

2025年2月発行

No.210

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		1-3
・商品活動委員会の報告		4-11
・いきワク Voice		12

【新堀】コープ委員会報告書

開催日時		1月10日（金）10時～13時		報告者			
出席者	運営委員他	演奏者:黒田哲真 咲藤華瑛 4名		理事	2名	職員	
欠席	7名		会場	ゆうあい工房			
次回開催日		2025年2月14日（金）「心と脳と身体 の健康法」		会場	ゆうあい工房 10時～12時		
学習会		「新春年初めコンサート」 新春ライブです。みーちゃんご夫婦の演奏です。お昼は生協の試食品でカレーです。基本の味はちゃんこです。つゆも美味しく使用です。美味しく出来上がりました。芋はセレベスです。玉ねぎににんじん、冷凍のシュリンプポテトを入れました。美味しいですね。カレースパイスをきかせて味を調整です。ポテトサラダには北海道のむき枝豆&コーン入れました。音楽といっしょに楽しみました😊 ★華瑛さんから届いた歌った曲リストです。 ①みんなで一緒にルンタッタ 華瑛オリジナル曲 ②秋空 kirara 華瑛オリジナル曲 ③なごり雪 イルカさん ④夢の中へ 井上陽水さんア ⑤白い珊瑚 ブー・ニー・ブーさん ⑥エメラルドの伝説 ザ・テンプターズさん ⑦津軽海峡冬景色 石川さゆりさん「ハルト一家」アレンジ ⑧エンドオブライフ・ ケア高知さんテーマソング 「虹色の幸せ」 華瑛オリジナル曲 ⑨電光石火ジェラシー MOSHIMO さん ⑩ひまわりが笑ってる🌻 ～和さんとチーズさんの ひまわり畑の歌～ 華瑛オリジナル曲 ⑪ うさぎ dance ぴょん 華瑛オリジナル曲					
全体の感想		音楽は人の気持ちを和ませます。楽しい時間を過ごせます。皆さんと一緒に歌い手拍子、リズム参加です。そこに素敵な共通の時を過ごす仲間として一体感が生まれます。素敵な体験です。		リーダー			
				支所長			

コープ委員会での試食の感想

(1) 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	北海道産男爵ポテトサラダ 2 袋	規格	150g×2	価格	298
感想		ポテトサラダの素は北海道のむき枝豆&コーンと一緒に混ぜ込みサラダ菜を敷いた皿に盛りつけた。			
商品名	ミニクリームパン	規格	5 個×3	価格	414
感想		カレーを食べた後のデザートとして口直し用に添えた。			
商品名	北海道のシューストリングポテト	規格	300g×2	価格	398
感想		カレーに入れる予定の下記のかぼちゃが届かず、シューストリングポテトをカレーにいれた。意外とおおいしくできた。			
商品名	北海道産栗かぼちゃ	規格	400g	価格	498
感想	当日届かず、後日配達あり、次回使用予定				
商品名	北海道のむき枝豆&コーン	企画	180g	価格	298
感想		ポテトサラダと一緒に入れた。			
商品名	炒め用ミックス(ニラ野菜)	企画	15g×14×2	価格	198
感想		野菜はごま油で軽く炒めてカレー具材として使用			
商品名	ちゃんこ鍋セット	企画	590g	価格	798
感想		ちゃんこ鍋セットをベースにして炒めようミックス野菜をいれ、バーモントカレーで仕上げた。 なお、3 種類のスパイスを隠し味に使用。			
商品名	バーモントカレー (中辛)	企画	230g(12 皿分)	価格	258
感想			使用したスパイス、クミン・レッドペッパー・ターメリックです。それぞれ小さじ1杯を入れました。カレーの味が本格的になりますよ。		
 1 人前 カレー		他に、菓子、枝豆差し入れあり。  			合計 2958 円 税込合計 2978 円

【 1 】 月 度 【 中央 】 支 所 【 春 野 】 コープ委員会報告書

開催日時		1 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		2 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		・委員長会報告 ・朝倉の委員会活動いろいろしていてすごいという意見がでていました。						
		・愛媛県産せとかみかんのプリン ・市田柿 ・ほしいも ・ミレービスケットコーヒー風味						
全体の感想						担当者		
						リーダー		
						支所長		

(1月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		1月23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：855円 材料費：2,958円	
	支所	1名			
	委員	6名	次回	2月11日(木) 商品活動交流会	
(敬称略)					

【活動内容】

■コープクオリティ商品の試食学習会

活動委員の皆様からの要望もあり、「コープクオリティ商品」4品目の試食学習会を行いました。コープクオリティはとことん“おいしさ”にこだわり、原料・製造方法へこだわったシリーズ商品で、共同購入・店舗での取り扱いもありますが、今まで利用したことが無い方がほとんどでした。試食した皆さんの感想は、「さきいか」と「あたりめ」の違いは何なのか？塩バターサブレは食感も良く絶妙な塩味でとてもおいしい。全体的に値段の割に量は少ないが、どの商品もこだわりを持って開発されていて、本当においしいといった感想でした。

※裏面に、試食した商品の説明、当日写真を紹介しております。

■こうち生協40周年オリジナル商品づくりについて

中央支所商品活動委員会で第1回目の話し合いを行いました。周年オリジナル商品づくりの目的、意義についての説明、11月開催予定のフェスタまでのスケジュールの確認と、今後どういった準備が必要かを委員の皆さんからご意見いただきました。

【決まった事】

- ① 2月中に商品・メーカーを決める為に、委員・職員対象にアンケートを早急に配布する
- ② 2月11日にアンケートをもとに絞り込み

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)	【確定】 コープクオリティ商品 試食・学習会他
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 11日(火)	【確定】 商品活動交流会 （ちばさんセンター）
12月		3月 27日(木)	【確定】 24年度の振返りと25年度の計画

【次回予定】

日時 : 2月11日(木) 10:00~

場所 : ちばさんセンター

活動内容: 商品活動交流会

当日の予定・集合場所等を同封しています。ご確認くださいませ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。

■ 今回の学習会で試食した商品

① 商品名: CO・OP ハイシャル 8枚入  <table> <tr> <td>名称</td><td>チョコレート菓子</td></tr> <tr> <td>内容量</td><td>8枚入</td></tr> <tr> <td>製造者</td><td>イトウ製菓株式会社 第一工場</td></tr> </table> 商品説明 やや薄めのサクとした食感のラングドシャクッキーにクラッシュしたカリフォルニア産アーモンドをのせて焼き上げ、チョコレートで包みました。	名称	チョコレート菓子	内容量	8枚入	製造者	イトウ製菓株式会社 第一工場
名称	チョコレート菓子					
内容量	8枚入					
製造者	イトウ製菓株式会社 第一工場					

③ 商品名: CO・OP こだわりの黄金さきいか 26g  <table> <tr> <td>名称</td><td>魚介類加工品</td></tr> <tr> <td>内容量</td><td>26g</td></tr> <tr> <td>製造者</td><td>イシオ食品株式会社</td></tr> </table> 商品説明 国内で水揚げされたするめいかを使用し、生のまま1次加工しています。水分が多く、いかの食感と味が生きています。	名称	魚介類加工品	内容量	26g	製造者	イシオ食品株式会社
名称	魚介類加工品					
内容量	26g					
製造者	イシオ食品株式会社					

② 商品名: CO・OP 3種のナッツが入った塩バターサブレ 8枚入  <table> <tr> <td>名称</td><td>クッキー</td></tr> <tr> <td>内容量</td><td>8枚入</td></tr> <tr> <td>製造者</td><td>イトウ製菓株式会社 第二工場</td></tr> </table> 商品説明 アーモンド、マカデミアナッツ、ピスタチオの3種ナッツをサクほろ食感の生地にごろっと入れたサブレです。ほんのり塩味のクセになる美味しさです。	名称	クッキー	内容量	8枚入	製造者	イトウ製菓株式会社 第二工場
名称	クッキー					
内容量	8枚入					
製造者	イトウ製菓株式会社 第二工場					

④ 商品名: CO・OP 素朴な味わいのあたりめ 26g  <table> <tr> <td>名称</td><td>魚介類加工品</td></tr> <tr> <td>内容量</td><td>28g</td></tr> <tr> <td>製造者</td><td>イシオ食品株式会社</td></tr> </table> 商品説明 国内で水揚げされたたいかを生のまま1次加工しました。調味料等も一切使用しておりませんので、いか本来の食感と味がいきています。	名称	魚介類加工品	内容量	28g	製造者	イシオ食品株式会社
名称	魚介類加工品					
内容量	28g					
製造者	イシオ食品株式会社					

■ 当日写真



(1月) 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	2025年1月23日(木)	会場	東支所調理室
参加者	理事 1名 支所 1名 委員 8名	会計報告 次回	材料費 8,546円 交通費別途 2月11日商品活動委員交流会参加

■高知市ヘルスメイトさんによる調理実習

高齢期の低栄養予防のための食事作りメニューをみんなで作りました

令和6年度 育成研修

高齢期の低栄養予防のための食事

～しっかり噛んでバランスよく食べよう～

おこわ風混ぜご飯

米	50g
もち米	25g
豚ひき肉	40g
干し椎茸	5g
白ねぎ	10g
しょうが	5g
小松菜	20g
☆椎茸の戻し汁	小さじ1
☆酒	10g
☆オイスターソース	7g
☆薄口しょうゆ	2g
☆さとう	2g
ごま油	2g

★小松菜を季節の青菜に変えて作ることもできます。
★多めに作り、冷凍しておき、電子レンジで解凍すると手軽に食べることができます。

【作り方】

- ①米ともち米を合わせて洗米し、通常の精白米の水加減で炊飯する。
- ②干し椎茸はぬるま湯で戻し、石づきを除き、5mm角に切る。椎茸の戻し汁と☆の調味料を合わせておく。
- ③白ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④小松菜は茎を1cm長の小口切りにし、葉の部分は葉の幅を4等分に切り、1cm長さに切る。
- ⑤フライパンに豚ひき肉を入れ中火で炒め、ひき肉の脂が出てきたら、干し椎茸・白ねぎ・しょうがを加えて炒める。
- ⑥ねぎとしょうがの香りが出たら、小松菜を加えて更に炒め、全体がしんなりしてきたら②の合わせ調味料を加えて炒める。
- ⑦最後にごま油を加えて火を止め、熱いうちに①のご飯と混ぜ合わせる。

簡単ビクルス

きゅうり	30g
※下塩用の塩	適量
赤ピーマン	10g
大根	10g
酢	7.5g
さとう	3g
塩	0.4g

★使用する酢の半量から全量を酢の酢等、柑橘類の果汁に変えると、味に変化を付けることができます。

【作り方】

- ①きゅうり・赤ピーマンは細長い乱切りにする。
- ②大根は皮をはぎ細長い乱切りにする。
- ③きゅうりと大根は分量外の塩をふり軽くもみ、水で塩を洗い流し、水気を切っておく。
- ④☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ポリ袋に野菜と合わせ調味料を入れ、空気を抜いて袋の口を結んで閉じ、20分程度漬ける。

具だくさん卵スープ

卵(Mサイズ)	1/2個
絹ごし豆腐	50g
玉ねぎ	20g
レタス	20g
トマト	40g
水	6g
中華スープの素(粉)	2g
水溶き片栗粉	3g
水	6g(小さじ1強)
こしょう	少々

★卵や豆腐の分量を増やすと、この一品でしっかりとたんぱく質をとることができる一品になります。

【作り方】

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②トマトはくし形に切る。
- ③玉ねぎは薄切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④鍋に分量の水と中華スープの素、玉ねぎを入れて火にかける。
- ⑤玉ねぎに火が通ったら、豆腐とトマトを加え、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥レタス、溶き卵の順に加え、軽く混ぜながら火をとす。

かぼちゃようかん

かぼちゃ	40g
調整豆乳	40g
さとう	4g
粉寒天	0.5g
ゆで小豆	15g

★調整豆乳を牛乳に変えて作ることもできます。また、無調整豆乳でできますが、加熱により豆乳の塊ができることがあります。
★お好みにより、かぼちゃは皮つきで使ってもよいです。また、かぼちゃをさつま芋に変えて作ることもできます。

【作り方】

- ①かぼちゃは電子レンジで蒸す、または、茹でて柔らかくしてから皮を除き、熱いうちにつぶしておく。
- ②鍋に調整豆乳・さとう・粉寒天を入れ、よく混ぜ合わせてひにかけ、さとうが溶けたら①のかぼちゃを加え、混ぜながら1〜2分火にかける。
- ③②を器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、型から出し、ゆで小豆を添える。

<1人分の栄養価>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
おこわ風混ぜご飯	403	13.9	7.9	1.4
具だくさん卵スープ	85	6.6	4.4	1.0
簡単ビクルス	24	0.6	0.1	0.3
計	512	21.1	12.4	2.7
かぼちゃようかん	103	2.7	1.6	0.1

高知市保健所 健康増進課



(1月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		1月23日 (木) 10:00~13:30	会場	安田支所
参加者	理事	1人	会計報告	材料費 1,560円 参加経費別途
	支所委員	1人		
		7人	次回	2月11日 (火) 商品活動交流会

【活動内容】

■ 廃油でせっけん作り

揚げ物などの残り油で、手作りせっけんに挑戦してみました。

本来、苛性ソーダ（水酸化ナトリウム）で作るのですが、劇物に指定されていて手に入りにくくなっているため、今回は、オルトケイ酸ナトリウムという普通薬で作ってみました。



1本のペットボトルに油100gを入れておきます。
もう1本のペットボトルで、水50mlとオルトケイ酸ナトリウムをよく混ぜます。
それを油の入ったペットボトルに入れて、振ったり休ませたりを繰り返します。
どろどろとして、分離しなくなったら、型に流し込んで、乾燥させます。

普通薬ですが、危険な薬品なので、マスクとゴム手袋をして作業しました。振るのが、結構疲れます。



その後、40周年企画について、話し合いました。



(四万十) 12月度支所商品活動委員会報告書

開催日時	12月12日 (木) 09:50~12:00	会場	四万十支所
理事	2名	会計報告	交通費 別途 学習材料代 10,498円 参加費 10,000円 合計 498円
支所	1名		
委員	2名		
		次回	未定

●商品活動委員会の進め方 (詳しく)

スワッグ作り(東支所・四万十支所商活合同企画)

今回、東支所の委員さんと交流を兼ねての初めての合同企画となりました。講師は、四万十支所商活の委員さんでありフラワーアレンジメントの先生でもある原田さんに教えてもらいました。スワッグとは、花や葉を束ねて壁やドアに吊るす飾りの事です。(横に寝かせても飾れます)同じ材料を使っても皆さんそれぞれ個性が現れ、そこがアレンジメントの楽しい所！完成後は原田さん装飾の優雅な雰囲気のお部屋で記念撮影会。

皆さん素敵な自分へのクリスマスプレゼントになったのではと思います♡

〈材料〉 姫杉×3本 コットンフラワー サンキライ

リボン3種 地巻きテープ フローラルテープ

感想

- ・とても楽しい時間でした。一つ一つ丁寧に教えて頂き素敵なスワッグが作れて嬉しいです。
- ・ものづくりをすると仕上がった時のみなさん、顔がいいお顔なのが嬉しいです。
- ・スギの名前もいろんな言い方がある事も知れて良かったです。
- ・リボン作りも一つ一つ組み合わせて素敵な出来上がって感動です。
- ・東支所の皆さんとの交流も楽しい時間でした。
- ・ランチの時、机動かしてお話ししながら食べても良かったですね。

寺田理事談

オシャレで素敵なスワッグを作れて、楽しいひとときでした🎵自分が商活担当である事、すっかり忘れてました
原田さん、連日ありがとうございました

講師原田さんより

皆様お疲れ様です。スワッグですが、吊るだけでなく、横に寝かせて飾る事も出来ます。寝かせるだけでは、スワッグの一番綺麗な部分が上を向いてしまいますので、奥側にタオルを丸めた物な、何か支えになる物を敷かせて、少し立ち上げると、綺麗に飾れます👩🏻



2024年12月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	12月12日（木）10時00分～12時00分		会場	ミアーレ(南国市地域交流センター)
参加者	理事	2名	会計 報告	会場費 2,600円（マイク代含む） 防災実験費 8,000円（ガラス代・簡易トイレ凝固剤代）
	職員	5名		
	委員	4名	次回	1/17 商品試食

今回は防災学習を、ホームセンターフタガミの楠瀬さんを招いて開催しました。昨年、商品活動委員メンバーで学習をしましたが非常によかったので、今年は組合員さんも参加募集をして20名でお話を聞きました。防災に備える講義はもちろんのこと、ヘルメットでなくても買い物かごやカバンでの頭の守り方や、靴下で瓦礫の床を歩くとどうかの体験、シートを数人で揺らしての地震時のしゃがんだ体勢や移動の仕方、ガラスに飛散防止フィルムを貼ってるのと貼ってないのとの割れ方の違いや、トイレ凝固剤は5回分使えるの実験などなど、お話だけでなく実際いろいろな体験をして、参加いただいた組合員さん大満足の防災学習になりました。



2025年1月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	1月17日（金）10時00分～12時00分	会場	南国支所
参加者	理事 2名 職員 1名 委員 2名	会計報告	材料費 4,976円 (お鍋3種類2,762円・その他具材2,214円)
		次回	2/11商品活動交流会

今回は評判の山彦さんのお鍋を食べ比べしてみました。ちゃんこ鍋・合鴨鍋・牛もつ鍋の3種類を作り方の説明にそって作り(我が家の味にならないように)、試食しました(量が多くて試食というより、ガッツリお鍋の昼食でした)。お鍋3種類ともおいしくてちゃんこ鍋は具たくさん、合鴨もお肉たっぷり、モツもぜんぜん臭みもなくたっぷりおいしくいただきました。かわりだねの春雨きんちゃく(だいたい餅きんちゃくよくいれますが)もなかなかよかったです。

好評だった春雨入り巾着！

ちゃんこ鍋セット
590g(鍋だし300g・肉団子120g(8個)・豚肉90g・鶏肉90g・すりこぎ5g×2(3～4人前) 毎180日
国産だし・愛媛県しょうゆの大豆・米田・インド系(小・中・大)・肉だんご・愛媛県(豚肉・鶏肉・国産)・豚肉・国産・100g当り:152kcal/3.1g
698円 (税込754円)

合鴨鍋セット
260g(肉180g・つゆ40g×2(2～3人前) 毎180日
国産鴨肉・国産・鶏つゆ・佐賀県(国産白加水分解物の大豆・米田・砂糖のさとう食ひ・香辛料・タイ等・てん菜・国産・100g当り:194kcal/5.9g
980円 (税込1,058円)

国産牛もつ鍋セット
450g(鍋だし250g・牛肉200g)2～3人前 毎180日
牛ミックスホルモン(小腸・大腸・赤千枚)・豚肉・国産・鍋だし・愛媛県しょうゆの大豆・米田・インド系・小・中・大・馬鈴薯・国産・100g当り:169kcal/4.9g
880円 (税込950円)

お鍋に！
たけのこ・鶏肉・たまねぎ・にんじん
お1人前2点まで **5個**
469円 冷凍 山彦 製造地:愛媛県
フジフレッシュフーズ
はるさめと4種具材のきんちゃく
150g(5個入) 毎1年 **288円**
100g当り:204kcal/0.6g (税込311円)
醤油揚げ:日本国内(大豆・北米)・緑豆はるさめ(緑豆)・水煮たけのこ・かんぴょう・しいたけ・中国/たまねぎ・にんじん・鶏肉・国産



皆さん手慣れたもので作りながら片付けも同時進行。お料理のプロです。



たっぷりお鍋3つを5人で満腹！

ニラ・キャベツ・白菜・しいたけ・ねぎ・小松菜・ごぼう・とうふ・油揚げ・ウィンナーなどそれぞれのお鍋にあう具材をたっぷり入れました。お鍋のシメに牛もつ鍋に乾麺も入れていただきお腹いっぱいです。





いきワクVoice

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

●横浜コープ委員会の背骨調律エクササイズ。体と向き合ってゆがみを認識したそうですが、どんな感じかな？と思いつつわたしだったら何もできないのではと…どこもかしこもゆがんでいるもん、もう手遅れかもしれませんね！気持ちよさが文面から感じ取れましたよ！

【ペンネーム くりちゃん】

●どこの活動も楽しそうです。【ペンネーム みーママ】

★体が資本と分かっているながらも、自分自身のケアはつい後回しになりますよね。皆さんで楽しみながらリラックスできる時間を過ごされたことと思います♪

●心に響く名言です。心の奥底には残っているかもしれませんが、名言の通りだと思いました。良い思い出はなくなることはないですが…。【ペンネーム ピース】

★「1年前の悩みを覚えている人はいない…」という名言ですね。深く悩んで疲れてしまったときに思い出したい言葉ですね。

●高知市ネーミングライツ INOUE・東部スポーツパークの井上石灰工業！石灰の会社なのに農園やワイン製造もされていることに驚き。もっと詳しく知りたいです。

【ペンネーム AS】

★私も会社のHPを見て初めて知りましたが、石灰は建材、医薬品、食品、農薬等生活の至る場面で使われているそうです。農業部門に関しては、作物の栽培を通じて地域貢献を目指されているそうで、素敵な企業ですね！

●須崎支所の味噌作り。納豆を食べてはいけないって知りませんでした。私も作って美味しいみそ汁のみたいな～。【ペンネーム プルメリアンコ】

★詳しい知識がない人間からすると、目に見えないもののなのにそれほど強い力があるのかと驚きます。完成までの変化も気になりますね。

★睡眠の工夫★

●おしえてほしい！！【ペンネーム みーママ】

●なかなか睡眠がすっきりとれないのでみんなのアイテム楽しみです。【匿名希望】

●お風呂から出たら飲んで眠りやすくなるように、娘が毎日カモミールティーを入れてくれています。本当によく眠れます。【ペンネーム ピース】

★カモミールティーはノンカフェインで香りもよく、安眠効果が高そうですね。何より娘さんの優しさに心がほっとし、あたたかな気持ちで眠りにつけそうですね😊



みなさんのおたよりを首を長〜くして待っています。

●〇〇を買いたいので明日の計画を立てる。時間⇒行き先⇒品物をメモ用紙に書いて、ああでもない…ここを変えようとか考えて書き直し(行く順番)やっと満足な計画ができたなら、明日を楽しもうと思ひ寝ます。安心して寝れます。(11時頃になる時もありますよ。)

【ペンネーム くりちゃん】

★次の日を効率よく過ごすためにも素晴らしいルーティンですね♪ソワソワした不安な気持ちは心地よい入眠への阻害要因になりそうなので、安心して寝られるのがいいですね。

●どちらかという眠りたくない。仕事・家事・子どものことばかりで自分だけの時間がない！このまま眠りたくない！とギリギリまで読書したりスマホ眺めたり。まぶたが自然と落ちてきだしてやっと観念して眠ります。朝までぐっすり。

【ペンネーム AS】

★どちらかという眠りたくない。という気持ちに共感してしまいました。それなのに一旦眠ると何時間でも眠れてしまうんですね…！ショートスリーパーの方がうらやましいです。



★その他なんでもOK★

●今我が家はいいい香りがいっぱい。黄色い蠟梅の花がいっぱい咲き、ご近所さんに届けたり、通る人に切っけたりして楽しんでいます。我が家だけで見るのがもったいないので、一生懸命ノコギリで切っています。Aさんにも明日届けよう。もうすぐ春だもんね。【ペンネーム くりちゃん】
★蠟梅は可愛らしい黄色い花と甘い香りが特徴の、冬～春を代表するお花のひとつですね。くりちゃんさんの優しい気持ちもお花とともにAさんに届きますね。

●昨年、2年前と辛いことがありましたが今年はいいいことが沢山あれば…と思っています。【ペンネーム ピース】
★大変な年が続かれたのですね。ピースさんが少しでも穏やかな気持ちで毎日を過ごせますように。

●ママたちで集まった時、生協で商活をしていると話すと、知らない人もいてやりたいと言った。同じ支所ではないのでわからなかったけど、入れると知らない・誰でもできると知らない人が多いと思いました。

【ペンネーム みーママ】

★各支所で組織されている商品活動委員会ですが、組合員さんへの周知が足りていないことは課題だと感じています。各支所の方針も配慮しつつ、輪を拡げる手助けができればと思います。また、みーママさんのお友だち同士の集まりで生協が話題にあがったことを嬉しく思います！

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!コピーしての投稿也大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは？

●もうすぐ3月、ひな祭りですね。

ひな祭りは女の子の健やかな成長や幸せをお祈りする日ということで、みなさんの
ひな祭りの日の思い出を教えてください♪

私は県外出身なので、高知へ来て「花きび」というお菓子になにこれ?!と驚きました。

テーマ：ひな祭り

●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

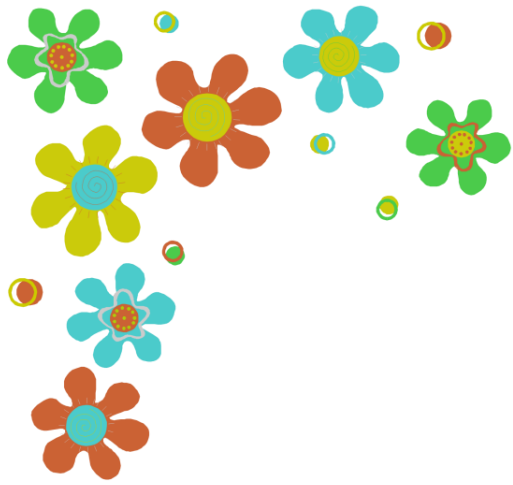
一匿名希望一

←匿名希望の方はこちらに○を

ペンネーム

組合員コード

↑組合員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いいたします。



クイズ

1月の新堀コープ委員会では試食品でカレー作りを行いました。
カレーの基本の味として使った食品はなんでしょう？

答え（ ）

ヒント：いろいろな食材が入っていて良いダシが出そうな食品です（^^♪

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。【2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ご提出ください。



1月のクイズの問題：

「12月の須崎支所商品活動委員会で開催された味噌づくり体験。
手作り味噌の材料は3つ！米こうじ、大豆、もうひとつはなんでしょう？」

正解は **食塩** 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。

