

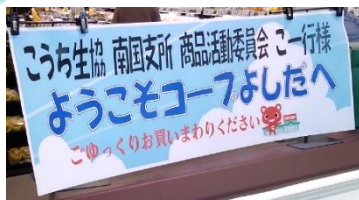
2024年8月発行

No.204

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！



「コープのある暮らし」



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		1-5
・商品活動委員会の報告		6-11
・いきワク Voice		12

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

開催日時		6月18日(火) 10:00 ~ 16:00		報告者		1名	
出席者	コーポ委員	2名		理事	職員		
欠席				会場	コーポカホム		
次回開催日		7月26日(金) 10:00 ~ :		会場		コーポカホム	
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
産地見学計画 (組合員)		マカベカーリー見学 { 10月18日(金) 10月22日(火) 10月25日(金) } この日程で調整 (ZB5うー川崎職員には連絡済み)					
いきいきく (学校教員)		報告書みながら話し合いをした。					
24年度6月 10(202)		他の委員会の活動を見て勉強中。 (余り出来てなさに、悩んでいる。) 高望はせず、朝倉に来ることに 頭において、いるけど-----!					
全体の感想		反省ばかり。かたはつて月1回の会を 大事にしたい。				担当者	
						リーダー	
						支所長	
						 	

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

開催日時		6 月 14 日 (金) 13 : 30 ~15 : 00		報告者	1 名
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		7 月 19 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 ・ 新聞報道ことが話題にのぼりました 【意見・質問】 家の中に入ってはいけないと思いますが、そのことについて指導していないのでしょうか。配送時の規定はどのようになっていますか ・ 朝食バナナカステラ ・ 季節のなすびときゅうり ・ タカミメロン			
					
全体の感想				担当者	
				リーダー	
				支所長	

開催日時		6月14日（金）10：00～12:00		報告者	1名	
出席者	運営委員	講師 1名 参加者 6名	理事		職員	
欠席	7名		会場	ゆうあい工房		
次回開催日			7月12日（金）		会場	ゆうあい工房
学習会						
「人生の終末期 延命治療について」お聞きしました。 終末医療について学びました。参加六人です。延命治療を自分がどこまで望むかについては意思表示をしておくということ、嚥下がうまくいくようにはどうすればいいかなど学びました。 延命治療とは、老化や病気により生命の維持が難しくなった患者に対し、医療的措置によって一時的に生命をつなぐ行為を言います。延命治療の主な方法は、「人工呼吸」「人工栄養」「人工透析」の3種類。 高齢者が病院に入院した時や老人ホームに入居の際に、「延命治療に関する意思確認書」や「終末期医療の事前指示書」というような書類への記入を求められることが増えてきています。 また、入院や介護施設に入居の際だけでなく、在宅で元気なうちに事前指示書をつくる高齢者も増えていきます。 これらの書類は、本人が意思表示できなくなった場合に、どのような延命治療を受けるかどうかを、あらかじめ記入しておくもので、「生前の意思」を意味するリビング・ウィルとも呼ばれています。いわゆる尊厳死や平穏死、自然死を希望する人が増え、それに伴い生前の意思を残すことが浸透してきたのでしょう。文書の名称は、「尊厳死の宣言書」「事前要望書」「事前指示書」というように、特に統一はされていません 塩見さんから 「ゆうあい工房の勉強会にお招き頂き、お話をさせて頂きました。高齢化率が益々高くなっている現在、自分の生き方(往き方)の希望は持っているのでしょうか??皆さまの経験談を伺いながら、話しを進めました。人生会議と、リクエストを頂いた誤嚥性肺炎にも触れました。」						
全体の感想		終末期をいかに過ごすかは大事なことです。自分はどうなのかを考える機会になりました。交通事故で意識のないまま入院の夫を見送ったことが良かったかどうか考えさせられました。家族としては意識がなくても生きていることに希望を感じていました。				
				リーダー		
				支所長		



【 6 】 月 度 【 四 万 十 】 支 所 【 福 毛 】 コープ委員会報告書

開催日時		6 月 25 日 (火) 11 : 30 ~ 13 : 30		報告者	1 名		
出席者	コープ委員	6 名		理事		職員	
欠席		会場	中華料理 蘭				
次回開催日		月 日 () : ~ :		会場	-		
●議 題		●確認内容					
今年度の体制 計画		委員長 (河原) 会計 (山下) 料理教室 (委員のみで) 昨年商活で講師してくれた 張 珉 にお願ひあり。 (9 月か 10 月なら大丈夫の事) 場所は 四万十支所調理室を借りる。(日時確認する事) 支所に行った事もない人もいるので見学も兼ねたらどうか。 ○ フリガーフードフラワーを使って X'mas のアレンジメント教室。 (組合員を 対象) 講師は 原田 珉 にお願ひしてみよう。 時期は 11 月頃 ※ 今度個人宅で委員会をしていたら、支所です。 (早めに日時を決めて支所に確認する)					
全体の感想		今年度は委員長に代わってのスタートとなりました。 委員のみの料理教室、組合員を対象とした フラワーアレンジメント教室と、5 年ぶりの活動開始です。 無理せずに、皆で楽しんでいけたらと思います。				担当者	(福毛)
						リーダー	
						支所長	(中平)

【7】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		7月4日(木) 12:00 ~ 16:00		報告者		1名	
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		9月12日(木) 10:00 ~ 15:30		会場		中央公民館	
●議題		●内容・意見		●確認内容			
焼土肉の タレ作り		恒例の「焼土肉のタレ」作りをする。カタログで注文した材料がたか。多目に注文した為、必要量の倍以上あったり、少なかった物もあった。重さでの注文は難しいと思った。いつも同じ味にならない。					
産地見学		産地見学申し込み書を提出してもらっているが、希望日の確認と当日の予定について話し合う。		支所集合 9時			
料理教室		ヘルスメイトさんに依頼し9月に料理教室を開いてもらう。希望のメニューと日程を伝える。		9月12日(木) 10時から 予定 8月決定の 為後日連絡			
全体の感想		梅雨とは思えない暑さで、今後の気候も心配される。8月は厳しい暑さか予想されるので、休みにする。9月料理教室の後産地見学について話し合う。		担当者			
				リーダー			
				支所長			

(6月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		6月20日 (木) 10:00~12:00		会場	中央支所2F 会議室
参加者	理事		会計報告	交通費: 880円	
	支所	1名			
	委員	4名	次回	7月18日(木) CO・OP商品学習会 会場 (中央支所2F 会議室・調理室)	

【活動内容】

■平和折り鶴吹き流し制作

毎年恒例の、平和折り鶴吹き流し制作を行いました。昨年同様、事前に理事さん・商品活動委員の皆さん・10本以上の糸を通してくれた組合員さん、たくさんの方々に関わっていただき、当日の糸通しをほとんど行うことなく制作することが出来ました。皆様、ご協力本当にありがとうございました。



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)	【確定】 CO・OP商品学習会	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 : 7月18日(木) 10:00~

場所 : 中央支所2F 会議室・調理室

活動内容: CO・OP商品学習会

※簡単な調理を行う予定です。エプロン・三角巾をご準備下さい。

当日不参加の場合は7月17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。

(7月) 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	2024年7月18日(木)		会場	東支所会議室
参加者	理事	1名	会計報告	交通費別途
	支所	1名		
	委員	3名	次回	9月 学習会 メイクアップもしくは小川珈琲

3月の年間活動計画の中で出ていた「お金にまつわる話」「投資」について知りたいという声から、LPAプランナー講師：嘉数様に自己紹介後、パワーポイントを活用しながら講義をして頂きました。

I. 投資を正しく理解しよう

- ①投資とはいったい？②主な投資商品③どういったお金を使う？④リスクとリターン
⑤自分のリスク許容度？⑥投資の基本について

II. 新NISAってなに？

- ①そもそもNISAとは②旧と新の違い③メリットデメリット④利用するにはまず

III. トラブルを避けるために —投資詐欺に注意—

昨今の詐欺の手口について

IV. 最後に

【出た質問】

- ①NISAを始めるにあたり、郵便局の窓口で口座の開設をしといてと言われた
②10,000円あったらお勧めは？→商品の選び方について
③始めるにあたって、判断基準はどこから？
④株主優待について
⑤銀行で口座を作ったが、他に移ることはできるか？→変更について
⑥ネット証券にどうやって入金するの？

【アンケート】

- ・投資を始めてみたいが、リスクのあるのはちょっと尻込みします
- ・少額で始めることができるのですね。知らない事が知れました。ちょっとプライベートに踏み込んだ話ができ、聞きやすい雰囲気よかった。 嘉数さんの優しい語り口がよかった
- ・ネットでいろいろ勉強してみようと思いました。株主に興味が出てきました
- ・新NISAになってからNISAを始めましたが、日々勉強中。株式を趣味にするのはとても良いと思う
- ・基礎知識があればもっと理解できたかな？いろいろ調べるのも大変なので、まずは少額から始めてみるというのが自分にはあっているかも？
- ・某証券会社で少額ながら投資をしています。毎月送られてくる現況の数字を見ながら＋－に一喜一憂
- ・いつももっと勉強してからいろいろな投資（資金の余裕がある分）をしてみようと思いながらまだ手をつけていない現状 今日のお話をきっかけにさっそく行動に移そうかと思いました。

※写真をうっかり取り忘れちゃいました（矢内原）

（ 6 月 ） （ 安 田 ） 支 所 商 品 活 動 委 員 会 報 告 書

開催日時		6月13日（木） 10：00～14：00		会場	安田支所会議室
参加者	理事	1名	会計 報告		
	支所委員	1名			
		8名	次回	7月18日（木） 折鶴吹き流し見学	

【活動内容】

■平和折鶴吹き流し制作

今年も多くの方に参加していただき、折鶴の吹き流しを製作しました。
 今回もにぎやかにわいわい言いながら、どんどん作っていました。
 皆様のご協力により4本+1本の吹き流しを作ることが出来ました。
 7月には毎年恒例の吹き流し見学を予定しています。





安田支所だより

2024 年 7 月



梅雨空だったり、猛暑だったり、体調を整えるのに大変な日々が続いてますが、負けないで頑張りましょう。

先日 6 月 27 日に、こうち生協 第 39 回通常総代会 が OM07 高知 by 星野リゾートにて開催されました。

雨の予報でしたが、たいした雨にもならず、安田支所も多く総代さんにご参加いただき、ありがとうございました。

先日の支所だよりで最後にとおりましたが、6 月の理事会で為になるお話を聞きましたので読んでいただければと思います。

菓子工房レネー

- 2004 年一障害者の自立の為に 4 人で始めた優しい味の洋菓子店。
少しずつ人気店となり 2009 年朝倉第 2 小学校の特別支援学級が
作る新高梨のジャムを市内の学校給食用に作ってほしいと注文を
受け、1 トンを越える梨の皮むきをして煮詰める必要があり、広い
場所に移転した
- 2013 年障害者施設では西日本では初めて ISO22000
(食品安全の国際規格) の認証を取得。
- 2021 年県産フルーツを使ったタルトフロマージュが
【にっぽんの宝物高知大会】のグランプリを頂きました。
- 売り上げの一部は「ともしび奨学基金」の原資になっています。
- 近々の生協企画です。罪悪感のない甘さの人気のお菓子たちです
ので度々企画があります。 気にして下さい。
7 月 4 回 ママのレモンロールケーキ
7 月 5 回 ママのアイスプリン
8 月 2 回 ママのブルーベリーパイ
お気に入りに加えて頂ければ嬉しいです。
- 日曜市に出店しています。新聞バックを使っています。
それを 作ってくださるボランティアを募集しています。
スマホの音声アシスタントに「菓子工房レネーの新聞バッグの作り
方」と話してみてください。丁寧に説明してくれます。

COOP 化粧品 フリーリア

化粧品とは→肌の保護 ケア

自信をもって明るく生活できるアイテム

新陳代謝のサイクル

20 歳→28 日 透明感、きめが整う 肌トラブル無し

60 歳→90 日 肌がくすむ メイクのりが悪い

シミ シワなどの肌トラブル

① 洗う【クレンジングクリーム】

メイクを落とします。500 円玉位を手のひらに載せ、
少しずつ水を加えながら逆さにしても落ちない位に
なったら T ゾーンから泡を転がすように優しく乗せ、
ぬるま湯でしっかり洗い流す。

② 除く【フェイスクリア 角質ふきとり化粧水】

A →フリーリアフェイスクリア

B →フリーリア薬用美白フェイスクリア

共通機能→くすみの原因の角質を拭き取り肌を整え

透明感 UP 化粧水などの浸透を良くする。

B→美白ケア 毛穴をケアしつるり肌に

肌荒れ予防→抗炎症：グリチルレチン酸誘導

体配合

③ 整える【モイストアップロウション 高保湿化粧品】

コットンに 500 円玉大を取り優しくパッティング

④ 与える【リフトクリーム】(濃密ハリ感クリーム)

ハリ肌成分(プルテオグリカン ローヤルゼリー発酵)

フリーリア E シリーズ

薬用美白角質ふきとり化粧水 薬用美白ローション

薬用美白エッセンス 薬用美白 UV プロテクター

エッセンスファンデーション パウダーファンデー

ション アレンジカラーアイブローパウダー

リキッドアイライナー リフトアップマスカラ

カラーキープルージュ

COOP フリーリアについて、もっと詳しく知りたいことがあれば、
スマホの音声アシスタントにフリーリア…教えて下さいと話して
みて下さい。知りたいときに知りたいことを教えてくれます。

後期高齢者でもわかるように教えてくれます。

難しい事、思い出せない事、いまさら他人に聞けない事なども、
時間に関係なく知ることができます。

何でも聞いてます。便利な時代に生きてます。

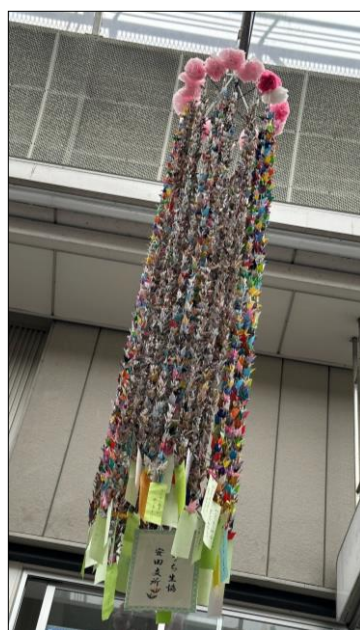
(7月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	7月18日 (木) 10:00~15:00			会場	新京橋アーケード
参加者	理事	1名	会計報告		
	支所委員	1名			
	委員	9名	次回	8月22日(木) ナリス化粧品リモート学習会	

【活動内容】

■折鶴吹き流し見学

商品活動委員会で製作した折鶴の吹流しを見学に、新京橋アーケードへ行ってきました。



その後、コープかもべでお買い物をしました。



みんな、ベルゲンでパンを買ってました。



2023年7月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時		6月12日（水）10時～12時		会場	コープよしだ店
参加者	理事	2名	会計 報告		
	職員	1名			
	委員	3名	次回	8月お休み・9月はまだ日付未定	

今月はコープ吉田店の見学に行きました。

よしだ店の黒住店長に店内やバックヤードの案内をしてもらいながら、よしだ店の商品の話や保管の仕方、品出しの話などいろいろ説明していただき、商活メンバーさんもいろいろ質問などをしました。1度もお店を利用したことない方やリニューアル後に行っていない方がほとんどで、商品に責任を持ってお客さんの事を思って販売している事が分かり、また市内に出かけた時は買い物に來たいなどの感想があがりました。お店のことがちょっと詳しくなりました。



ポップまで作っていただき
大歓迎を受けました！！



参加人数は少なかったですが、おかげで黒住店長の説明が
近くで全員聞けて、質問にも全部答えていただきました。



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7月号より)

●米粉を使っのピザ作りです。習って息子と作りたいと思いました。高新の7月16日の料理教室の記事を読みました。私もこんな教室があったら習いに行きたいと思いました。【ペンネーム 玉だニャン】

●ピザ作り。久しく作ってないなー！このレシピで作ってみようと思いました。【ペンネーム あじさい】

●ピザ作りの朝倉コープ委員会と商品活動委員会。ピザ作り、楽しかったしおいしかったしもう一度ちゃんと挑戦する。【ペンネーム くりちゃん】

★のりの佃煮をトッピングとして使っているのに驚きましたね！家にある意外な食材を載せて、自分だけのオリジナルピザを作るのも楽しそうです。

●どこのグループも楽しそうに活動されているなと思いました。【ペンネーム みーママ】

★グループによって様々な活動をされているので、この交流誌を通して委員のみなさんが新しい活動に挑戦してみるきっかけにもなれたらと思います。

●名言ですね。【ペンネーム 匿名希望】

★「迷う、ということは、一種の欲望からきているように思う。ああもなりたい、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でてる。それを捨て去れば問題はなくなる。」松下幸之助さんの言葉です。自然体でいたいけれど、なかなかありのままの自分に自信が持てませんよね。難しいです。

★元気になる歌★

●ディズニーが好きなのでディズニーの曲が聴こえると元気になります。【ペンネーム みーママ】

★曲が流れると、その作品も頭に浮かんで何度でもまた観たいと思わされますよね。私はもっぱら金曜ロードショーで楽しんでいます。

●岡本真夜さんのTOMORROW。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★「涙の数だけ強くなれるよ」の言葉に救われた人はどれだけいるのでしょうか。きっとこれからも歌い継がれていく名曲ですね。

●郷ひろみさんのお嫁サンバ。【ペンネーム 匿名希望】
★今でも歌声が若々しい郷ひろみさんの名曲ですね。サビ部分が流れてくると思わず縦揺れしちゃいますね♪

●どっぷり昭和です。歌詞に趣があって歌手の力量もあり大好きです。特に「津軽のふるさと」。先日生協でダークダックスのCDを買いました。車で昭和歌謡を大声で歌っています。【ペンネーム あじさい】
★好きな歌を歌いながら運転すると気分もすっきりしますよね。ダークダックスさんは男性のコーラスグループなのですね。いろいろな昭和歌謡、私も聴いてみたくなりました。

●水前寺清子さんの三百六十五歩のマーチ。

【ペンネーム くりちゃん】

★もちろん聴いたことがある名曲ですが、歌詞を検索して改めて素敵な歌だなとも思いました。「しあわせの隣にいてもわからない日もあるんだね」という歌詞に、そうそう…！と思いを巡らせました。

★その他なんでもOK★

●私の目標は一人でする楽しみと仲間と楽しむことを持つことです。【ペンネーム 玉だニャン】

★それはすごく理想的ですね。一人の時間も仲間との時間もどちらも楽しめたら、充実した日々が過ごせそうです。

●各支所平和の折り鶴作りをありがとうございました。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★組合員さんに折っていただいたたくさんの折り鶴は、理事さんや委員さん、職員の糸通しによって綺麗な吹き流しになり、平和への思いを託して新京橋アーケードに吊り下げさせていただきました。7月いっぱい地上に降りてきた後は、夏休みの出前授業で学童の皆さんに昇華作業をしてもらい、一羽一羽自由の身になって広島へ羽ばたいていき、紙製品などに生まれ変わります。皆様ご協力をありがとうございました。

☆心に響く名言☆

行動を伴わない想像力は、何の意味も持たない。

チャールズ・チャップリン

- 英国の俳優、映画監督、コメディアン、脚本家

載せきれなかったご投稿は、次号にて掲載させていただきます。今月もご投稿ありがとうございました！

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？

●今年はパリで開催された夏季オリンピック。開会式前日には高速鉄道の放火事件が報道され心配が広がる中での幕開けでしたが、交流誌製作中（7月30日現在）にはスケートボードや体操団体が金メダルを獲得し、良いニュースも流れています♪

みなさんが特に楽しみにしていた競技や、感動した場面をぜひ教えてください！

テーマ：オリンピック、これに熱狂しました！

●その他何でもどうぞ（^_^）

ご投稿ありがとうございます♪

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、
配送職員にお渡しく下さい。

※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

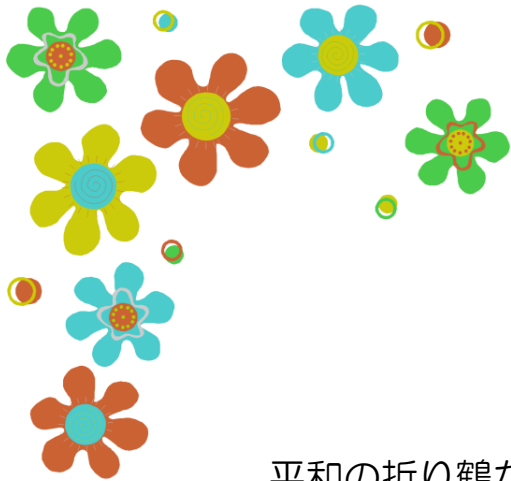
班名

一匿名希望

←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

平和の折り鶴が吊り下げられる場所はどこでしょう？

答え（ ）

ヒント：安田支所商品活動委員会の報告書、いきわく Voice 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。【8月30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てください。



7月のクイズの問題：

「5月の朝倉コープ委員、中央支所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？」

正解は 「ピザ」 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っ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。

