かず上げて周りをよく見れるように)をとって、這って移動する、と教えていただきました。

子どもさんには、通学時揺れたら、ブロック塀から離れるように教えておく。(1個10kgもあるブロックが大きな壁で倒れてくると危険です)

フタガミさんが作っている防災カタログもいただきました。中には家具の転倒防止対策グッズ・避難脱出対策グッズ・被災後の生活補助グッズなどがのっています。費用もかかり、すべてができるわけではないと思いますが、10点でも20点でも上を目指して準備ができるといいですね。



【トイレ処理用凝固剤】

揺れの後で、おふろの残り湯でトイレを流すと、トイレの配管にひびなど破損があった場合、糞尿が漏れ出てしまうことがあるので、トイレは使わない方がいいようです。

そこで、凝固剤を使うという選択肢がうまれ、その威力を見せてもらいました

まず助かりましょう、助かれれば助けを求めている人を助けることができます。

12月はオンラインで日本ハムさんの工場見学・商品紹介(CO・OP テリヤキミートボール)の学習会をします。試食もありそうです。試食もありそうです、興味のある方ご一緒にしませんか？！
 12/6(水) 13:30～ 須崎支所 でお待ちします。

←私達須崎のメンバーを歓迎したピンクのハート



2023/11/14 南国支所にて



【充電式LEDライト 壁ホタル】

「これいいですよ」と紹介あつたグッズ
 夜間自動足元灯・停電時非常灯となり、約1時間懐中電灯として使用可能





いきワクVoice



みなさんのおたよりを
首を長〜くして待っています。

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

(2023年11月号より)

●みんなで何か作ったりしているのが楽しそうでした。【ペンネーム みーママ】

★コープ委員会や商品活動委員会で様々なことをされていますね。コロナが5類になり、最低限の感染対策をし組合員活動を継続されていることに心から嬉しく感謝しております。「楽しそう」なことから「やってみる」のはいかがでしょうか。

●「なんでもごたれ」レシピがたくさんあり作ってみたいです。TKG(たまごかけごはん)が一番簡単ですネ！今、チャーテがたくさんあるから良さそうですね。本当に魔法のタレ！！

【ペンネーム プルメリアンコ】

★この「なんでもごたれ」は、甘辛しょうゆ味にするならこれ一本で味が整います。横浜コープ委員会のみなさんは、本当にお料理上手ですね。TKGも忙しい主婦には欠かせないお料理。どれも栄養が摂れ、さすが家族の健康を担っている方々ですね！！チャーテは祖母が良く調理してくれていたのを思い出しました。懐かしいです。

●脳トレやキッチンカー、良いですね！

【ペンネーム つるし柿】

★手先を使うと脳のトレーニングになりますね。こうち生協のキッチンカー「Maluco's Kitchen」の月間スケジュールを弊社のホームページに掲載しておりますので、見かけられましたらぜひお立ち寄りくださいませ。

●「高知家地域共生社会推進宣言」です。私も高齢者となって十数年。一人では生きていない…を実感している毎日です。「見守り」などで心

を寄せてくださる活動は生協ならではの。期待していますし、お世話になっています。

【ペンネーム ピース】

★配送担当者と組合員さん、お互いに思い合い寄り添い合う関係は、とても大切にさせていただきたい関係です。配送時における地域見守り活動にこれからも取り組んでまいりますので、こちらこそどうぞよろしくをお願いいたします。

●名言です。【匿名】

★「なりたかった自分になるのに遅すぎるということはない」というジョージ・エリオット氏の名言ですね。何歳になっても「こうありたい」という思いは誰もがもちではないでしょうか。そのご自身の思いを大切に努力し続けることは、とても素晴らしい人生だと私は思います。

★あなたの2023年の流行語は？★

(2023年11月号より)

●よく使ったことばは、土佐弁。『らんまん』見すぎ…。「おまん、だれじゃ！！」等。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★高知県にとって『らんまん』効果は絶大ですね。県内の名所では、たくさんの県内外からの観光客を目にします。高知県も素晴らしい文化・人・自然が存在していることを実感できますね。

●「負けない、自分を信じる」→結果が出て友人達が喜んでくれました。【ペンネーム つるし柿】

★何か目標をもって努力され実現されたのですね！おめでとうございます！「自分を信じる」ことは、簡単なようでとても強い意志が必要です。本当に尊敬します。なんだかこちらまで嬉しくなりました。ありがとうございました。

●「チャット GPT」【ペンネーム みーママ】

★「ChatGPT とは米新興 OpenAI が公開した自然な文章を生成する人工知能 (AI)。2022 年の公開以降、質問に答えて自然な言葉で文章を生成できることで注目されています。」《日本経済新聞のネットサイトより》
今年も、この言葉もよく耳にしましたね。確かに便利なものですが、生成された内容をよく確かめることも大切だと思います。AI と上手く共存していく社会になるといいですね。

●「一人では生きていない」と「いろんな方々にお世話になっています」「恩返ししなくちゃ！」今年も特にいろんな人々の優しさを感じたからです。来年こそは重たい感じではなく、少しずつ恩返ししていきたいと思っていますからです。【ペンネーム ピース】

★ピースさんにとって周りの方に感謝したい気持ちになられた一年だったのですね。人は一人では生きていないというのは、私も日々実感します。少しずつ恩返しできるといいですね。



★その他何でもOK★

(2023 年 11 月号より)

●地域の 2 日間のイベントで、2 日間共に元気に踊り楽しく幸せでした。【ペンネーム ピース】

★幸せになられたイベントが地域で開催され、踊りが好きなピースさんにとって充実した 2 日間だったのですね。良かったです。

いつもご覧いただき
ありがとうございます



～ お詫び ～

先月号の 20 ページに掲載させていただきました「南国支所商品活動委員会 2023 年 10 月報告書」上部が、印刷のトラブルにより印字されていませんでした。

南国支所商品活動委員会に関わっていらっしゃる皆様、ご愛読いただいている皆様におかれましてはご迷惑をおかけし大変申し訳ございませんでした。

今月号にて「南国支所商品活動委員会 2023 年 10 月報告書」を再度掲載させていただきます。ご覧いただくと幸いに存じます。

☆心に響く名言☆

微笑めば友達ができる。しかめっ面をすればしわができる。

- ジョージ・エリオット (英国の女性作家 / 1819～1880) -

【『癒しツアー』より】

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?

●年初めに「今年こそはこれをやるぞ!」と思ったことを年末まで続けた試し
がありません。小さい目標なら続けやすいと思いますが、なぜか年初めは大きな
目標を思い浮かべてしまいます。みなさんは来年こそやってみようと思うこ
とは何ですか? 大小問わず何でも挙げてみてくださいね。

テーマ:「2024年やってみたいこと」

●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、
配送職員にお渡してください。
※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
転送よろしくお願ひします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

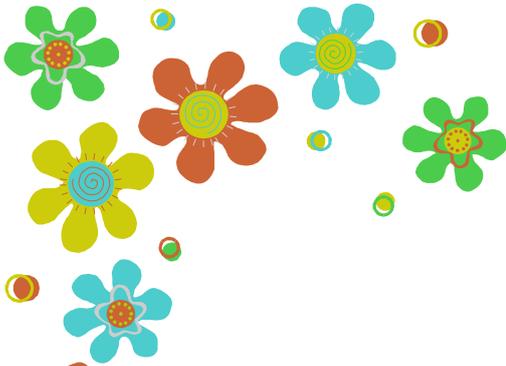
班名

—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

東支所商品活動委員会が馬路村農協の「ごっくん馬路村」の工場見学に行かれました。その報告書の中で、ある支所の組合員さんと交流されました。さて、ある支所とはどこの支所でしょうか？
おもてなしの心は、人を感激させるものですね。

答え（ ）

ヒント：東支所商品活動委員会の報告書をご覧ください(^_^)
「ごっくん馬路村」工場の様子がよく伝わってきますよ。

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。【12月15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。



11月のクイズの問題：「中央支所横浜コープ委員会『おうちで生協を楽しもう！第4弾』で使われた食材は何でしょうか？」

正解は 「なんでもごたれ」 でした。

ご投稿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、こうち生協の広報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。

