

2024年7月発行

No.203

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 ♪

・コープ委員会の報告		1-8
・商品活動委員会の報告		9-15
・いきワク Voice		16

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

開催日時		5 月 27 日（月） 19：00 ～ 21：00		報告者			
出席者	コープ委員	8名		理事	職員		
欠席	2 名		会場	蒔絵台集会所			
次回開催日		6 月 14 日（金） 19：00～21：00		会場	蒔絵台集会所		
議題		●内容・意見 ・横浜コープ杯 温泉卓球大会 - 日頃の運動不足解消とレクリエーションを兼ねて ・来月の委員会について  				●確認	
感想		・めっちゃ楽しかった～Yさんのサーブ夢に出てきそう。 ・楽しゅうございました。もう足はガクガクしております。 ・卓球大会ありがとうございました。 ・思い通りに球が飛んでくれなくて難しかった。 ・楽しく、よい運動になりました。				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27日(月) 10:00 ~ 16:00		報告者			
出席者	コープ委員	2名		理事	職員		
欠席				会場	コープおん		
次回開催日		6月18日(火) 10:00 ~ 17:00		会場	コープおん		
●議題		●内容・意見			●確認内容		
ピザを作って みよ! スナックを勉強		和風、通常ピザ(西川さんのレシピ)を 参考にとろろは少し変えてみた。 持っている材料を使う。イーストが少し古か らなか? 味は上等だけど生地 のくさみがある。ひたひたして、 持ちやりで、また結果を見て。今度は 和風と作るかと思った。 西川さんに来てみたら、やはりイーストが古と いうことだった。(見てはからからんやと) 和風の機種が違ふので仲々わかり づからから少し勉強に感じたか?					
全体の感想		ピザは和風から...かき入ればいい! やはりもう少し人数が欲しいと思った。			担当者	川崎	
					リーダー	堅田	
					支所長	堅田	

【 5 】 月 度

【 中央 】 支 所

【 小高坂 】 コーポ委員会報告書

開催日時		5 月 25 日 (土) 14 : 00 ~ 16 : 00		報告者			
出席者	コーポ委員	9 名		理事		職員	
欠席	4 名		会場	LINE ミーティング			
次回開催日		6 月 8 日 (土) 14 : 00 ~ 17 : 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		1 週間前に高等学校体育大会、通称県体があったばかりなので、その話で盛り上がりました。 来週には定期テストがあるのに勉強していないとか、 悩みは同じだね～と話しています。 6 月は会って話せるので楽しみにしています。					
近況報告							
全体の感想	子どもの話になると話題が尽きません。あとは健康の話とお金のお話ですね。				担当者		
					リーダー		
					支所長		

【 6 】 月 度

【 中央 】 支 所

【 小高坂 】 コープ委員会報告書

開催日時		6 月 8 日 (土) 14 : 00 ~ 16 : 00		報告者			
出席者	コープ委員	10 名		理事	職員		
欠席	3 名		会場	コープよしだ組合員室			
次回開催日		7 月 13 日 (土) 14 : 00 ~ 17 : 00		会場		コープよしだ組合員室	
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
コープのお店について		最近お惣菜が、少ない量目のものが増えた感じがする。ひとりとかふたりくらいで食べるのにちょうどいいので助かります。 お弁当に欠かせないブロッコリーが高い。 配送のたまごの値段が下がらないなと思います。お店は下がってきたのに。					
他のお店は？		以前と同じ買い物をしているのにトータルの金額が高くなっている。 産直売り場はコープのお店より他店の方が安いように思う。 「高くても良いものを揃えている」とわかるような付加価値を付けた方がいいと思う。					
全体の感想		色々な物の価格が高くなったけど給料はたいして変わらないからやりくりが大変だなと感じます。自分だけじゃなく皆もそう思っているのだなとわかって...ですが。				担当者	
						リーダー	
						支所長	

開催日時		5月14日（金）10：00～12:00		報告者	
出席者	運営委員	参加者 4名	理事		職員
欠席	7名		会場	ゆうあい工房	
次回開催日		6月14日（火）新年度に向けて		会場	ゆうあい工房
学習会		 新しい活動について話し合いました。ご意見はいただきましたが、具体的な話し合いにはなりません。今後の活動の中で皆さんのご意見をいただきながらの集まりにしていきたいと思います。よろしくお願いします。 ●決まったこと 4月12日 尺八演奏 吉田長生さん 5月14日 新年度の活動について 6月14日 人生の終末期 延命治療について 塩見千代子さん 7月12日 人生100年時代を健康華麗に生き抜く 8月9日 高知市出前学習会 9月13日 産地見学（可能なら実施） 10月11日 未定 11月8日 折り紙「干支を折る～巳」塩見千代子さん 12月13日 年末準備 掃除の基本…講師生協に派遣依頼予定 1月10日 新春年初めコンサート 2月14日 チョコレートラッピングの方法 3月14日 新年度に向けて		 総会です。日程変更で集まりは4名と少なかったです。	
全体の感想		高知市の出前講座は充実していてもっと利用したいという意見が参加者からありました。それと同時に生協にも講師派遣頼んでは…いろいろな意見出ました。もっと利用したい生協です。知恵を拝借！		リーダー	
				支所長	

コープ委員会での試食の感想

(5) 月 (新堀)コープ委員会

コープ委員会での試食の感想をほかの組合員さんにも広げていきたいと思います。

商品名	マルハチロレンジでジューシー 旨塩チキンスティック	規格	250g 16 本	価格	448 円
感想		レンジで温めてさらに載せました。 覚めてもおいしいですね。			
商品名	ごぼうと生姜のまぜご飯	規格	140g(198×3)	価格	594 円
感想		炊いたご飯に混ぜるだけでおいしいご飯ができました。			
商品名	ホクレン北海道かぼちゃ 十勝のいんげん	規格	350g 200g	価格	396円 298 円
		かぼちゃといんげんは一緒に煮ものにしました。かつおだしで しょうゆ味です。			
商品名	北海道プチコロッケ (アラ カルト)	規格	250g	価格	298円
		電子レンジで手軽に出来上がります。1 袋あれば不意のお客で も出せて便利です。			
商品名	味付けうの花	規格	100g×2	価格	238 円
		青梗菜を湯がいて混ぜました。おいしいですよ。ほうれん草が 高いので目線を変えて作りました。茄子の千切りを湯がいて混 ぜてもおいしかったです。			
商品名	きくらげ天ぷら	規格	6 枚(178×2)	価格	356円
		あためてそのまま食べました。きくらげの触感が新しいものに感 じました。			
	1 人前 	合計 2650 円 税込み価格 2862 円 残った食材は各自詰め合わせてお持ち帰り です。			

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

開催日時		5 月 17 日 (金) 13 : 30 ~15 : 00		報告者			
出席者	コープ委員	4 名		理事	職 員		
欠席				会場	春野公民館 弘岡上分館		
次回開催日		6 月 14 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		・ 5 月委員長会報告 ・ 白バラ抹茶 ・ 冷凍ひとくちいなり ・ 国産甘だれスティック ・ コンフェッティ ガレットブルトンヌ ・ コンフェッティ マカデミアアソート 					
全体の感想						担当者	
						リーダー	
						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13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		7月4日(木) 12:00~16:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
産地見学について		産地見学先を、ホミ希望まで決める。見学の際、費用の発生が心配。それを負担する事を確認する。					
焼肉外制準備		二回分のカタログを見ながら材料を決める。レシピが個数表示なので、カタログでの野菜や果物は、重さ表示と3個~6個は、実物の大きさがわかりにくく、毎回悩む。多目に注文した。その他の材料は分担して用意する。					
全体の感想		試食をしながら近況を話していて、外出の際マスクを外す人が多くなったから、家族に持病があったり老親が居ると、外すのは、まだ怖い。		担当者			
				リーダー			
				支所長			

（５月）（中央）支所商品活動委員会報告書

開催日時		5月16日（木）10：00～12：00		会場	中央支所2F 会議室・調理室
参加者	理事	1 名	会計報告	交通費：1,680円 材料費：3,818円	
	支所	1 名			
	委員	5 名	次回	6月20日(木) 平和折り鶴糸通し 会場（中央支所2F 会議室）	
(敬称略)					

【活動内容】

■米粉を使ってピザ作り

講師は中央商品活動委員の西川さん（高知こめっこクラブ）。
粉を使って生地から3種類計6枚のピザを作りました。

【今回作ったピザの工程や味についての感想】

- ・3種類全てが、とてもおいしかった。それぞれのトッピングの組み合わせが良く、特に「和風ピザ」は海苔がアクセントになっていた。
- ・生地を捏ねるのは大変です。ピザはとてもおいしかった。チョコレート・マシュマロピザは少し甘いと感じました。
- ・講師の西川さんに感謝！簡単ではないけど、今まで作ったことが無かったので、とても楽しかった。
- ・和風ピザは色々なアレンジが出来そう。シラスやキノコ類も合いそうです。デザートピザはコーヒーとの相性が良いと思いました。

【良かった点、困ったことなど】

- ・当日のレシピを見ながら、西川さんに手順を聞くことが出来て良かった。調理しながら片付けも並行して行うことが出来たので、回を重ねる毎に手際が良くなっている。
- ・ピザによって生地の厚さや切り方を変える事により、食べごたえや食感も変わり、具材に合った食べ方が出来ました。洋風ピザの生パセリは色どりもさることながら、ひと手間掛ける価値がありました。
- ・少し量が多かったかな？でも、とにかくおいしかったので満足。

【全体を通して】

コロナ過では出来なかった料理実習が徐々に出来るようになり、とても楽しく、うれしい気持ちです。小麦の高騰で米粉が注目されているという話も聞きます。ぜひ、他支所の商品活動委員の皆さんにも体験してもらいたいと思いました。

2024年度-商品活動計画

月 日	活動内容	月 日	活動内容
4月 18日(木)	【確定】 まいこーぶ商品試食・学習会	10月 17日(木)	【予定】
5月 16日(木)	【確定】 米粉を使ってピザ作り	11月 21日(木)	【予定】 【産地見学】 さんさんファーム（井上石灰工業）
6月 20日(木)	【確定】 平和折鶴糸通し	12月	
7月 18日(木)	【予定】	1月 23日(木)	【予定】
8月		2月	【予定】 商品活動交流会
9月 19日(木)	【予定】 【産地見学】 四万十ドラマ	3月 27日(木)	【確定】 24年度の振り返りと25年度の計画

【次回予定】

日時：6月20日（木） 10：00～

場所：中央支所2F 会議室

活動内容：平和折り鶴糸通し

当日不参加の場合は6月19日（水）迄にご連絡下さいますようお願い致します。

不明な点等ございましたら、中央支所（今橋）までご連絡ください。

【当日写真】



ピザパイ

=材料（直径 20 cm 1 枚分）=

生地…米粉ミックス粉 150g ドライイースト 3g 食塩 2g
砂糖 3g オリーブ油 小さじ1 水 120g

トッピング…ソーセージ ピーマン トマト ピザ用チーズ パセリ
三つ葉 カイワレ大根 生ハム のり佃煮
チョコレート 100g マシュマロ 50g

調味料…食塩 コショウ ケチャップ

=作り方=

◎生地作りの途中でオーブンを 200℃に予熱しておく。

◎生地

1. ボウルに食塩・砂糖・オリーブ油を入れ、分量の水を加えて手で溶き混ぜ、米粉とイーストを順に加えて、手で混ぜながら馴染ませていく。
2. ひとかたまりにまとまって来たら台の上に取り出し、よくこねる。
3. つやが出てきて、きれいに伸びるようになって来たらこね上がり。丸く形を整え、ラップフィルムをかけて 10 分ほどおく。
4. ラップフィルムをはずし、厚さ 5 mm くらいの円形に伸ばす。

◎トッピング

和風…生地に薄くオリーブ油を塗り、その上にのりの佃煮を塗って 200℃のオーブンで底がカリッとするまで 14～15 分焼く。
焼き上がった後、三つ葉・カイワレ大根・生ハムを乗せ、上からオリーブ油を回しかけ食塩少々（分量外）をかける。

通常…トマト・ソーセージは 1 cm 角に切りボウルに入れ、食塩・コショウ・ケチャップと混ぜ合わせて生地に乗せ、輪切りにしたピーマン、ピザ用チーズを乗せて 200℃のオーブンで 10 分焼く。

デザート…チョコレートは小さく割る。マシュマロは半分に切る。生地にチョコレートに乗せ 200℃のオーブンで生地が少し膨らむまで焼き、取り出してマシュマロを乗せ、マシュマロがとけるまで 5 分程オーブンに入れる。

（6月）東支所商品活動委員会報告書

開催日時	6月21日（木）10時～11時50分		会場	東支所調理室
参加者	理事	1名	会計報告	交通費別途
	支所	1名		
	委員	5名	次回	

5月～6月に東支所に集まった平和の願いがこもった折鶴の糸通し&吹き流し作成を行いました

今年度も支所別総代会で「越冬折鶴昇華」の取組で折鶴の糸を通す作業をお願いしていたので、ほぼ糸を通す作業はなく吹き流し作成のみの作業となりました。

糸を通して頂いたものが、全部で55本あり1本たして合計56本を飾り付けました。例年の40本と比べるとかなり詰まった感じできれいに仕上がりました。（箱に入れるのは大変でした）



2024年度6月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2024年6月13日（木） 13：00～		会場	須崎支所
参加者	理事	2名	会計報告	交通費1560円
	職員	1名		
	委員	7名	次回	7月25日（木） 11時～ タカキベーカリー工場見学



手作りカヌレと
抹茶のお菓子で
ちょっと休憩
(*^-^*)

6月商品活動は前月に引き続き、吹き流し作成です。
今月で仕上げないといけないので、時間内に出来なかったら別の日に来て…とも話してましたが、皆さん集中して作業！
後何本やね～
と声をかけながら完成することが出来ました。今年は去年より本数を増やしたので豪華さがUPしたように思います(^^♪

7月商品活動では「タカキベーカリー岡山工場」様へ工場見学を予定しております。
四万十支所の委員さんと合同です。
出席される方には後日出発時間等お知らせさせていただきます。よろしくお願いします。

おいしい通信 NO. 51

須崎商品活動委員会

6月は先月の続きで平和の折鶴を仕上げました。毎年糸を通した鶴を丸い輪に40本吊るしていましたが、今年は60本吊るしました。隙間がなくなきれいに出来上がりました、でもその分すごく重くなっていました。

7月には京町商店街に飾られる予定です、はりまや橋の方に行かれた時は、見学に行ってください。

7月は四万十支所の商品活動委員会さんと合同で、タカギベーカーリー(岡山)の工場見学に行ってきます。

商品活動委員会とは

「商品の試食や産地見学、メーカーさんを招いての学習会などを行い、自分たちが学んだことや体験したことをニュースにして、ほかの組合員さんにお知らせする」といった活動をしています。

須崎支所商品活動委員会では1回/月 通常第2木曜日 13:00～2時間程度 試食をしたり、学習会をしたり、商品をモニターしたり、といった活動をしています。「こんなテーマで学習会をしたい」「〇〇興味ある、試食してみたい、食べ比べをしたい」等ありましたら、お知らせください。声にお答えしたいと思います。軽い気持ちでの参加もお待ちしています。

ご意見お待ちします

(お名前等お知らせいただければ、お返事をさせていただきます)

組合員番号

お名前



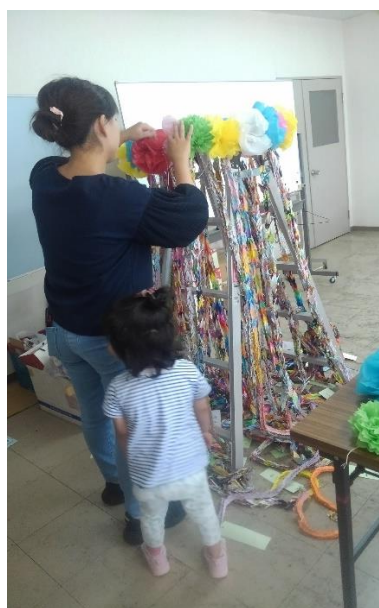
2024年6月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時		6月18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	7月12日	

今年も平和の祈りを込めて、折り鶴の飾り付けをしました。

6人での作業でしたが、事前準備をしていたこともあり、効率良く飾り付けが進みました。

今年は糸通しを南国支所職員に手伝ってもらい40本の鶴を飾り、上部の花も色とりどりでいい感じに出来上がりました。



鶴がこれから先、どこへ行ってしまうのか？などわいわいと楽しく話しながら飾り付けが出来ました。



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？★

(2024 年 6 月号より)

●キッズイベント。いろんな仕事があることを知れてよかったと思います。何より良い笑顔です！

【ペンネーム ハイビスカス】

★商品センターの見学は、普段は見られない裏側が知れるので大人も子どももワクワクしますよね。

●名言です。【ペンネーム 玉だニャン】【匿名希望】

★「前進をしない人は、後退をしているのだ」ゲーテの言葉ですね。現状維持は後退しているのと同じこと。常に挑戦心を持っていたいと思うばかりです。

●各委員会の取り組みです。コロナ禍を経て手作り企画・工場見学など少しずつ活動が広がりとても良いことです。全組合員にも少しずつでも活動の輪を広げていただけたら…と感じました。一般組合員ですが、商品活動委員会の皆さんの企画・工場見学も再開してほしいです。

【ペンネーム ピース】

★やっとコロナ禍以前の生活に戻りつつありますね。ピースさんのように喜んでくださっている組合員さんは多いと思います。商品活動委員会でも今後企画があると思いますのでその際にはぜひご参加お待ちしております。

★私の記念日★

●毎日が忙しく考えたことがない。しいて言うならば子どもや孫の誕生日。時々忘れている、駄目な母さん・ばーちゃんです。【ペンネーム ハイビスカス】

★お子さんとお孫さんの誕生日が記念日として浮かぶハイビスカスさんが駄目な母さんとはとても思えません。大事に思う気持ちはきっと伝わっていることと思います。

●バースデイです。S.34.4.10 上皇后美智子様のご成婚の日に生まれました。おばさんたちはみんなよく覚えていてくれますね。年ばれますネ〜。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★日本中もプルメリアンコさんのご家族も、お祝いムード色の中でご誕生なさったのですね！おめでたい日です。

●私の…というより、娘の誕生月ですので 6 月は特別な月です。夫がいたときには 3 人で記念に宿泊したり、好きな所へ行き、好きなものを食べ…と有意義な月でした。今は娘と 2 人ですが、父の日の第 3 日曜日近くに夫のお墓参りをしたり、そのあと食事をしたり…淋しさを感じながらもそれなりに過ごしている大切な月です。

【ペンネーム ピース】

★ご家族皆さんにとって大切な月であることがひしひしと伝わってきます。思い出はいつまでも色褪せませんね。

★その他なんでも OK★

●先日は投稿のお礼をありがとうございました。高齢になつたらしたいことはいっぱいあったはずなのに体のほうがついていけず残念です。【ペンネーム 玉だニャン】
★喜んでいただければ何よりです！これからも投稿お待ちしております。

●だんだん暑さも厳しくなり、高齢者団体の私たちのサークルも室内での練習とはいえキツイ時もありますが、イベント参加を目指して頑張っています。意見交流も活発ですがさすがに季節には逆えず、例年通り 7 月 8 月の練習はお休みです。でもエネルギーをたくわえて 9 月からがんばりま〜す！【ペンネーム ピース】

★体が一番大事です。イベント参加に向けて、猛暑の時期は個々の練習と休息をしてくださいね。

☆心に響く名言☆

迷う、ということは、一種の欲望から来ているように思う。
ああなりたい、こうもなりたい、こういうふうに出世したい、という欲望から迷いが出てくる。
それを捨て去れば問題はなくなる。

-松下幸之助（日本の実業家、発明家、パナソニック創業者）

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!コピーしての投稿も大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは？

●梅雨明けもそろそろでしょうか。梅雨が明ければ夏はすぐそこ！

暑さを吹き飛ばしてくれるような、

あなたがこれを聴くと元気になる！という曲を教えてください♪

テーマ：元気になる歌

●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まで転送
よろしくお願いします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

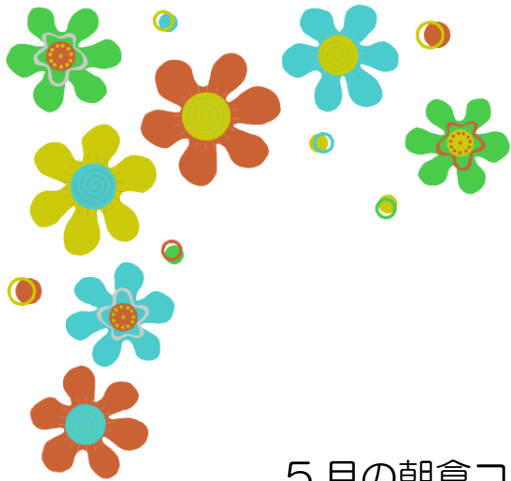
班名

一匿名希望一

←匿名希望の方はこちらに〇を

ペンネーム

組合員コード



クイズ

5月の朝倉コープ委員会、中央商品活動委員会のみなさんが
手作りに挑戦したものは何でしょうか？

答え（ ）

ヒント：朝倉コープ委員会、中央支所商品活動委員会の報告書をご覧ください(^^♪

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。【7月26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までお渡しください。



6月のクイズの問題：

「4月の東支所商品活動委員会では何の食べ比べが行われたのでしょうか？」

正解は 「じゃこ天」 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。

