

2024年9月発行

No.205

# 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 ♪

・たべる*たいせつキッズクラブ報告書	.....	1
・コープ委員会の報告	.....	2-5
・商品活動委員会の報告	.....	6-10
・LPAの会よりお知らせ	.....	11
・いきワク Voice	.....	12

イベント:「べんりで酢をつかって牛乳パック de デコ寿司をつくろう！」

日時: 2024年8月25日(日) 10:00~13:00ごろ

場所: コープかもベ 2階組合員活動室 (高知市鴨部2丁目4-43)

参加者: 7家族 24人



「べんりで酢」や「なんでもごたれ」でお馴染みの『株式会社トキワ』さんをお招きし、「牛乳パック de デコ寿司をつくろう！」を開催しました。

「酢飯はうちわでパタパタ冷ましながら混ぜるのではなく、混ぜて・扇ぐを繰り返して冷ますと◎」といった豆知識を交えつつ、レシピや、(株)トキワさんについて学習をし、みんなで調理をおこないました!

子どもたちは酢飯を混ぜたり、飾り用のハムやチーズなどのかたぬきをしたり、盛りつけたり…一生懸命お寿司を作ってくれました(\*^▽^\*)

完成したデコ寿司はどれも个性的でかわいくておいしそうなものばかりで、参加して下さったみなさんも、「おいしい!」「かわいくできた~!」とお食事を楽しんでおられました♪



好きなように飾りをトッピング! ↑

☆参加者さんの感想☆

〇まろやかなお酢のため、娘もたくさん食べていました。私もお酢はあまり得意ではないのですが、とてもおいしくいただきました。

〇つくるのがたのしかったです。おすしがおいしかったです。ありがとうございました。



【 7 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コー プ 委 員 会 報 告 書

開催日時		7月 19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		9月 6日 (金) 13:30 ~		会場	春野公民館 弘岡上分館	
●議題 話し合い		●内容・意見			●確認内容	
試食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクの形や耳かけひもや材質などマスクのはなしをしました。</li> <li>・ブルーベリーのレアチーズケーキ</li> <li>・ふつう風が通る軽やか羽マスク</li> </ul>				
						
全体の感想					担当者	川島
					リーダー	川島
					支所長	堅田

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ひます。  
 「いきいきワクワク」ではもちろん、それ以外のところにも紹介したいと思ひますので、試食した感想をできる  
 だけくわしく報告ください。  
 食品だったら、「おいしい。」とかだけではなく、食味や使い方などを具体的に、雑貨の使用感などを報告くだ  
 又、調理の例なども(例：〇〇料理の時に使用している等)あればご記入ください。

商品名	ブルーベリーのレアチーズケーキ	規格	100g (4個入)	価格	598円外
感想	量もちょうどよい 香料もあまり気にならない 値段が手ごろ				
商品名	ふつう風が通る軽やか羽マスク	規格	50枚入	価格	980円外
感想	風を通ると書かれているがうすいのが気になる(機能がそのままらしい) 裏表がわかりやすい 耳かけひもがはばひろてよい				
商品名		規格		価格	
感想					
商品名		規格		価格	
感想					
商品名		規格		価格	
感想					
商品名		規格		価格	
感想					
商品名		規格		価格	
感想					
商品名		規格		価格	
感想					
商品名		規格		価格	
感想					
商品名		規格		価格	
感想					

【7】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書

開催日時		7月26日(木) 10:00 ~ 16:30		報告者					
出席者	コープ委員	2名		理事	〇		職員	〇	
	欠席	〇			会場	2-7000A			
次回開催日		9月10日(火) 10:00 ~ 17:00		会場		2-7000A			
●議題		●内容・意見				●確認内容			
折り紙の王冠		<p>かぶ...飾り...子供工に          プレゼント...と男...折          ...す。一つの花の工程が多く...          子の...と...          ...と...折...          委員二人...作...          プレゼント...          ...折...</p>							
全体の感想							担当者		
							リーダー		
							支所長	堅田	

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ひます。  
「いきいきワクワク」ではもちろん、それ以外のところにも紹介したいと思ひますので、試食した感想をできるだけ詳しく報告ください。  
食品だったら、「おいしい。」とかだけではなく、食味や使い方などを具体的に、雑貨の使用感などを報告又、調理の例なども(例：〇〇料理の時に使用している等)あればご記入ください。

商品名	手子と北海道木酢リソウ	規格	150g x 2袋	価格	188-	税込 税抜
感想	少し甘くて野菜多く入っていて丁度のおいしさ 量が多い。					
商品名	ワケモノの芋 苧とち	規格	200g x 2	価格	398-	税込 税抜
感想	苧の苧とち。とんぱんぱん？ ぽろぽろ。芋の甘さと 塩味のバランスがいい。腹もささる。					
商品名	からし高菜	規格	150g	価格	198-	税込 税抜
感想	とんぱんぱんからし!! からしと合っていてさっぱりさっぱり 増し。チキンで作るとおいしいかも...と思っただけ チキンには少し合いません。とち。高菜は味でいい。					
商品名	炒め用ミックス野菜	規格	230g	価格	98-	税込 税抜
感想	ミックス野菜少し塩味つけ炒めた。野菜類少しは 汁にひと品増。					
商品名	グリーニョ	規格	1株	価格	108-	税込 税抜
感想	色合いにいい。マヨネーズを持って来てマヨネーズ味で やぶさかよく食べていい。					
商品名	小豆トコ	規格	250g	価格	298-	税込 税抜
感想	甘いから丁度いい。					

## (7月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	7月18日 (木) 10:00~12:00		会場	中央支所2F 会議室
参加者	理事	1名	会計報告	交通費: 1,680円
	支所	1名		材料費: 3,216円
	委員	5名	次回	9月19日(木) 【産地見学】四万十ドラマ

### 【活動内容】

#### ■「きらきらステップ」商品の学習と試食

今回は、カタログ「ふぁみ〜ゆ」に企画されている「きらきらステップ」商品の学習と試食を行いました。このシリーズの商品は、子育て応援を目的として企画されているものですが、介護食などに使うことが出来ないだろうかという素朴な疑問から学習しようと考えました。離乳食として企画されている商品の為、薄味のものばかりでしたが、委員の皆さんがアレンジを加え、有意義な学習試食会となりました。

#### 【委員の皆さんの感想】

- ・薄味だが、しっかりと味付けがされている。                      ・これならアレンジすれば介護食でもいけそう。
- ・おかゆは、焼鮭ほぐしを入れるとおいしい。                      ・プチホットケーキはなつかしい味がする
- ・大人でも病中・病後など、食欲が無い時にストックしておけば助かるかも？
- ・小分けで使うことが多い商品だと思うので、個包装やチャックシールなどの工夫がほしい。

※裏面に、今回の学習会で使用した商品と、当日写真を紹介しております。

#### 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】 「きらきらステップ」 商品の学習と試食	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)	【確定】 【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 : 9月19日(木) 8:00~  
 場所 : 四万十町十川 「四万十ドラマ」  
 活動内容 : 産地見学

産地見学のご案内を同封しております。内容をご確認下さいますようお願い致します。

## ■ 今回使用した商品一覧

企画回	注文No.	仕分区	商品名・規格
2024073	270008	凍	4種の国産野菜と大豆のおかゆ 180g (6個入)
2024073	270024	凍	大豆と野菜入りトマトソース 160g (8個入)
2024073	270032	凍	プチホットケーキにんじん 14個入 (154g)
2024073	6	凍	国産合挽ミンチ (豚6:牛4) 360g
2024073	293	ド	焼鮭ほぐし 53g × 2瓶

※色抜きしている3品が「きらきらステップ」商品

## ■ 当日写真

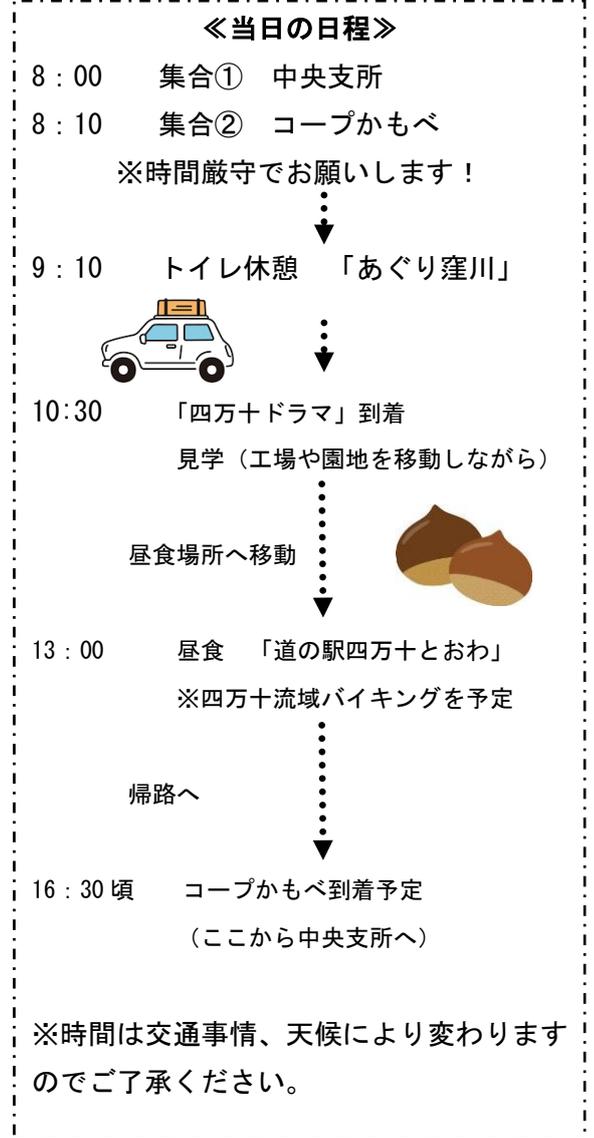




# 「四万十ドラマ」さん

いつもお世話になっております。今年度、商品活動委員会で1回目の産地見学を行います。  
場所は以前にお話ししました、四万十町十川「四万十ドラマ」さん。  
加工工場・栗畑の見学等、予定しております。ぜひ、ご参加ください！！

日 時	9月19日（木曜日） 集合① 中央支所 8:00 ② コープかもべ 8:10
場 所	(株)四万十ドラマ 高岡郡四万十町十川 4-1 TEL:0880-28-5527
予 定	【見学】 加工工場・栗園地・植樹園地 ペースト加工工場・研修施設 他  【昼食】 「道の駅四万十とおわ」 高岡郡四万十町十和川口 62-9 TEL:0880-28-5421



★連絡先・お問い合わせ★

こうち生協中央支所 今橋 まで (☎0120-136-202)  
※×切は9月6日(金曜日)とさせていただきます。



きりとり ✕

## 9月19日(木)の産地見学

・出席(集合場所 ① ・ ② ) ・欠席

どちらかに「O」を ◀

お名前 ( )

ありがとうございます。9月6日(金)までに担当者にお渡しください。

(8月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	8月22日(木) 10:00~14:00		会場	こうち生協 安田支所	
参加者	理事	1名	会計報告	商品サンプル代	6,402円
	支所	1名		講師料	3,300円
	委員	7名		合計	9,702円
			次回	9月12日(木) 食材セット調理試食会	

※ すみません。今回、写真を撮り忘れてしまいました。  
(学習会だったので、商品活動委員会だということを忘れていました。)

【活動内容】

ナリス化粧品さんに、リモートでフリーリアのスキンケア学習会をしていただきました。  
細かなテクニックがたくさんあり、スキンケアだけでも、奥が深いなあと思いました。

クレンジング

- ・まず、手をキレイに洗い、素洗いする。
- ・少しづつ水を加えながら、逆さにしても落ちないくらい泡立てる。
- ・Tゾーンから、泡を転がすように優しく汚れを浮かす。

フェイスクリア (角質ふきとり化粧水)

- ・コットンに適量 (4プッシュ) を含ませる。
- ・顔の内側から外側へ、下から上へとやさしくふきとる。

モイストアップローション

- ・手のひらまたはコットンに適量 (500円玉大) を取る。  
(コットンの方が、ムラなく、なじませられる)
- ・顔全体にやさしくパッティング (叩き込む) する。

モイストアップミルク

- ・適量 (真珠粒2個分) を取る。
- ・乾燥しやすい目もと、口もとに置く。
- ・顔の中心から外側、下から上へマッサージするように、やさしくなじませる。

リフトクリーム

- ・ナリス化粧品の担当の米澤さんの、個人的おすすめ商品。
- ・夜、寝る前に塗ると、次の日の朝、お肌が全然ちがうそうです。

ナリス化粧品の担当の米澤さんは、明るくハキハキしていて、本当にコミュニケーション力が高そうな人でした。おかげで、とても楽しく学習できました。ZOOMのURLも用意してもらい、とても助かりました。また今度は、メイクアップの学習会もしてもらいたいと思いました。

# おいしい通信 NO. 52

須崎商品活動委員会

7月の商品活動委員会は四万十支所と合同企画でタカキベーカーリー岡山工場へ見学に行ってきました。

片道約3時間かけてのバスの旅となりました。

タカキベーカーリーさんはよく目にする袋パンだけでなく、カフェに洋菓子・焼き菓子、ファストフードにパンズ、ホテル・レストラン・ベーカーリーにロールパンや冷凍パン生地などを提供するなどして、私達は知らずに食べていることがあるようです。工場は365日24時間稼働しているということで、その作業を見せてもらったら結構力仕事でもありました。



## ①タカキベーカーリーの概要説明



(タカキベーカーリーの創業物語は我が高知県のやなせたかさんが作ったという優しいタッチのアニメでの説明でした。)

## ②パン作り体験



## ③工場見学

ん(ここはカメラ撮影できませんでした)



## ④タカキベーカーリーさんのいろんなパンでランチ

## ⑤お土産に自分の作ったパンと色々な種類のパンをいただきました



商品活動委員会は今回のように工場見学や産地見学に行くことも楽しみつつやっています。

8月はお休みしますが、9月は「モズクの食べ比べ」を予定しています。

無理のないように来られる時だけの参加で歓迎です。、興味のある方は、担当の職員さんに声をかけていただくか、須崎支所(0889-43-1211)にお電話ください。

こうち生協 LPA の会が、日本コープ共済生活協同組合連合会主催  
2024 年度ライフプランニング活動表彰で 2 位を受賞しました！

こうち生協 LPA の会 2023 年度の活動は

- ・キャッシュレス決済やクレジットカードについてのセミナー
- ・県内大学卒業生向けに給与明細の見方などを説明するお金のセミナー
- ・店舗職員向けに認知症セミナー
- ・放課後児童クラブへの出前授業（おこづかいゲーム）
- ・心がアップするお片付けセミナー など多岐にわたります。

※アピール表彰の文書報告部門



LPA の会って？

こうち生協 LPA (ライフプランアドバイザー) の会とは、金融知識を身につけるための、セミナーや講演会などの企画・運営をしています。講師は LPA 養成講座を修了し、国家資格の FP 技能士の資格を取得しています。

お知らせ

四国4生協 コープかがわ コープえひめ とくしま生協 こうち生協

ライフプラン・アドバイザー LPAの会 合同企画

お題 自己肯定力

あなたの素敵な一句をお待ちしております。

五・七・五で川柳にしてみましたか!!

川柳を募集します。日頃感じていること、身近な思いを、くらしの設計『ライフプランニング』の企画として、四国4生協 LPA (ライフプランアドバイザー) の会では、

# 川柳

大募集

2024 ライフプラン

参加賞

応募者全員に参加賞をプレゼントします!

アルコール入りウェットティッシュ、セフターENERGY 抗菌・防菌 (洗濯用洗剤100分)

最優秀賞

四国のおいしいものセット 10,000円相当

優秀賞

四国のおいしいものセット 5,000円相当

佳作

四国のおいしいものセット 3,000円相当

募集期間 2024年 9月1日(日) ~ 2024年 10月31日(木)

応募資格 組合員とその家族であればどなたでも

応募方法 ①専用応募用紙で応募する  
②応募フォームで応募する

結果発表 入選作品は年末~2月頃に各生協の広報誌、ホームページで発表します

お題 わたしの節約術

応募フォーム

二次元コード

妻の指示タイムセールまで 僕が待つ

健康が 何より勝る 節約だ

お問い合わせは 裏面に記載の各生協のLPA事務局まで



## 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8月号より)

●中央支所朝倉コープ委員会です。少ない参加者のようですが懸命に頑張っている様子がいつも素晴らしいです。訳あって今は商品の購入はお店のみですが組合員には変わらないので、タカキベーカリー見学時声をかけてほしいです。【ペンネーム ピース】

★ピースさんのそのお言葉は、きっと朝倉コープ委員会のみなさんの励みとなると思います。今回四万十と須崎の商品活動委員会が合同でタカキベーカリーさんの工場見学に訪れていましたので、そちらもご覧になってみてください。

●コープのお店の見学はお店の方たちの頑張りが見えていいですね。【ペンネーム ゴーヤ】

●南国支所のよしだ店見学。少しプチ旅行みたいです。ポップの“ご一行様”に、ほっこりしますね。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★店舗のバックヤードではどのように職員さんが働かれているのか？お買い物するときには意識していない部分も垣間見える機会になりますね。「ようこそご一行様」のポップ、来店した瞬間に目に入る気遣いに心あたたまります。

### ★オリンピック、これに熱狂しました★

●賞を取ったとかにかかわらず、ただただすごい！たぶん世界中の人がみんなに金メダルと思って観ていましたよね。熱い心をありがとうございました。

【ペンネーム ゴーヤ】

●どの競技もすごかった。メダルをありがとう、お疲れ様！【匿名】

●やはり清岡・桜井選手の金メダルです。ありがとうございます。感動しました。パレーもよく頑張ったと思います。

【ペンネーム プルメリアンコ】

●★高知県出身の選手がメダルを獲得したのは92年ぶりだそうで、高知県全体が喜びに包まれましたね！出場されたすべての選手に金メダルを！の気持ちとはとても共感します。

●どの競技も勝ち負け関係なく、オリンピックに参加するまでの、そして当日の努力には頭が下がります。でも正直、世界中で戦争が起きている最中、オリンピックを開催することの意味を考えると心から熱中…とはいきませんでした。【ペンネーム ピース】

●★世界が平和でない今、開催された意味は何だったのか…様々な国や文化の人が、スポーツを通じてお互いを理解しあい友好を深める場であってほしいです。2年後の冬季オリンピックでは、本当の意味で「平和の祭典」であるように、一人一人が戦争をなくすための努力をしなくてはならないと感じます。

### ★その他なんでもOK★

(2024年7月号より)

●この暑さ、なんとかならんかと空を見る。がんばってとかえってきた！！8月はまた暑い日が続きそう。手の抜ける場所はう〜んと抜く。日中の暑さ対策、フジへ行ったりイオンへ行ったり図書館へ行ったりもう疲れ果てる。体にこたえるこの頃。みんなどうしている？おしえて〜。

【ペンネーム くりちゃん】

●★今月の投稿テーマにしましたので、これからは秋へと一直線に向かってくれると信じて、来年の夏の素敵な過ごし方をみなさんと共有しましょう！

(2024年8月号より)

●吹き流しの搜索ありがとうございました。

【ペンネーム ゴーヤ】

●★せっかく見学へ足を運んでくださったにもかかわらず、全てを見てもらえず残念な思いにしていまい大変申し訳ありませんでした。皆様の思いのこもった吹き流しは、来年必ず吊り下げますのでそれまで大事に保管させていただきます。

### ☆心に響く名言☆

人は心が愉快であれば終日歩んでも嫌になることはないが、  
心に憂いがあればわずか一里でも嫌になる。  
人生の行路もこれと同様で、人は常に明るく愉快な心をもって人生の行路を歩まねばならぬ。

- シェイクスピア - (英国の劇作家、詩人)

# いきわく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？

●くりちゃんさんより、「みなさん暑い夏をどう過ごしていたの？」という投げかけがありましたので、家での過ごし方やおすすめのお出かけスポット、暑さ対策など…何でも教えてください♪

テーマ：暑かった夏を乗り越えた秘策

●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  
よろしくをお願いします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

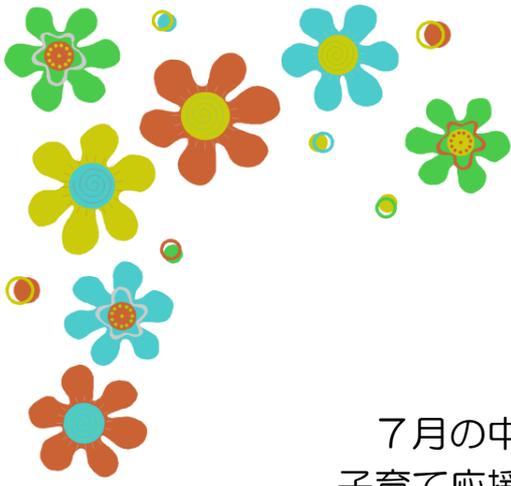
班名

一匿名希望

←匿名希望の方はこちらに〇を

ペンネーム

組合員コード



# クイズ

7月の中央商品活動委員会で学習試食会をした、子育て応援の食品シリーズはなんという名前でしょう？

※○に入る4文字をお答えください

答え（ ○○○○ ステップ ）

ヒント：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。【9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までお渡しください。



8月のクイズの問題：  
「平和の折り鶴が吊り下げられる場所はどこでしょう？」  
正解は 「**新京橋アーケード**」 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」に掲載しましたお声や情報は、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。予めご了承ください。使用してほしくない場合は遠慮なくご相談くださいませ。

