

2025年10月発行

No.217

# 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 ♪

・ありがとうフェスタ開催のおしらせ	.....	1
・コープ委員会の報告	.....	2-10
・商品活動委員報告	.....	11-23
・いきワク Voice	.....	24

おいらせ

こうち生協 40周年記念

# ありがとう フェスタ

10年ぶりの  
大感謝祭!!

入場  
無料  
どなたでも  
お越しください

2025 11月22日(土) 10:00～15:00

高知ちばさんセンター 大ホール・1F多目的ホール  
高知市布師田3992-2

## 試食 & 展示即売会

楽しいイベント  
盛りだくさん!

生協の商品が  
お得に買える!  
冷凍食品もいっぱい!

こうち生協取引業者  
82社  
出店!

ご当地  
キャラも  
大集合!


キッチンカー  
がやって来る!

※イベント内容は変更となる場合があります。

各支所の商品活動委員会が地元メーカーと  
開発した商品も販売します!(試食のみの商品もあります)  
みなさんお誘いあわせの上ぜひご来場ください!

お問合せ先 こうち生活協同組合 40周年記念企画実行委員会事務局 ☎0120-136-201 9:00～17:30(土日除く)



開催日時		8月8日（金）10時～12時		報告者	
出席者	運営委員 他	講師：室山 3名	理事	1名	職員
欠席	7名		会場	ゆうあい工房	
次回開催日		2025年9月12日（金）		会場	ゆうあい工房 10時～12時
学習会		<p>「戦争体験を聞く」</p> <p>室山時男さんの小学5年の時の思いでお聞きました。</p> <p>学校では勉強の授業はなかなか、防空壕掘りや農家の手伝いに行きました。畑の草引きなどしました。</p> <p>学徒出陣で出征した若者たち、特攻に送り込まれたのは頭の良い大学生です。知識があり物事を考え批判することができる学生たちです。</p> <p>未来を支える若者たちでした。</p> <p>戦争は絶えることなく世界のどこかで継続です。真の平和のために考え行動していきたいですね。</p> <p>参加者から現在の戦争についての意見も出されました。</p> <p>普通の日常生活を過ごせる幸せを改めて感じることでした時間でした。</p> <p>こうち生協の試食はパンと唐揚げ、瓜の漬物など美味しくいただきました。</p> <p>残った試食品は参加者で分けて持ち帰っていただきました。</p> <p>ロールパンが届かなかったのは残念でしたが、参加者数が少なかったので充分おなか一杯頂きました。感謝です。</p>			
全体の感想		<p>普通の生活がいかに幸せであるかを考える時間になりました。日常の中にある普通の大切さを考える時間でした。たまにはゆっくりと皆さんとご一緒に話し合うことができる時を過ごせ、いい時をご一緒することはいいことだと感じました。</p>		リーダー	
				支所長	









開催日時		9月12日（金）10時～12時		報告者	
出席者	運営委員 他	講師:成川 5名	理事	職員	
欠席	6名		会場	ゆうあい工房	
次回開催日		2025年9月12日（金）		会場	ゆうあい工房 10時～12時
学習会		<p>西木(鈴木)正明 新潟県生まれ<sup>[2]</sup>、秋田県仙北郡西木村(現・仙北市)育ち<sup>[3]</sup>。</p> <p>1959年秋田県立秋田高等学校卒業。早稲田大学教育学部社会科中退。平凡出版(現マガジンハウス)に入社し『平凡パンチ』『週刊平凡』『ポパイ』等の編集に携わる。1980年に独立して作家活動開始。デビュー作『オホーツク謀報船』で日本ノンフィクション賞新人賞、1988年にヴィクトル・スタルヒンを題材とした小説「凍れる瞳」及び「端島の女」で第99回直木三十五賞を受賞。以降、綿密な取材に基づくドキュメンタリーライクな作品を数多く発表する。妻は女優の桑原幸子。1983年、日本冒険作家クラブの創設の発起人の一人となる。大宅壮一ノンフィクション賞、日本推理作家協会賞、オール讀物推理小説新人賞、植村直己冒険賞、さきがけ文学賞の選考委員。日本ペンクラブ獄中作家委員会および平和委員会委員。NHK国際放送審議会委員、国土庁審議会専門委員、秋田県総合開発審議会委員、海上保安庁アドバイザー、内閣府生活達人委員会委員、日本文学振興会評議員を歴任。2023年12月5日、神奈川県川崎市の病院で敗血症性ショックのため死去<sup>[1]</sup>。83歳没。</p>			
					
		<p>船戸与一 船戸氏の著作は好き嫌いがはっきり割れるだろう。解説など読む必要は無い。読んでみればハマるか苦手かすぐにハッキリする。</p> <p>『現代史と同伴随行したい』が口癖の船戸与一氏。彼の描く作品、小説は第三世界や少数民族に対する列強の帝国主義収奪の惨状、実態を訴えている。小説を書く以前からドキュメンタリー、ルポルタージュの世界で執筆されていた氏らしいダイナミックな作品が多い。吉川英治文学新人賞・日本推理作家協会賞。山本周五郎賞・直木三十五賞 受賞。</p> <p>豊浦志郎名で評論・ルポ有り。</p> <p>外浦五郎名で劇画(ゴルゴ13)の原作も著す。</p>			
全体の感想		成川さんが早稲田で出会った素晴らしい先輩たちです。そういうお話を伺うことができてうれしかったです。偉大な作家を身近に感じることができました。			
				リーダー	
				支所長	

# ＼新しいコープ委員会ができました！

【8】月度【中央】支所【とよぶたん】コープ委員会報告書

開催日時		8月26日(火) 18:00 ~ 19:00		報告者			
出席者	コープ委員	4名		理事	職員		
欠席	なし			会場	マクドナルド56号高岡店		
次回開催日		9月20日(土) 14:00 ~ 17:00		会場	新居コミュニケーションセンター		
●議題		●内容・意見			●確認内容		
役割分担 委員会の名前決め 次回活動内容		役割分担について。 委員長 今村幸子 副委員長(記録係) 渡辺志保 会計係 中平由美 委員会の名前 相談の結果、とよぶたんコープ委員会に決定 次回活動に向けて 今村さんの提案の防災食を次回作ります。			準備物を各自確認。 買い物は、中平さんにお願いしました。		
全体の感想	初顔合わせもかねてお話ししたか、役割分担等、スムーズに決まってきたと思います。				担当者		
					リーダー		
					支所長		

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

開催日時		9 月 12 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		10 月 10 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		
		9 月分書面で委員長会報告					
試食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぷるっとゼリーオレンジ</li> <li>・ひとくち芋ようかん</li> <li>・白さらふわエッセンシャルマスクパールホワイト</li> </ul>					
							
全体の感想					担当者		
					リーダー		
					支所長		



【8】月度【中央】支所【横浜】コープ委員会報告書

開催日時	8月19日(火) 19:00 ~ 21:00		報告者	
出席者	コープ委員	10名	理事	職員
欠席	1名		会場	時系会台集会所
次回開催日	9月30日(火) 19:00 ~ 21:00		会場	時系会台集会所
●議題	<p>●内容・意見</p> <p>●確認内容</p>			
<p>新米を 楽しもう!</p>	<p>それぞれ ぐはりのお供えをもらう 言周理したもので、ゴマめりかけ、めしたに、 おじや、など、みれなのおすすめをきいた</p> <p>新米「ファーストキス」とは? 高知競馬の赤岡騎手がゆ付け親 コシセカリ品種のお米の名前 高知けいは馬奇手会と高知市一ども劇場が 南国市のコメ農家吉本さんと田植えから稲刈り まで行う稲作体験活動が育てられ、収穫された 新米である</p> <p>今、お米をめぐる色々なことがあるので このタイミングで新米を楽しむことができたのは うれしい企画でした</p> <p>炊飯器そのままにしてくれておいしい状態で 食べることができた つやつやしたお米に、お米がおいしかったです</p>			
全体の感想	<p>この会を機に、高橋さんが横浜コープ委員会に入会することになり、うれしいかきりです! みなで改めて自己紹介をしてもいいかもしれません</p>		担当者	
			リーダー	
			支所長	堅田







【 7 】 月 度      【 安 田 】 支 所      【 芸 西 】 コーポ委員会報告書

開催日時		7 月 10 日（ 木 ） 11：00 ～ 14：00				報告者			
出席者	コープ委員	4 名				理事	1 名	職員	2 名
欠席	2 名				会場	和田さん宅			
次回開催日		月 日（ ） ： ～ ：				会場			
●議 題		●内容・意見						●写真	
コープアプリの導入・基本操作の説明		スマホへのアプリ登録、組合員番号・電話番号・パスワード、メールアドレスの登録、番号入力による注文、注文履歴の確認・修正を実演。アプリからの注文で対象商品がカタログ価格から 10%割引になるキャンペーンがあることも紹介。							
重複注文防止・締切共有		紙とアプリの両方で同じ商品を申し込むと二重になる可能性を共有。**配達日の翌日の午後 4 時（曜日によっては午後 2 時）**を過ぎると修正できない旨を説明。						コーン	
スマホ操作サポート		1 対 1 で支援。iPhone／Android でコピー＆ペーストが異なること、端末が重いと感じる声（例：iPhone 15 plus）などが話題。							
出資金・増資金の意見交換		出資金の上限（100 万円）の事や、配当金が昔と比べると少なくなったという実感が共有され、上限引き上げの理事会提案を望む声があった。						和田さん手作りポテトサラダ	
組合員カード（アプリ表示）の活用		アプリで組合員証（バーコード）を表示でき、紙カードがなくても利用割戻しや提携店割引に対応できることを紹介。仏壇店などを利用した経験談もありました。							
食事や健康の話題		手作りのポテトサラダやケーキが振る舞われ、参加者は味や作り方について感想を述べ合いました。また、配偶者が野菜を食べてくれず困っている、それなのに健康診断で問題がないのが不思議だといった家庭内のエピソードも共有されました。						谷岡さんがもってきてくれたマル政のお寿司	
全体の感想	全体として、今回の委員会はコープアプリの普及とネット注文の促進を目的とする勉強会であり、参加者同士の交流や意見交換も盛んに行われました。ネット注文による 10%割引の情報が共有される一方で、出資金制度への不満など、組合員が抱える課題も浮き彫りになりました。						担当者		山本
							リーダー		山本
							支所長		



【 9 】 月 度      【 四 万 十      】 支 所      【 中 村 西      】 コーポ委員会報告書

開催日時		9 月   19   日 (   金   )      13   : 30 ~   :		報告者				
出席者	コーポ委員	5 名		理事	職員			
欠席				会場	四万十市所			
次回開催日		月   日 (   )      ~		会場				
<p>● 議 題</p> <p>アーモンドサブ レ</p> <p>Chacochee プレ ーン</p> <p>ミックスナッツ</p> <p>香ばし黒豆ほう じ茶</p> <p>組合員企画につ いて</p>		<p>● 内容・意見</p> <p>4 品の試食でしたがどれも美味でした。</p> <p>前回は 2020 年の恵方巻でした。次回何をする か話し合いましたがそれぞれ家に持ち帰り案 は次回話し合う事になりました。</p>				<p>● 確認内容</p>		
全体の 感 想		2 カ月ぶりに会えて楽しかったです。				担当者		
						リーダー		
						支所長		

【7】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時	7月23日(水) 13:30 ~ 16:00		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	8月18日(月) 13:30 ~ 16:00		会場	中央公民館
●議題	●内容・意見		●確認内容	
防災教室	<p>フタガミの防災教室の内容をどうするか？ 家具の固定・トイレの凝固剤 防災グッズ等展示して欲しい。 コープ委員会の宣伝も兼ねる。 支所全域にお知らせを配って もらえたら良い。返信に質問等と 書いてもらう。次回日程・チラシに ついては、</p>		<p>次回開催日 決定。</p>	
委員長通信費 について	<p>「活動の手引き」を皆に見て... 委員長通信費は今は委員長手当と なっていると思う。以前は連絡に 通信費用がかかっていたが、今は 不要となっている。当委員会の場合 会計担当としてくれている委員には何枚か 今の金額が妥当なのだろうか？</p>		<p>「通信費」は 委員数も 減り 名目も変っ ているので 検討して 欲しい</p>	
全体の感想	<p>暑い暑い中集まったが、この暑さは いつまで続くのだろうか？ 野菜は高くなり 電気代も必要経費。生協でアイスを 配送してもらえるのは、この時期うれしい？</p>		担当者	
			リーダー	
			支所長	

暑い時の買物は準備して行かなければならず、  
冷凍食品を生協で買えるのはありがたいとの声が出た。

## （８月）（中央）支所商品活動委員会報告書

開催日時		8月21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：1,095円	
	支所	3名 本部運営企画G：1名			
	委員	8名  (敬称略)	次回	9月18日（木）中央支所2F 会議室・調理室 第3回40周年記念商品について	

### 【活動内容】

#### ■第2回40周年記念商品試食品の試食会

前回に引き続いて、菱田ベーカリー菱田様にお越しいただき、①食パン、②マフィン、③シュトーレンの試食を行いました。中央支所職員代表として鍋島L・江澤SL、本部運営企画G堀見さんが参加。今回、企画商品と商品名を決定する事が出来ました。今後の予定としては、パッケージや11月のフェスタで、試食品の準備、ブース作りなど、早めに決めていければと考えております。

#### 【商品名決定】

- ① ほんのり高知のしょうが食パン 5枚切 250円
- ② チョコっとしょうがのマフィン 3個入り 500円
- ③ ぎゅっと高知のシュトーレン 1本 1,600円

#### 2025年度-商品活動計画

※基本的に、毎月第3木曜日

月 日	活動内容	月 日	活動内容
4月 24日(木)	【確定】 「40周年記念商品作り」 現状報告と今後について	10月 16日(木)	【予定】 産地見学
5月 22日(木)	【確定】 平和折鶴糸通し	11月 20日(木)	【予定】
6月 19日(木)	【確定】 試作品の試食会 ※急遽中止しました	12月	
7月 17日(木)	【確定】 【第1回】40周年記念商品 試作品の試食会	1月 22日(木)	【予定】
8月 21日(木)	【確定】 【第2回】40周年記念商品 試作品の試食会	2月	【予定】 商品活動交流会
9月 18日(木)	【確定】 【第3回】40周年記念商品 について	3月 26日(木)	【予定】 25年度の振り返りと26年度の計画

#### 【次回予定】

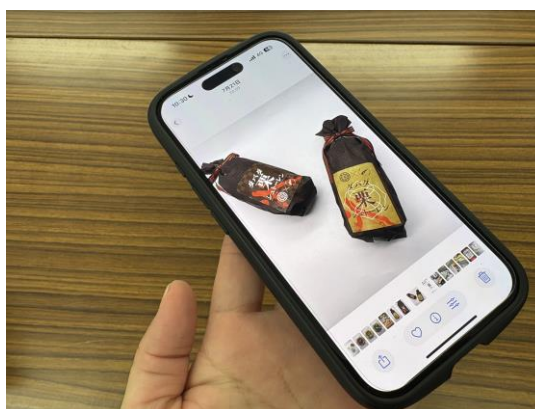
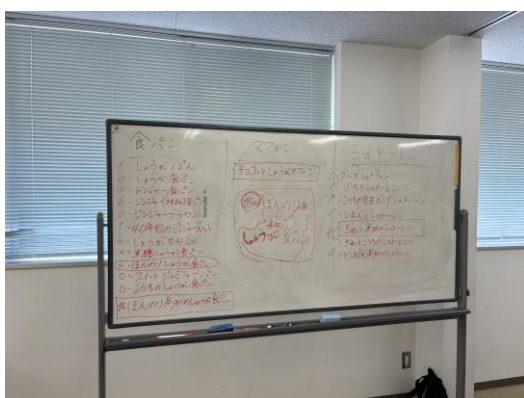
日時 : 9月18日（木） 10：00～  
 場所 : 中央支所2F 会議室・調理室  
 活動内容 : 第3回40周年記念商品（パッケージ・フェスタでの試食・販売方法など）

**※別紙で食パン・マフィンの商品ラベルデザインを事前に募集します。  
 9月5日（金）迄に、ぜひご応募下さい。**

当日不参加の場合は9月16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）までご連絡下さい。



【当日写真】



# (9月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		9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：975円	
	支所	1名 本部運営企画G：1名			
	委員	7名  (敬称略)	次回	10月18日(木) 産地見学 宿毛市「菱田ベーカリー宿毛工場」	

## 【活動内容】

### ■第3回40周年記念商品試食品の試食会

前回の委員会で3種類の商品名が決定し、今回、商品ラベル、販売価格の確認、11月開催の「40周年ありがとうフェスタ」での試食・販売数量などを話し合いました。商品ラベルも決定し、いよいよ3アイテム商品化に向けてゴールが見えてきました。時間の無い中で、商品化に向けて積極的に意見を出し合い、楽しみながら会に参加いただいたメンバーの皆様、生協各部門の皆様、何より商品活動委員会で出た意見を可能な限り形にしてくれた菱田様に感謝致します。

## 【今回決定した事】

	商品名	売価 (税抜き)	規格	フェスタ売価 (税込み)	販売 数量	試食 数量	備考
①	ほんのり高知のしょうが食パン	250	1斤5枚切	200	240	20	1枚8当分×5×20
②	チョコっとしょうがのマフィン	540	3個入り	500	100		800切 準備
③	ぎゅっと高知のシュトーレン	1,600	1本	1,500	50		

## 2025年度-商品活動計画

※基本的に、毎月第3木曜日

月 日	活動内容	月 日	活動内容
4月 24日(木)	【確定】 「40周年記念商品作り」 現状報告と今後について	10月 16日(木)	【確定】 産地見学
5月 22日(木)	【確定】 平和折鶴糸通し	11月 22日(土)	【確定】 40周年ありがとうフェスタ
6月 19日(木)	【確定】 試作品の試食会 ※急遽中止しました	12月	
7月 17日(木)	【確定】 【第1回】40周年記念商品 試作品の試食会	1月 22日(木)	【予定】
8月 21日(木)	【確定】 【第2回】40周年記念商品 試作品の試食会	2月	【予定】 商品活動交流会
9月 18日(木)	【確定】 【第3回】40周年記念商品 について	3月 26日(木)	【予定】 25年度の振り返りと26年度の計画

## 【次回予定】

日時 : 10月16日(木) 8:00～  
場所 : 【産地見学】 菱田ベーカリー宿毛工場 (宿毛市)  
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。



【当日写真】





# （9月） 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	9月4日（木）10：00～11：00		会場	東支所
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	10月 16日（木） タカギバーカリー工場見学

支所商品開発、最終打ち合わせ。

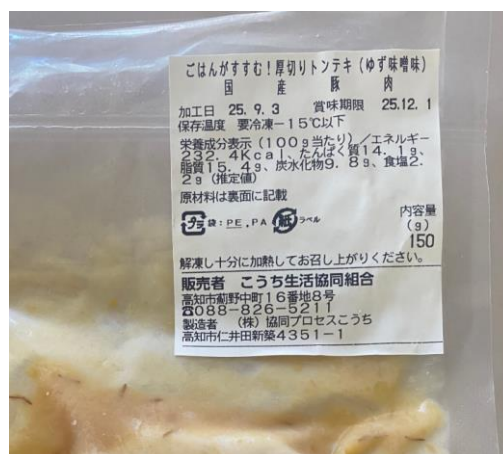
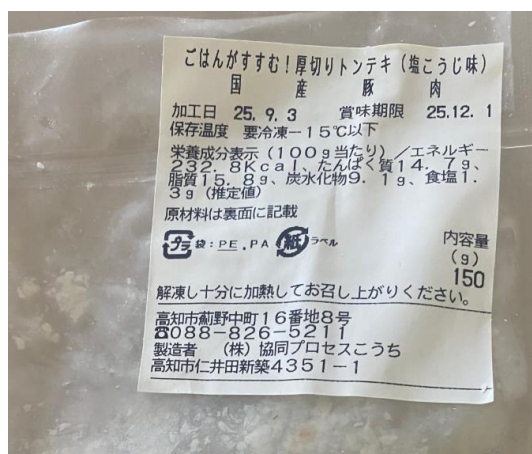
名前『ごはんがすすむ！厚切りトンテキ(ゆず味噌味)』150g

『ごはんがすすむ！厚切りトンテキ(塩こうじ味)』150g

部位:国産豚肩ロース

ラベルの焼き方表示

『作り方:解凍後、フライパンなどで加熱してお召し上がりください』



カタログ価格 498円(税抜) 537円(税込)

フェスタの時は500円(税込)

チラシ



で決定しました。

( 9 月 ) ( 安 田 ) 支 所 商 品 活 動 委 員 会 報 告 書

開催日時	9月 11日 (木) 9:30 ~ 13:30		会場	山本かまぼこ店 (室戸市)
参加者	理事	1名	会計報告	参加諸経費別途
	支所委員	2名		
		8名	次回	10月23日 (木) 馬路村 工場見学

【活動内容】

山本かまぼこ店 工場見学



目の前で、先代社長がすまきを作るところを見せてもらいました。達人技でした。



40周年記念のオリジナル商品が、完成していました。量もお値段も、いい感じです。そして、出来立てぬくぬくの天ぷらを試食させてもらいました。メチャメチャおいしかったです。橋口支所長は、「もう一ついいですか？」とおかわりをしていました。



# 2025年度 6月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2025年6月12日（木） 13：00～16：00		会場	須崎支所 会議室
参加者	理事	2名	会計報告	交通費 2080円
	職員	1名		
	委員	8名	次回	7月10日（木） 9時出発 四万十支所&くり畑見学

6月商品活動は、先月に引き続き鶴吹き流しを作成しました。



雄鶴と雌鶴を交互に糸へ通していくときれいに鶴が揃います。皆さん手際よくて40本の吹き流しが完成しました。長時間お疲れ様でした(\*^-^\*)



## 9月からの活動計画

9月11日（木）ギノーみそ工場見学（問い合わせ中）

10月9日（木） 11時～ 調理&試食

こじゃん豚・キンパ海苔巻き・ポテサラダ・デザート

11月13日（木） 田野屋紫蘭 見学予定

12月11日（木） 大掃除（会議室・食堂）

1月は未定です。確定ではございませんのでご了承ください。

次回 7月10日（木） 8時50分集合 9時出発

くり畑→四万十支所→昼食→帰着予定です

よろしく  
お願いします♡

# 2025年度 9月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時		2025年9月18日（木）		会場	義農味噌 愛媛
参加者	理事	1名		会計報告	交通費 480円
	職員	1名			
	委員	3名		次回	10月9日（木） 11時～13時ごろ 須崎支所 調理&試食 こじゃん豚・キンパ海苔巻き・ポテリガ・おやつ

## <9月商品活動は愛媛県松前町にある義農味噌(株)様へ工場見学に行ってきました>



この日は商品活動委員さんの参加が少なかったのですが、「人数少なくてもいいですよ～」のお言葉にあまえさせてもらって工場見学させていただきました。  
最初にビデオでお味噌作りの工程を見せてもらいました。



麦みそは「大豆・大麦・塩」からできています。  
国産の大麦、大豆を100%使用。  
麴歩合が非常に高いこと、大豆の腐敗を防ぐための塩分が低い。さらに麦の食物繊維の量は、玄米の3倍、白米の20倍。  
腸内の善玉菌を活性化させる働きがあるそうです。  
米味噌よりも麴の割合が高く、発酵力が強いので米味噌よりも出来上がりが早いと教えてもらいました。



お味噌汁といりこ味噌の試食をいただきました。松やまあげを使っていてとってもやわらかく、いりこ味噌もいりこの味がしっかりとっていて大変おいしかったです。  
他にも高知で親しまれている「ぬた」を作っているそうで、それには驚きました！  
お土産もいただいて、義農味噌様ありがとうございました。

きりとり

10月9日（木）11時～13時頃

参加

不参加

様

どちらかに○をして提出おねがいします



# (四万十) 2025年度7月支所商品活動委員会報告書

開催日時		7月18日（金）10:00～12：00		会場	四万十支所		
	理事	2名			会計 報告	交通費 学習材料代	別途
	支所	4名				5955円	
	委員	3名				合計	5955円
					次回	未定	

## ●商品活動委員会の進め方(詳しく)

### 40周年オリジナル商品「魚飯」について

支所長より、土佐佐賀産直組合さんとの打ち合わせ会(7月8日)の報告がありました。販売価格は500円(税抜)くらい、販売個数は500個ですが来年1月の「とさのゆさん箱」での販売含めての個数。記念フェスタの会場では試食をしてもらい、家で調理してもらうように冷凍の「魚飯」のみを販売。そして商活委員さん職員さん共にアイデアを出し合って、インパクトのあるネーミングにしましょう！という事でした。

### 支所職員さんとのおしゃべり会

〈職員さんのおすすめ商品一言プレゼン〉

- ① チキン南蛮(6枚 624円)⇒副支所長
- ② 国産鶏のなんこつ(170g 408円)⇒宮崎さん  
おつまみに最高！
- ③ ナポリ風マルゲリータ(2枚 754円)⇒池田さん  
休日の朝はイタリアンで！
- ④ たこ焼き(40個入り 635円)⇒寺田さん  
鍋に入れて食べるのがおすすめ！
- ⑤ パンに美味しい発酵バター(100g 430円)⇒野村さん  
毎朝パンの方、マーガリンは良くないのでバターで。
- ⑥ 袋氷ストロベリー(4袋 300円)⇒支所長  
市販と比べ氷がきめ細かい。更に砕いて牛乳を入れて食べるのが定番

〈試食の感想〉

- ① チキン南蛮
  - ・ささ身とは思えないジューシーさがあり衣との相性も良く美味しい。
  - ・この商品は時々注文します。衣がサクサクして気に入ってます。
- ② 国産鶏のなんこつ
  - ・少しかたいかな？
  - ・これはもうビールとの最強コンビ！でも、こどもにもイイ！！
  - ・油で揚げたのは食べやすくて良かった。味付けが美味しかった。

### ③ ナポリ風マルゲリータ

- ・ピザ生地が軽くて、チーズがいい感じ。
- ・トマトソースの味がしっかり。

### ④ たこ焼き

- ・口にいった時にだしの香りが広がって他のたこ焼きとの違いをはっきり感じました。
- おすすめの食べ方を真似して鍋に入れて食べてみたい
- ・1袋40個入り、おやつにいいです。

### ⑤ パンに美味しい発酵バター

- ・ソフトな口あたりでたっぷり塗るとおいしいです。
- ・発酵バター大好きです。この商品も美味しいですが、違うメーカーの物があれば試してみたいです。

### ⑥ 袋氷のストロベリー

- ・おすすめの食べ方でしっかりつぶしてきめ細かい氷を味わって、ミルクをかけて、苺ミルクで食べるととってもおいしかったです。
- ・きめ細かな氷でそのままでも美味しいが、牛乳と割ってもすごく美味しい。職員さん激推しなだけある！

### 〈職員さんのエピソード話など聞いての感想〉

- ・支所長からの生協クイズがおもしろかったです。数字から知る生協、経費がどれだけかかっているのか、届けられる商品だけではなく、届くまでのたくさんの方の手間や商品の心配りが知れました。
  - ・おすすめの「商品」だけでなく、職員さんのお人柄も伝わって来て楽しい時間でした。配達に行った際に、一人暮らしの方の異変に気付いて対応される話に、生協さんに見守っていただいている事をひしひしと感じました。
- (※感想は全て抜粋させて頂きました)



おしゃべり会後のネーミング作りは、岡本さんの『いよめし いいよ〜』の語呂合わせの案にみんな賛同！商活からの案として決定させてもらいました。今回参加委員さんは3名と少なく残念でしたが、職員さんそして四万十支所を一部分でも知る事ができた楽しい時間となりました。と同時に「これからも ずっとそばに」生協がそういう存在である事、あらためて気づかされました。

## 2025年7月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時		7月15日（木）10時00分～12時00分		会場	南国支所
参加者	理事	2名	会計報告	交通費別途	
	職員	3名			
	1名(本部)				
	委員	4名	次回	8月 お休み 9月 9日(火) お尻まわりセミナー 9月19日(金) CS雑貨	

第3回40周年記念開発企画商品「チキン南蛮」開発を、コープしこくから山本様と協同プロセス  
こうちより堀内さんと渡辺さんにご参加いただき、チキン南蛮完成に向けて話し合い&試食会をし  
ました。名前は「たまるかぁーうまい！高知名物チキン南蛮」に決定！

内容量は四万十鶏300g(カットサイズ小)、甘酢たれ50g、オーロラソース70gで商品化さ  
れるようになりました。





## 2025年9月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時		9月9日（火）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	ミアーレ会場代 1,600円 マイク等備品借り代 1,000円	
	職員	1名 2名（本部）			
	委員	4名	次回	9月19日(金) CS雑貨交流会	

今回は『ちょこっとモレに備えよう！お尻まわりセミナー』をLPAの会・中山亜子さんを講師に迎えて、組合員さんにも参加をしてもらっての商品活動委員会を開催しました。

起こりえる症状にどのように対処して改善するかや、いろいろな対応商品の説明や実験、鍛えるために日常でできる軽い運動など大変ためになるお話が聞けました。

参加してくれた組合員さんの反応も、勉強になった、明日からちょっとずつ試して鍛えていきますなど大好評のセミナーでした。





## パットの汲水実験！



### 基本のトレーニング

基本の姿勢  
(座位の場合)



呼吸は「吐いて・吸う」  
キュッパッ！キュッパッ！  
リズムよく

背中まっすぐ！  
動かすのは  
骨盤底筋だけ！

脇にタオルを  
挟むと感覚を  
つかみやすい

## 座ったままで基本の トレーニング！！



### 簡単トレーニング (但し、立位のみ)



つま先を90°に開いた姿勢：1分/日

お尻の寄せ締め：30回/日

6週間続けてみましょう！

結果にコミット

## 立っての簡単 トレーニング！！





## 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？★

●安田のカレーボール早く食べてみたいです。デザインもすごい！！【ベンネーム プルメリアンコ】

★POP等で使用予定の、生成AIが作成したというパッケージデザインも面白かったですね！従来のデザインを踏襲することになったという、カレーボールのパッケージデザインも楽しみです。40周年記念開発商品もお披露目まであと少しです！😊

●四万十支所の中村西コープ委員さん、？？？しか出てきません。発想の柔軟さにビックリ！！

【ベンネーム マツバボタン】

★中村西コープ委員会の『しょうゆ麴を使った焼き肉のたれ作り』のことかと思います。焼き肉のたれ作りは様々な委員さんが取り組まれているようですが、しょうゆ麴を使ったレシピは私も初めて見ました！麴調味料というだけで健康的なイメージがアップするのは私だけでしょうか？

●心に響く名言です！しんどい思いをしている時や落ち込んでいる時など、本当に心にこだまします。流石、マザー・テレサさんだと思います。【ベンネーム ピース】

●心に響く名言。【匿名希望】

★マザー・テレサの名言『やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまします。』ですね。そういう言葉や優しくしてくれた人のことは、忘れずにずっと心に大事にとっておきたいですね。

★私の推し麺★

●暑い時だからこそ、あったかい焼きそばです。ご飯がない時や少なくなった時、最近凝っている豆乳を少し入れて自己満足の世界ですが、暑さの中にもさわやかにヘルシーに作って食しています。【ベンネーム ピース】

★夏に焼きそばが食べなくなるの、すごく分かります！お祭りのイメージもあるからでしょうか？豆乳入りの焼きそば…気になります！

●ざるそば。【匿名希望】

★ざるそばもいいですね～！そばは他の麺類よりもヘルシーなのも嬉しいですね。（しかしそばだけ食べるのでは少々物足りませんが）

●細い麺も好きですが、ひやむぎや半田麺を今年は良く食べましたネ。ひやむぎは色も少しありキレイ。上のトッピングはミョウガ・しそ・しょうがが大好きです。

【ベンネーム プルメリアンコ】

★夏の麺には薬味をたっぷりのせたいですね😊ないといけないうけではないけれど、あるとないとは大違い、そんな薬味のような人間になりたいです…！



みなさんのおたよりを首を長〜くして待っています。

●冷麺。何かしら野菜はあるので便利です。昼食に時々楽しんでいます。【ベンネーム マツバボタン】

★冷麺は夏のお昼の定番ですね！野菜と冷たい麺なら食欲が減ってもさっと食べられますね😊

★その他なんでもOK★

●ぜいたくですが、7/1 から佐川で始まっているかき氷街道に参加しています。少量のものも含めて3店舗しか行っていないんですが…9/30 までなので暑さが続けばもう少し行こうかなと思っています。娘が連れていってくれるので大変ありがたいです。【ベンネーム ピース】

★長く続いた夏も、「まだかき氷が食べられる！」と思えば、少し楽しく過ごせそうですね♪9月いっぱいはい日中暑かったですですが楽しめましたでしょうか😊

●中央支所の横浜コープ委員会の梅干しレシピ。来年はこのレシピではちみつ梅干し作ってみたいです。私も今年はたくさん梅干し作りしました。（干すのが大変でした）

【ベンネーム プルメリアンコ】

★今年は梅が豊作だったと報告書にもありましたね！干すのが大変だったとのことですが、並んで干された梅たちは苦勞の分さぞかし可愛く見えたのではないのでしょうか…！出来上がりが楽しみです😊

●この時期は戦争の記録をやっています。日本が始めた85年前のことは詳しくは分かりませんし、テレビでも見たことありません。同世代の知人の親族が、戦死したとき「信念があれば死ねる」と言いました。自分の子どもや孫がそうなった時もそれが言えるのか？あのころの日本の上層部とプーチンは同じ。【ベンネーム マツバボタン】  
★自分の子どもや孫がそうなった時も『信念があれば死ねる』と言えるのか…本当にそう問いたいですね。すべての人が、自分の周りにいる一人一人を大切に想って生きることが平和の一步だと思います。背景は何であれ、罪のない人が傷つき命の危機にさらされる戦争は終わりにしてほしいですね。

安田支所の委員さんが送ってくれました！

### ＼焼き肉のたれレシピ／

・にんにく	1 kg	
・濃口醤油	2 升（1 升＝1800ml）	
・みそ	1～1.5 kg	
・砂糖	2 kg	
・みりん	300ml	・ごま 100 g
・ごま油	50ml	・林檎、玉ねぎ、一味もお好みで



ポイント

甘くするとなお美味しい！  
弱火で煮詰めれば腐りにくいということです。



# いきわくVoice



投稿された方の中から  
抽選で2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？

●新米の季節ですね。しかしなかなかお米の値段は下らず…我が家もなかなか新米にあり  
つけていませんが😞横浜コープ委員会の皆さんの『新米を楽しもう!』企画のように、お  
すすめのご飯のお供を教えてください♪私は、大根葉とじゃこをめんつゆで炒めたふりかけ、  
そして生協の卵で作るたまごかけご飯が大好きです😊

テーマ：箸がすすむ!ご飯のお供

●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

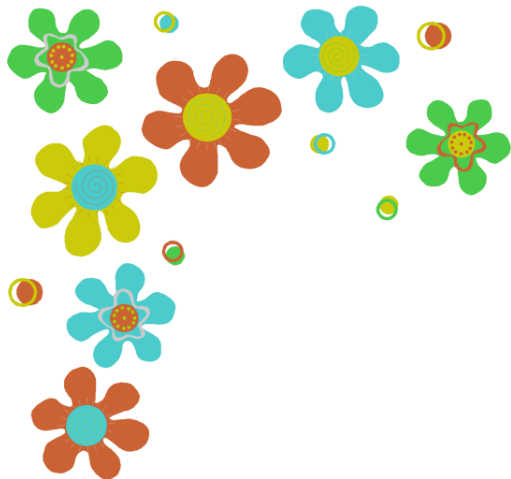
←匿名希望の方はこちらに○を

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。





南国支所の 40 周年記念開発商品はチキン南蛮です！  
その商品名は？

答え（ \_\_\_\_\_ うまい！高知名物チキン南蛮 ）

ヒント：いきわく 21 ページをご覧ください（＾＾♪ 某朝ドラで有名になった土佐弁です！

裏面（いきワク Voice）の投稿をしてくれた方の中から抽選で 2 名様に

景品をプレゼントさせていただきます。【10月31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。



8 月号のクイズの問題：

「東支所の 40 周年記念商品開発である

厚切りトンテキは『ゆずみそだれ』と何味ですすめている？」

正解は 塩麴（しおこうじ） でした。

ご投稿ありがとうございました。



←こうち生協 40 周年記念特設サイトはこちらから！  
40 周年記念開発商品も載っています♪

「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。

