

2025年6月発行

No.214

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	1-9
・商品活動委員報告	10-15
・いきワク Voice	16



開催日時		5月10日(土) 16:00 ~ 19:00		報告者			
出席者	コープ委員	8名		理事	職員		
欠席	5名		会場	コープよしだ組合員室			
次回開催日		6月7日(土) 16:00 ~ 19:00		会場	コープよしだ組合員室		
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
支所別総代会での発表について		活動報告の内容を委員会参加のメンバーに確認してもらいました。支所別総代会に参加された方からは良かったと言ってもらい、一安心でした。					
支所別総代会について		支所別のテーブル交流の中で話していた「生協の仲間を増やす方法」について話しました。 生協のイメージが「田舎の高齢者とか買い物に行き辛い人が利用」している感じなので、逆に、本当に買い物難民といわれている人の助けになるような活動ができればイメージと合っていてとっつきやすい気がする。 注文してから配達されるまでに1週間以上空いてしまうので、その時必要なものが買えない点を改善できないか?等の意見がありました。					
							
全体の感想	組合員室のイスが新しくなっていました。以前はグレーでしたが、紺色になって落ち着いた雰囲気になっていました。ギシギシいわなくて気持ちよく座れました。				担当者		
					リーダー		
					支所長		

【5】月度 【中央】支所 【聯合】コープ委員会報告書

開催日時		5月20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	コープかべん			
次回開催日		6月17日(火) 10:00 ~ 17:00		会場		コープかべん			
●議題		●内容・意見				●確認内容			
今年の計画(案)		<ul style="list-style-type: none"> ・産地見学(行先考え中) ・6月からメンバー(名増よかた!) ・産地見学早一月に計画 ・委員会の見学先決まり 							
委員会 午前中		<ul style="list-style-type: none"> ・生協からの伝達 ・話し合い ・組合員と対照の行事計画 							
午後		<ul style="list-style-type: none"> ・委員の為の勉強(おしゃり事) ・6月け書道 仮名文字練習 							
全体の感想						担当者			
						リーダー			
						支所長			

開催日時	4月11日(金) 10時～12時		報告者	
出席者	運営委員 他 6名	[新年度の活動について]	理事	職員
欠席	6名		会場	ゆうあい工房
次回開催日	2025年5月9日(金)		会場	ゆうあい工房 10時～12時
学習会	第2金曜日 ゆうあいクラブ 10時～12時		<p>集まったメンバーで2025年度の活動計画について話し合いました。 左の表のように決まりました。 細かいところはまだ決定していない分もあります。</p> <p>弁当は10個作りました。 残ったのは参加者で分けてお持ち帰りです。</p> <p>とろりヨーグルトはデザートで頂きました。 すべて好評でした。</p> 	
	4月11日	新年度に向けて		
	5月9日	続「心と脳と体の健康法」実技 未来ウエルネス代表 宮本昭二さん		
	6月13日	社会包括センター 細川さん 「生き生き体操などの支援について」		
	7月11日	アンパンマンミュージアム設計者に聞く		
	8月8日	戦時中の体験とウクレレ演奏 室山時男さん		
	9月12日	「2人の直木賞作家～早稲田探検部の船戸与一さんと西木正明さん」 講師;成川順さん		
	10月10日	「目の愛護デー」		
	11月14日	折り紙「干支～午」を折る 講師:塩見千代子さん		
	12月12日	年末の掃除どうする?		
	1月9日	「新春年始めコンサート」		
	2月13日	「苗字制定記念日」1875年(明治8年)2月13日に「平民苗字必称義務例」が出されたことに由来		
	3月13日	「ひな祭りとは?」節句について考える		
	全体の感想	<p>仲間で集まって話すとはとなくまとまってきました。 詳細はまだ決定していませんが、大まかな内容は決まりました。 産地見学については、タカキベーカリーの名前が出ています。いけますでしょうか?</p>		
リーダー				
支所長				

開催日時	5月9日(金) 10時~12時		報告者	
出席者	運営委員 他	続「心と脳と体の健康法」実技 講師 未来ウェルネス代表 宮本昭二さん 9名	理事	職員
欠席	5名		会場	ゆうあい工房
次回開催日	2025年5月9日(金)		会場	ゆうあい工房 10時~12時
学習会	<p>2024年2月14日の講座でお話を伺いました。日本の古代史から話がはじまりました。西洋医学は対症療法であり、東洋医学は免疫療法です。両者のよいところを取り合わせた健康法。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>参加者は健康に関心があり、どのようなものかをお聞きする前に各自の行っていることや、疑問に思うことなどの意見が出てそれぞれについて話し合いました。</p> <p>時間がなく実技は次にお願いするようにして今回実施です。</p> <p>実技は参加者一人一人が講師と向き合って教えてもらいます。参加者からの声です。</p> <p>「自分の気になっていたことを教えてもらってよかった。早速実施します。」</p> <p>「わかりやすくどうすればよいか教わったので、まずは体を整えることから健康と向き合っていきます。」</p> <p>詳しい内容は個人のプライバシーもあるので書くことができません。私の例でいうと、腰の痛みを軽減したいがどこに気を付けたらよいかをお聞きしました。痛みを感じる場所を言うと「腎臓ですね」という返事がありました。毎日腎臓周辺をマッサージすることで軽減できるそうです。ベッドでの体操を教わりました。現在実施中です。</p> <p>まだ効果はわかりません。</p> </div> </div>			
全体の感想	一人ではわからないことも、みんなでお聞きし話すことで、意外と同じことで悩んでいることがわかり、共通の認識でお聞きすることができました。いろいろな問題を抱えるシルバー世代です。頭を柔らかくしてご一緒に学習していきましょう。			
			リーダー	
			支所長	

コープ委員会での試食の感想

(5)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	プチお好み焼き 豚玉	規格	252g×2	価格	596
感想		レンジで温めました。			
商品名	ほたて天ぷら	規格	7枚	価格	198
感想		2分割し1人前2枚をさらに載せました。足りない人にはほかのものを載せて調整しました。 ホタテの味かな、おいしいですよ。			
商品名	数量限定:穂先竹の子煮	規格	135g	価格	358
感想		おいしい味付けです。			
商品名	和風若鶏竜田揚げ	規格	600g	価格	858
感想		1人に2~3個載せれました。レンジで温めるだけで手軽です。不意の客があったとき便利です。			
商品名	ミニオムレツ (そばろカレー入)	企画	224g×2	価格	596
感想		好評だったので再度とってみました。			
商品名	おいしいんです国産白菜浅漬	企画	250g	価格	198
感想		生協のお漬物は好評です。			
商品名	桜海老とキャベツのペペロンチーノ	企画	254g×2組	価格	378
感想		レンジで温めて付け合せにしました。桜海老が彩になります。			

小夏とトマトの差しれがありました。

合計	3180円
税込合計	3434円



【5】月度 【安田】支所 【芸西】コープ委員会報告書

開催日時		5月14日(水) 19:00 ~ 20:00		報告者					
出席者	コープ委員	6名		理事	1名		職員	1名	
欠席				会場		石河宅			
次回開催日		月 日 () : ~ :				会場			
●議題		●内容・意見				●確認内容			
IT 学習会(スマホ・eフレンズ)		7/10(木)10:00~12:00:スマホ講習会…和田さん宅。iPhone/Android 混在を想定し、講師を手配。				コープ IT 担当職員を講師依頼			
工場見学		10/20(月):秋の工場見学…候補はさとの雪豆腐工場+道の駅寄り道。「大型バスの方が快適・負担増は3~4千円程度」で合意。参加目安 20~30名。				予備日 10/21(火)			
寄せ植え教室の開催時期		12/4(木):寄せ植え教室…「年末の方が参加しやすい」。参加目安 15~20名。材料実費のみ徴収の方向。				予備日 12/3(水)			
委員限定見学会		2026/2/26(木):2月の委員限定見学…愛媛・内子町「山彦」など少人数コース。参加目安 15名。				予備日 2/27(金)			
全体の感想	要所では建設的な意見がまとまり、今年度の骨格がほぼ固まった。大型バスやスマホ講習など“参加者の快適さ・便利さ”を重視する流れが強く、委員のモチベーションは高い。					担当者		山本	
						リーダー		山本	
						支所長			

【 5 】 月 度 【 四 研 】 支 所 【 宿 毛 】 コープ委員会報告書

開催日時		5 月 9 日 (金) 12 : 30 ~ 15 : 00		報告者			
出席者	コープ委員	5 名		理事	1 名		職員
	欠席	なし		会場	ジョイフル 宿毛店		
次回開催日		7 月 日 () : ~ :		会場	寺田 理事宅		
● 議 題		● 確認内容					
<p>今年度の計画 (5月9日)</p> <p>次回予定 (6月末~7月初)</p>		<p>※ 会食いながら 今年度の取り組について話し合う。</p> <p>※ 今年度 組合員企画を計画したい。(何とぞお力添)</p> <p>案。お料理</p> <p>○ 寄せ植</p> <p>○ 若い会員さんも興味を持ちやすい事。</p> <p>○ 夏休みの子供達を対象にした企画 など</p> <p>(時期としては 夏又は年末)</p> <p>※ スイーツ作り (チーズケーキ、抹茶ロール)</p> <p>○ 試食しながら 次回予定と組合員企画の話し合いをする。</p> <p>※ 年度末 (2月~3月) に 年度の反省会と親睦会をする。</p>					
全体の感想	皆で集まると色々な話が飛び交い話題も尽きませんが、それぞれ仕事を持ってたり、家庭の都合などもあるので無理せず、出来る範囲で楽しめながら活動してゆこうと話し合いました。					担当者	寺田
	若い方にも気軽に参加して頂ける企画を考える事、これが課題です。					リーダー	寺田
						支所長	Ⓢ

【4】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		4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		5月19日(月) 13:00~16:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
<p>Loop委員会 活動にか? 折鶴鳥系通し について その他</p>		<p>「Himawari」で組合員活動として コープ委員会も紹介していた。 本来の目的である地域の組合員 さん参加の行事を催し委員会活動に 興味を持ってもらいたい。できれば 委員になってもらえるようにしたい。</p> <p>5月19日(月)に3F和室で行う。 お知らせを出しても集まりにくいので 委員の声をかけて参加者を募る。</p> <p>5月に支所別総代会があるので、 以前から聞いている支所の統合計画 について、進捗・建物等の計画は どうなっているのか? 知らせて欲しい。 私達の財産ともなるので、災害対策 会ギ室や駐車場等の要望を聞いてもらいたい。</p>					
全体の感想	<p>委員会での話しは私達の一方的なもの なり。主協としての意見を聞き相殺した りなくて難しいかもしれない。担当 もしくは職員さんなどにも参加して もらえたら...と思う。</p>			担当者			
				リーダー			
				支所長			

【5】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		5月19日(月) 13:00 ~ 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		6月16日(月) 12:00 ~ 16:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
折鶴糸通		<p>例年通りの折り鶴の糸通しをした。今年の糸はたくて通しにくかった。二人手伝いに頼んで、一人一本なんとか完成した。</p>					
来月の活動		<p>焼肉のタレ作りをする。材料の担当や量の確認をした。</p>					
全体の感想				担当者			
				リーダー			
				支所長			

（４月）東支所商品活動委員会報告書

開催日時	4月17日（木）10：00～11：00	会場	東支所調理室
参加者	理事	1名	会計 材料費 交通費別途
	支所	1名	
	委員	9名	次回 5月15日支所別総代会参加

40周年、支所商品開発の打ち合わせをしました。初めに一緒に開発をしてくれる、プロセスこうちさんの堀内さんに会社の紹介をしてもらい、部位とグラムについては渡辺さんに説明をしていただきました。



味付けは塩コショウで試食しました。



試食したのが160グラムの肩ロースとロース
200グラムの肩ロースとロース
240グラムの肩ロースとロースでした。

このグラムやったらこっちがいいとか、色々な意見が出ましたが200グラムの肩ロースになりました。



(5月) 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	5月22日(木) 10:00~11:30		会場	東支所調理室
参加者	理事	1名	会計報告	交通費別途
	支所	1名		
	委員	7名	次回	6月12日(木) 平和活動鶴の糸通し

今回は味付けを決めていく工程に入りました。味はざっくり前回にプロセスさんにお伝えしていたのでそれを踏まえて、プロセスさんが6種類の味のついたお肉をチョイスして持ってきてくれました。

1,塩麹 2,塩だれ(広島レモン) 3,とんてきソース 4,にんにくダレ 5,万能みそだれ 6,ゆずだれの6種類です。



ダレの具合で焼いている時に火力が強かったら、焦げたりして火力を調整しながら調理しました。

1つ調理して試食し感想を言うのではなく、公平に判断できるように全部調理してから試食することにしました。今回は試食に支所長と職員も参加し試食の時は声をだしたら、流されてしまうので、黙食で食べる事になりました。

食べ終わった後は、どの味がよかったか1人2種類選んでもらって最後は多数決で決めました。

結果、1番多く美味しいという声が多かったのは、6番と1番になりました。



そのから2種類でもいいのではとか6番と1番を合わせたらいいという意見もでたので、今回はそこで終わることにして、次は6番と1番を合わせた商品をプロセスさんをお願いしています。



(4月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	4月24日(木) 13:00 ~ 15:30		会場	安田支所会議室
参加者	理事	1名	会計報告	交通費別途
	支所	3名		
	委員	3名	次回	5月14日(水) 支所別総代会後

【活動内容】

40周年オリジナル商品開発 (カレーと玉ねぎのてんぷら (さつま揚げ))

今回は、運営企画の山本マネージャーも駆けつけてくれました。これは、期待できます。



山本かまぼこ店の山本社長は、思考の海に沈んでいます。何を考えているのでしょうか？



味について、改良点が見つかりました。次のときに、改良品を試作して持って来てくれます。



(5月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	5月 22日 (水) 14:00 ~		会場	安田支所 調理室
参加者	理事	1名	会計報告	交通費別途
	支所委員	3名		
		4名	次回	6月12日 (木) 安田支所 折鶴 10:00 ~

【活動内容】

40周年オリジナル商品開発

今回は、平天の商品名とパッケージデザインを決定しました。
パッケージも、従来の商品のイメージを踏襲した無難なデザインにしました。



もう一つの球状の方も試食しました。厚みがあるので弾力と食べ応えがあり、より美味しく感じられました。商品名は、カレーボールになりました。こちらのパッケージは、マンガチックな攻めたデザインで行きたいと思っています。



山本社長がお値段のプレッシャーで頭を悩ませております。健闘を祈ります。

2025年度 5月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2025年5月7日(水) 14:30~16:00		会場	須崎支所 会議室
参加者	理事	2名	会計報告	交通費 640円
	職員	1名		
	委員	7名	次回	6月12日(木) 13時~ 折り鶴吹き流し 須崎支所にて

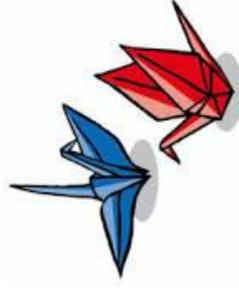
5月商品活動は支所別総代会終了後、場所移動して須崎支所にて折り鶴吹き流しをしました。



支所別総代会の後でお時間作っていただきました。恒例になってるのもあって、手際がよくて来月には完成できると思います。今年には50本ぐらいを作ろうという声がありました。完成が楽しみです。皆様、お疲れさまでした(*^-^*)

次回 6月12日(木) 13時~15時
折り鶴吹き流しを須崎支所にて行います。
ご参加の程よろしくお願ひします。

よろしく
お願ひます 



支所別総代会の終了後、集まっていたいただき平和折り鶴吹き流しを商品活動委員会の組合員さんと作成しました。

毎年のごとく、皆さん手際もよく、2種類の鶴を交互に糸通しして下さいました。鶴も手前に広げて下さっていたので、スムーズに作業できたと思います。(ありがとうございました。)

私も今回鶴を折ってみましたのですが、糸通しの時に針が通り難く、苦戦しました。今年には吹き流しに何本飾ろうかと言いなながら、50本ぐらいかなと話をしつつ作業していました。

来月の商品活動で完成出来るように皆さんと頑張ります。

平和折り鶴吹き流しは完成後、

第43回「平和七夕まつり」 6月29日(日)～7月27日(日)

高知大空襲で亡くなった方たちへの鎮魂と平和への想いを込めて

高知市京町、新京橋商店街のアーケードに飾られる予定です。

皆さんが折って下さった平和の折り鶴も吹き流しになっていきます。お近くに行かれる方はぜひ見て下さいね。





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？★

●室戸市の山本かまぼこさんの話。【匿名希望】

●40周年にむけて安田支所の天ぷら。早く食べてみたいです。11月が楽しみです。【ペンネーム プルメリアンコ】

●安田支所の40周年オリジナル商品食べてみたいです！中央支所朝倉コープ委員会でいよいよ組合員対象防災行事をしてくださるとのこと楽しみです！

【ペンネーム ピース】

★5月号のクイズにもしていた、安田支所商品活動委員会の40周年企画オリジナル商品づくりですね。今までにない味のさつま揚げを考案するために、たくさんの食材の中から様々な組み合わせを考え10個以上試食を行ったようです。決定品を試食した職員も「めっちゃ美味しい」と絶賛していました。今後の進捗も楽しみです！

●心に響く名言。【匿名希望】

★「明日が素晴らしい日だといけないから、うんと休息するのさ。」(日本語訳) スヌーピーの名言ですね。私は大人になってから、スヌーピーがたくさん名言を残していることを知りました！この言葉も、しんどくなっている時にほどよく力を抜かせてくれる優しい言葉ですよ。

●チキン南蛮、魚飯、どれも早く食べたいですね。魚飯(いよめし)って言うんですね。私たちはそのまま(うおめし)です。時々、高知は広まって実感します。

【ペンネーム くれない(あじさい)】

★チキン南蛮は南国支所の、魚飯は四万十支所の40周年企画オリジナル商品ですね。支所の皆さんや商品活動委員の皆さんは、慣れない企画に大変な思いもされているかと思いますが、他支所がどんなものを作るのか、楽しみにしている声もお聞きます。商品づくりを通して、こうち生協の創立40周年がより多くの組合員さんに広まればと思います。「いよめし」は幡多地域特有の読み方なのではないでしょうか？🍗

★心に残っている贈りもの★

●結婚のお祝いに希望のはと時計をプレゼントしてもらいました。とってもお気に入りなので今でも大切にしています。やはり重なりとちよっぴり???ですね。希望のものいただくといいです。【ペンネーム プルメリアンコ】
★はと時計いいですね～！サプライズでいただくのも嬉しいですが、欲しいものを聞いていただけるのもまた、優しさを感じますね。



みなさんのおたよりを首を長〜くして待っています。

●今年の母の日近く「お花(カーネーション)がほしいなあ」と言ったところ、寄せ植えの素敵なお花セットをコープかもべで買ってくれました。それで十分だったけど、「お庭仕事に使ってね！」とガーデニング用の素敵なお帽子もプレゼントしてくれて涙が出てしまいました。とても嬉しかったです！【ペンネーム ピース】

★リクエストしたものでなく、今ピースさんが凝っているガーデニングで使えるものをプレゼントしてくれたのがさらに嬉しいです！😊

●いつも母の日に娘がエプロンをプレゼントしてくれるのでエプロンがたくさんある。【匿名希望】

★エプロンは汚れてOKなので、多少傷んでもずっと使えちゃいますよね。毎年エプロンを新調させてくれる娘さん、お優しいですね！😊

●娘と孫が私の服やバッグなど、20個くらい持って行ってくれます。孫はそれで遊びに行ったり仕事に行ったり、バーチャンの手作りって触れてるらしい。

【ペンネーム くれない(あじさい)】

★手作りの洋服やバッグがたくさんあるんですね！すごいです！その貴重な手作りの技術もぜひ受け継いでほしいですね🌟

★その他なんでもOK★

●平和折り鶴の頃になりましたね！今年は200羽折らせていただきました。私の折った鶴がたぶん「中央支所」の札のついた中にあるのでは…！見に行きます！

【ペンネーム ピース】

★今年も平和の折り鶴を折っていただきありがとうございます。支所で吹き流しにしろもらい、ピースさんの平和を祈るお気持ちとともにしっかり飾らせていただきます。

●先日集まりのおやつに黒ボー持っていったらすごく喜ばれました。安くておいしいのでそこも定番にしようと思いました。【ペンネーム くれない(あじさい)】

★麩菓子のようなお菓子のことで合ってますでしょうか？安くて美味しいのが一番ありがたいですね！

☆心に響く名言☆

他人に変わって欲しければ、
自ら率先して変化の原動力となるべきだ。

-ガンジー-

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？

●掃除、洗濯、料理、その他こまごまとした名もなき家事など… やらなくても生きていけるとは言え、結局誰かがやらないといけないのが日々の家事ですよね。毎日みなさんお疲れ様です😓日々を楽に過ごすためにほんの少し心がけていることや、これまでに培ってきた家事時短の技をぜひ教えてください！

テーマ：我が家の家事時短術

●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

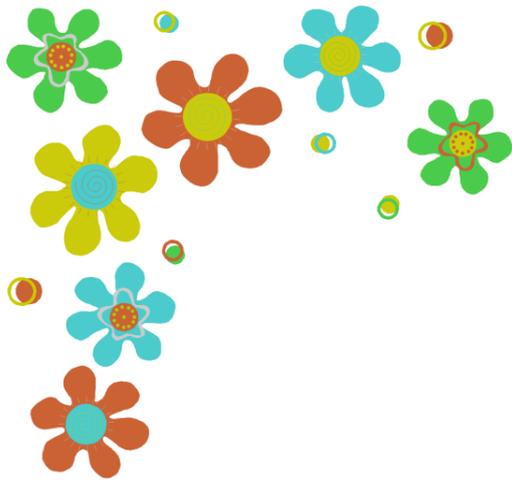
←匿名希望の方はこちらに〇を

ペンネーム

組合員コード

↑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ひいたします。





クイズ

5月の新堀コープ委員会が行った
講師宮本さまをお呼びした講座はなんでしょう？

答え（ 「 と と の健康法 」 ）

ヒント：いきわく3ページをご覧ください（^^♪

裏面（いきワク Voice）の投稿をしてくれた方の中から抽選で2名様に

景品をプレゼントさせていただきます。【6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ご提出ください。



5月のクイズの問題：

「安田支所の40周年記念オリジナル商品づくりについて、
山本かまぼこ店さんとのコラボでどんな味の天ぷらを作ることになったでしょう？」

正解は **カレー玉ねぎ 天ぷら** 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。

