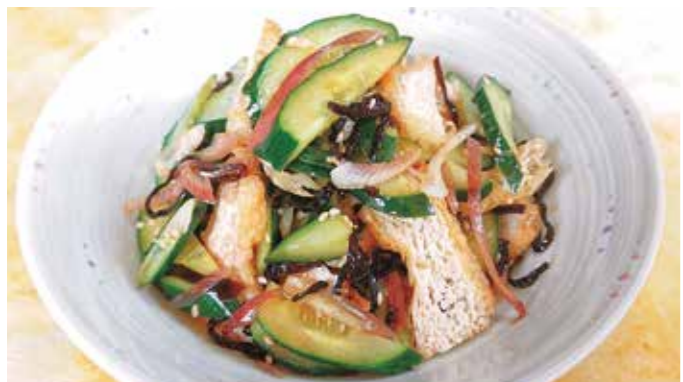


つねさんの旬レシピ

ひとことアドバイス
かぼちゃと鶏肉の甘酢炒めについて
 かぼちゃには抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが含まれていて、体の免疫機能を高める働きがあります。中でもビタミンA・Eは脂溶性なので天ぷらにしたり油を使って調理するとよりたくさんの栄養を摂取できますよ。
みやまけ けんたろう
 岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



油揚げときゅうりの塩昆布和え 1人分 98kcal

材料(2人分)
 CO・OP手あげ…1/3枚(30g)
 きゅうり……………1本
 みょうが(千切り)……………1個
 塩昆布……………12g
 白いりごま……………小さじ1
 ごま油……………適量

作り方
 ①手あげはオーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼き、キッチンペーパーに挟んで余分な油をとる。粗熱がとれたら横半分に切り、細切りにする。
 ②きゅうりは縦半分に切って細切りにし、①とAを加えて混ぜ、しばらくなじませたら器に盛る。



きゅうりと鶏ササミの中華サラダ 1人分 144kcal

材料(2人分)
 きゅうり……………2本
 パプリカ黄(1cm幅切り)…1/4個
 鶏ササミ……………100g
 ボン酢……………大さじ3
 A 砂糖・ごま油……………各小さじ2
 白いりごま……………小さじ2
 糸唐辛子……………適宜

作り方
 ①耐熱容器にササミを入れ全体をフォークで刺す。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。そのまま粗熱をとり、食べやすい大きさにさく。
 ②きゅうりは麺棒などでたたいて、ひびを入れ一口大に切る。
 ③ボウルにAを入れて混ぜ①・②・パプリカを加えて和える。器に盛り、好みで糸唐辛子をのせる。



かぼちゃのごまきな粉和え 1人分 167kcal

材料(2人分)
 かぼちゃ……………200g
 CO・OPきな粉…大さじ1と1/2
 CO・OP黒すりごま…大さじ1と1/2
 A 砂糖……………小さじ2
 B しょうゆ……………小さじ1

作り方
 ①耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3~3分半、竹串がスッと通るまで加熱して粗熱をとる。
 ②Aを順に①に加えて和えたら器に盛る。



かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め 1人分 373kcal

材料(2人分)
 かぼちゃ(一口大)……………150g
 鶏もも肉切身……………200g
 サラダ油……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 パプリカ赤(一口大)……………1/4個
 A 玉ねぎ(くし形切り)…1/2個
 生いたけ(2~4等分)…4~5枚
 B 砂糖・しょうゆ……………各大さじ1
 C 酢・トマトケチャップ…各大さじ1
 白いりごま……………適量

作り方
 ①かぼちゃは耐熱皿に広げ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2~2分半加熱し取り出す。
 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を炒め表面の色が変わったら①とAを加えて炒め合わせる。酒を振り1~2分蒸し煮する。
 ③②に火が通ったらパプリカとBを加えて絡める。器に盛り白いりごまを振る。

くらしとなかま

2024
 8
 vol.598



特集
 もっと知ってほしい
利用登録!

逸品
 CO・OP
大豆ドライパック

フルーツソーダ
 (作り方は10ページ)

くらしとなかま
 インスタグラム
 @kurashi_nakama
 フォローしてね!



今月の逸品

CO-OP大豆ドライパック



CO-OP
大豆ドライパック(140g×3)
9月1日宅配予定価格
398円(税込429円)

CO-OP
大豆ドライパック
パウチ(60g×5)
8月3日宅配予定価格
475円(税込513円)

容器を開ければすぐに使えるCO-OP大豆ドライパック。1988年の発売以来、ホクホクした食感が組合員に愛されているロングセラー商品です。変わらぬおいしさの秘密を紹介します。

組合員の声

いつもたんぱく質をとるように心掛けていますが、開缶してすぐに何にでも利用できるのが、ついつい何にでも入れてしまいます。便利なのが一番ですね。使わないもったいない。

初めて味見をしたら、甘くてとてもおいしく、豆はあまり食べない旦那にすすめると、ひとつ食べて「これうまっ!」と、いくつも食べていました!

大豆ドライパック(缶詰)は、筑前煮やポークビーンズなど、よく使います。たっぷり入っていてとても良い商品なので、ストックが無くなるようにしています。

ドライパックの大豆が大好きな2歳の孫は、いろんな料理に入っていると大喜び!そのまま食べるのが一番のお気に入り。帰る時、「おばあちゃん、おまめまたかっといてね〜ばいばい〜」と言います。

大豆をもっと手軽に

大豆ドライパックは、「大豆をもっとおいしく手軽に食べたい」という組合員の要望を受けて、日本生活協同組合連合会とトアス株式会社が約1年がかりで共同開発し1988年に誕生しました。大豆を調理する際の水戻しなど、手間が不要でとても便利と好評です。



国産トヨマサリを100%使用

原料の大豆は北海道産トヨマサリ。大粒で色みがよく、甘み・うま味成分が多く含まれていることから「大豆の横綱」とも呼ばれる品種です。年間を通して安定した量を確保できるため、商品の品質が保たれています。

素材の水分で蒸し上げる ドライパック製法

浸漬して水切りした大豆を硬めにボイルし、選別した後、容器に充填して加熱殺菌します。大豆に含まれる水分で一気に蒸し上げるドライパック製法なので、一般的な大豆水煮缶に比べて素材が柔らかくなり過ぎず、大豆本来のうま味がそのまま残ります。味は付いていないので、いろいろな料理に使えます。



用途で選べる缶とパウチ

2005年にパウチタイプが発売され、用途によって使い分けられると好評です。賞味期限は、缶が製造日から3年、パウチは製造日から1年半。常温で長期保存が可能なので保存食としてもぴったりです。

便利に使おう!

ドライパックでお料理

大豆の オリーブオイル かき揚げ



材料(2人分)
大豆ドライパック(パウチ).....1袋60g
ちくわ(小口切り).....2本
にんじん(千切り).....1/3本
大葉(細かくちぎる).....4枚
薄力粉.....小さじ1と1/2
エキストラバージンオリーブオイル.....適量
薄力粉.....大さじ3
水.....60ml

作り方
①ボウルにちくわ、にんじん、大葉を合わせ、大豆ドライパックを加えて薄力粉を全体にまぶす。
②別のボウルにAを合わせ、①に加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、スプーンで②をすくい入れ、時々返しながら火を通す。

和えるだけ! 大豆とひじきの さば味噌煮和え



材料
大豆ドライパック(パウチ).....1袋60g
ひじきドライパック(パウチ).....1袋40g
さば味噌煮缶.....1個

こちらの商品もおすすめ
CO-OP
ひじきドライパック40g

大豆 ドライパック缶詰が できるまで



①浸漬
大豆から異物を除去し、たっぷりの水に一晩浸ける。



②ボイル
徐々に温度を上げ、固めにゆでる。(アクが抜けて味がよくなる)



③選別
皮や割れ豆、変色豆などを人の目と機械などでチェックし取り除く。

完成



⑥加熱・殺菌
缶ごと高温で一気に蒸し上げる。



⑤缶ふた巻き締め
缶をふたで密封しながら、缶内を真空状態にする。



④充填
金属探知機を通した後、計量しながら缶に充填する。

※写真はトアス株式会社の工場(愛知県豊川市)

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ゴーヤ」

日本には中国経由で安土桃山～江戸時代に渡来したとされるが、沖縄には本土よりも早い琉球王朝誕生の頃までに伝わっていたとも。和名は「ツルレイシ」だが「ニガウリ」ともいう。平成12年のNHK連続テレビ小説「ちゅらさん」の放送がきっかけで、沖縄での呼び名の「ゴーヤ」が全国に広まった。夏の窓の遮熱のためのグリーンカーテンとして利用されることも多い。

産地と旬

主産地は沖縄県。次いで宮崎県、鹿児島県で生産量が多い。旬は6～8月。

品種

キュウリのように細長い「中長ゴーヤ」、太くて楕円形の「アバシゴーヤ」や「白ゴーヤ」など。

選び方

固くてイボが密集し、弾力がありみずみずしいものが新鮮。緑が濃いものは苦いゴーヤでチャンプルー向き。色が薄いものは苦みが少なくサラダ向き。

苦みをやわらげるには…

- 薄くスライスして塩もみ後、30分程置いてから水で洗う。さらに苦みを取りたい時は、熱湯をかけたリゆでこぼしたりするとよい。
- 油やかつお節、チーズなどと組み合わせても苦みをやわらげられる。



ゴーヤとささみの韓国のり和え

材料(2人分) 1人前あたり62kcal
 韓国のり……………4枚
 ゴーヤ(薄切り)……………1/4本
 鶏ささみ……………2本
 しょうが(薄切り)……………3枚
 練りわさび……………少々
 ぼん酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ささみとしょうがを入れる。煮立ったら蓋をして弱火にし、10分ほどゆでて火を通す。
- ② ①のささみを鍋から取り出し(湯は鍋に残す)、粗熱がとれたら筋を取り、ほぐす。
- ③ ①の鍋を再び火にかけ、ゴーヤを30秒ほどゆで、水にさらして水けを絞る。
- ④ ②と③を練りわさび、ぼん酢しょうゆで和え、韓国のりをちぎり入れてさらに和える。

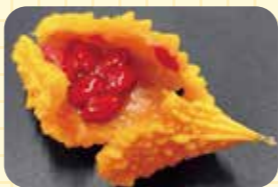
栄養

カリウムや鉄分、ビタミンCが多い。ビタミンCは加熱に弱いとされるが、ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱に強い。

保存方法

種とワタを取り、キッチンペーパーなどに包み野菜室へ。サッと塩ゆでするか軽く炒めてから冷凍保存もできる。

育てている人は試してみてください



熟してオレンジ色になったゴーヤの種のまわりの赤い果肉は、とても甘い。昔は水菓子の代わりに食べられていたそう。

……教えてくれたのは……

栄養たっぷりのゴーヤは暑い時期に最適な夏野菜です。いろいろな料理にぜひご活用ください。



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(野菜ソムリエ)

知って学んで!



SDGsとおかやまコープの取り組み



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に 具体的な対策を



14 海の豊かさを 守ろう

プラスチック使用量削減

プラスチックの「その後」が今、大きな課題となっています。生活になくてはならないプラスチックとどう向き合うか、CO・OP商品はできることから取り組みを始めています。

プラスチック使用量を削減する4つの方法

リデュース 使用量削減

包装を「省く」(袋内のトレイをなくす)「小さくする」「薄くする」



ただの炭酸水(天然水使用)

リユース 繰り返し使用

洗剤・シャンプーなど、詰替用規格の配置



セフター ENERGY(エナジー) 抗菌・防臭 詰替用

リサイクル 再資源化・再生

回収ペットボトルなど、再生資源を原料とする包装材の利用を推進



ビーフカレー中辛

バイオマス 植物由来 素材利用

植物由来プラスチックの利用を推進



リッチブレンド レギュラー コーヒー

包装(パッケージ)にプラスチックを使用したコープ商品は現在約4,400品。そのうち「再生プラスチック」「植物由来プラスチック」に変更した商品点数は2024年6月時点で961品。年々拡大中です。



※進捗は日本生協連「コープ商品プラスチック環境対応レポート」で公開中



ライターのひとつ 私とSDGs

数か月前から、セフターの紙パックの詰め替えから直接使うようになりました。そして詰め替え容器は洗って紙資源に、キャップは洗ってプラ回収に。当たり前に使ってきた便利なプラスチック製品が本当に必要なかを考え行動しなさいといけなさと感じました。(ライターのら)

セルフケアで もっときれいに

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように…。“美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです

今回のテーマ クレンジングについて

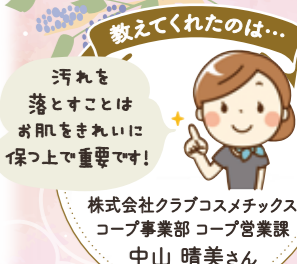
1 クレンジングのメリットは3つ

- 油性の汚れをしっかりと落とせる
クレンジングはメイクの油分など油性の汚れを落とします。メイクをしていないときも日焼け止めなどを落とすためにクレンジングは大切です。
- ニキビ予防(※肌を洗浄することによる)や角栓のケアができる
ノーメイクでも自分の皮脂で毛穴が詰まっています。皮脂も油汚れの仲間であるため、クレンジングで毛穴をきれいにしましょう。
- 化粧水のなじみが良くなる
クレンジングをすると毛穴の皮脂詰まりや汚れをすっきり落とすので、その後のスキンケアアイテムが肌に馴染みやすくなります。



2 クレンジングの選び方

- 肌質で選ぶ
乾燥肌の方はうるおいを保ちながら汚れを落とせるクリームやミルクタイプがおすすめ。オイリー肌の方はジェルやオイルを使うと油分をしっかりと落として、洗いあがり感が爽やかになります。
- メイクの濃さで選ぶ
肌質も大切ですが、メイク汚れがしっかりと落とせなければ毛穴に汚れがたまっていく一方です。しっかりメイクをした日はジェルやオイルタイプ、いつも通りや軽いメイクの日はクリームやミルクタイプと使い分けるのもおすすめです。



教えてくれたのは…

汚れを落とすことはお肌をきれいに保つ上で重要です!

株式会社クラブコスメックス
コープ事業部 コープ営業課
中山 晴美さん

もっと知ってほしい 利用登録!

宅配では、3人に2人の方が利用登録しています。新しい商品も増えて、現在39品目になりました。まだの方はもちろん、すでに登録されている方も、この機会にもう1品、増やしてみませんか?



「利用登録」は、登録しておくで自動で注文されるため、毎回商品が届き、買い忘れる心配がありません。利用登録商品は、おかやまコープが自信を持っておすすめできる商品です。上手に利用して、オトクにベンリに購入したいですね。



オトクな利用登録

オトクな利用登録商品

毎日の食卓に欠かせない商品、地産地消を推進する、魅力ある商品たちです。登録すると、オトクな価格で購入できます。

また、利用登録をすることは、組合員にとって「オトク」だけでなく、地産地消を推進し、産地や生産者を守ることもつながります。

たとえば牛乳や卵を登録することは、飼料代の高騰などの影響により、厳しい状況下にある酪農家や生産者さんたちを支援することができるのです。

※価格は利用登録価格(税別) ○内は通常価格との比較



コープ産直
こめたまご

- 10個... 261円 (20円オトク)
- 15個... 378円 (24円オトク)
- 6個... 183円 (4円オトク)

生協牛乳
低脂肪牛乳

- 生協牛乳 248円 (24円オトク)
- 低脂肪牛乳 221円 (24円オトク)

生協ヨーグルト

- 168円 (30円オトク)

コープ
はれとまと

- 298円 (40円オトク)

恩納村産
味付太ももずく

- 268円 (30円オトク)

岡山県産
大豆納豆

- 128円 (20円オトク)

ベンリな利用登録

毎回のDeli-Co(商品カタログ)の価格で購入できます。

- コープ牛乳
- 野菜・果実ジュース
- 大山ヨーグルト
- 毎日食パン・5枚・6枚
- バターロール
- 元気くん
- スライスチーズ
- とろけるスライスチーズ
- 木綿小分け豆腐
- 絹小分け豆腐
- ちくわ

新たに仲間入りした商品 (2月4回から)

- プレーンヨーグルトビフィズス
- プレーンヨーグルト脂肪0
- 北海道産大豆の小粒納豆



最低限必要な商品があれば買い物に行かなくて済むので助かります。

商品を探して注文する手間が省けるので、時間の節約になっています。

登録することで、オトクな価格で買えるのうれしいです。

※画像はイメージ

生協食パン・5枚・6枚 各213円 (25円オトク)	熟仕込食パン・5枚・6枚 各185円 (13円オトク)	フィリピン産コープのバナナ(徳用) 348円 (20円オトク)	フィリピン産コープの高原バナナ 298円 (30円オトク)
国産フクユタカ100% ・木綿とうふ ・絹とうふ 各138円 (30円オトク)	国産大豆100%使用 充たん豆腐ニ 118円 (20円オトク)	国産フクユタカ100% 充たん豆腐2個組 178円 (30円オトク)	ペルー産コープの有機栽培バナナ 315円 (33円オトク)
手あげ 2枚... 220円 (18円オトク) 1枚... 120円 (8円オトク)	牛窓ちりめん 3月3回から再開 388円 (10円オトク)		

利用登録 Q & A

Q 一度登録してしまうと、変更が難しいのでは?
A 登録商品の変更や、翌週の数量変更はOCR注文書やインターネット注文(eふれんず)でいつでもできます。

Q 他の商品を頼んでいないときは、利用登録商品も届きませんか?
A 注文書を提出していなくても、他の商品を注文していなくても、利用登録商品は毎回届きます。登録商品が必要ないときは、「利用登録商品一括休み欄」に「1」と記入するだけで、登録商品をすべてお休みすることができます。

インターネット注文での利用方法も、とても簡単です。わが家では、6品登録して、季節によって数量を変えています。商品の値上げが続く中、「オトクな利用登録」は、ホントに助かっています。(ライターY)



※ご不明な点は、配送担当者、または問合せセンターにお尋ねください。

詳しくはこちら▶



「平和のひろば2024」を開催

7月7日、「平和のひろば2024～音色がつなぐあなたの想いわたしの想い～被爆ピアノコンサート」を開催しました。79年前に広島で原爆に遭った「被爆ピアノ」が奏でる美しい音色に、約200名の参加者が聴き入りました。



今年の「平和のひろば」は“次世代への継承”をテーマとしており、岡山県原爆被爆者会 廣信靖之会長の講演や大学生による発表なども行われ、核兵器廃絶と平和への願いを新たにしました。

詳しくはこちら▶



50周年記念特設サイトに「50年のあゆみ」を公開中!

おかやまコープホームページ「再建50周年記念特設サイト」に「50年のあゆみ」が随時公開されています。再建から現在に至るまでの50年間を、当時の写真と共に振り返るページです。どうぞご覧ください。

特設サイトはこちら▶



機関誌 プレイバック

平和を希求する活動は1980年代から続いています



▲「くらしと仲間」1982年7月25日 第61号(当時は「なかま」が漢字)

1982年7月、ニューヨークで開催されるSSDⅡ(第二回国連軍縮特別総会)に、後藤四六専務(当時)と組合員理事の西川倍江さんを派遣しました。『くらしと仲間』には、その報告が写真とともに掲載されています。



▲SSDⅡ 日本生協連代表団(ニューヨークにて)

同年8月には、SSDⅡに共同参加した岡山県生協連や岡山市被爆者会などが主催団体となって「第1回 市民団体による岡山県民平和のつどい」が開かれ、西川理事による参加報告が行われました。



▲1982年8月19日「第1回市民団体による岡山県民平和のつどい」

報告する西川さん▶

「岡山県民平和のつどい」は2012年の第31回まで開催されました。2013年からはおかやまコープ主催の「平和のひろば」が開催されています。

インフォメーション

みんなで行こう! コープフェスタ2024

日時 9月28日(土) 10:00~14:00
会場 コンベックス岡山 大展示場・中展示場 (岡山市北区大内田675)

入場無料



2023年のようす

～おかやま食育推進協賛事業～

地産地消・産直・食育などをテーマに来場者と生産者、メーカー、関係団体が交流できる食を中心としたイベントです。

ユニセフ募金943万6,003円を贈呈

6月26日、おかやまコープオルガ本部にて2023年度のユニセフ募金贈呈式が行われ、943万6,003円が贈呈されました。なお、このうち100万円は「自然災害緊急募金 リビア洪水」に、300万円は「ガザ人道危機 緊急募金」として3月にすでに贈呈済みです。

ユニセフ募金は、宅配注文書や店舗設置の募金箱、「ユニセフ ハンド・イン・ハンド」の募金活動などで寄せられたものです。募金へのご協力、誠にありがとうございました。

詳しくはこちら▶



片岡専務理事(左)に目録を贈呈するおかやまコープ組合員の代表

コープ総社東休業のお知らせ

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、昨年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しており、長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

この度、コープ総社東の一日も早い営業再開を目指すため、既存の建物を再利用する改修工事を断念し、建物を解体して

新たに建て替えることを決めました。

ふだんのくらしに欠かせない「買い物場」と、多くの活動や交流の拠点としての大切な役割を担うお店として、2025年度早期の営業再開を目標に、解体や設計等の工程をすすめてまいります。

最新の情報につきましては、ホームページの「お知らせ」をご覧ください。

詳しくはこちら▶



【6月の生協の動き】(6月末日現在)

組合員数	345,485人
出資金総額	102億3,146万円
一人当たりの出資金	29,615円
供給高 (全体)	33億9,431万円
(宅配)	22億9,927万円
(店舗)	10億9,504万円
経常剰余金 (全体)	△2,016万円
累計経常剰余金(全体)	8,757万円

※累計…24年4月からの累計
△はマイナスを表示しています。

2024年6月 理事会だより

第68期通常総代会が開催されました

6月11日(火)、総代総数498名のうち486名(本人出席329名・委任出席1名・書面出席156名)の出席のもと、おかやまコープ第68期通常総代会が開催されました。

「春の総代・組合員懇談会」「エリア総代会議」とすすむ中で、議案に対する討議がしっかりと尽くされたことから、議案審議では8名の総代から「わたしの想い」に基づく発言がありました。

2つの議案「2023年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」「2024年度事業計画及び収支予算決定の件」が提案され、いずれも賛成多数により可決されました。

今後、採択された内容にもとづき、事業・活動をより前進させていくことを確認しました。



6月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	48.1万部 (72.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	50.9万枚 (31.0%)	プラスチックのパレット

お買い物はいつでもマイバッグ、マイコゴで!



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	店舗	46.8万枚 (97.6%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	18.4万枚 (83.2%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「宿題の思い出」

●小学生の頃の夏休みの宿題は毎年頭をかかえていました。7月はもちろん、8月もお盆すぎまで遊び回り、ふと気づくと夏休みもあと一週間…。自由研究、読書感想文、発明工夫の作品と写生。昔は本当に宿題が多かったんですね。もちろん一人で出来るわけもなく、発明工夫の工作は、鬼のように怒っている母に拝みおして作ってもらったことありました。写生は絵の具が乾かないので扇風機を使いました。苦しかったけどいい思い出です。 かたつむり

●小学1年の夏の絵日記。誰がみても子どもの絵じゃない、父が描いたお姫様。私のイメージと違うお姫様でした。笑。父、78才亡。生きていれば117才ですね。 さくらさん

●子どもの頃から、せっかちな性格の私。夏休みの宿題は、工作や読書感想文なども7月のうちに9割がた済ませていました。でも『お天気調べ』だけは、毎日コツコツやっていくしかなく…。子ども心に『天気調べてそれがなんやねん』とブツクサ。せっかちな性格はいまも治っていません。 ここちゃん

●宿題といえばやはり夏休み!私はギリギリ何とか提出期限日まではやり終えるタイプで、期限前日は徹夜ということが多かったです。しかしながら、私の弟は期限内にできないタイプで、いつもベソをかいて泣くタイプでした。泣き倒して、学校の先生には期限を少し延ばしてもらい、家族で弟の宿題を手伝っていた記憶があります。作詞作曲を1曲するという宿題があり、私が1時間で作り上げました。「サバのうた」というタイトルでした。なぜサバだったんだろう(笑)期限内に宿題ができなくても何とか生きていけるものなんだと、弟を見て人生を学んだような気がします。エマ

●小学生の頃、遊び過ぎて宿題が終わってないのに、母に聞かれても意地を張って終わらなかつたこと、嘘をつき、夜中こそこそとお布団の中で懐中電灯を点けてよく宿題をしていた。今から思えばお馬鹿でした。 子どもに戻りたい

テーマ「私の朝活」

●朝の行動を決めるとスムーズに体が動くようになりました。メダカのえさやり→庭の手入れ(数分)→朝食→洗濯→ウォーキングです。 なおちゃん

●日記を書くこと。前日のことを思い出しながら書きます。ちょっと頭を働かせている感覚が楽しいです。平安時代は早朝の日記書きが日課だったそうですね。 きょうこさん

●朝、体と頭をすっきり目覚めさせるためにラジオ体操第1と第2を続けてやっています。たまに第2はさぼることもありますが…。いちご

●ピアノを弾くことです!(朝なのでサイレントピアノですが…。)指を動かして音楽を奏でると、血液が全身にめぐり、心も体もすっきりしてパワーが湧いてきます。 ハムスター

6月号の感想



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。



●「大隅産うなぎ蒲焼」予約注文しました!! 高価な食材で、この年に1度、この時(うしの日)しか口にできないです…が、毎年欠かしたことはないです。楽しみにしております!! ナイ

●何年も愛用してきた「セフターENERGY 抗菌・防臭」が、遠くはるかなインドネシアのサステナブルな農業の支援になっていると知ってうれしいです。 ゴンママ

●「コープ大野辻開設準備委員 今も健在!!」6月号の「機関誌プレイバック」を見て、虫めがねで36年前の姿を探し、みんな若くて元気だったなあとなつかしさがあっています。駐車場の片隅に作ったプレハブの準備委員会室で、毎日のように添加物の勉強をして店におく商品を決めたり、2階の組合員施設で何をするか検討したり、近隣を一軒一軒訪問して店のお知らせや組合員に加入してもらったりの活動をしました。開店日のうれしかったこと! その時の仲間達、今も生涯の友人として時々集まってお茶とおしゃべりして元気です。 ローズマリー

●「長芋豆知識」には知らないことがいっぱい。へえ〜!と思わず声が出ました。「今日NHKの料理番組でしていたから作ってみた」と言って亡き母が食べさせてくれた「長芋の梅肉あえ」は、わが家の常備菜になっています。 チビの母さん

●「特集 歯周病に気を付けて」を見て、改めて口腔ケアの大切さを実感しました。若い頃は怠っていましたが、50代以降は4ヶ月に1度の歯のメンテナンスをしています。呼吸防止の口テープやあいうべ体操もしています。「80-20」と、自分の歯でおいしい物を食べることを目指して! はる母

●マスクをはずすことが多くなり、ほっぺのたるみが気になっていました。「セルフケアでもっときれいに」の小顔マッサージをがんばろうと思います。 イサちゃん

フリートーク

●ムーミンさんの「中学生の勉強机をどこに置いたらいいか?」の問いかけ。リビングで勉強するのは、勉強する習慣がついていない小学校低学年が最適なので、中学生になったら学習に集中できる空間がいいと思います。リビングだと、TVや家族の会話などが耳に入ってきて集中できないと思います。 haruharu

●誌面で曹源寺の枝垂れ桜の写真を見てとても感動し、さっそく調べて行って来ました!思い立ってすぐ行動したのは久しぶりでした。素敵な場所を知れて感謝です。 ひーさん

●久米南町の紫陽花がきれいでした。 さくらさん



イキイキコープ委員会

組合員活動のようすをご紹介します

庄内コープ委員会

(岡山西エリア)

コープの年末おすすめ商品で Let'sお茶会♪ withプチピンゴ大会

・子どもも大きくなり会う機会が減っていましたが、久しぶりに会って話せて楽しい時間でした。・お正月の商品の試食もできて「買いたい」という声がありました。・盛り上がりよかったです。(2023年12月8日)

伊里コープ委員会

(岡山東エリア)

卒業・入学シーズン到来 コサージュorアレンジ制作

・とても可愛いコサージュができました。・先生が事前の準備をしっかりしてくれて、とにかく楽しく花を選べました。・先生がやさしく、話しかけて、とても可愛い作品を作ってくれました。(2024年2月22日)

★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

★9月号発行予定 宅配:9月2日~9月6日に配布 店舗:8月27日以降に店内ラックに設置

10月号 おたより大募集

10月号掲載

応募締切 8/25 (当日消印有効)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

応募方法

インターネット (投稿フォーム) 検索

ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係

FAX 086-256-2588 メール nakama@okayama.coop

ご記入ください(①~③は必ず)

①組合員コード・お名前 ②クイズの答え ③ニックネーム(ペンネーム) ④年代(例:50代) ⑤今月号でよかった記事とその感想 ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

●「くらしとなかま誌面」に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。

●ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、HPやSNSへの掲載、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。

6月号の漢字クイズの答え (応募199通) 歯科

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

フルーツソーダ

今月の表紙レシピ

材料(2人分) 1人分 59kcal

CO・OPただの炭酸水 (天然水使用)	300ml
オレンジ	1個(200g)
レモン	1/2個
ミントの葉	5g

作り方

①オレンジ、レモンは包丁で皮を厚くむき、薄いいちょう切りにする。

②グラスに①、ミントの葉を入れてスプーンで軽くつぶし、炭酸水を注ぐ。

[お詫びと訂正]7月号P5「わたしの想い」の島本さんのエリア名に誤りがありました。お詫びし、訂正いたします。【誤】笠岡エリア→【正】井笠エリア