

2024年10月発行

No.206

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	1-11
・商品活動委員会の報告	12-23
・いきワク Voice	24



【 6 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 横 浜 】 コー プ 委 員 会 報 告 書

開催日時		6月 14日 (金) 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		7月8日 (月)		会 場	蒔絵台集会所		
●議 題 梅干し作り		●内容・意見 ジップロックで簡単手軽な梅干し作りに挑戦しました。 〈1人分〉 梅 200グラム 塩 36グラム (18%) ジップロック ①洗った梅のへたを取る ②ジップロックに梅・塩を入れ、軽くもみ塩をなじませる ③平にして、空気を抜き保管。 ④梅酢が上がってきたら、まんべんなく浸かるよう、上下ひっくり返すなどしながら保管する。   				●確認	
感 想	<p>今年は梅が不作で予想より少ない量になり残念でしたが、大人数でやるへた取り作業は、おしゃべりしながら楽しい作業となりました。 梅干し作りが初めての方もいて、梅と塩を混ぜるだけの簡単な工程に驚かれたり...。 出来上がるまでにはまだ何工程かありますが、各々梅を愛でながら美味しい梅干し完成に向けて楽しんで頂けたらと思います。</p>				担 当 者		
					リ ー ダ ー		
					支 所 長		

開催日時		7月13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	コーポよしだ組合員室
次回開催日		9月14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	
<p>運転免許証について</p> <p>子どもの喪服</p>		<p>自分が免許を取った時期はいつか?という話から、子どもの免許取得についてや、必要性について、マイナンバーカードと連携されることなど話が膨らみました。</p> <p>身分証明書として利用するために学校を卒業と同時に取ったけど、すぐに乗らず期間が空いたためペーパードライバーの状態で運転するようになるのは怖かった。練習場所が近くにあると良いかもという意見がありました。</p> <p>結婚後、子どもが生まれてから習い事の送迎などで必要になり取ったが、祖父母等、預ける先がない場合は自動車学校に行くのも大変。最近は学校内に託児所などもあるようです。</p> <p>生協は色々なお店などと提携しているが自動車学校の提携先はありますか?(子どもが免許取得するときの参考に)</p> <p>高校を卒業して制服が無くなったら、喪服を用意するかどうか?どのタイミングで購入するかの話もできました。</p> <p>カタログに若い人向けの喪服は載っていますか?</p>					
全体の感想		8月は夏休みのためと、最近暑すぎて外出するのも大変なので、委員会はお休みにしました。				担当者	
						リーダー	
						支所長	

開催日時	8月9日(金) 10:00~12:00		報告者	
出席者	運営委員	講師 参加者 5名	理事	職員
欠席	6名		会場	ゆうあい工房
次回開催日	9月10日(火) 産地見学		会場	日本食研(今治)
学習会	<p>本川神楽についてお話伺いました。</p>  <p>本川神楽の伝承は当初九州から伝わったとされていたが、本川村史編纂の調査において1984(昭和59)年に発見された「高橋鶴吉旧蔵資料」等によって室町時代の1523(大永3)年に伊勢山田の佐伯氏高橋四郎左衛門盛正によって伝えられたことが判明した。高橋一族はこの地の村中安全・無病息災・悪魔退散などを祈禱して奉納している。岩崎さんは旧姓高橋で、高橋鶴吉の子孫です。(本川神楽の呪法と系譜によると)1984年に舞太夫であった高橋鶴吉家の天井裏及び高橋常雄家から中世年号を持つ祭文類が大量に発見され、高木啓夫によって調査及び整理が行われた。これらは『本川村史(第三巻)神楽・信仰資料編』に解説とともに翻刻・収録されている。それらの中には大永三年(1523)の『大荒神祭文』、永禄四年(1561)の『荒神祭文』などがあり、本川神楽が中世に遡るものであることが明らかとなり、中国地方の中世に遡る荒神祭文(いわゆる「五龍王祭文」)類との比較研究が必要な貴重なものであることが判明したのである。現在、主要な史料は、長沢にある本川村新郷土館に寄託されている。中野川の高橋常雄氏(大正12年生)によれば、同家の先祖は伊勢山田からこの地にやってきて落ち着いたのだという。鎧や兜などが複数伝えられていたが、第二次世界大戦中に供出したり、紛失したりして、現在では鎧が一領、保存されているだけである(本川村新郷土館に託)。同家がこの地に本川神楽を伝えたといい、「神楽太夫の屋敷」と呼ばれていた。昭和20年頃に大森神社の拜殿ができるまで、この家で神楽が行われていた。神楽をやる人を「神楽太夫」といい、本川村全体で五、六人いる。「神楽太夫」は神楽を演ずるとともに、ホウ(法)を知っているという。ホウとはサワリ(障り)などを祈禱することを言う。以上から本川神楽は中世に遡り、その担い手は、芸能のみならず、呪法も伝えていたらしいことがわかる。さらに、神楽の執行形態としては、=正の地域内を芸能集団(舞太夫)が巡行して祭祀を行うことにすべきであろう。演目内容の点からは「大ばん」と称される鬼の宝数え場面があること、「折敷の舞」が盆を用いており、東北地方の山伏神楽にも通じる面があることなどが興味深い点といえるだろう。その後人のすまなくなった先人の住まいをどうする、ぽかを育てるのは?高齢者のための田舎ホームづくりなど次々に楽しいお話が出ました。</p> <p>●いの町指定文化財 棧敷石 所在地 いの町中野川 所有者 高橋接雄 指定日 昭和57(1982)年8月1日 本川神楽発祥石舞台。この棧敷石は長さ約10m、幅約5mあり神楽座として使用された史跡です。</p> 			
全体の感想	どこの家庭にも歴史があります。その1ページに触れることができました。どんなことをしたか知ることはいいことですね。いい勉強になりました。			
			リーダー	
			支所長	

産地・工場見学報告書

【提出日】2024年9月22日

(主催) 新堀コープ委員会

見学場所	日本食研(株) シェーンブルン宮殿工場		
実施日	2024年 9月 10日(火)		
参加人数	大人(12人) + 子ども()人 = 合計(12名)		
取り組みの内容・主なスケジュール	高知駅北口—日本食研工場見学—見学後買物—昼食(キッチンエム)—今治城—高知駅北口		
よかったこと	<p>コロナのため休止していた工場見学に行けてよかった。食品製造の過程を学ぶ良い機会になった。工場内の衛生管理が良くなされていた。レトルト食品とボトル注入製造ラインで、製品が効率よく作られていく様子を見ることができた。男性は白色、女性は青色の衛生服で区別できるのは印象的だった。</p>		
大変だったことや困ったこと	<p>見学先を間違えて別のところへ行き連絡を取っていただき時間を少なくしてしまったことが大変でした。駆け足での見学になってしまいました。</p>		
気づいたこと	<p>パートナー企業の作業の様子を見学したとき、障害者雇用確保のため、製品の箱詰めなどを手作業で行う別の企業が入っていること生産者の方の情熱が商品には込められていることを実感し改めて食品への感謝の気持ちを持った。</p>		
今後の課題(次に活かすこと)	<p>商品説明が少ない。もう少し商品のことを知りたいと思った。</p>		
1、か2、を○で選択して下さい	バスの会社名・その他	◎交通費実費	
交通費	1. 貸切バス 2. 公共交通機関		円
■ 産地・工場見学補助費			
交通費補助費	交通費実費 - 生協補助額(9割) = コープ委員会割当額(1割) []円 - []円 = ① []円		
参加補助費	参加人数 [12]人(名簿添付) × 200円 = ② [2400]円		
補助費精算	交通費割当額 - 参加補助費 = コープ委員会支出額(運営費より支出) ① []円 - ② []円 = ③ []円 ※③の金額を支所・店舗で精算します。(マイナスの時は、運営費に繰入れ)		

交通費支払い方法 (担当職員が記入してください。)

交通費支払い方法 (希望する方法に○をして下さい)	① 本部で振込み (業者の請求書を添付)	② 支所小口現金で清算
------------------------------	-------------------------	-------------

【9】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書

開催日時	9月10日(火) 10:00 ~ 17:00		報告者	
出席者	コープ委員	2名	理事	職員
欠席			会場	コープ朝倉

次回開催日	10月16日(水) 10:00 ~ 17:00	会場	コープ朝倉
-------	-------------------------	----	-------

●議題	●内容・意見	●確認内容
産地見学	<ul style="list-style-type: none"> 味の家 夕川館 ジャ工房 鳥の巣 夕カキパーカー 明神水巻 <p>※里若工場の紙 案 考えて紙。 案 仕上げに紙 紙 決らす。</p> <p>紙食品を食いつから話し合いた。</p>	
折り紙	<ul style="list-style-type: none"> 玉に1つ1つか本来てて紙か 折り方とは覚えてから..... にのしあす。 	



全体の感想	担当者	
	リーダー	
	支所長	

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

開催日時		9月6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				会場	春野公民館 弘岡上分館		
次回開催日		10月4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		<ul style="list-style-type: none"> ・9月委員長会報告 ・情報機関紙ひまわりにマイナンバーカード保険証のことがのっていたので、それについて話ができました。 ・ベビー母恵夢 スイートポテト味 ・高瀬茶抹茶入り緑茶ティーバッグ ・野菜生活 100Smoothie シャインマスカット&ラ・フランス Mix 					
							
全体の感想		担当者		川崎			
		リーダー		川崎			
		支所長		堅田			

【 8 】 月 度 【 安 田 】 支 所 【 結 】 コー プ 委 員 会 報 告 書

開催日時		8月 22日 (木) 13:30 ~ 14:00		報告者			
出席者	コープ委員	7名		理事		職員	
		(敬称略)					
欠席	1名		会場	安田支所 会議室			
次回開催日		月 日 () : ~ :			会場		
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
産地見学		10/22 明神水産に工場見学に行く。 西岡酒造、大正町市場、道の駅なかとさ、 などにも寄れるか検討。 本部のミニバンで行く。				明神水産に 確認を取る。	
寄植え教室		11/○ 日時は11月下旬もしくは12月上旬。 場所は、ホームセンターマルニ田野店。				森岡さんが、 話をしに行く。	
全体の 感 想	短時間で、予定を決めることができた。 ただ、明神水産の産地見学が全員参加の場合、ミニバン 1台では乗れないのが心配。					担当者	井口
						リーダー	井口
						支所長	

【 9 】 月 度 【 安 田 】 支 所 【 芸 西 】 コー プ 委 員 会 報 告 書

開催日時		9月 11日 (水) 19:00 ~ 20:00			報告者	
出席者	コープ委員	4名		理事	1名	職員
欠席		1名		会場	委員宅	
次回開催日		月 日 () : ~ :			会場	
●議 題		●内容・意見			●確認内容	
産地工場見学		10/25 タカキベーカリー岡山工場に工場見学。 日時は確定。定員は、16人。 ニュースは赤野・芸西エリア。 参加費1,000円。 貸し切りの中型バスを手配。 その他見学場所は、倉敷。 募集チラシ配布は、9/23~9/27 申し込み締め切りは、10/11				
組合員参加企画		11/22 マルニ安芸店で寄せ植え体験会。 日時は確定。定員は、30人。 ニュースは、安芸・芸西エリア。 参加費は、お花代実費。 鉢と土と肥料は、委員会負担。 募集チラシ配布は、10/21~10/25 申し込み締め切りは、11/8				
産地工場見学		2月 委員会メンバーのみで、見学へ行く。 日時、場所は、後日決定。			2/21以降	
全体の感想	岡山タカキベーカリー工場見学の行程を決めた。 寄せ植え体験会の日時の決定を急ぎ、後日、確定した。 委員会を定期的に開催することを確認した。				担当者	井口
					リーダー	井口
					支所長	

【 9 】 月 度 【 田 子 十 】 支 所 【 仲 村 西 】 コーポ委員会報告書

開催日時		9月17日(水) 1:30 ~ 3:		報告者			
出席者	コーポ委員	4名		理事	職員		
欠席				会場	田子十支所		
次回開催日		月 日 () : ~ :		会場			
●議 題		●内容・意見		●確認内容			
商談会		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 美し生乳 100%ヨーグルト ◦ マルハ大粒フルーベリー ◦ 舟祭り海老 ◦ 豆大福 ◦ 宇治抹茶寒天せんざい 					
全体の感想				担当者			
				リーダー			
				支所長			

【9】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

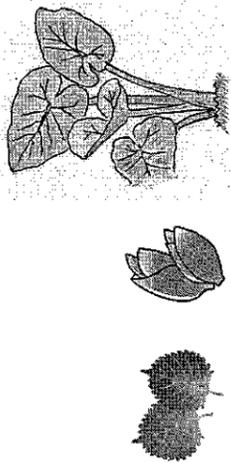
開催日時		9月12日(木) 9:30~13:00		報告者			
出席者	コープ委員	4名		理事	職員		
欠席	1名		会場	中央公民館			
次回開催日		10月23日(水) 13:30~16:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
ヘルスメイト料理教室		ヘルスメイトさんに「野菜たっぷり簡単メニュー」の料理教室をいただいた。身近な食材で簡単にできる。冷凍アボカドを使い、野菜売り場での悩みが減った。					
産地見学について		9月30日明神水産への見学日程を確認した。					
次回委員会		産地見学の振り廻りと、今後についての日程と話し合う予定 産地見学の報告は、ギフトのお知らせに載せてもらう為にもお勧めできるように手とめる。					
全体の感想	ヘルスメイトさんのレシピは、身近な食材で簡単で、作りやすかった。 スしよりの産地見学は楽しかった。			担当者			
				リーダー			
				支所長			

ヘルスマイト伝達講習会

1、りゅうきゅう簡単ちらし

材料	4人分
ご飯	茶わん4杯 (600g)
りゅうきゅう	200g (1/3本)
みよが	2本
青じそ	4枚
かちりじゃこ	25g
すし酢	
米酢	大さじ4
ゆず酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
炒りごま	小さじ2

- りゅうきゅうは2cm角に切り、塩もみし、絞る。みよが、青じそは刻む。
- すし酢を作り、かちり、みよがを漬け、りゅうきゅうを合わせる。
- ご飯が炊けたら、②を混ぜ、青じそ、炒りごまを合わせる。



2、ツナとざっくり野菜のオムレツ

材料	4人分
卵	6個(Mサイズ)
ツナ缶	80g
キャベツ	320g
ほうれん草	100g
油	大さじ2
塩、こしょう	各少々
<付け合わせ>	
レタス	60g
ミニトマト	8個

- キャベツは5mm幅のせん切りに切る。ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って4cm長さに切る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ(汁ごと)、キャベツ、ほうれん草、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンに油の1/2を入れて熱し、②を流し入れて菜箸で混ぜながら1~2分焼く。弱火にして蓋をし、2分くらい蒸し焼きにする。裏返して再び蓋をして2~3分焼く。
- 皿に盛り付け食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスとミニトマトを添える。

3、アボカドの白和え

材料	4人分
アボカド	1個
木綿豆腐	1/2丁
いりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
練りワサビ	少々

- アボカドは縦半分にして、種に包丁をさして取り除き、皮をむいて1.5cm角のさいころ状に切る。
- 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱容器にのせ、電子レンジで約2分加熱し、なめらかになるまですり鉢ですり混ぜ、Aも加える。
- アボカドを②に加えて和え、器に盛って練りワサビを添える。

※アボカドは、ビタミンB群、ビタミンC、ミネラル、食物繊維を含んでいます。脂肪は多めですが、ほとんどがリノール酸でむしろコレステロールを減らし、酸化を防ぎます。

4、キウイのあずきかん

材料	6人分
粉寒天	4g
水	400ml
砂糖	60g
ゆで小豆(缶)	100g
キウイ	1個

- キウイは5mm幅のいちょう切りにする。
- 鍋に分量の水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて粉寒天を完全に溶かす。
- に砂糖を加えて溶かし、火からおろす。小豆缶を加えて混ぜ、型に流し入れる。
- 2~3分たってから①のキウイをのせ、冷蔵庫で冷やし、固まったら切り分ける。

よく噛んで食べるというこいっばい

- ビ : 肥満予防 ⇒ 食べすぎを防ぐ
- ミ : 味覚が発達 ⇒ 食べ物を味わうことができる
- コ : 言葉の発達 ⇒ 表情筋の動きがよくなり口元美人・小顔効果も期待
- ノ : 脳の発達 ⇒ 脳に流れる血液の量が増える
- ハ : むし歯や歯周病 ⇒ 唾液がたくさん出る
- ガ : ガン予防 ⇒ 唾液が食品の発がん性を抑える
- イ : 胃腸の働きを活発にする ⇒ 消化が良くなる
- ゼ : 全力投球できる ⇒ 集中力がアップ



(9月12日) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	9月12日 (木) 10:00~13:30		会場	安田支所 調理室
参加者	理事	1名	会計報告	材料費 7,892円 交通費別途
	支所	1名		
	委員	11名		
(敬称略)			次回	10月10日(木) 四国乳業工場見学

【活動内容】

■ 食材セット調理試食会

食材セットを5種類と仁井田米にこまるを購入して、調理・試食をやりました。



2~3人前の料理を13人で分けるので、1人分は2口ぐらいの量になってしまいました。



品数はあったので、けっこう満足しました。

来年に向けて、折鶴も折りました。



(9月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	9月20日(金) 10:00~13:30		会場	安田支所 会議室
参加者	理事	1名 コープCSネット	会計報告	参加経費別途
	支所			
委員	5名	10名	次回	10月10日(木) 四国乳業工場見学 (敬称略)

【活動内容】

■ 家庭用品組員意見交流会

コープCSネットさんから、5人の職員さんに来ていただき、日用品の意見交流会をやりました。いろいろな意見が飛び交い、けっこう盛り上がりました。



その後、職員さんを間に挟んで、おしゃべりしながら、お弁当を食べました。



みんなで、記念撮影をしました。



お帰り際には、お見送りもしました。



2024年度7月須崎支所商品活動委員会報告書

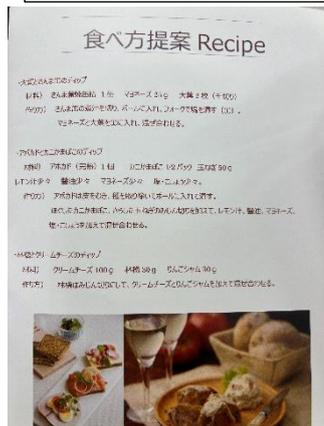
開催日時	2024年7月25日（木）11：00～13：30		会場	タカキベーカリー岡山工場
参加者	理事	2名	会計報告	材料代&講師料一人1000円×10名 10000円
	職員	1名		バス代（四万十支所と折半） 101710円
	委員	7名	次回	8月はお休みです 9月12日（木）13時～ もずく食べ比べ



7月商品活動は四万十支所合同でタカキベーカリー岡山工場へ見学に行ってきました。タカキベーカリーさまの歴史や美味しいのはもちろんながら、質の高いパンを目指してパンへの愛情が営業の方、工場長、講師の方からも伝わってきました。パン作りでは最後の工程を講師の方に教わりました。生地を手のひらで丸めて成形する作業が簡単そうに見えて難しく、講師の方に75点！！と言われながらなんとか形に(´-`);パン作りで1番大切なことは「軽量だよ～」と教えて頂きました。



お昼はパンとパンにあう「デ IPP」を用意していただいでごちそうになりました。簡単においしくできそうなのですぐにでも作ってみたいです♪お土産も沢山頂きました。



タカキベーカリーの皆様ありがとうございました(*´-`*)
四万十支所の皆様またご一緒しましょう(´-`)

キリトリ

9月 12日（木）13時～

参加

不参加

様

どちらかに○をして提出おねがいします

2024年度9月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2024年9月12日（木） 13：00～14：30		会場	須崎支所
参加者	理事	2名	会計報告	材料代 もずく・もずくスープ 2211円
	職員	1名		交通費 240円
	委員	4名	次回	10月3日（木） 13時半 「ソーレ」にて 防災学習講座



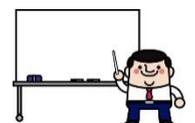
9月は、もずく&もずくスープの食べ比べをしました。
以前「Himawari」でも紹介されたこともあったのと、暑い夏さっぱりとした食べ物ということで「もずく」に決定！
CO-OPのもずくと他店のもずくを食べ比べしました。



<CO-OP>
太もずく
酢が一番きつかった
細もずく
ねばりが結構あった
シークワサー
シークワサーの香りがきいていてさわやか
スープ
風味があり三つ葉が小さく切られていたし、柚子も香って美味しかった。

<他店>
もずく
酢が柔らかく、ねばりが少ない。
子供さんには食べやすいかも
スープ
具材が大きかった。味はCO-OP かな～

値段を比べてみると、他店のものがやはり安かったですが、味、香り、食感などを踏まえるとCO-OP 商品の方が美味しかった、慣れ親しんでいるのかなと思います。
食べ比べることがないので違いを知ることが出来ました。



次回は地震について、事前の備え、被災後の生活についての講座を聞いて学習する予定です。

(四万十) 6月度支所商品活動委員会報告書

開催日時	6月13日 (木) 13:00~15:00		会場	四万十支所	
理事	2名		会計報告	交通費	1140円
支所				学習材料代	円
委員	3名			合計	1140円
			次回	未定	

●商品活動委員会の進め方 (詳しく)

鶴の糸通しをしました。

6月28日 (金) 四万十市中村天神橋アーケードに飾る予定 (中村地区平和七夕祭)
篠原理事よりフリーリア専用バラ園視察の報告

篠原理事にフリーリアの学習会で習った事を参加した委員さんに実演してもらい商品の良さを実感していただきました

バラがお好きな方多いと思います。わたしもバラが好きなのでフリーリアの専用バラ園も期待していました。

ハウスの中で栽培されている6種類のバラは花が大きくて葉っぱもとてもキレイでした。ここのバラはなんだか違うぞ！という印象でした。

栗駒山系のいいお水を使って手間をかけにかけて栽培されていました。

バラ園ではフリーリアの化粧品の香りそのままの香りに包まれ栽培の工夫や安心安全のための基準をお聞きしました。消毒は野菜栽培に使われるものを最小限にし花にかからないように消毒前に開いてる花は落とすほど気をつけていました。

バラの花は8分咲きで収穫されますが花を傷つけないように手摘みされ花びらをバラバラにします。(この作業を体験しました) 視察の日は曇り空で少し雨も降ったのですが気温が低くラッキーでしたねと言われました。夏場は大変な暑さの中の作業になるそうです。

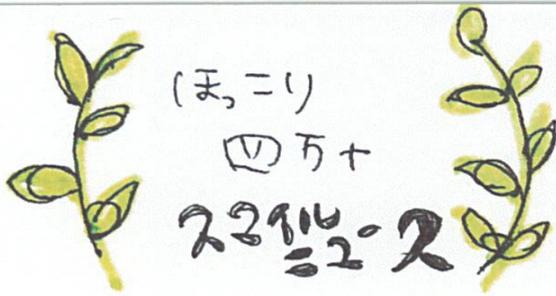
5~12月がバラの収穫できる時期です。

フリーリアの学習会もありました。美容偏差値の低いわたしにはへーほーそうなの！な世界ですがフェイスクリアを使った実演が衝撃でした。

フェイスクリアを使った手と使わなかった手にモイストアプローチを垂らしたら・・・使わなかった手の上にはローションが玉のようにあるままなんです、フェイスクリアを使った手に垂らしたローションはみるみるうちに肌に染み込んでいきました。まるで手品みたいでした。

驚いたのが「他の化粧品を使っても拭き取りはフェイスクリアを使っただけのをオススメします。」という言葉でした。自信がないといえない言葉だなと思いましたし、「化粧品や乳液がベタベタするのは肌に吸収されず肌の上に残っているからです。」と。だからフリーリアを使うと乳液をつけた後サラッとして不思議だった理由なんだなと納得しました。

フェイスクリア オススメです!!!



四万十支所商品活動 委員会ニュースNO7



ロゴデザイン
担当理事

朝比奈幸子
篠原幸子

4月の商品活動委員会

「以前も教えてもらったけどもう一度岡本さんにちらし寿司の作り方を教えてほしい！」
の声から美味しいと評判のちらし寿司作りを開催しました。

具材を切るともっと細かくと指示が入ったり、レシピの赤字の注意やコツを書きとめながらへー！という声は何度も上がりました。

試食はちらし寿司の他にイタドリのおかずとコープ商品のフリーズドライの豚汁を用意。
ちらし寿司おかわりする方続出でした。

みなさんも作ってみませんか？



お母ちゃんの春のちらし寿司作り



材 料

米		具材	
米	1升	人参	2~3本
合わせ酢		ごぼう	1本
すし酢	360ml	板こんにゃく	1コ
砂糖	100~120g	じゃこ天	3枚
塩	小さじ1/2	かまぼこ	1本
味の素	小さじ1	しめじ	1袋
だし粉	1袋	油揚げ	1袋
生姜のみじん切り	2~3かけ分	干し椎茸	
炒りごま	1	絹さや	1袋
		砂糖	100g
		しょうゆ	5~70cc
		ほんだし	小袋1



岡本さんオススメのだしの素
たまにカタログにのるそうです

作 り 方

- ①米を洗い炊く。
 - *具材を細かく切るのはよくすし飯と混ぜるから
- ②具材をそれぞれ1cm角ほどの薄切りに切る。鍋に油を引き炒め煮にする。
砂糖 100g・しょうゆ 50~70cc・ほんだし1袋 を入れて味をつける。煮汁を切って冷ましておく。
 - *具材はしっかり味をつける為ほんだしを使用
- ③絹さやさっとゆがいて小口切りにしておく。
 - *合わせ酢には腥出汁の効いた和風だしを使用
- ④合わせ酢を作る。砂糖・塩・味の素・だし粉・すし酢・生姜のみじん切り・炒りごまの全てを合わせておく。
 - *すし飯を混ぜる回数が少なくて済むように
合わせ酢に生姜と炒りごまを混ぜておく。
- ⑤お米が炊き上がったら寿司桶に取り合わせ酢を均一に混ぜるようにさっくりと混ぜ合わせる。具材を入れてさっくりと混ぜ合わせる。

◎今回は基本のレシピに青紫蘇をプラスしています。
グリーンピース、フキ、錦糸卵など、好きなもの季節のものを自由にトッピングして美味しく食べてください。



ホワイトニング歯磨きモニター企画 レポート2

モニターに参加した理由はなんですか？

- * 自分たちで試すというのが面白かったから
- * 黄ばんだ歯が少しでも良くなればいいなと思ったから
- * 本当に白くなるのだろうかという半信半疑から
- * ホワイトニング歯磨きに興味があったから
- * 歯磨き粉は口に入れるものでいつもと違うものを購入するには少し勇気がいるから参加しました
- * 今まで効果を感じたことがなくチラシを見ても手が出なかったけどメンバーさんとモニタリングすることで広告通りの「白い歯」になる商品を見つけたかったから

わたしも同じこと思ってたって理由ありましたか？

フリーリア専用バラ園視察行って来ました！



バラがお好きな方多いと思います。わたしもバラが好きなのでフリーリアの専用バラ園も期待していました。

ハウスの中で栽培されている6種類のバラは花が大きくて葉っぱもとてもキレイでした。このバラはなんだか違うぞ！という印象でした。

栗駒山系のいいお水を使って手間をかけにかけて栽培されていました。

バラ園ではフリーリアの化粧品の香りそのままの香りに包まれ栽培の工夫や安心安全のための基準をお聞きしました。消毒は野菜栽培に使われるものを最小限にし花にかからないように消毒前に開いてる花は落とすほど気をつけていました。

バラの花は8分咲きで収穫されますが花を傷つけないように手摘みされ花びらをバラバラにします。(この作業を体験しました)視察の日は曇り空で少し雨も降ったのですが気温が低くラッキーでしたねと言われました。夏場は大変な暑さの中の作業になるそうです。

5~12月がバラの収穫できる時期です。

フリーリアの学習会もありました。美容偏差値の低いわたしにはへーほーそうなの！な世界ですがフェイスクリアを使った実演が衝撃でした。

フェイスクリアを使った手と使わなかった手にモイストアプローチを垂らしたら・・・使わなかった手の上にはローションが玉のようにあるままなんです、フェイスクリアを使った手に垂らしたローションはみるみるうちに肌に染み込んでいきました。まるで手品みたいでした。

驚いたのが「他の化粧品を使っていても拭き取りはフェイスクリアを使っただくのをおススメします。」という言葉でした。自信がないといえない言葉だなと思いましたし、「化粧品や乳液がベタベタするのは肌に吸収されず肌の上に残っているからです。」と。だからフリーリアを使うと乳液をつけた後サラツとして不思議だった理由なんだなと納得しました。

フェイスクリア オススメです！！

(四万十) 7月度支所商品活動委員会報告書

開催日時	7月25日 (木) 11:00~13:00		会場	四万十支所	
理事	1名			会計報告	交通費 101,710円
	支所				須崎支所と折半
委員	3名			次回	合計 101,710円
					未定

●商品活動委員会の進め方 (詳しく)

タカキベーカリー岡山工場へ
見学に行きました。



よかったこと

工場に入ると途端パンの焼きあがるいい香りが出て幸せな気分になりました。タカキベーカリー様のパンがどのように作られているか工程を説明していただきながら安心安全のための取り組みも確認できたことがよかったです。ただでさえおいしいパンなのにさらにおいしく食べる提案メニューが数種類あるテイクアウト全部おいしいパン好きにはなりませんで。

大変だったことや困ったこと

遠いこと。それでも行きたい方が多かった工場見学でした。予定変更となり9名の参加予定が4名に減ってしまったことは残念でした。パン作りの体験でパンの製法が完璧でした。天使の輪ができませんでしたが合格にしていたびさました。

気づいたこと

帰りは工場見学中の写真入りカードも全員がいたいただきました。いつもリフレッシュができています。創業からのおいしいパンを届けて。ノーストリーを日本人にも食べさせたいとの思いが、おいしいペストリーを今私たちが食べられているんだと思うと感謝です。工場の方々に挨拶したり創業の思いから今私たちの人へ届けている様々な商品の話しを聞き試食する中でまたタカキ

今後の課題 (次に活かすこと)

ベーカリーさんの魅力を知ることになりました。パン→大ファンへ。食べ方提案メニューを商店で。工場見学に参加できなかった方にも試食していただきながら報告会をする予定です。その様子、工場見学のニュースを発行します。



(四万十) 9月度支所商品活動委員会報告書

開催日時	9月3日(火) 13:30~15:30	会場	四万十支所			
理事	2名	会計報告	交通費	4,240円		
	支所		1名	学習材料代	3,031円	
			委員	8名	合計	7,271円
		別途		完熟バナナのたまごパンは後で出します		
		次回	未定			

●商品活動委員会の進め方(詳しく)

運営企画グループの野村さんに来てもらい「リサイクル学習会」を開催しました。

「こうち生協の廃棄物リサイクルの取り組み」について運営企画グループの野村さんに来て頂いて学習交流会を行いました。

CSRレポートとは

CSRとは企業の社会的責任(環境・労働・社会貢献など)の事で生協がその社会的責任を果たすために取り組んでいる事をまとめた重要な報告書

・宅配事業でのリサイクル活動

カタログ・商品が入っているポリ袋・牛乳パック・注文用紙の約7割はリサイクルされている。

・店舗事業でのリサイクル活動

店舗で廃棄される商品は土佐山で有機肥料(もこもこ)になり、その肥料を使って栽培された野菜が店舗の産直コーナーで販売。リサイクルBOXでの食品トレー・アルミ缶・PETボトルの回収

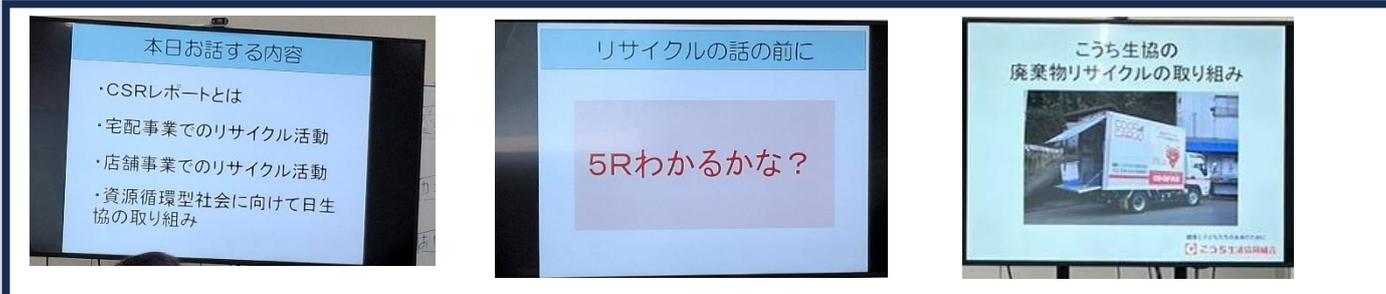
※ハートフルこうちと店舗でお仕事されている動画を見せて貰って雰囲気を感じる事も出来ました。ポリ袋に関して、回収量が少なくなって(レジ袋有料化等で)きていて、それに対して生協が負担しないといけない委託手数料(使った分に対してどれぐらい回収できなかったかによって)が増えてきているという事を知らなかったのは自分たちだけではないと思うので広報誌で組合員さんにもお知らせをしたら良いのではと思いました。

・資源循環型社会に向けて日生協の取り組み

回収したペットボトルを CO・OP 商品パッケージへ。

CO・OP もったいないシリーズの完熟バナナのたまごパン、値段は少し高めのようにも思いますが、バナナの香りたっぷり、パンとはあるけどふわっとしてとても美味しかったです。

5R(リサイクル・リペア・リユース。リデュース・リフューズ)覚えにくい言葉もありますが、この5つの行動は今以上に心がけたいと改めて思った学習会でした。



感想

- ・リサイクルのお話とてもわかりやすく話して下さって聞きやすかったです。企業としてもリサイクルに取り組んでいる事がよくわかりました。組合員さんの協力でリサイクルできている事も他にはまねできない事ではないかと思いました。
- ・リサイクルの流れがよくわかりました。リサイクルの輪がきれいにできて、うまくまわってなど思いました。リサイクル率を上げるために、私たちも協力しなくてはと思います。ハートフルこうちの作業の様子も動画でよくわかりました。
- ・リサイクルについて興味があって参加させてもらいました。いろいろな手が加わって、大変な仕事作業が行われているのに驚きました。
- ・こうち生協の取り組みについて、詳しく知ることができてよかったです。家でもなるべくリサイクルに出すことを心がけていますが よりいっそう考えてみたいと思います。
地球温暖化が沸騰化へ進まない様に、今日教えて頂いた5R や省エネをきにかけて生活をしていきたいと思えます。
- ・リサイクルは出来るだけしたいと心がけていますが、やっぱりやり切れてない部分も 多々あります。フードロス 5R これからもっと気を配りたいです。

完熟バナナのたまごパンについて

バナナの香りがすごくて癒されました。少し表面がベタベタした感じなので食べにくさを感じました。甘さも控えめでいいと思います。安いと手にとりやすいですけど…

CO・OP もったいないシリーズの完熟バナナのたまごパン、値段は少し高めのようにも思いますが、バナナの香りたっぷり、パンとはあるけどふわっとしてとても美味しかったです。

学習会の後にタカギベーカリー工場見学での食べ方提案メニューを篠原理事・岡本元理事が再現して(美し食パンを使って)くれて試食しました。食パンはそのままと焼き目を付けた2通りで、ディップ(鯖水煮・玉ねぎ等・アボカド)をのせるとおしゃれ感たっぷりでどれも美味しかったです。



2024年9月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	9月10日（火）10時～11時30分		会場	南国支所
参加者	理事	2名	会計報告	交通費のみ・合計620円
	職員	1名		
	委員	4名		
			次回	10/3（木）たんぼぼカフェ（南海トラフ対策推進出前講義）

今回は『知って安心 知ってトクする！年末調整の仕組み』のセミナーを、こうち生協LPAの会の中山亜子様を講師に迎えて、お話をさせていただきました。

丁寧に分かりやすく、税金のお話、年末調整とは何か、源泉徴収票の見方、控除のお話など大変ためになるお話でした。

参加者の声

勉強になるお話でした。細かく数字を説明してくれたので難しい税金の計算も分かりやすかったです。

控除についても知ったら税金を抑えられるし、お金を上手にやりくりして家計も助かる。

年末調整・源泉徴収も教えてもらった通りに記入すればいい位にしか思ってなかったのですが、記入してある内容がよく分かりました。

ずっと勉強したいと思っていたので基本からわかりやすく説明いただいてありがとうございます。

いつもなくしたらいけないと片付けていた源泉徴収票も、ちゃんと確認してみようと思います。

参加者皆さんが、勉強になったといい声ばかりで大成功の講義でした。ありがとうございました。

なお、今回参加できなかった商品活動委員さんも「皆さんのコメントを読んで、私も勉強したかったです」との声もありました。



皆さんメモを取ったり、計算してみたりと真剣！！

講義後もいろいろ質問が出て、中山様だけでなくLPAの会のそれぞれの専門分野の方にお答えいただけて知識が広がりました。



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9月号より)

●朝倉コープ委員会で試食していた”紅はるかの芋おこわ”気になります。一度注文してみようと思います。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★直近の企画は10月3回でしたがご注文できましたでしょうか？委員の皆さんの試食の感想も、商品購入の参考になりますね。

●心に響く名言です。【匿名希望】

★「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。」シェイクスピアの名言です。そうも言えない…と弱音を吐きそうにもなりますが、自分の気の持ちようでは可能性は広がるんですよ。

●1日かけて工場見学に行かれているんだなあと驚きました。【ペンネーム みーママ】

★高知県西部から瀬戸大橋を渡ると片道3時間を超える大移動になりますね。両支所の報告書から皆さん大満足の見学内容だったようで、1日がかかりでも人気の理由が分かりました。

●安田支所商品活動委員会の会計報告欄。化粧品会社とのリモート学習会だったので無料と思っていたらそれなりの金額を払っていたので驚きました。

【ペンネーム ありがとう】

★限られた予算内でやりくりしていただいている委員の皆さんも気になるところかと思います。リモートとはいえ、会社の規定もそれぞれの方です。様々な活動報告を見て情報を共有してもらえればと思っています。

★暑かった夏を乗り越えた秘策★

●家から出ない。ひたすら耐える。【ペンネーム みーママ】

●★家から出たら即感じる熱気に出かける意欲も失いますよね。今日はもう出ない！と決め込んで開き直って涼しい部屋にこもるのもいいですよ。(毎日そうなるかもしれませんが)

●●本当に暑くてクーラーかなり使用しました。食べ物も、ところてんを食べる時など器も一緒に冷たくしていただいたりしました。食べ終わるまで冷たいままでよかった。バナナもすぐに熟れてしまいますからアイスバナナにしました。

【ペンネーム プルメリアンコ】

●★冷やした器でところてん、ナイスアイデアです！同じようにして飲むお店のビールもひと際おいしいですもんね。アイスバナナのアイデアも、アイスクリームを食べて体を冷やすよりも健康的で一石二鳥ですね！

★その他なんでもOK★



(2024年9月号より)

●●育てているプルメリアに花が咲きました。すご〜くうれしくてグループラインの友達にも見てもらいました。毎年咲かせるように頑張ってます。きっと咲いたのはハワイのような暑さがあったからかな〜？

【ペンネーム プルメリアンコ】

●★ペンネームの由来にもなっているのでしょうか？プルメリアンコさんのお好きな花なんですね。大事にしていたら開花の嬉しさもひとしおですね！来年も咲きますように🌸

●●地震注意報が出ていたので子や孫たちに帰ってこないようラインしていましたが、夏休みの宿題に流木アートをしようと検索したら値段が高すぎて神戸牛を買って田舎に帰ってきました。無料の貝殻と流木で作品を作り、庭でバーベキューをして楽しみ、また戻っていきました。

(田舎最高！)【ペンネーム ありがとう】

●★まさに田舎最高！ですね。お子さんもお孫さんもありがとうございますに会うこともひとつの目的だったのではないのでしょうか。素敵な夏の思い出ですね。

☆心に響く名言☆

今日やらないことは、10年たってもできない。

- 黒木安馬 (元 JAL 国際線チーフパーサー)

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？

●中に入れる具材や使う味噌、作る人によっても違う味わいになるお味噌汁。
きっと皆さん幼少期から食べ続けている身近な存在なので“好きなお味噌汁”や“思い出の味”もあるのではないのでしょうか？ちなみに私は小松菜と油揚げのお味噌汁が好きです！
お味噌汁へのこだわりや思い出、好きな具材など…教えてください♪

テーマ：お味噌汁談議

●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

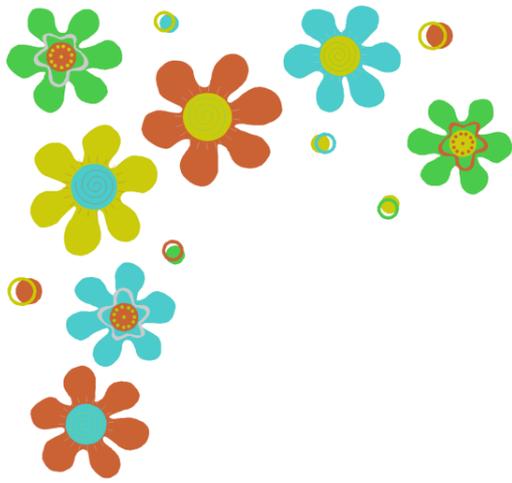
班名

—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

9月の四万十支所商品活動委員会で開催されたリサイクル学習会。
学習会の中で取り上げられた5Rのひとつは何でしょう？

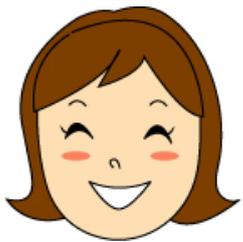
答え (リフューズ・リデュース・リユース・リペア・○○○○○)

断ること ・ ごみを作らないこと ・ 繰り返し使うこと ・ 修理して使うこと ・ 資源として再利用すること

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。【10月28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。



9月のクイズの問題：

「7月の中央支所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？」

正解は 「きらきら」ステップ 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してくださいませ。

