

つねこさんの旬レシピ

チンゲン菜



チンゲン菜と人参のごまみそ汁

材料(2人分)

チンゲン菜……………2株(120g) だし汁……………400cc
人参……………100g みそ……………大さじ2
なめこ……………50g 白すりごま……………大さじ2

作り方

- ①チンゲン菜は葉をざく切り、茎は2~4つ割りにする。人参はせん切りにする。なめこはざっと洗う。
- ②鍋にだし汁・人参を入れて中火にかける。煮立ったらチンゲン菜の茎、葉、水けを切ったなめこの順に加えて3~4分煮る。
- ③みそを溶き入れてすりごまを加え、ひと煮たちたら火を止め、器によそう。



1人分
117kcal

さつま芋



ツナとリングのスイートポテトサラダ

材料(2人分)

さつま芋(約1cm角) ……200g リンゴ(皮つきのまあいちょう切り) ……1/4玉
きゅうり(小口切り) ……1/2本 ツナ缶(汁けを切る) ……30g
塩……………適量 レーズン……………20g
マヨネーズ……………大さじ3
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①耐熱容器にさつま芋を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱し、粗くつぶす。
- ②きゅうりは塩もみをして水けをしぼる。
- ③①に②・Aを加えて和え、器に盛る。



ひとことアドバイス

秋鮭と野菜のチーズ焼き

さつま芋には便秘予防や血糖の上昇を緩やかにするなどの効果のある食物繊維や、体の塩分を外に出す働きのあるカリウムなどがたくさん含まれています。糖質もたくさん含まれていて、食べすぎると血糖値が上昇してしまう恐れがあるので注意しましょう。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



チンゲン菜と油揚げの梅ごま和え

材料(2人分)

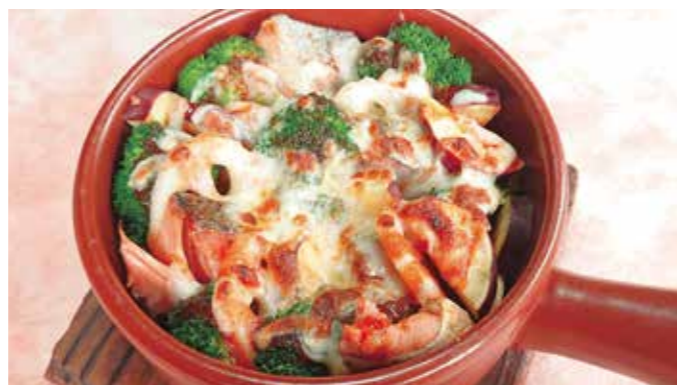
チンゲン菜……………2株(200g) 梅干し(種を除いてちぎる) ……1個
CO・OP手あげ……………1枚 白すりごま……………大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) ……小さじ2
水……………小さじ2

作り方

- ①手あげはオーブントースターできつね色になるまで焼き、約1cm幅の短冊切りにする。
- ②チンゲン菜は葉をざく切り、茎は2~4つ割りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約1分半~2分加熱して水けを切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①・②を加えて和えて器に盛る。



1人分
252kcal



秋鮭と野菜のチーズ焼き

材料(2人分)

秋鮭……………2切れ(150g) トマトケチャップ ……大さじ1と1/2
さつま芋(皮つきのまま半月切り) ……1/2本 オリーブ油……………大さじ1
蓮根(半月切り) ……1/2節(90g) めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1
ブロッコリー(小房に分ける) ……1/4株 塩・こしょう……………各適量
ミックスチーズ……………30g

作り方

- ①耐熱容器に水けを拭いて2~3等分にした鮭とAを並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ②耐熱皿に①を敷き詰め、混ぜ合わせたBを回しかけ、チーズを散らしてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

くらしとなかま 2024年 10月号 第600号 発行日/2024年10月1日 発行/おかやまコープ 理事長 田中照周 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七七

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2024

10

vol.600



特集

ありがとう 600号

くらし豊かに
なかまとともに
これからも

逸品

コープヌードル

おかやまコープ



おかやま
コープ
50
ありがとう50年
そして未来へ

くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォローしてね!





今月の逸品

コープヌードル



コープヌードル(しょうゆ)

10月4回宅配予定価格

128円(税込138円)

11月1回宅配予定価格

160円(税込172円)

ふとしたときに、急に食べたくなるカップ麺。コープヌードルは1994年に日清食品とCO・OPが共同開発し、組合員に販売数4億食となりました。7種類の

カップ麺。コープヌードルは1994年に日清食品と愛されて30年になるロングセラー商品です。累計おいしさと、コープならではのこだわりを紹介します。

飽きのこない味なので、非常食用に、安いときにまとめ買いしています。



コープオリジナルのウェーブ麺です

コープヌードルは、「組合員の声を取り入れたカップ麺を作ってほしい」という要望に応じて誕生しました。一番のこだわりは、「かん水」を使用していないこと。生協には、添加物はできるだけ少なくという考え方があります。かん水を使用せずに、おいしい麺を作るために、独自の製法で麺の弾力を引き出し、コシとつるみのあるのど越しのよい麺ができました。

※かん水…食品添加物の1つで、アルカリ塩を含む水。小麦粉に混ぜることで、中華麺特有の弾力や食感、風味、色合いを出すことができる。

環境にも配慮しました

カップの材質は紙でより気密性の高い5層構造です。外気や湿気から守ると同時に、移り香もしくなっています。また、麺を揚げる油は、パーム油を使用しています。RSPO認証(*)パーム油を使用することで、パーム油の原料であるアブラヤシの産地や生産者を支援することができます。



3-0098-17-100-00

※RSPO認証…コープ商品では、パーム油原料のアブラヤシ産地で生じているさまざまな問題の解決を目指すRSPO認証を受けたパーム油の使用を積極的にすすめています。



家族みんなが食べやすい味

スープは、濃厚すぎるものや、激辛な味付けではなく、子どもからお年寄りまで、どの年代にも食べやすい味を目指しました。常に組合員の声に耳を傾けながら、新しい味の開発にも取り組んでいます。



レッドカップキャンペーン

カップ麺が恋しくなる10月に実施しているキャンペーンで、2014年から始まりました。コープヌードルを含む対象商品1点購入で1円が、国連WFP協会に寄付され、飢餓に苦しむミャンマー連邦共和国の子どもたちに学校給食を届けるために使われます。

2023年10/1~11/10の寄付金総額

6,397,244円

2024年度キャンペーン期間：2024年10月1日~11月10日



©WFP/Myanmar



シーフード

魚介と豚骨のうまみがきた、コクのある白湯スープ。具材は、イカ、カマボコ、キャベツ、卵、ねぎ。



しょうゆ

ポークとチキンのうまみを加えた、すっきりとした中にもコクのある味わい。人気No1の昔ながらの味。ペッパーをプラスして、味を引き締めました。具材は、豚ミンチ、卵、えび、にんじん、ねぎ。

お昼ご飯用に職場に持って行きます。いろいろな味があるので、楽しめます。



白ごまの風味がきいていて、おいしいです。ちょうどいい辛さかつクセになります。



カレー味のラーメンは、カップ麺でしか食べられないので、これが一番好きです。



カレー

コクがあり、まろやかなカレースープを香辛料でととのえました。具材は、豚ミンチ、ポテト、にんじん、ねぎ。



味噌

2023年9月にリニューアル。3種の味噌でコク深い味わい。具材は、大豆ミンチ、キャベツ、コーン、にんじん、ねぎ。

トマトとチーズの相性がバツキりで、発売以来はまっています。



トマト&チーズ

トマトの酸味に、チーズのうまみが溶け込んだスープが特徴。具材は、豚ミンチ、チーズ風油脂加工品、かき卵、ねぎ。



柚子の香りがサッパリして食べやすかったです。



柚子しお

4月に発売された、30周年記念商品。柚子の爽やかな酸味と、魚介のうまみが効いたスープ。具材は、鶏肉、卵、ねぎ。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「えのきたけ」

シャキシヤキとした菌ごたえ、くせない味がどんな料理の味付けにもなじんでくれるえのきたけ。野生種は茶色で、榎(えのき)の切り株などに生えることが名前の由来です。真冬でも成長するため、別名「ユキノシタ」「フユタケ」とも呼ばれています。現在、主に流通しているのは、品種改良された乳白色のものです。

選び方

きれいな乳白色でハリがあるもの。べたついていないもの。軸が太めで全体的に長さがそろっていて、カサが開いていないものがよい。

栄養

食物繊維、特に不溶性食物繊維が豊富。ビタミンB群も多く含まれている。エネルギーも100gあたり34kcalと低カロリー。リラックス効果のあるといわれるギャバという成分も豊富に含まれている。



産地・種類

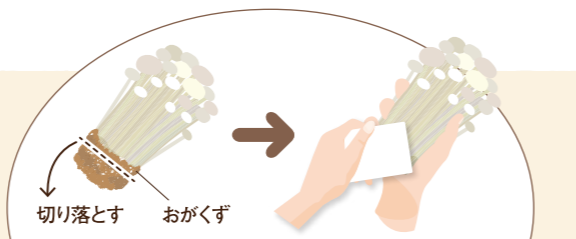
産地は、長野県や新潟県、福岡県など。野生種と改良種を掛け合わせた「味のき」もある。

保存方法

パックから取り出して、石づきが付いたままキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。水分が付いているといったむので注意する。冷凍の場合は、石づきは取り、ほぐして冷凍用の保存袋に平らに入れて冷凍庫に。凍ったまま調理できる。

使い方・調理方法

きのこは洗うと風味が落ちるので、石づきを切り落としたあと、残ったおがくずはキッチンペーパーやふきんで取り除いてから調理する。生では食べられないので加熱調理すること。

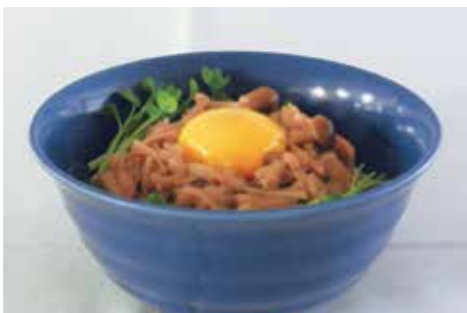


きのこの佃煮丼

一人前あたり328Kcal

材料(4人分)

- えのきたけ……………200g
- しめじ……………100g
- 酒……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- ごはん……………640g
- 卵黄……………4個分
- 貝割れ大根……………1/2束



作り方

- えのきたけは根元を除き、4等分の長さに切る。しめじは小房に分け半分に分ける。
- 鍋に酒を入れアルコール分を飛ばし、①を入れて塩を振り蓋をして中火で蒸し煮にする。火がとおったらAを入れ、汁けが少し残る程度に煮つめる。
- 丼に温かいごはんを盛り②をのせ、中央に卵黄を入れ貝割れ大根を添える。

……教えてくれたのは……

栄養が豊富でいろんな料理に使える万能な食材で、鍋料理には欠かせません。スープや煮汁もいっしょに食べるのが効果的に栄養が摂れるおすすめの食べ方です。なお、袋が真空でなくても品質は変わりません。

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

SDGsとおかやまコープの取り組み



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



12 つくる責任つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を

「ノントレー」省資源・資源循環の取り組み
おかやまコープでは、2030年に向けた目標として、「宅配・店舗のノントレー商品導入率8割」を掲げています。

コープの店舗では、肉や魚の売場でトレーを省いた袋詰めの商品が品揃えされています。トレーやラップの製造に伴う熱エネルギーを減らし、CO₂の削減につながります。私たち消費者も、環境に配慮した商品を選んで買うことができます。



ノントレー商品 私たちのメリット

冷蔵庫のスペースをとらないので助かるわ!



持ち帰りの際、荷物がかさばらない



洗ってリサイクルに出す手間が省けるわ



ライターのご意見 私とSDGs

私もお肉を買うとき、時々袋入りを買っています。袋の中で調味をしたり、場合によってはそのまま冷凍しちゃいます!トレーが節約できて、地球環境のためになるんですね。ささやかですが、実は大きな素晴らしい取り組みですね。もちろんトレーのよさもあると思うので、うまく使い分けたいです。(ライターS子)

セルフケアで もっときれいに

(偶数月掲載)

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 ボディケアについて

乾燥が気になる季節です。ボディもしっかりケアして、全身美肌を目指しましょう。

基本的なやり方

- ①目的に合ったアイテムを選ぶ**
腕や足などの広い範囲には「ボディミルク」を、乾燥がひどいときや、手・かかと等には「ボディクリーム」がおすすめです。
- ②適量を使う**
適量は100円玉くらい。多すぎると肌のなじみが悪くなり、べたつく原因にもなります。
- ③やさしくなじませる**
指でやさしく円を描くようになじませましょう。力を入れすぎると肌に刺激を与えてしまう恐れがあります。
- ④気になる部分は重ねづけ**
乾燥が気になる部分には重ねづけします。その際も②・③は忘れずに。



より効果的にするには

- ①入浴後10分以内にケア**
入浴後は毛穴が開いてなじみやすい状態のため、10分以内(体温が下がる前)にケアするのがポイントです。
- ②先に化粧水を塗る**
スキンケア同様、化粧水でお肌に水分を充分なじませた後で保湿します。
- ③塗る前に手で温めて**
手で温めることで、ボディミルク・クリームの伸びがよくなり肌になじみやすくなります。



教えてくれたのは…
日々の「お手入れ」が美肌に近づく第一歩です。
株式会社クラブコスメチックス
コープ事業部 コープ営業課
中山 晴美さん

歴代の表紙を 紹介します

第1号

1974年9月2日発行
(B4サイズ片面)

冊子名は、
1976年1月から
『くらしと仲間』、
1987年から『くらしとなかま』
になる。

第100号

1986年1月1日発行
(タブロイド判:新聞紙の
約半分サイズ8ページ)

1987年10月号から
冊子になり
カラー化。

第200号

1994年4月1日発行
(A4サイズ24ページ)

第300号

1999年11月1日発行
(A4サイズ16ページ)

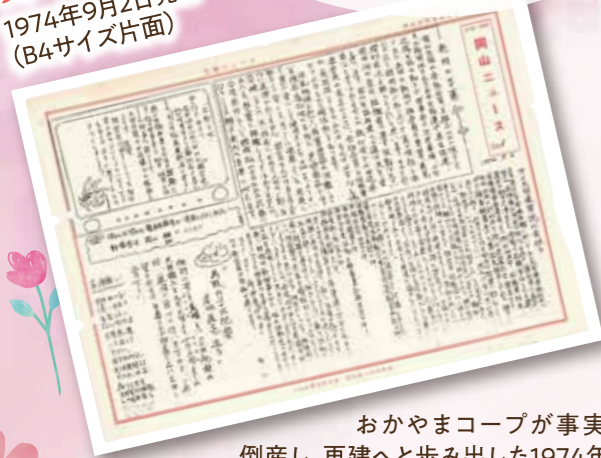
2002年4月号から
全12ページが
カラーに。

第400号

2008年3月1日発行
(A4サイズ12ページ)

第500号

2016年7月1日発行
(A4サイズ12ページ)



おかやまコープが事実上
倒産し、再建へと歩み出した1974年に
創刊されました。当時は手書きでした。



虫明(瀬戸内市邑久町)
の海の日の出を撮影し
た、お正月らしい写真が
表紙を飾りました。



岡山県立森林公園(苫田郡鏡
野町)で撮影されたザゼンソウ
です。



組合員さんから寄せられた
写真が掲載されていました。



表紙に料理の
写真が載るようになりました。



表紙にレシピが
掲載されていました。

特集

SPECIAL EDITION

ありがとう 600号

くらし豊かに なかまとともに これからも

組合員の想いをのせて届けられてきた

『くらしとなかま』。時代とともに誌面スタイルを
変えながら、組合員目線の情報を
伝えたいという気持ちは
今も続いています。

変わらない想い



2003年2月号「商品お知らせ隊 味が違うよ コープおかやま豚」

人気のコープ商品に
ついての記事は、タイ
トルを変えながら続け
てきました。
「商品情報」⇒「あなた
のくらしちょっとよくす
るコープ商品」⇒「コー
プ商品お知らせ隊」⇒
「こだわりの一品」⇒
「今月の逸品」

特集は、おかやまコープ
の取り組みや活動を紹介
したり、くらしに役立ち心
が豊かになる記事を発刊
当時から取り上げてきま
した。



1999年11月号「特集 みんなで広げようサイクリングの輪」

過去には こんな 記事も

- *「わたしのまちのみどころ」[「おかやま
春夏秋冬」:岡山県内の観光地やお
すすめスポットなどを紹介。
- *「生産者を訪ねて」[「メーカーを訪ねて」:
商品へのこだわりや思いを紹介。
- *「私は忘れない」:戦争を体験された方
に聞き取りをするなどしていました。



1990年6月号「私は忘れない」

組合員 ライターが 作成して います

組合員から寄せられる
お便りに時に励まされ、時に誌面のヒント
をもらいながら、「特集」や「逸品」、「たべるたいせつ」「旬レシ
ピ」などを作成しています。毎月数回あるライター会議では、
みんなで意見交換をしながら見やすい誌面を目指しています。



ある日のライター会議
～表紙の色に悩む様子～

生産者さんやバイヤーさんに直接
取材することで、使うだけでは
知らなかったことを学べ、商品に
ついて詳しくなれるのが、「ライター
を始めて良かったな楽しいな」
と思う時です。一生懸命原稿を
書き、校正を重ね、出来上がった
誌面を手にとると毎回「今回も
よく頑張った」と達成感に浸ります。
今回もこのコメントを書きながら
出来上りを想像し
ほくほくしています。
(ライターのら)



この4コマ漫画を 覚えて いますか?

『どんぐり班』は1986年4月
から2004年3月まで18年
間掲載されました。毎回
楽しみに読んでいた方も
多いのでは?思わずクスッ
となる2つを紹介します。



2002年11月号

2003年6月号



作文優秀作品発表!!

テーマ「おかやまコープとわたし」

詳しくはこちら▶



川柳 860件 作文 50件
多数のご応募ありがとうございました

作文部門

※作品は9・10・11月号に掲載します

難波 賢子さん(9月号) 鹿角 千世子さん(10月号) 高階 尚子さん(11月号)

鹿角 千世子さん 「おかやまコープとわたし(生涯、組合員で)」

五十年余り前のことです。夫の転勤により県外の団地に住むことになった私は、同じ棟の人の誘いで生協の組合員になりました。二才児と乳児がいて、安心できる食品が欲しかった折、まさに渡りに舟の思いでした。

果汁百パーセントのオレンジジュースと、合成の着色料・保存料・甘味料の入らないお菓子がわが家の定番でした。段ボール箱のタマゴは班の皆で分け合い、荷分け後は子ども達を遊ばせながらの子育ての話や世間話。昔の井戸端会議のようなものです。

団地は地元出身者が多く、転勤組の私は気をつけて控え目に暮らしたはず、でした。ところが気がつけば、皆さんの輪の中で何の気遣いもなくおしゃべり笑っていたのです。子どもも同様でした。岡山弁を笑われてベソをかいていた長男は、同じ年ごろの友達ができ、生き生きと遊ぶようになっていました。安全な食品。親しみある人々。生協のつないでくれたご縁を、つくづくありがたく思ったものでした。

三年後、岡山へ帰りました。自宅は現在の岡山市北区加茂。すぐに最寄りの生協を探しましたが、この時加茂は未組織でした。生協の商品が欲しい。何とか加茂に生協班を作れないものか。当時幼稚園に通い出した子どもの、お母さん仲間と何度も話し合い、程なく誕生したのが加茂一班です。岡山市民生協倉敷東部支所の所属であったと思います。

順不同ですが、にがりと国産大豆使用の充てん豆腐、缶入りミックスキャロット、よもぎおかき、国産小麦使用食パン、コープ化粧品等、生協は商品を次々に開発。岡山独自の産直豚、産直牛、産直野菜等の取り組みも進み、商品数は格段に増えていました。

「今日、生協来た?」。帰宅した子どもの第一声です。どんなおやつが届いているかな、とワクワクしながら帰ったのでしょう。生協の来る日が楽しみ一組合員の家庭の子に共通した思いだったようです。

「加茂一班」は後に発展的解消し、欠番となりましたが、後に幾つも結成された「加茂〇班」の母体となりました。その名を惜しみ、私は密かに「栄光の加茂一班」と名づけています。

昭和五十年代、子ども達は小学生になりました。春の身体検査の前日、私は真新しい下着を用意しました。長女には、入学後初めての身体検査でした。

当時子どもの間でアトピー性皮膚炎が増え、過度に漂白された衣服もその一因か、と指摘されていました。対策として生協からは洗濯用粉石けんが販売され、安全性の高い無漂白下着が開発されました。わが家でも発売と同時に購入し使用していたのですが、この日用意したのも、この下着でした。

難点をいえば、新しい品でも相当に着古したかに見えるキナリ色の強さです。これに少しの危惧を覚えました。これほど安心な下着はないのだからと、母の一念を通しました。

さて翌日のこと、帰宅するなり長女は、必死の表情でこう訴えたのです。

「わたし、かぼちゃパンツはいやだ」

かぼちゃパンツーそうです、女子用の無漂白パンツというのは、昔の体操服のブルマー型。ふんわりふくらんで、まさにかぼちゃの形でした。

「みんなのはね、テレビでやってるマンガの絵がついていて、かわいかったんだ」

あっそうだったんだ、と私はやっと解りました。女の子の下着は、スマートなショーツで流行のマンガの絵がついていたんだ。きっと友達で見せ合って「〇〇ちゃんの絵、かわいい」とか言っはしゃいだんだね。ところがあんたのはどってりしたかぼちゃ型だし絵もついてない。おまけに黄ばんだみたいな色だものね。皆の輪に入れなかったんだ。辛かったよね。

「かぼちゃパンツ、当分やめようか」

生協大好き娘の、たった一度の否でした。

どんなに体に良い物でも、心の快適さや満足感を度外視しては成り立ちません。親の安心感を優先させることの危うさを、このできごとに教えられました。

その後、注文書に無漂白下着を見る度、心の中で「ごめんなさい」を言ったものです。昭和初期の雰囲気を持ったこの下着に、どこかシンパシーを感じていたのでしょう。

ところが間もなく、無漂白下着は注文書から消えてしまいました。わが家と同様のやり取りが、全国の幾つもの家庭で繰り返されたのかもしれない。

子どもの手が離れた数年間、機関誌委員として「くらしとなかま」の誌面作りに関りました。「虹の宴」の酒造場、印南養鶏場、瀬戸田レモン等々を訪ねたり、企業や組合員の商品開発の場も多く取材しました。そして一つ一つのどんな商品にも、商品化に至るまでの試行錯誤があることを学びました。組合員に安心して使用してもらえるものを生み出そうとする、苦心の軌跡がありました。それらは貴重な体験として今も心に息づいています。

この五十年において開発されたすばらしい商品達、また利用が伸び姿を消した数々の商品達と、その開発者に、心からのオマージュを送ります。

その後、岡山市民生協は「おかやまコープ」と改称。組合員は拡大、商品も増加の一途をたどっているようです。コープの取り組みは、日本の食品の在り様を牽引し大きく変える原動力ともなったのではないのでしょうか。

コープ大好き二世。コープ商品が当たり前の三世。今後の歩みは創成期と違った展開になるのかもしれませんが、けれども、子どもに安心安全の食と、平和な世界を願う、世の親の思いは不変であり、コープの立脚地でもあることに違いはありません。

コープの存在は、私の人生に多くの喜びを運んでくれました。今、高齢期に入った私はこんなふうに願っています。生涯、組合員でいたいーと。

【7月の生協の動き】 (7月末日現在)

組合員数	346,142人
出資金総額	102億6,100万円
一人当たりの出資金	29,644円
供給高 (全体)	38億4,671万円
(宅配)	27億7,627万円
(店舗)	10億7,044万円
経常剰余金 (全体)	1億2,451万円
累計経常剰余金(全体)	2億1,209万円

【8月の生協の動き】 (8月末日現在)

組合員数	346,226人
出資金総額	102億9,228万円
一人当たりの出資金	29,727円
供給高 (全体)	35億7,558万円
(宅配)	24億2,742万円
(店舗)	11億4,815万円
経常剰余金 (全体)	1,731万円
累計経常剰余金(全体)	2億2,940万円

※累計…24年4月からの累計

2024年8月 理事会だより 「令和6年能登半島地震」被災地支援

元日に発生した「令和6年能登半島地震」で甚大な被害を受けた石川県穴水町の災害ボランティアセンターの運営を支援するため、藤田センターの配送担当職員 有吉 駿太さんを派遣しました(活動期間は7月12日～14日)。

現地では、日本生協連やコープいしかわをはじめとする全国の生協の職員、他団体の方たちと共に、被災された方からの依頼内容の聞き取りや活動のマッチングなどを行いました。



全国の生協から支援に駆けつけた職員と打ち合わせ



依頼内容の聞き取りをする有吉さん

8月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!



回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	50.7万部 (80.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	51.6万枚 (32.6%)	プラスチックのパレット

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	50.6万枚 (106.8%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	20.6万枚 (84.3%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「遠足の思い出」

●遠足のおやつは〇〇円。決まり通り、ガムやチョコを買い求めてリュックに詰めました。古城山に着いて先生におやつを確認してもらい、デザートに持たされたバナナがおやつだと言われて、お弁当のデザートだと思っていた私はびっくり。帰るまで先生にバナナを取り上げられ、遊んでもバナナが気になり、ちょっとだけ楽しさが足りない感じでした。

ひろ

●長女が幼稚園児だった頃、未就園児の次女も遠足に行くバスに乗り込もうとしていました。泣きわめく次女を必死で止めて、お弁当を作り次女と2人で自転車でプチ遠足してお弁当を食べたのが、いい思い出です。

かおりん

●お弁当もうれしかったけど、おやつが思い出か！自分の時も、自分の子どもの時も、金額と相談しながら、友達と交換できるものを考えて購入したことが懐かしく思います。

ミルキーちゃん

テーマ「キレイでいるための私のこだわり」

●年を取るとシワやシミが増えてきて、お化粧していても隠しきれません。そこで、いつも笑顔でいるとシワもシミもあまり気にならないと思って、できるだけ笑顔で元気に話すことを心がけています。

ピーチママ

●寝不足にならないようにすることです。そのために布団の中にスマホを持ち込まないようにしています。

くりもなか

●寝る前のストレッチ。大して変化ありませんが…。

まちこ

●元々キレイかどうか別として…(笑)。出産後、子どものお世話でほぼお手入れができなかった私。そんな中でお風呂上がりには必ずボディクリームをぬり、足マッサージにかかとクリーム、着圧ソックスで完成。おかげでかかととは年中つるつるです。最近はフェイシャルにももっとこだわりたいと、なるべく好みの香りのものを選んでいきます。

ゆん

●ストレスを溜めず、よく寝る、食べたいものを食べる、部屋をキレイにする、やりたいことをやる！ストレスを溜めないことがキレイを保つ秘訣かもしれません。

るん

8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いただけます。



●大豆ドライパック、缶とパウチの違いは何かなあと思っていました。金額や容器の処理方法もそうですが、賞味期限にも違いがあったんですね。いろいろ便利なので、つい買いためてしまいます。小腹が空いた時、おやつにもしています。

たがちゃん

●利用登録をすることは、今まで自分の便利さとオトクだけ考えていました。この記事を読ませていただき、生産者の方達も少しでも支えていかないと…とよく理解できました。利用登録増やします。

なおちゃん

●知って学んでSDGs「プラスチック使用量削減」。岡山市は毎週プラスチックの収集が行われるようになり、その多さに驚いています。これからも身近なことから環境を大切にしたい取り組みをしていきたいです。

れいちゃん

●熟したゴーヤの種の周りの赤い果肉が甘いなんて知りませんでした。食べてみたいと思いました。

オレンジ

●くやしかった思い出。小学5年の時、夏風邪が流行り、トマトを食べていたらかかりにくいと言われ、食べていましたが前日にかかりました。

ノン

●私の頃は文字通り歩くのが遠足でした。小学1年の遠足は、わが家の下を通って滝のある山に行き、お弁当を食べて帰ります。もう歩き疲れているのに、家を通り過ぎて学校まで帰らなくてはいけなくて、泣きそうでした。わが家は学校から一番遠かったんです。はるか昔のことですが、忘れられません。

マコ姉ちゃん

●お母さんが作ってくれた俵のおにぎりです。三角じゃなくてのりを巻いた俵の塩おにぎりが大好きでした。子ども達にも握っています。

どり

フリートーク

●中学生の勉強机の置き場所について問いかけをしたら早速意見をくださり、参考にしたいと思います。

ムーミン

●小学生の息子がマンホールカード集めにはまって、夏休みも家族でマンホールカードを集めました。遠いところにはなかなか行けないですが、近場でもコンプリートしたと思ったら新しいカードが出て楽しんでます。無料で集められるのも魅力です。

ちょことこ

●ゴーヤを畑で作っています。黄色くなったゴーヤは、生でサラダやワサビ醤油で食べています。もちろん種のまわりも冷やして食べてます。ゴーヤってすごいですね。

きなこ

●大豆ドライパックの記事がよかったです。生協の職員さんがわが家に勧誘に来られ、この大豆ドライパック缶を食べさせてくれました。甘みがあって、おいしい!!と感激し、生協に入るきっかけとなりました。この大豆ドライパックは思い出の逸品です。

うさみ

●表紙のフルーツソーダ。見た目も清々しく、飲んで食べてもおいしい!わが家で作り、好評でした。

夏みかん

インフォメーション

瀬戸内市の学校給食に「生協ヨーグルト」を寄付しました

おかやまコープは、瀬戸内市との包括連携協定10周年を記念するとともに、瀬戸内市が推進している「食のしあわせプロジェクト」に賛同し、市内の学校給食に「生協ヨーグルト」約3万個を寄付しました。来年3月まで月1回程度、市内の小中学校・幼稚園・こども園の給食で「生協ヨーグルト」が提供される予定です。

※「食のしあわせプロジェクト」ふるさと納税による寄付により学校給食地産地消100%を目指すので、地場産物を学校給食に活用することにより、食べ物の旬を知ること、子どもたちや保護者への食育、農業の活性化、地域経済の循環など多くの波及効果を期待したプロジェクトです。



詳しくはこちら▲



おかやまコープ 田中照周理事長(左)から瀬戸内市 武久野也市長に目録を贈呈

コープステーション連島で「常設型フードドライブ(実験)」を開始しました

8月26日、倉敷市社会福祉協議会と協働して、コープステーション連島での「常設型フードドライブ(実験)」をスタートしました。フードドライブは、家庭などで使い切れない食品を持ち寄り、必要とする施設や団体などに提供する活動です。コープステーション連島に寄せられた食品は、倉敷市社会福祉協議会を通じて子ども食堂などに提供される予定です。

コープステーションでのフードドライブ設置は茶屋町(倉敷市)・邑久(瀬戸内市)に続き3カ所目です。いずれのフードドライブも、コープステーションの利用者だけでなく誰でも提供することができます。



詳しくはこちら▲



コープステーション内に設置された受付ボックス

コープ総社東休業に関するお知らせ

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ます。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。

コープ総社東は、一日も早い営業開始を目指すため、新たに建て替えることを決定し、2024年8月19日より既存の建物の

解体工事にとりかかっております。

ふだんの暮らしに欠かせない「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年早期での営業再開を目指し、現在具体的な設計等に着手しています。

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▼



※イキイキコープ委員会はお休みします。

12月号 おたより大募集

「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。

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ



頭の体操クイズ!

今月のテーマ

- 「もったいない」と感じる時
- 家族に感謝していること

応募締切
10/27日
(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!

商品券
¥500
GIFT CARD

応募方法

インターネット
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより

検索

またはこちらから▶



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。

8月号の漢字クイズの答え
(応募168通)

登録

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。

11月号発行予定

宅配:11月4日~11月8日に配布 店舗:10月29日以降に店内ラックに設置