

2024年11月発行

No.207

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	1
・コープ委員会の報告	2-10
・商品活動委員会の報告	11-18
・いきワク Voice	19-20

イベント：「親子で和菓子作り体験！」

日 時：2024年10月20日(日) 10:00~12:00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：11家族30人



今回は、天神橋通り商店街の和菓子屋さん『御菓子司 新月』の職人である西村大輔氏を講師にお招きし、和菓子作り体験をしました！初めてみる和菓子の製作に、子どもたちも親御さんも興味津々！西村さんの手つきをじーっと観察されてました。

西村さんは身近な道具「プラスチックスプーン」と「アイスの棒」を使い、手早くササッと和菓子を完成させていましたが、参加者のみなさんは大苦戦！あぁでもないこうでもないとい生懸命に和菓子を作って、その完成度に首をひねっていました(笑)。

和菓子の保存方法のお話や、使用する道具の小話なども聞かせていただき、参加者のみなさんは驚いたり笑ったり、とても楽しい時間を過ごされたと思います♪

作った和菓子はやはりとっても美味しかったようで、みなさん大満足でした！



**バラとコスモスの
上生菓子を作りました！**

☆参加者さんの感想☆

〇はじめは苦戦していましたが、作っていくうちにあんをくるむのも上手になってきて、楽しんでいました。自分で作った和菓子に愛着もでき、不格好でも食べるのがもったいなく感じます。和菓子を食べる機会がなかったので、子どもも初めて食べましたが、とっても美味しかったです。ありがとうございました。(保護者さん)

〇見るとかんたんそうで意外とむずかしくてびっくりしました。ねんどみたいでわくわくしました。食べてみてすごくおいしかったです。がんばって作って「よかった～」と思いました。(子どもさん)



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

開催日時		10月4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		11月15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"> ・越のルビー (中玉トマト) ・ほうれん草とベーコン味のとうふハンバーグ ・生八ッ橋抹茶 ・紅茶ティーバッグ ・特別栽培種なし柿 (欠品) 					
							
							
全体の感想		担当者					
		リーダー					
		支所長					

開催日時		9月14日(土) 14:30 ~ 17:00		報告者			
出席者	コーポ委員	10名		理事		職員	
	欠席	3名					
次回開催日		10月5日(土) 15:00 ~ 17:00		会場		コーポよしだ組合員室	
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
洗濯の仕方		<p>夏場は特に衣類のにおいが気になります。においを取る良い方法は？</p> <p>柔軟剤を使う 最近の柔軟剤は消臭力が強い様に思われますが、香りも独特なので好き嫌いが分かれるようです。</p> <p>漂白剤を使う 昔の漂白剤はにおいもかなり取れて良かったが、最近のものは汚れ落としの方が強いので、におい取りはいまいちです。</p> <p>オキシ漬け 最近流行っているようですが、まだ試したことがありません。やってみたいです。</p>					
委員会の時間		早い時間は集まりにくいので、少し遅く始めたら良さそうということで、15時からにしてみました。					
全体の感想	年度後半は皆忙しくなるので、11月にランチ会をしようと思います。来月、お店などを相談します。					担当者	
						リーダー	
						支所長	

開催日時		10月5日(土) 15:00 ~ 17:00		報告者			
出席者	コーポ委員	10名		理事	職員		
欠席	3名		会場	コーポよしだ組合員室			
次回開催日		11月4日(月) 12:00 ~ 14:00		会場	土佐文化の店 大名		
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
ランチ会		<p>日程について、LINEでアンケートを取り、なるべくみんなが参加できる日にしようということで11月4日の祝日振替日になりました。</p> <p>お店の候補5件ほど出ましたので、参考までに。</p> <p>豆腐と湯葉・土佐文化の店 大名 えんぴつとフォーク ピツェリア エズ いやさか 美味だし家</p> <p>色々な価格帯があるということで、大名に行ってみようとなりました。</p>					
その他意見		<p>最近、急速に物価が上昇していて、ちょっと出かけるのも躊躇します。</p> <p>気軽にランチもなかなか行けないので楽しみにしています。</p>					
全体の感想		<p>前回、集まる時間を遅めにしましたが、それくらいが良さそうなので、次回以降も遅めにしようとなりました。できれば16時から18時くらいが良いのですが、コーポよしだの組合員室の貸出時間設定が午前・午後・夜なので難しいですね。</p>				担当者	
						リーダー	
						支所長	

開催日時		10月11日(金) 10:00~12:00		報告者		
出席者	運営委員	講師 1名 参加者 8名	理事	職員		
欠席	5名		会場	ゆうあい工房		
次回開催日	11月5日(火) 欲張り雑記帳(西山壽万子さん)		会場	ゆうあい工房 18時~20時		
学習会		<p>アウシュビッツ紀行を下司さんに話していただきました。 食事はカレーです。野菜たっぷりサラダにお漬け物 4 種盛りです。美味しくいただきました♪</p> <p>内容が多すぎてまとめられません。ご本人のアウシュビッツ紀行から最後のほうの文章をご紹介します。</p> <p>.....</p> <p>ポプラはすぐ大きくなる。 大学の漕艇部宿舎に植えてあったポプラも 60 年経つと戸田漕艇場のランドマークになるほどの巨木になっている。 アウシュビッツのモデル地区、ポプラは大きくなると植え替えるのだそう。 枝が落下したりして歴史遺産の建物を壊すからだ。 かつて国際赤十字の部屋もこの一角にあった。 どうして、このような非道を見逃すことができたのか。 慰問物資などは普通に運び込むほかに、大量の計画的な「最終解決」が行われていた。これは、今も注目すべき点だ。 あたりのポーランドの村落は立ち退かして、無人化を図ったのだが、ポーランド人の家政婦や、食料の搬入、近隣工場への出勤など生活の接点はある。 ユダヤ人の収容所内階層分断などの徹底、例えば到着した収容者を迎え安心させる血色のいい囚人服の手伝い。カポという警察役、ゾンダーコマンダーというガス室などでの特殊部隊員、偽造紙幣職人などなど。 我々の生活に張りめぐされた仕組みがここにもあったのでは。</p> <p>.....</p>				
		 <p>2024年6月21日撮影</p>				
				<p>試食の申し込みを忘れていました。今回はカレーを作りました。野菜サラダと生協の漬物に自宅で付けたラッキョウを添えました。</p>		
全体の感想		<p>歴史は風化しません。そこに存在する実在の建物自然があります。行かれた方のお話を通して知ることができました。伝えていくことが大事なことを学びました。貴重なお話でした。下司さんのアウシュビッツ紀行は添付で生協にお送りします。コピーしてご覧ください。</p>			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16日(木) 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	コープおん	
次回開催日		11月19日(火) 10:00 ~ 17:00		会場		
●議題		●内容・意見		●確認内容		
組合員産地見学 (案)		<ul style="list-style-type: none"> ○天下味 ○夕カキ ○日本食研 ○沖の島(宿毛) 				
期日		○2月頃の予定。				
朝倉コープ委員 募集		<ul style="list-style-type: none"> ○生協かあぐらでFJSメイトにはいり ○大主は損失次は続く杯委員募集を ○かけたい。 				
飾りのポスト		○折り紙で作るポストにたのしみ				
全体の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○久しぶりの職員さん参加の委員会人数少 ○いい委員と職員川崎さんと楽しい会に ○はってすから。委員が増える杯新しい。 				担当者	
					リーダー	川崎
					支所長	野田

【 10 】 月 度 【 四万十 】 支 所 【 中村西 】 コーポ委員会報告書

開催日時		10月 22日 (火)		報告者			
		13 : 15 ~ 15 : 30					
出席者	コーポ委員	4名		理事	職員		
欠席				会場	四万十支所食堂		
次回開催日		月 日 () : ~ :		会場	四万十支所		
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
メガネケース		布で型をとり、接着キルティングを貼って縫いつける。 簡単に縫えて楽しかった。					
試食		つぶあんたいやき 小川コーヒー 大地の恵み ひとくちハイカカオ 77%					
全体の感想	川上さんが裁縫が得意なのでメガネケースをみんなで楽しく作成。 試食は全体的に美味しく特に「つぶあんたいやき」が値段が高いがご褒美感があっという話になりみんなで試食しました。					担当者	
						リーダー	
						支所長	

【 10 】 月 度 【 四 万 十 】 支 所 【 宿 毛 】 コーポ委員会報告書

開催日時		10 月 16 日 (水) 10 : 00 ~ 14 : 00		報告者			
出席者	コーポ委員	5 名		理事	1 名	職員	1 名
	欠席	なし			会場		四万十支所
次回開催日		12 月 11 日 (水) 10 : 00 ~ 12 : 00		会場	宿毛林邸		
●議 題		●内容・意見					
四万十支所見学		<p>初めて見学させて頂く委員さんも多く、簡単に配達の流れの説明もして頂きました。 調理室も利用させて頂き有難うございました。</p>					
張さんのお料理		<p>肉まん和海老テリの2品を教えて頂きました。 さらに肉まんは蒸し器で蒸す物と焼き目を入れて仕上げる蒸し焼きのやり方を教えて頂きました。</p>					
							
次回組合員企画		<p>ブリザーブドフラワー アレンジメントの話 合い 日時・場所・チラシの内 容・持参物等の確認</p>					
全体の感想	<p>コロナからなかなか活動が出来ていませんでしたが、 久しぶりに集まれて改めて皆のチームワークの良さも感 じました。</p>					担当者	
						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23日(水) 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(木) 13:30~15:30		会場	中央公民館			
●議題 工場見学 振り返り		●内容・意見 9月30日 明神水産工場見学について、田村さんに報告書としてまとめもらったが...とても有意義な時間だった。 見学前の説明や、工場内での工程を巡っての説明が、とてもわかりやすかった。 ワラ焼き用のワラの確保の為耕作放棄地での循環型農業や地域の雇用等の取り組みを聞き、今まで以上に利用したいと思った。試食での塩で食べたタタキは、塩のこたわりも聞いてよけいにおいしく感じた。ギガの商品についても詳しく聞き参考にしたい。帰るとき、かん長まじろ酢塩タタキを注文した。 注文間違、 フワ		●確認内容				
全体の感想		コープアプリでの注文の場合受注メールが届くが、数量が多い場合確認メールが届かない。システムがわからないから、商品等返品が難しく困る。返品でも配送の		担当者				
				リーダー				
				支所長				

職員さんに迷惑をかけたくないので、事前に自分が確認するべきだから、普段と違う注文数の時の場合確認メールとかあれば少なくなるのでは？という意見があった。

あのかつおのただきの



明神水産に行ってきました!

こうち生協 南国支所 0120-136-208



土佐・高知の地で「お歳暮」と言えば、「明神水産・薫焼き鯉のただき」ですよ。ね。去る9月30日に山田コープ委員会と南国支所職員・田村とで明神水産さまの工場へ産地見学に行っていました。そこで私たちは明神水産のこだわりの漁獲方法・こだわりの製造工程を学ぶことが出来ました。



明神水産は鯉の1本釣りにこだわりを持っています。それは、傷をつけていない良質の鯉を得るため。そしてその鯉は釣り上げて即船内で瞬間凍結されます。まさしく生きたまま、さっさまで海で泳いでいた鯉をそのまま瞬間凍結、なのです。また、明神水産は3隻の1本釣冷凍鯉漁船と4隻の1本釣近海鯉漁船を所有。確実な原料確保が可能です。



薫焼き鯉のただきの薫の香りは鯉の味によく合います。鯉の皮を薫の火で炙ることで皮の際にある脂を焼くので「生臭さ」が消えます。その薫の炎は一瞬で800度という高温に達し、あっという間に消えます。そのため、鯉の身は白くならずほとんど「生」の状態です。明神水産の薫焼き鯉のただきはマイナス50度の超低温の鯉ブロックを薫で瞬時に炙り、その後瞬間冷凍。なので、ご家庭の食卓に届いたその時まで、海で泳いでいた鯉に限りなく近い、鮮度の高い状態であると言っても過言ではないのです。



薫は県内を中心に農家さんから確保

2014年から明神ファームを立ち上げ、田植えから生育・稲刈りまでをすべて自社で行って良質の薫を確保しています。収穫された米は飲食店・明神丸で使用。

冷凍鯉ブロックを薫で炙る工程は機械ののぞき窓越しに見えますが、なかなかの迫力です。従業員さん達は皆手際よく作業されていました。

脂ののった良い鯉の薫焼き鯉のただきをお世話になったあの人に贈りませんか？裏面をご覧ください

(9月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		9月19日 (木) 8:00~17:00		会場	四万十ドラマ様 (四万十町)
参加者	理事	3名	会計報告	交通費: 800円	
	支所	1名		昼食代: 4,000円	
	委員	5名			
			次回	10月17日(木) リサイクル学習会 会場 (中央支所2F 会議室・調理室)	

【活動内容】

■ 【産地見学】 四万十ドラマさんの工場見学・栗園地見学他

今年度、商品活動では最初の産地見学です。見学先は幡多郡十和村にある四万十ドラマさん。しまんと地栗を使った「しまんと地栗モンブラン」の製造現場を外から見る事が出来ました。今やヒット商品となったモンブランですが、原料不足の問題、お茶と栗の担い手も減っている現状のお話がありました。栗園地の見学では、しまんと地栗プロジェクトでこうち生協も参加した園地で色々なお話をいただきました。

今回の見学で感じたことは、企業もそうですが、地域での次代を担う人材育成を本当によく考えている事、企業として何が出来るか、何をしなくてはいけないかを考えられていて、「十和村を、いつか地元に戻りたいと思われる地域にしたい」という熱い思いが伝わりました。

※裏面の当日写真もご覧下さい。

2024年度-商品活動計画 (下期)

月日	活動内容	月日	活動内容
10月17日(木)	【確定】 こうち生協の廃棄物 リサイクルの取り組みについて	1月23日(木)	【予定】
11月21日(木)	【確定】 【産地見学】 さんさんファーム (井上石灰工業)	2月	【予定】 商品活動交流会
12月		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 : 10月17日(木) 10:00~

場所 : 中央支所2F 会議室・調理室

活動内容: こうち生協の廃棄物リサイクルの取り組みについて

当日不参加の場合は10月15日(火)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。

【事務所・加工工場・栗園地写真】



【昼食（道の駅四万十とおわ）】



(10月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月17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: 335円 材料費: 1,721円
	支所	1名		
	委員	3名	次回	11月21日(木) 【産地見学】さんさんファーム様

【活動内容】

■こうち生協の廃棄物リサイクルの取り組みについて

今回は、運営企画G野村さんにお越しいただき、こうち生協が取り組んでいるリサイクルについて学習しました。回収している商品カタログは紙製品等に、牛乳パックや注文書はトイレットペーパーや古紙製品の原料に再生されている事や、商品センター・ハートフルコープこうちの作業風景の動画を見ることも出来ました。それ以外には店舗事業でのリサイクル活動やCSRレポートについての学習、「CO・OPもったいないシリーズ」の試食・試飲を行い、大好評でした。

【参加された委員さんのアンケートより(抜粋)】

- ・5Rの「Refuse」を知りませんでした。ゴミになるものは買わない、手に入れる事はしないは目からうろこでした。ハートフルコープこうちや土佐山開発公社の見学も久しぶりに行きたい。
- ・4Rまでは聞いたことがあるけど・・・程度で参加しました。エコについては自分が携わっていないとスルーしがちです。リサイクル現場見学をする事が良いと思いました。15年程前に行ったエコ活動を思い出しました。あらためて目を向ける必要があると感じました。
- ・大変分かりやすく勉強になりました。数字から読み取る背景等もおもしろかった。生協で回収されたものがどういう流れでリサイクルされているかを詳しく知ることが出来ました。生協の廃棄物リサイクル学習会を多くの組合員さん向けに行えたら良いと思います。
- ・リサイクルは自分の生活に直結している事をあらためて気付かされました。もっともっと見直して気を付けていきたい。学習会は動画もあり、分かりやすかった。

※裏面に、今回の学習会で試食・試飲した商品の感想、当日写真を紹介しております。

2024年度-商品活動計画(下期)

月日	活動内容	月日	活動内容
10月17日(木)	【確定】 こうち生協の廃棄物リサイクルの取り組みについて	1月23日(木)	【予定】
11月21日(木)	【確定】 【産地見学】さんさんファーム(井上石灰工業)	2月	【予定】 商品活動交流会
12月		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 : 11月21日(木) 9:00~
場所 : 【産地見学】さんさんファーム様(香南市香我美町)
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。

■ 今回の学習会で試食した商品

①

商品名：国産小麦とおからのドーナツ(Ca) 7個		
 	名称	☑ドーナツ
	内容量	7個
	製造者	
商品説明	国産小麦の生地におからを配合することで、ふっくらした食感に仕上げました。豆乳を絞った後にのこるおからを無駄なく使い、フードロス削減に貢献します。	

②

商品名：マンゴー&アップルスムージー125ml		
	名称	にんじんミックスジュース
	内容量	125ml
	製造者	
商品説明	3種の果実、20種の野菜。葉酸、ビタミンB6、B12を配合。りんご搾汁時に残ったパルプを無駄なく使用し、フードロス削減に貢献します。	

【 試食・試飲感想 】

他支所の委員の皆様にもオススメです！

国産小麦とおからのドーナツ

- ・小ぶりだけど食べごたえがある。カタログに出たら購入したい。
- ・サイズ感も良かった。

マンゴー&アップルスムージー

- ・手軽に飲める量で、サラサラした飲み心地でした。「にんじんミックスジュース」と書いてあったのでミックスキャロットをイメージしましたが、甘さ控えめで美味しかった。



■ 当日写真



(10月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月10日 (木) 7:00~18:00		会場	四国乳業 (愛媛県)
参加者	理事	1人	会計報告	参加経費別途
	支所	2人		
	委員	9人		
			次回	11月14日 (木) 田野屋紫蘭 見学

【活動内容】

■ 四国乳業 (株) 工場見学

まずは、この工場について勉強しました。こども向け(?) のクイズもあって、面白かったです。



説明を受けながら、製造現場を見学しました。ほとんど機械で、すごいスピードで作ってました。



帰りに母恵夢スイーツパークに寄って、製造ラインを見たり、お土産を買ったりしました。



2024年度10月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2024年10月3日(木) 13:30~15:30		会場	ソーレ5階
参加者	理事	2名	会計報告	交通費 1440円
	職員	1名		
	委員	3名	次回	11月19日(火) 13時30分~15時 セフターカフェ学習会 

10月は高知市旭にある「ソーレ」にて、南海トラフ地震対策による出前講座を聞きに行ってきました。
地域の安全を図る会の北川尚様に講演していただきました。



今後地震がおきる確率は30年以内に70%~80%と言われてい
ます。地震がおきて家の中で一番危険なところは「台所」だそう
です。食器棚、冷蔵庫など倒れないように固定をしっかりとす
ることや住宅の耐震化に取り組むことが大切です。地震の揺れが
おさまったら安全を確認して直ちに逃げる。津波が来たらまずは
高台へ逃げる。一人一人の災害に対する心構えや知識と備えが重
要となってくると思います。取り組みに無駄などは決してなく、
一つ一つ実行していくことが大切です。命を守る防災とは「避難
できる人」へと変わっていくこと、身の安全の守り方を知ってお
かないといけないと改めて思いました。



北川様のお話、大変聞きやすく
てここだけの話を色々聞かせて
頂きました。ありがとうございました!
ました!(^^)!

11月 19日(火) 13:30~

参加 不参加 様

どちらかに○をして提出おねがいします

おいしい通信 No.53

須崎商品活動委員会 10月

南海トラフ地震出前講座

講師 地域の安全を図る会 北川 尚氏



たんぼカフェさんのご案内を利用させていただきました

10月3日（木）商品活動委員会のメンバーさんと講演会に参加しました。

地震の起こるメカニズムをわかりやすく卵にたとえて教えていただいた後、世界で起こる地震のうち約20%が日本で起こっていることや、書物で残されている南海地震に関する地震が、大きくわけて9回あることなどを教えていただきました。

とてもわかりやすく、お話ししていただいたのですが時間に限りがあり、もっとお話を続けて聞きたかったという、声もいただきました。

お話全部をお知らせしたい気持ちでいっぱいですが、そのうちのいくつかをお知らせさせていただきます。

津波は50cm程度で、車が流れ3mになると3/4の家屋が流出5mですべての家屋が流出してしまうそうです。

津波は水と車と家と瓦礫

津波を泥水と思っはいけない。

津波は何度も繰り返し襲ってきます。

臨時情報が出たら不確実な情報であっても防災に活かしましょう。

耐震化や備蓄も理解したら実行していきましょう。

一つ一つ対策を足し算していくと被害を引き算していく事につながります。

津波から早く安全な場所に逃げてください!!

巨大地震が起こったら先ずは荷物を取りに戻るより身を守る事を優先して下さいね、と教えていただきました。

2024年10月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月3日（木）13時30分～15時30分		会場	旭ソーレ
参加者	理事	2名	会計報告	交通費のみ別途
	職員	1名		
	委員	3名	次回	

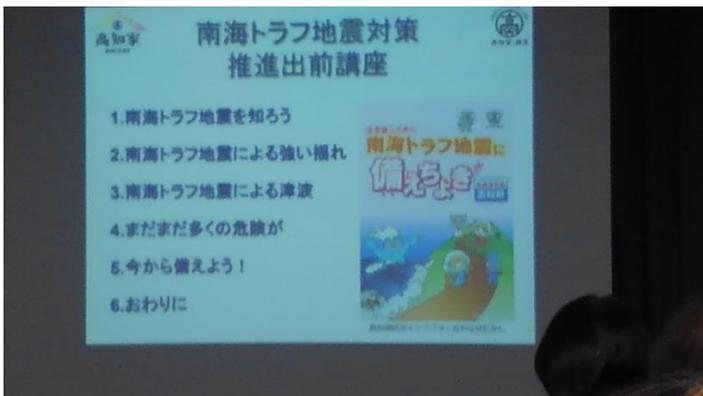
今回は秋のたんぽぽカフェ『南海トラフ地震対策推進出前講座』を旭のソーレに勉強しにいきました。

講師の地域の安全を図る会の 北川 尚 様の講義が非常に丁寧で分かりやすく勉強になりました。

地震や津波のシミュレーションや映像(ちょっと怖かった映像もありました)を見て防災に対する意識が高まりました。

家の一番危ないところは食器や食器棚のある台所で、むかし教えられた『まず台所の火を消しに行く』は、今はガスは自動で消えたり、ガスがストップするので台所に行かないになっていたり、1度目の地震では1階が崩れなくても2回3回の地震で崩れることがあるので揺れがおさまったらすぐ外に逃げるなど、誤った覚え方をしていたり新しい考え方になっていたり大変勉強になりました。

12月予定のフタガミ防災教室にも繋がる講義にもなったと思います。



参加者の声
 先生のお話がとても楽しく分かりやすく勉強になりました。
 早速夕食の時に、耐震・転倒防止の補助金や、家族との連絡方法など確認の話し合いをしました。家族と避難場所を近くの公民館か中学校にしていますが、まずは自宅に1度来ることに変更しました。
 一気に難しいですが、これから少しずつでも地震に対する備えをしていきたいと思います。



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)

●キッズクラブ楽しそうでいいですね。べんりで酢、本当に便利！牛乳パックはすごいアイデア、冷凍用に使っています。手前のにマジックで書いておくと分かりやすいし角いのが良い。【ペンネーム デュランタ】

★牛乳パックを型抜きに使うのは良いアイデアですよね！デュランタさんは冷凍庫の整理に使われているのでしょうか？しっかり自立してくれるのでいろいろな活用法がありそうです。

(2024年10月号より)

●本川神楽の伝承、すばらしい！高知県も過疎の村が多くなり、祀られなくなった神社ばかりになっています。只々人が少なくなって、日本はどこに向かっているのでしょうか？【ペンネーム つるし柿】

★地方の過疎化は、これまで伝承されてきたその地域特有の文化の衰退にもつながりますよね。その文化に触れると、他人事とは思えず自分に何ができるだろうかとまどかしい気持ちになります。

●No.205 でピースさんのお言葉嬉しいです。読んでくれてこんなメッセージをもらって…少し涙ぐみました。また、No.206 でプルメリアンコさんの目にも留まって大変嬉しい！ピースさんもプルメリアンコさんもよく投稿なさっているベテランさん、いつも感心して拝見させていただいています。この嬉しさを今度二人で味わい、寂しい人数ですが楽しんで頑張って、委員さんの募集も出すので大勢見てくれると嬉しいです。【ペンネーム くりちゃん】

★いつもご投稿いただく皆様ありがとうございます。くりちゃんさんのお気持ちが伝わり、委員さんが増えて活動の幅が広がるといいですね。

●クイズにもなっている四万十リサイクル学習会。「5R」知らなかったです。心掛けたいです。

【ペンネーム プルメリアンコ】

●リサイクル学習会、名言。【匿名希望】

★昔は3R、4Rと言われていましたが、今は5つの心掛けがあるようです。「断る」「修理する」など、頭の片隅に置いておいたら少しの意識の変化で行動に移せそうですね！まずはコンビニでよく渡されるお手拭き、断ろうと思います。

★お味噌汁談義★

●しいたけ、豆腐など、春の海にはわかめのようなものり？とてもおいしかったです。【ペンネーム つるし柿】

●中の具材はその時々のもですね。夏はモロヘイヤ、カボチャ、ミョウガ、リュウキュウ。秋は秋ナス、サツマイモ、チャーテなど畑にあるものです。主人は玉ねぎが入っていれば大好物なので良いみたいです。母はよく卵を割って入れてくれていました。一人一個です。

【ペンネーム プルメリアンコ】

●冬場に作った干し大根を少しずつ味噌汁に入れます。戻さなくてもすぐやわらかくなり手間もかかりません。干し大根のいい香りが好きです。また、たまに卵を一人一個落とし入れていい感じで食べます。半熟がちょうどいいです。【匿名希望】

●母が料理好きでいつもおいしい食事とおやつを用意してくれていました。“朝食は元気のもと”と、毎朝具はいろいろ。じゃが芋、玉ねぎ、人参、しじみもあれば、芋の茎とか、とにかく安い食材でおいしく、時には卵とか入ったり、菜の花が浮いていたり、工夫して楽しませてくれました。私は今ニラもよく入れています。母の味に少しは近づいているかもしれませんね。母はまだまだと言っているようにも思うこの頃です。母には感謝感謝です。(涙が出ています…)【ペンネーム くりちゃん】

★季節のお野菜や海藻などを入れると、お財布に優しくかつ旬のもので栄養も摂れるのが味噌汁の優秀なところですよ！たまに入れる一人一個の卵、特別感があって「おっ！」と嬉しくなりそうです♪

●私が生まれたのは、徳島県の半田町(現つるぎ町)半田素麺の里です。近くに素麺を製造している所があり時々切れ端をもらうので(当時はばち麺と呼んでいました)それがお味噌汁に入っていると大喜び！素麺よりコシが強く、歯応えが良いのが特徴です。今は商品として販売されているので時々買ってきては歯応えを楽しんでいます。【ペンネーム みかづき夫人】

★まさにふるさとの味なのですね。素麺入りのお味噌汁はたまにあります。麺の切れ端だとすすらなくて良いので食べやすく、具材としても食べ応えがありそうですね！一度食べてみたいです。

●一人世帯なのでインスタントも使います。特に夏場は助かります。これから寒くなるので根菜入れて作ります。

【匿名希望】

★インスタントは手軽でお味もよく、さっと済ませたい時に重宝しますよね。具材がフリーズドライになっているものを食べた時は衝撃の美味しさで、現代の大発明だ！と感激しました。

●お味噌汁を出しておいしい、優しい味と褒めてくださっていた人がだんだん亡くなっていくのがさびしいです。

【ペンネーム ありがとう】

★手作りのお味噌汁と一緒に飲むようなご関係ということは、きっと大事な方ですよね。楽しかった食事の記憶は心にも残り続けますね。

●コープの企画でお味噌を作った時にすごくおいしくできたのでまた作りたと思います。【ペンネーム みーママ】

★手作りのお味噌、おいしそうですね！一人だと材料や手間を考えて億劫になることを、委員会の場でみなさんと楽しくできたらとても有意義ですね。

★その他なんでも OK★

(2024年9月号より)

●たれとかスパイス、ありがとうございました。重宝しています。【ペンネーム デュランタ】

★ご活用いただけると幸いです。これからもご投稿お待ちしております！

(2024年10月号より)

●みんなでお料理するのも楽しそうだなと思いました。

【ペンネーム みーママ】

★みなさんで調理、試食することは楽しいのはもちろん、様々な価値観も共有できますよね。それぞれの委員会で調理されているものも参考に、ぜひ挑戦されてみてください♪

●産地見学、タカキベーカリーに行きたいけれどなかなか難しいようで…でも朝倉コープ委員会計画する。みんな待っててください。タカキとれたらみなさん参加してね～。【ペンネーム くりちゃん】

★タカキベーカリーさんは充実の見学内容の反面、人数の制約もありますのでご理解いただければと思います。タカキさんの見学はとても楽しそうなので、くりちゃんさんがご要望なさるお気持ちは共感です。

●最後のページの名言がささりました。分かっちゃいるけどねー。10年たったら益々体力がなくなるし…名言を目につくところへ貼っておこう。【匿名希望】

●心に響く名言。今日やらないとダメですね。心にグサツとききました。【ペンネーム プルメリアンコ】

★「今日やらないことは、10年たってもできない。」黒木安馬さんの名言です。日々のちょっとしたことですが、心当たりがありすぎて耳が痛くなりました。(笑) つい、また今度…と先送りにしてしまうことを少しでも今日のうちに行動に移せたら、自分を褒めてあげたいですね！

●5R 勉強になりました。覚えきれませんが。

【匿名希望】

★リフューズやリデュースはあまり聞き慣れない英単語なので、お気持ち分かります。買い物の際に、本当に必要かどうか、家にあるもので代用できないかどうかや、捨てる際にも不要だとすぐに捨てずに一旦立ち止まって考えるなど、モノに対して少し真剣に考える時間を取ることが大事ではないかと思っています。

●腸活の話を最近よく耳にしますが、生協で知り食する「チアシード」「はちみつ黒酢」が出なくなり「声にこたえて」に出してもらっても半年以上かかる。子どもたちに聞くとネットで買えると言って利用できるので助かりますが、生協離れにならないように気を付けたいです。

【ペンネーム ありがとう】

★リクエストいただいたにもかかわらず、ご期待にこたえられず申し訳ありません。システムの面で生協よりも便利なものもある中で、生協を利用していただけることは本当にありがたい限りです。みなさんがあげてくださる貴重なお声を蔑ろにせず、組合員さんの求める生協に近づけるよう努めたいと思っています。

●組合員コード記入欄を見ると面倒なので提出をパスしたくなります。8ヶタ覚えられません。

【ペンネーム みかづき夫人】

★とても貴重なご意見ありがとうございました。組合員さんにとっては8桁のコードが身近ではないこと、ハッとしました。景品お渡しのために組合員さんの特定を確実にできるよう記入していただきましたが、班名やサークル名などをご記入いただければ分かる範囲でかまいません。

☆心に響く名言☆

人生という試合で最も重要なのは、休憩時間の得点である。

- [ナポレオン・ボナパルト](#) - (フランスの皇帝、政治家、軍人)

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？

●今年は10月終盤になっても夏日が続くなど、異常な気候でしたね。気温もようやく下がり、1年の終わりも近づいています。寒くなってから出番がくるものもたくさん！冬の到来に少しわくわくしてきませんか？私はやっぱり早くお鍋がしたいです！白菜が安くなってくれるといいな… みなさんの冬ならではの楽しみを教えてください♪

テーマ：冬の楽しみ

●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
よろしくお願ひします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

班名

一匿名希望一

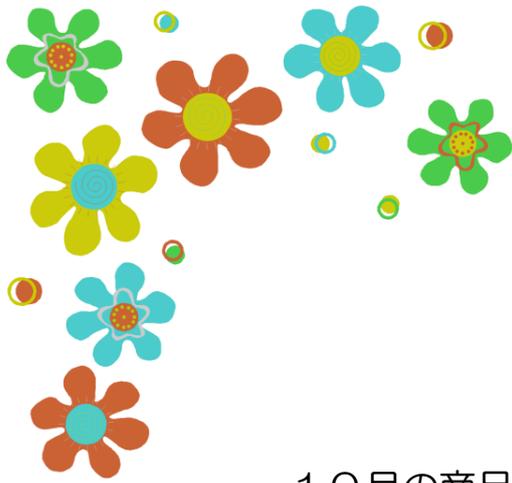
←匿名希望の方はこちらに〇を

ペンネーム

組合員コード

↑コードは分かる方のみでかまいません。所属する支所・委員会・サークル・
班名はご本人様特定のため、ご記入をよろしくお願ひいたします。





クイズ

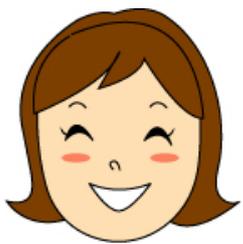
10月の商品活動委員会で須崎支所と南国支所が参加した「秋のたんぽぽカフェ 南海トラフ地震対策推進出前講座」。講座の中で、家の中で一番危ないところと説明されていたのはどこでしょうか？

答え（ ）

ヒント：二次災害が起きそうな場所です！

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。【11月29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。



10月号のクイズの問題：

「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のひとつはなんでしょう？」

正解は **リサイクル** 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。

