

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
536

2019年

6月号

いろどり野菜でステーキライス

[材料(2人分)]

国産豚ロースとんかつ用(解凍する)	200g
塩・こしょう	各適量
朝日米を使ったチキンライス	2食分
CO・OP 野菜たっぷり和風ドレッシング	適量

[作り方]

- フライパンを中火で熱し、塩・こしょうを振った豚肉を入れて両面をこんがり焼き、一口大に切る。
- チキンライスはパッケージ通りに加熱し、直径約18cmのリング型に入れて器に抜く。
- ②の器に①を盛り合わせ、ケチャップでメッセージを描き、ドレッシングをかけていただく。

ピックアップ

国産豚ロースとんかつ用(すじ切り)
255g(3枚入)

- たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- にっこり子育て／まいにち健康 …5ページ
- 声にこたえて／西日本豪雨災害からの復興 …8ページ
- インフォメーション／理事会だより …9ページ
- みんなのひろば …10~11ページ
- 旬レシピ …12ページ

特集 …6~7ページ

気をつけて! ジメジメ期の食中毒

逸品 …2~3ページ

CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング

旬レシピ


[材料(2人分)]
[作り方]


セロリ

きれいな白色のものほど良質で甘味がある。茎のすじの凹凸がはっきりしたものが新鮮。葉と茎を切り離し、ラップをして野菜室で保存。


[材料(2人分)]

C 細目パン粉
小麦粉
青しそ
D 大根おろし
しょうゆ

20g
大さじ1と1/2
2枚
適量
適量

[作り方]

[材料(2人分)]
[作り方]

[材料(2人分)]

ちりめんじやこ
ごま油
CO・OP 深煎り
胡麻ドレッシング
大さじ3
大さじ1
大さじ1
大さじ3


[作り方]

今月の 逸品

Excellent article
this month

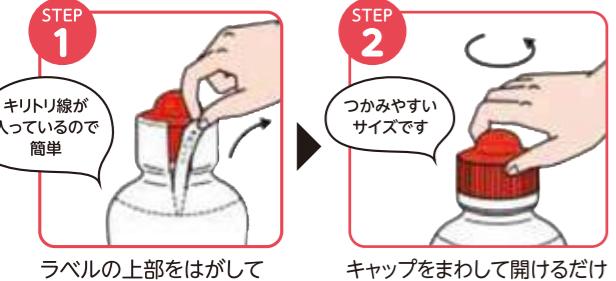
* *
2018年春にリニューアル!
~「使いやすい容器がいいな」の声に応えて~

開けやすい、振りやすい、液だれしにくい copeオリジナルのボトルです!

開けやすい!



はがす→まわすの2ステップで開けられます。



振りやすい!



手にフィットするから
持ちやすい!振りやすい!



液だれしにくい!



CO・OP 深煎り胡麻ドレッシングは、
深煎りのごまをたっぷり使用しています。
少し甘口でコクのある味わいから
お子様にも人気です。特にお肉との
相性がよく、「蒸し鶏」や「しゃぶしゃぶ」に
よくあります。和え物、温野菜などにも
幅広くお使いいただけます。



フンドーキン醤油(株)
田口 雄一さん

つけて、かけて、あえて! メニューのレパートリーが増えた!



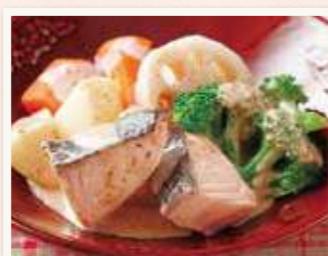
卵と豆腐の胡麻サラダ



【材料(4人分)】

- 深煎り胡麻ドレッシング 大さじ3
- A マヨネーズ 大さじ2
- めんつゆ 大さじ1
- 絹豆腐(水けをきる) 300g
- ゆで卵 2個
- キュウリ 1本
- すりごま 適量
- クラッカー(好みでせて食べる) 適量

鮭と根菜の温サラダ



【材料(4人分)】

- ジャガイモ 2個
- ニンジン 1本
- レンコン 75g
- ブロッコリー 1/2株
- 生鮭 2切

ごまソース

- A 深煎り胡麻ドレッシング 大さじ6
- A マヨネーズ 大さじ4

【作り方】

- ① キュウリを小口切りにし、塩(分量外)をふって軽くもむ。
- ② ゆで卵を粗くつぶし、豆腐と軽くあえる。
- ③ ②にAを加えて、さらにあえる。
- ④ ①のキュウリを軽くしぼって③と合わせ、すりごまをふる。

【作り方】

- ① ジャガイモとニンジンは皮を剥き一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。レンコンは皮をむいて1cm厚さの輪切りにして酢水(分量外)にさらしておく。
- ② 生鮭は4等分に切ってゆで、キッチンペーパーで余分な水分を拭き取る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、レンコン、ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリーの順に塩ゆでし(塩は分量外)、ざるに上げておく。
- ④ ②と③を皿に盛り、Aのごまソースをかける。

co-op 深煎り胡麻ドレッシング



CO・OP 深煎り
胡麻ドレッシング

500ml

宅配通常価格
458円(税込価格 494円)



3種類のごまを たっぷり使用

「cope 深煎り胡麻ドレッシング」は、ごまをたっぷり全體の9.7%配合しています。500mlのボトルには、約8万8千粒相当のごまが使われています。

粒ごまとすりごまは、高温で焙煎した深煎りごまを、製造する直前に使って使うことで、すり立てのごまの香りと風味を際立たせています。

ブチブチの粒を残した粗粒ごま、より細かくすりの粒ごま、なめらかさを出すクリーミーな練りごまの3種類のごまを使用しています。



500mlに
約18,000粒!!
全体の9.7%



すりごまを調合した油と混ぜ合わせます

醤油や砂糖などに粒ごまを加えます



組合員の声に応えてボトル
も使いやすくなりました。

2018年春、発売16目
にして初めてのリニューアルをしました。えぐみや雑味の少ない一番搾りごま油を加えることで、さらにごまの風味を強くしました。

「cope 深煎り胡麻ドレッシング」は、ごまの風味を引き立てる醤油やかな生しようゆを使っており、フルーティーでまろやかならんご酢と一緒に、ごまの風味を引き立てています。

2018年リニューアルで
おいしさアップ!

もモリモリすすむ一品です。江戸時代から続く老舗醤油メーカーのフンドーキン醤油株式会社の田口さんに、人気の秘密やこだわりを聞きました。

にっこり子育て

照りつける陽射しもだんだん強くなってくるこれからは、気をつけなければならぬのが熱中症です。子どもは、体温調整がうまくできず温度変化も受けやすいので、体調の変化を周囲の大人がしっかり見守るように心掛けましょう。



熱中症予防

- 服装に注意する(帽子の着用・通気性の良い服)
- 水分と塩分をこまめに取る(イオン飲料が望ましい)
- 子どもの変化に敏感になる(顔色・汗の量など)
- 早めに涼しい場所でひと休みする(子どもは地面からの照り返しを受けやすい)
- 子どもを1人にしない(少しの間でも車内の置き去りはダメ)

気をつけて

「熱中症のサイン」

- 顔が赤くなっている
- 遊ばなくなる
- 歩行がふらついている、もしくは歩かなくなる
- いつもより汗が多い、もしくは少なすぎる
- 熱が高い
- 肌が乾燥している
- 吐く
- 頭痛
- △自分で水分が取れない
- ⚠呼びかけに応じない



⚠の場合はすぐに救急車を呼びましょう!

まいにち健康

《偶数月に掲載》

腰の痛みに効く! 簡単ストレッチとお灸

腰痛の原因はさまざま、腰に負担がかかる動作や冷え(血液循環の悪化)、背骨のねじれ等で発生します。そこで、自分でできる対

策として「簡単ストレッチによる背骨の矯正⇒腰ひねりストレッチ」と「お灸による痛みの緩和⇒崑崙(こんろん)への温灸」を紹介します。

1.腰ひねりストレッチ

- 両手を広げて、両ひざを立てる。
- 腰をひねるように、ゆっくりと両膝を片側に倒す。



2.崑崙への温灸

- 温灸で崑崙に1日1回、熱さを感じるまでです。(熱さを感じない場合も、繰り返してするには一度に3回まで)
※低温やけに注意!



痛みがおさまらない
場合は受診
してくださいね

かたやま ひでき
監修 片山 秀紀先生
鍼灸師・あん摩マッサージ師。
治療院まるげん院長。おかやまコープ
デイサービスオルガ機能訓練指導員

▶8月号は「不眠に効くツボ」。

「崑崙」は、足の外くるぶしの頂点の高さで、外くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみの部分。指で押すと強い圧痛があったり、ゴリゴリしたジグを感じる場所で、腰痛の緩和に効果の高いツボです。

たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「トマト」

「トマトが赤くなると医者が青くなる」というほど栄養豊富な野菜です。

真っ赤になった完熟トマトはおいしさも格別ですね。

歴史

原産地は南米のペルー、エクアドル。江戸時代に日本に伝えられた当時は観賞用で、食用になったのは明治以降です。



選び方

新鮮なものは、皮に張りがあり、へたがピンと張っています。煮込みや炒め物などの加熱調理には、完熟した赤いものを選びましょう。お尻の先からへタに向かって放射線状に筋が見えるものは、糖度が上がっているトマトです。

品種

世界では8千種を超える品種があるとされ、日本だけでも120種以上が品種登録されています。「桃太郎トマト」に代表されるピンク系トマトのほか、最近では真っ赤な果皮の赤系や、黄・緑・オレンジ・白・黒などのバリエーションが登場しています。

栄養

赤色の成分はカロチノイド系色素のリコピンで、強い抗酸化作用があると言われています。

保存方法

青みの残っているものは、常温保存して完熟させ、ポリ袋に入れて口を止めて冷蔵庫の野菜室に保存。エチレンガスが他の野菜を熟成させてしまうのを防ぎます。

コープの
産直

おかやま育ち

コープ
はれとまと



コープファームおかやまで
作られています。

コープファームおかやま
facebook.



「コープの産直」「おかやま育ち」商品。

できるだけ熟度を上げて
収穫しています。
地元で作られているから新鮮!

コープファームおかやま

おかやまコープの小会社として瀬戸内市牛窓に設立され、7410m²の栽培ハウスで安全・安心なトマトを栽培しています。

…教えてくれたのは…

お店にはいろいろな品種のトマトを品揃えしています。食べ比べでお好みの味を見つけてくださいね。



おかやまコープ店舗商品グループ
農産バイヤー(仕入担当)
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

トマトとエビの梅じそ和え



【材料(4人分)】

トマト	2個	梅干し	中3個
エビ	6尾	しょうゆ	小さじ1
大葉	6枚		

【作り方】

- トマトはへたを取って乱切りにする。エビは背わたを取り、ゆでて殻をむき、半分にスライスする。大葉は千切りにし、水にさらしてアブラ抜きをする。
- 梅干しは、種を取り除いて細かくたたき、しょうゆと混ぜる。
- トマトとエビ、大葉の半量を②で和え、器に盛って残りの大葉をふる。

気をつけて！ジメジメ期の食中毒

食中毒とは？

一般的には、細菌やウイルスなどの微生物・化学物質や、寄生虫・自然毒などが、汚染された飲食物を介して体内に入ることで、嘔吐や下痢などの症状が出ます。

中でも夏場にピークとなる、食中毒の6割以上を占めると言われる細菌性の食中毒は、湿度や気温が高いと細菌が繁殖しやすいので注意が必要です。

それってホントに大丈夫？



変な匂いがしなければ大丈夫？
食べる前に熱を加えれば大丈夫？
冷蔵庫に入れておけば大丈夫？

キケン

間違った認識が
家庭での
食中毒のもと!!

★気がつかないことも…!!

食中毒にかかった人は、ほとんどの方が「おいしかったんですけど…」と言われます。汚染しても食品の臭いや味は変化しにくいため油断してしまいがちです。



岡山市保健福祉局
保健福祉部保健管理課
出井 有紀さん

★菌にとって、一年中好環境！

近年はエアコン等により、家の中は一年中菌が好む温度帯です。冬でも安心できませんし、寒い方が発生しやすいノロウイルスのような、ウイルス性の食中毒にも注意が必要です。

食中毒を防ぐための3原則

原則1 つけない

ポイント 手洗いが基本

調理の前後、トイレ、おむつの交換、ペットを触った後などはていねいに手を洗う。



- 特に生の肉・魚介類などに触れた後は、そのつど手を洗い、次の調理に移る習慣を。
- まな板や包丁などは、肉用、魚用、野菜用と、別々に使い分けると安心。できない時は野菜から切る。
- 除菌スプレーを活用する。
- 手にケガをしている場合は、使い捨てのビニール手袋で調理したり、ラップでおにぎりなど握る。



原則2 増やさない

ポイント 食品・食材の低温保存

買った肉や魚、冷凍食品は早めに冷蔵庫・冷凍庫にしまう。作った料理は放置せず、早めに食べる。



- 肉や魚は汁が漏れないようにし、他の食材につかないようにする。
- 冷蔵庫は詰めすぎない。(容量の7割程度に)また、庫内の温度を上げないために、ドアの開閉はできるだけ早く、回数も少なくする。
- 温かいものは冷ましてから冷蔵庫に入れる。
- 冷蔵庫を過信しないで、古いものは思い切って処分する。



原則3 やっつける

ポイント 殺菌する

食品はしっかり加熱する。
(食品の中心部が、多くは75°C以上、1分以上必要。ノロウイルスの場合は85~90°C以上、90秒以上が必要)



- 電子レンジを使うときは、熱の伝わりにくいものは途中でかき混ぜる。

調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。

- 調理後は必ずきれいに洗って、よく乾燥させる。



食中毒が疑われたら…

家庭でできる応急処置

- 全身を毛布などでくるんで温かくする。
- 大量の水を飲ませ、胃の中身を吐かせる。
※化学物質を誤飲した場合は、のどがただれることがあり、肺に入ると危険なので、無理に吐かせてはいけません。
- 嘔吐後は脱水症状を防ぐため、何回かに分けて水分を補給する。
- 意識を失っているときは、吐いたもので窒息しないよう、体の右側を下にして寝かせ、口の中の嘔吐物をかき出す。



家庭での二次感染を防ごう！

特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、かかりやすいうえ、重症化しやすいです。家族全員が手洗いの徹底。できるだけ感染者との接触を避けるなど、新たな感染者を増やさないことが大切です。

※日常生活で気をつけること (感染者の症状がなくなるまで)

- 掃除 ドアノブや蛇口などは、消毒液で拭く。
- 嘔吐物の処理 マスクや使い捨て手袋を着用して触れる。嘔吐物や処理に使った手袋などはビニール袋に入れ、中に消毒液を入れて密封する。
- 洗濯 汚れた衣類などは、他の洗濯物と分けて洗う。
- 入浴 感染者は最後に入るか、シャワーだけにする。

食中毒が心配な季節。日頃から体調を整え、除菌スプレーなどを活用したり、お弁当や食卓には梅干や酢、わさびなど殺菌効果があるといわれる食材を取り入れたりと食中毒予防につながる工夫も取り入れたいですね。むやみに恐れず、衛生習慣を身に付け、正しい知識をもって予防・対処したいと思います。（ライター S子）



海の環境を守るサンゴ礁の再生の取り組み 「もづく基金」を 恩納村漁協に贈呈しました

4月5日、沖縄県恩納村で2018年度の「もづく基金」の贈呈式が行われました。2018年度の基金は220万5,697円(内おかやまコープ分は78万2,597円)となり、約280本のサンゴを植え付けることができます。

コープCSネット小泉信司理事長から恩納村漁協の山城正巳組合長に目録が手渡されました。



山城組合長(左)「高い海水温や台風の影響で糸もづくの生育が極めて厳しい状況になっていますが、各団体と共に多くのもづくが収穫できるよう努めています。」

もづく基金

もづく基金は、対象商品の利用に応じて積み立てられ、恩納村漁協がメーカー・行政と一緒に取り組むサンゴ礁再生事業に活用されます。対象商品の恩納村産もづく17品目にはマークが付いています。



サンゴ植え付けの
もづく基金マーク

誰もがイキイキと働き続けられる組織を目指して 「えるぼし」「プラチナくるみん」の認定を受けました



おかやまコープは2018年12月、「女性活躍推進の取り組みが優良な企業」として、厚生労働大臣から「えるぼし(2つ星)」の認定を受けました。「えるぼし」の「L」には「Lady(女性)、Laudable(称賛)、Labor(労働)」という意味が含まれており、採用職員の女性割合や勤続年数の長さ、平均残業時間、年休取得率などの基準を全てクリアしていることが認定条件となります。



また、今年4月に厚生労働大臣から「プラチナくるみん」の認定を受けました。2007年には「女性も男性も子育てをしながら働き続けることができる『子育てサポート企業』」として県内初の「くるみん認定マーク」を受けていましたが、より高い水準の取組を行っている企業と認められました。

*県内で「えるぼし」「プラチナくるみん」の両方の認定を受けている企業は、2019年5月時点ではおかやまコープだけです。

【3月の生協の動き】(3月末日現在)

組合員数	336,526人
出資金額	100億6,505万円
一人当たりの出資金	29,909円
供給高(全体)	30億6,553万円
(宅配)	21億4万円
(店舗)	9億6,550万円
経常剰余金(全体)	1億1,684万円
累計経常剰余金(全体)	5億764万円

※累計…2018年4月からの累計。

【4月の生協の動き】(4月末日現在)

組合員数	337,930人
出資金額	100億5,689万円
一人当たりの出資金	29,760円
供給高(全体)	31億435万円
(宅配)	21億8,554万円
(店舗)	9億1,881万円
経常剰余金(全体)	1,112万円
累計経常剰余金(全体)	1,112万円

※累計…2019年4月からの累計。

●2018年度ユニセフ(国際連合児童基金) 募金活動の報告

ユニセフは世界中の子どもの命と健康を守るために活動しています。みなさんから寄せられた募金は、全額日本ユニセフ協会へ送金し、最も支援の届きにくい子どもたちを最優先に190の国と地域で活用されています。

ご協力ありがとうございました

2018年度募金総額
387万5,155円
(内150万円を
ミャンマー指定募金として)

※累計…2019年4月からの累計。



4月 リサイクル回収結果

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	60.4万部 (86.7%)	カタログ・新聞紙
シャッパー内袋	宅配 店舗	61.9万枚 (31.7%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	20.6万枚 (97.1%)	コアノンロール

お協力ありがとうございます。

お買い物はいつも
マイバッグ、マイカゴで!



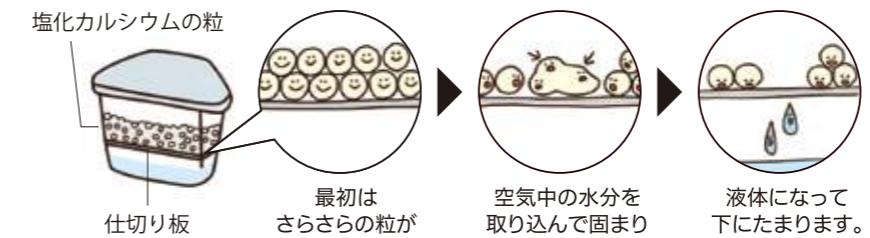
集まったレジ袋代金……**324,752円** 持参率**73.2%**(節約枚数38.7万枚)

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	71.0万枚 (166.2%)	トレー・透明容器

組合員さんからの 声にこたえて

除湿剤は、塩化カルシウムが周囲の水分を取り込んで液体(水溶液)になる性質を利用しています。

除湿剤を開封すると、粒状の塩化カルシウムが吸湿してだんだん固まり、それから液体になっていくので、外から見てもすぐに分かるようになっています。



中の粒が固まり始めたら吸湿している証拠です。

水がたまるまでの時間は、周りの湿度や温度、風通しによっても変わります。また除湿剤のサイズ(容量)が大きいほど時間がかかります。

△ご注意ください△

除湿剤の中の液体は、塩化カルシウムが溶けた弱アルカリ性の水溶液です。だから…

植物にやらない!!
枯れてしまいます。

床にこぼさない!!
床などに染みこむと、湿気を吸い続けるため、ベタツキが残ります。

※こぼれた場合には、水拭きと乾拭きをベタツキがなくなるまで繰り返してください。

大量の水と一緒に排水口に流す!!

地域のつながりを応援 ～西日本豪雨災害からの復興～



2019 6

4/13(日) ゴーすけの風船が青空に舞いあがりました



『がんばってます！真備！』
『KIZUNAフェスタ』(主催:倉敷市真備町緑化協会)に参加しました。
『コーナーと、コープ商品の「たこ焼」を提供するブースを出店し、多くの来場者に立ち寄っていました。だきました。』



4/13
(日)

グリーンパークまび(倉敷市真備町川辺)で開催の『KIZUNAフェスタ』(主催:倉敷市真備町緑化協会)に参加しました。

『がんばってます！真備！』
『ド』を開催しました。地域のみなさんや



4/6
(土)

倉敷市真備町の二万坂設住宅でサロン「みんなで作ろう！こいのぼりサン



『手づくりのみたらし団子100パックを提供。団子の容器のフタに組合員が手書きした応援メッセージを貼ってお渡しました。』



おかやまコープは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

8月号掲載の

おたより大募集!

クイズの正解者から抽選で20名の方に、
コープの商品券をプレゼント♪

応募方法

①~③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、
e-mail、またはホームページから「おかやま
コープくらしとなかま」係までご応募ください。

1 クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 コープ深煎り胡麻ドレッシング
は、粒ごま・すりごま・○○○○の
3種類のごまが使われています。

Q.2 トマトの赤さの成分は「○○○
○」で、強い抗酸化作用がある
と言われています。

Q.3 食中毒を防ぐための3原則「つけ
ない・○○○○○・やっつける」

●4月号キーワードクイズの答え
Q.1 レトルト Q.2 四 Q.3 ハザード

2 組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

③くらしとなかま6月号を読んでのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ 平和

～終戦から74年。平和について思うことを
聞かせてください。～

※送っていただいたものは返却できませんので
ご了承ください。

応募締切
6/19(水)
まで

【ハガキ】

〒700-0026
岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

【FAXで】 086-256-2588

【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。
※フィードバックには
対応しておりません。

〈おたより投稿フォーム〉

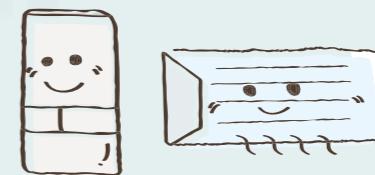
くらしとなかま おたより 検索

●フォームに沿って入力して送信するだけ!
●おたより投稿フォームから応募の方は受信確認
のメールをお送りします。ドメイン指定受信され
ている方は「@okayama.coop」からのメールを
受信できるように設定変更をお願いいたします。

【e-mailで】 nakama@okayama.coop

●掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更
することができます。
●ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の
制作のみに使い、目的以外には使用しません。
●応募総数は103通でした。

7月号は7月8日発行です。



特集 夏の節電

逸品味付
いなりあげ

アレンジメニューで、ポテトサラダを詰めるのはとても意外でした。次回やってみようかと思っています。
●津山市 向田 初代

よく利用しています。「くらしとなかま」に掲載されているのはすごく豪華でした。普段我が家では、CO・OPの乾燥ごぼうとにんじんを入れて炊いた雑穀ご飯にゴマを混ぜて、いなり寿司を作っています。便利で手軽でおいしいのでオススメです。
●岡山市 すみちゃん

こんなに色々アレンジできるとは驚きました!ぜひ、してみます。うちでは、いつもお友達が来た時に、子ども達にご飯を詰めてもらって、おいなりパーティーをしています。
●岡山市 もふるん

夏の節電特集が役立ちました。具体的に
数値が記載されていたので、すぐにやって
みようという気になりました。わが家の無駄
になっている電気が分かってよかったです。
●浅口市 コーすけ大好き

古い電化製品(冷蔵庫、エアコンetc.)
は使用できる間はもったいないと思って買
い替えを控えていますが、消費電力のこと
を考えると切りかえなければと思います。
●津山市 力コさん

来月にはグリーンカーテンの準備開始。
2階のベランダからロープを引いたりで、
毎年「大変だなあ」と思うけど、日射しが全
然違います。今年も頑張らなくては…。
●岡山市 さっくんはー

冠婚葬祭のマナー

知り合いの葬儀に参列した際、神式
だったのですが、仏式と思い込んでしまっていたため、「御仏前」と書いていました。事前に聞いておくべきだったと、いい教訓になりました。
●倉敷市 あやめ

友達の結婚式で白のボレロを着ていた私は、脱いだ方がいいのかなと思いつつもずっと着ていました。その友達は、別の友達の結婚式に一緒に参加した際に白のカーディガンを着てきていたのですが、写真を撮るときや教会では脱いでいたのです。写真を見て、「何で脱がなかったんだ」と申し訳なく思いました。
●倉敷市 KM

結婚披露宴に招かれ、招待状に平服で
と記されていたので、本当に平服(ある程度常識内)で行ったものの、皆様オシャレ
に着飾っていて恥ずかしい思いをしたことがあります。
●岡山市 裕子りん

若い時に年上の人間に靴下をプレゼント
したことあります。大変失礼なことだと
後から知りました。
●岡山市 レモン

家族葬のお通夜で、どのような私服が
よいのか悩みました。
●倉敷市 あんと

新年号が「令和」になりましたねえ。どん
な時代になるのかとても楽しみです。これ
から生まれてくる子どもたちの名前に
「令」や「和」が使われる気がします。
●備前市 まちやちゃん



フリートーク

先日、知人が生協に加入して下さいました。お孫さんと同居され、安全安心な物
を食べさせたいという思いで加入。うれしかったです。月間中ということもあり、紹介
した私にも800ポイントの特典があり、本当によかったです。
●奈義町 たんぽぽ

「つぶらなカボス」というジュースの大
ファンです!友達のところで飲んだ時から
子どもも私も大好きで、引っ越ししてから
宅配をおやすみしていた間も、「つぶら
なカボス」のためにコープを再開して」と
子どもにせがまれたくらいです(笑)今回、
引っ越しして以来の久々の再開で、
さっそく「つぶらなカボス」を
ゲットできてHAPPY!
毎日おいしく飲んでます。



JAフーズおおいた
つぶらなカボス 190g

●倉敷市 3時のおやつ

みどりの豆、大好きです。家庭菜園で
作っています。保存方法や調理のコツ、大
変参考になりました。

●瀬戸内市 竹内 一二美

乳酸菌入りの粉末青汁を知り、今度購
入してみようと思っています。

●総社市 Eiko

「まいにち健康」のリラックス呼吸法を試
してみました。子育てと家事の忙しさにイ
ライラする毎日ですが、イライラしたら、怒
る前に一呼吸。トイレでもこもってやって
みようと思います(笑)

●倉敷市 みみる

私はもづくが好きで、先日から納豆とも
づくを合わせて食べることにしたら、これ
がまた絶品の味。ごはんがすすみます。
●浅口市 桜もちがぶちゃん

つぶやき川柳

