

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集 インターネットでラクラク注文!
eふれんずでお買い物♪

4 今月の逸品 コープコアノンロール

6 声にこたえて/家計を見直すアイデア
みちこ先生の食育コラム

**8 インフォメーション「コープ総社東に
『そうじや地食べ市場』オープン!」/理事会だより**

9 おかやま春夏秋冬「吉備中央町 いわくら公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



ジャージャうどん

材料(4人分)

赤唐辛子(種を取って輪切り)	1本
サラダ油	大さじ1
国産牛豚ミンチ7:3(解凍する)	500g
冷凍さぬきうどん	4食
レタス(手でちぎる)	適宜

1個あたり:634kcal

作り方

- フライパンに赤唐辛子・サラダ油を入れて中火で熱し、ミニチを加えていためる。Aを加えていため合わせる。
- うどんはパッケージ通りにゆでて水気を切る。
- 器に1/4量の②・①を順に盛り、レタスを添える。同様にして計4食作る。

2013 No.463
6

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2013年
6月号

第463号

発行日/2013年6月1日

理事長
三橋幸夫

編集/組織本部

〒700-0026

岡山市北区奉還町一丁目七一七

TEL
086-256-2511(代)



セロリ

セロリのミルク煮

1人前あたり

107kcal



作り方

- セロリは筋をとって乱切りにする。
- ベーコンは1.5cm幅くらいに切る。
- 鍋にAを入れ煮立てて①と②を加えて中火で煮る。セロリにほぼ火が通ったら牛乳を加えて一煮し塩とこしょうで味を調える。

もう一品 セロリの葉の炒り煮

1人前あたり

17kcal

- 作り方: ①セロリの葉や細い茎80gを熱湯にくぐらせ、水で冷やし絞ってみじん切りにする。
②油小さじ1でにんにくのみじん切り1/4かけ分を炒め①と「コンソメ1/4個・塩少々・酒大さじ1」を入れて汁気がなくなるまで炒める。

旬レシピ

ヨーロッパ原産セリ科。16世紀末の朝鮮出兵の際、加藤清正が持ち帰った中国種は清正人参と呼ばれた。カリウム、カルシウム、リンなどを含む。きれいな白色のものほど良質で、甘味と柔らかさがあり独特の香りも目立たない。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する。

セロリときゅうりのサラダ

1人前あたり

31kcal



作り方

- セロリは筋をとって薄切りにする。
- きゅうりは薄切り、りんごは皮つきのまま4等分していちょう切りにする。
- Aをよく混ぜ合わせておく。
- ①と②をボウルに入れ、さっくりと合わせ、食べる直前に③とまぜ器に盛る。

オクラ



オクラの豚肉巻き

1人前あたり

310kcal



作り方

- オクラは塩をふって表面の毛をもんで洗い、水気を拭き取る。人参はせん切りにする。
- 豚肉を広げ塩・こしょうをして①を等分に分けてのせ芯にしてきつめに巻く。
- フライパンに油を熱し②の巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたらまわして全体に焼き色をつける。酒を振り入れ蓋をして1分蒸し煮する。
- ③に合わせたAを入れゆすって転がしながら煮つめる。

オクラの天ぷら

1人前あたり

176kcal



作り方

- オクラはヘタの先を切ってガクの部分を取り。
- 衣の材料を混ぜ合わせる。別にポリ袋にAを混ぜ合わせておく。
- フライパンに揚げ油を深さ1cmほど入れ、衣を少し落とし表面で静かに散るようになるまで中火で温める。
- ①にAをまぶして余分な粉をはたき落とし、衣にくぐらせて揚げる。途中裏返してよい揚げ色がついたら取り出す。
- 器に盛り4等分にくし形に切ったレモンとミニトマトを添える。

では メールアドレス 組合員コード パスワード を用意して、登録してみましょう!

STEP 1 まずは おかやまコープ eふれんず 検索

ここをクリック!

STEP 2 入力フォームに必要事項を入力。

「eふれんずのご利用に関する規程」をご確認の上、「会員登録する」をクリック。

ここをクリック!

ここをクリック!

STEP 4 おかげやまコープのホームページからも、注文できます。



注文方法は3通り

Webカタログから

パソコンの画面でカタログをパラパラめぐりながら商品を選びます。注文番号をクリックするだけで簡単に注文できます。

注文番号から

カタログを見ながら、注文番号を入力します。注文ボタンを押せば、完了。

商品一覧から

商品の種類別に選ぶことができます。「今週のお買い得品」や「新商品」といったテーマにそった商品を一覧で見ることもでき、さらに、画像をクリックすると、詳しい商品情報も見ることができます。

“スマホ版”つくりました!

この春からスマートフォンにも対応できるようになりました!ぜひ、ご利用ください。

スマホ版はこちらから!



eふれんず注文で困ったときは…

コープCSネット eふれんず事務局

0120-552-340
月曜日～土曜日／9:00～18:00(日曜日はお休み)

特集

SPECIAL EDITION



インターネットで
ラクラク注文!

宅配の注文、あなたはどんな方法でしていますか?

OCR注文書の提出? 電話注文? それともeふれんずで注文?

ネット注文は、簡単・便利でお得なことがいっぱい! 利用者の声を紹介します。

まずは登録して、eふれんずの世界を楽しみましょう! さあ、あなたもチャレンジ!

1 自分の生活スタイルに合わせて、子どもが寝てから注文しています。



2 商品が届いた日の翌日、午後7時まで注文できるので、ダブって頼んでもしまうことがないし、次の eats も見て、安いときに買っています。



3 OCR注文書を出したあとで、追加・取り消しの電話をするのは面倒でしたが、eふれんずなら、簡単にできるので便利。
(※eふれんず注文分のみ修正可能)

5 次の企画がいつなのかを見て、今回頼むかどうかを決めています。

7 お盆や正月に実家に帰っていても、会員コードとパスワードがあれば実家のパソコンから注文できるので便利です。

9 仲間探しや、情報交換をして楽しんでいます。

ほかにも…
合計金額が出るので、計画的に購入できます。買い過ぎて、請求書がきてビックリ! ということがなくなりました。

eふれんずのココが魅力!

1 AM3:00～5:00の時間以外なら、いつでも好きなときに注文できる。

2 届いた商品を見てから注文できる。

3 追加・取り消しが自由自在。

4 注文履歴をメールしてもらえる。

5 「いつかNet」で検索できる。

6 お得なeふれんず限定商品が購入できる。

7 会員コードとパスワードがあれば、どこからでも注文できる。

8 アレルゲンの登録・変更ができる。

9 「おしゃべり広場」で交流できる。

4 注文履歴を携帯にメールしてもらっているので、店で買い物をするときにチェックして、ダブルないようにしています。



6 ネットでしか買えない商品もあるし、数量限定の安い商品があるので、ゲットするために早起きしています。

8 子どもにアレルギーがあるので、登録して商品を選んでいます。



ほかにも…

OCR注文書の細かい文字を見なくても、Web画面の番号にカーソルを合わせるだけで注文できるので、老眼でもOK。



Q. パスワードを忘れてしまったのですが…

A. ログイン画面の「パスワードを忘れた方はこちら」で、「組合員コード」と登録時に設定した「秘密の質問」と「答え」を入力してください。ご登録のメールアドレス宛にパスワードをお届けします。

ここをクリック!

SET UP

取り付け方法

ワンタッチコアノン(太穴)使用の場合

ホルダーにそのまま使用できます

そのまま使う場合

- トイレットペーパーホルダーへそのまま取り付けます



紙芯をいっしょに取り付ける場合

- 紙芯をワンタッチコアノン(太穴)に差し込んで、そのままホルダーへ。
- 取付けると、使い終わりがスムーズ! 紙芯は繰り返し使える!

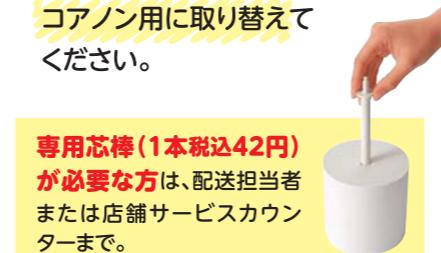
紙芯(無料)が必要な方
は、配送担当者または店舗サービスカウンターまで。花柄
30周年記念



コアノンロール(細穴)使用の場合

- 専用芯棒が必要です
- ご使用のホルダーの芯棒だけをコアノン用に取り替えてください。

専用芯棒(1本税込42円)が必要な方は、配送担当者または店舗サービスカウンターまで。



組合員の声

“30周年キャンペーン”に寄せられた声を紹介します



組合員さんに愛され続けて30年。
これからも長いおつき合いをお願いします。
西日本衛材(株)
エリアマネージャー
藤本 耕造さん

「結婚前から20年以上使っています。長持ちするのがうれしいです。環境にやさしいのもいいです。」(N.K.)

「主人はコアノンロールの使い心地が一番で、他には考えられないのこと。芯もないし、エコだと! これからもずっと使い続けています。I Love コアノンロール!」(H.E.)

「使い始めて20年以上…友達に牛乳パックやチラシを引き取ってもらっているのに再利用した商品を使わないでどうするの」と言われたのが使い始めです。」(k.o.)

「担当者にすすめられて8年前から使っています。芯を捨てると手間がないこと、コンパクトであること、1ロールが長いことが気に入っています。」(R.M.)

CO・OPコアノンスマイルスクールプロジェクト
第三期 | 2012年11月1日～2013年10月31日

CO・OPコアノンシリーズの商品を購入すると、1パックにつき1円がアフリカのアンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」のために募金されます。

1パック購入で1円をユニセフに

CO・OPコアノンシリーズ いざれか1パックをお買い求めください。 > ユニセフを通じてアンゴラ共和国に。

ご協力ありがとうございました。

第一期募金額 (期間:2010年11月1日～2011年10月31日) 全国で**9,607,697円** (コープCSネット 1,553,522円)

第二期募金額 (期間:2011年11月1日～2012年10月31日) 全国で**9,128,901円** (コープCSネット 1,481,477円)

第3期は、2013年10月31日まで取り組んでいます。引き続き、ご協力をお願いします。

▲これまでの支援で完成した手洗い場(一部)。

プロジェクトの詳しい取り組みはホームページで紹介しています
<http://jccu.coop/unicef/smileschool>

We Support unicef
CO・OP
コープはユニセフを支援しています

30周年
ありがとう!!
コアノンは1983年生まれ

co-op

Cコレ商品

店舗

コアノンロール

CO・OP コアノンロール

シングル ダブル

CO・OP ワンタッチコアノン

シングル ダブル

宅配 ブラフ 月1回
キャッシュレス各398円

ケースで買うとさらにお得!!

7月からエンボス(でこぼこ)加工を施し、生まれ変わります。

より使いやすくなったCO・OPコアノンロール。

ぜひお試しください。

今月の
Excellent article
this month
ippin!

7月 エンボス加工にリニューアル!! (4種類)



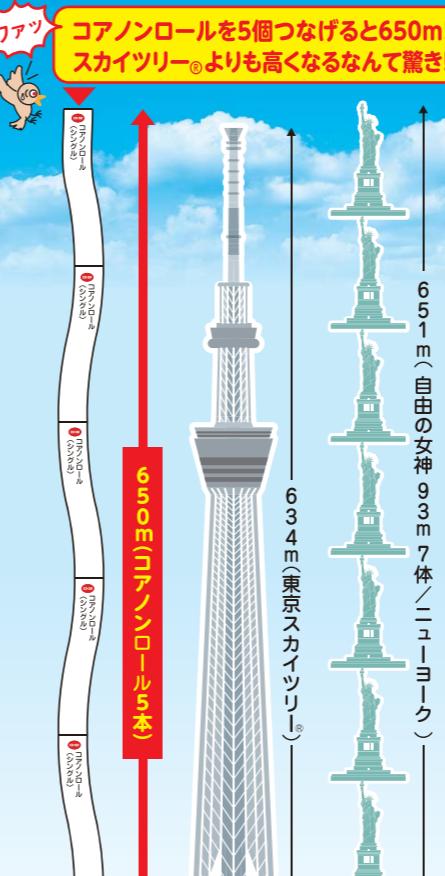
リニューアルポイント

★ エンボス(でこぼこ)加工

- 表面にでこぼこ加工を付けて、やわらかく!!
- ウォシュレットにも対応の優れた吸水性。
- やわらかさを改善し、使用上問題ない強度です。

環境に配慮

- 紙芯がないため、芯1つに使用される割り箸3膳分の木材が節約。芯がないのでゴミが出ません。
- 牛乳パックだけ作ると30枚で、コアノンロール2個に相当します。
- 回収された牛乳パックなどの良質な紙原料を使用したリサイクルパルプ100%。牛乳パックは、良質なパルプなのでコシのあるしなやかな紙になります。
- 1台のトラックで2倍量運べるので、輸送の際、地球温暖化防止につながります。



ギュッと長く巻いて経済的

- コアノンロールはシングルで130m巻き。市販の主流のトイレットペーパー(60m)の2倍以上です。
- 取替え回数が少なく、収納スペースも2分の1。
- 紙幅も105mmの省サイズ。12ロール使うと、1ロール分の節約になります。

使ってこそそのリサイクル

- 牛乳パックや宅配チラシを出すだけでは、リサイクルではありません。再生された商品を購入し、使用することでリサイクルは完結します。
- 再生紙ですが、紙詰まりもなく使用感もやわらかな、品質の高い環境配慮商品です。

(隔月掲載)

みちこ先生の食育コラム①

福山大学 生命工学部 生命栄養科学科教授
おかやまコープ顧問 みちこ 潤上 優子 先生

バランスのとれた食生活を!

2005年、厚生労働省と農林水産省は、「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、コマの形と料理のイラストでわかり易く示した「食事バランスガイド」を策定しました。

イラストは、食事のバランス、継続的な運動の重要性を、規則正しく回転するコマで表現しています。食生活指針の項目「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」と伝統的な日本の食事パターンに基づき、食事内容を、「主食(穀類)」「副菜(野菜、いも類、きのこ、海藻)」「主菜(肉・魚・卵・大豆製品)」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理に区分しています。また、1日にどれだけ食べるかは、「○つ(SV)」という単位で示され、区分ごとに何をどれだけ食べるかを具体的な「料理」

で表現し、その標準的な量を大まかに示しています。さらに、水、お茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。菓子・嗜好食品は、コマを回す紐とし、量的な目安は示さずに楽しく適度にというメッセージが添えられています。これを用いて自分の食生活をチェックしてみましょう。

食べる人の好みや健康も考慮し、1日3回の食事にできるだけ多様な食品を組み合わせ、材料や調理方法、味に同種のものが重複しないよう工夫することも大事です。献立に五味(甘、塩、酸、苦、辛)、五彩(赤、緑、白、黒、黄)を取り入れると見た目にも、栄養的にもよくなります。忙しいときは手作りと調理済み食品を上手に組み合わせてバランスをとりましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

料理例

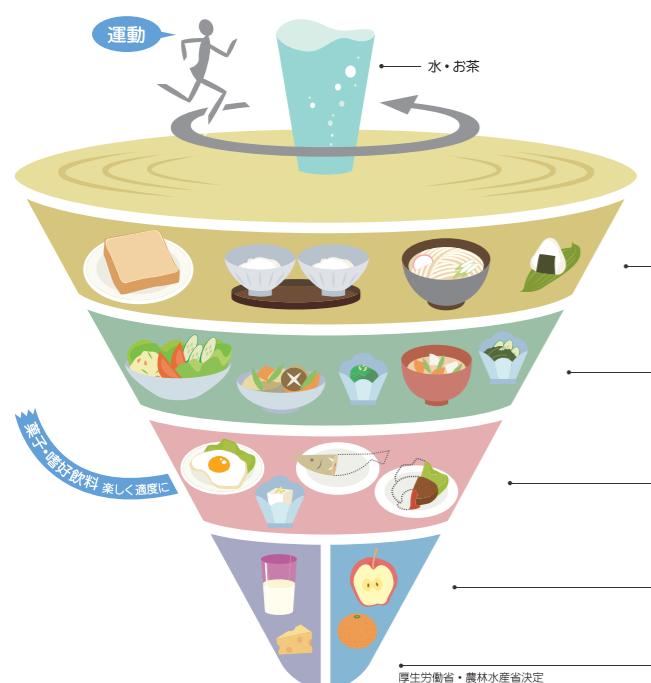
5.7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3.5 主菜(肉、魚、卵)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度



*SVとはサービス(食事の提供量の単位)の略

食品の保存方法

おこたえ
します!

気温が高くなってしまったが、
食品を保存するポイントは?

葉物野菜の上手な保存方法

野菜は育った状態に近い形で保存する方が、長持ちさせるポイント。葉物野菜などは、葉先を上にして収納すると鮮度が落ちにくくなります。軽く霧吹きをして、ペーパータオルに包んでから保存パックに入れ、立てて保存すると良いでしょう!



たまごの保存方法

卵の鮮度に大きく影響するのが保存温度です。室温で放置しておくと殻にある小さな穴(気孔)から炭酸ガスが早く抜けていくため急激に鮮度が落ちてしまいます。

【保存のポイント】

- ①保存温度は10℃以下に保ちましょう。
- ②保存の際には丸い方よりもとがった方の強度が強いため、とがった方を下にして置きましょう。
- ③丸い方には気室という部屋があり、卵が古くなり卵黄が浮かんできた時、殻に直接触れるのを防いでくれます。丸い方は上に向けて置きましょう。



(品質管理室)

声に!
おこたえて

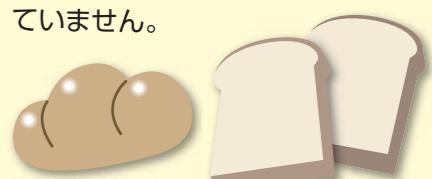
組合員のみなさんから
よせられた声を特集する
ページです。



イーストフード

パンの原材料にイースト
フードとありました
が、イーストフードとは
何ですか?

おこたえ
します! イースト(酵母ともい
います)による生地の
発酵をたすける働きを
するのが「イーストフード」です。
イーストフードとは単独の食品添加
物の名称ではなく、食品添加物とし
ての用途名です。より短い時間で大
量生産が可能となるため使われま
すが、生協開発の食パンには使用し
ていません。



(品質管理室)

家計を見直すアイデア②

(隔月掲載)

固定費が少なくなるとスリムな家計に♪

「家計のやりくり」は、気づいた時に、やってみるのが一番。固定費を減らすのが、スリムな家計への近道です。

例えば、生命保険や住宅ローンなどの支出は、自動引き落としが多く関心が低くなりがちです。一度リセットして見直すと大きな効果が得られます。

● 住宅ローンなどの借り入れ ⇒

金利は「低く」、額は「少なく」、期間は「短く」

少しまとまった余裕資金ができたら、繰上げ返済。金利が高いときに借りている方は、借り換えもすすめましょう。ローン返済は金利の高いものから順番に行ないます。今は金利が低いので、ぜひ見直しを!!

● 生命保険料 ⇒

ライフステージにあった見直しを。

必要な保障は変わるので人生の節目を迎えた後、不足はないか? 保障額が減らせないかチェック♪

*おかやまコープLPAの会では毎月個人相談会を開催中。(8ページ)



● 通信費をまとめて見直し!! ⇒

NHK受信料のようにまとめて口座引き落としにするとお得。またパソコンや携帯電話の通信費を家族分まとめなど見直してみましょう。

「家計を見直す66のアイデア」(日本コープ共済生活協同組合連合会)参考

「そうじや 地食べ市場」

オープン!!



「そうじや 地食べ市場」は、
コープ総社東の農産売場の中央に
開設されています。



生産者・消費者・行政の
代表4者がお揃いのはっぴ
姿でテープカットを行い、
コープ総社東の店内は盛大
な拍手に包まれました。

◀(左から)生産者代表の窪津さん、
おかやまコープ三橋理事長、
片岡総社市長、渡邊市議会議長



“地元総社で採れた、 新鮮な野菜満載”

「そうじや 地食べ(ちたべ)市場」が
オープンし、4月16日(火)、コープ
総社東(総社市)でセレモニー
が行われました。

「地・食べ」は、総社市の地産地消
事業の名称です。

「そうじや 地食べ市場」は、総社
市内各産地の「地・食べ」生産者
が育てた野菜を消費者に届ける
ために設置されました。



理事会だより 2013.4

[報告されたことや話し合われたこと]

① コープ院庄閉店とコープ林田リフレッシュオープン

16年間ご愛顧いただいたコープ院庄(津市)は、3月31日をもちまして
閉店いたしました。コープ院庄をご利用いただいている皆様には、引き続き
コープ林田や宅配事業などをご利用いただけるようお願いいたします。その
コープ林田は4月1日にリフレッシュオープンし、リフレッシュオープンセール
にはたくさんの組合員さんにぎわいました。



生協の動き	2012年度 3月の動き (3月末日現在)	2013年度 4月の動き (4月末日現在)
組合員数	322,631人	324,291人
出資金総額	103億8,637万円	103億9,759万円
一人当たりの出資金	32,193円	32,063円
供 給 高 (全体)	29億7,329万円	28億7,520万円
(宅配)	20億8,870万円	20億6,551万円
(店舗)	8億8,459万円	8億969万円
経常剰余金(全体)	2億4,302万円	△2,866万円
累計経常剰余金(全体)	1億7,994万円	△2,866万円

*数字の△…マイナスの意味 *累計……4月からの累計

② 「アマモの恵み」DVDを寄贈

「アマモの恵み」DVDを県教育庁・備前市へ寄贈
したこと、「コープ洗剤環境寄付キャンペーン」の
協賛金を県の「藻場生態系復元実証事業」に寄付
したことの報告がありました。

おかやまコープLPAの会 保険や 共済の 無料相談 保障の見直し個人相談会

保険料(掛金)を見直したい!ライフプランにあったコースは?

専門のライフプランアドバイザーがしっかりお話しを伺います。
お気軽にお電話でお申し込み下さい。

要予約 申込〆切日 相談日の1週間前 相談の時間 1名あたり50分

お申し込み先(おかやまコープ 共済グループ) ●受付は先着順です。受付後ハガキで案内します。

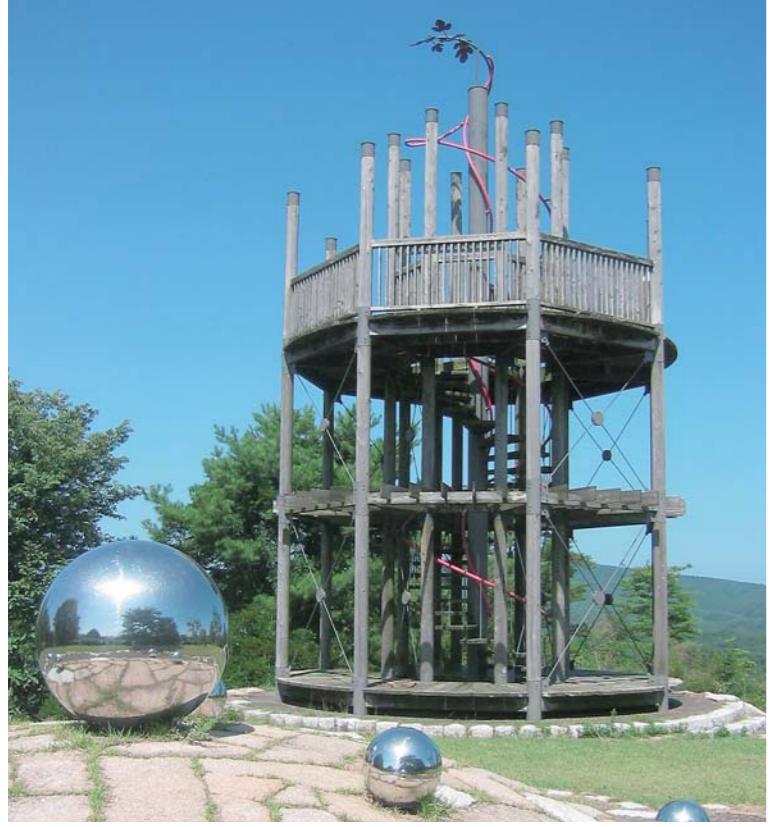
TEL. 086-256-2522 月～金曜日 9:00～17:00

*いただいた個人情報は、生協からの資料の発送やご連絡のみに利用し、その他の目的に利用
したり第三者に提供することはございません。

会 場	6 月	7 月	会 場	6 月	7 月
オ ル ガ	20日(木)	18日(木)	コープ倉敷北	8日(土)・19日(水)	13日(土)・17日(水)
コープ大野辻	8日(土)・27日(木)	13日(土)・25日(木)	コープ鶴方	13日(木)・15日(土)	11日(木)・20日(土)
コープ西大寺	1日(土)・17日(月)	6日(土)・22日(月)	コープ林田	8日(土)・21日(金)	13日(土)・19日(金)
コープ北畠	15日(土)・25日(火)	20日(土)・23日(火)	コープ山陽	1日(土)・11日(火)	6日(土)・9日(火)
コープ東川原	21日(金)	19日(金)	真庭センター	21日(金)	19日(金)
コープ大福	21日(金)・22日(土)	19日(金)・27日(土)	井原センター	25日(火)	23日(火)
コープ総社東	1日(土)・20日(木)	6日(土)・18日(木)	新見センター	11日(火)	9日(火)

予約時間(開催時間) 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時

*ライフプランアドバイザーの都合により受付をしていない時間がございます。お申し込み時にご確認ください。



吉備中央町 岡山県のハート(中心点) いわくら公園

「岡山県の中心点(ハート)はどこ?」と調べた結果、吉備中央町の岩倉山と決まり、「ハートオブおかやま」のシンボルとしていわくら公園が整備されました。

県の中心点を表現したモニュメントが立ち、休息所も設けられて、だれでも気軽に利用できる自然レクリエーションの森になっています。

吉川八幡宮

京都の石清水八幡宮の別宮として平安時代の創建とされる。国指定重要文化財。10月には県下三大祭のひとつ当番祭が行われる。

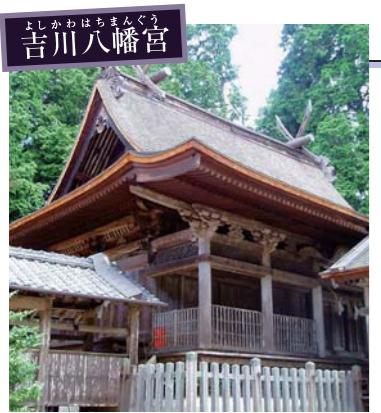
加茂大祭

加茂市場の総社宮で10月に行われる加茂大祭も県下三大祭に挙げられる歴史ある祭。お祭り会館では大祭の様子や神輿などが見られる。

お祭り会館
入館料/300円 開館日/土・日・祝日
TEL / 0867-35-0039



吉備中央町MAP



友琳の庭

地元出身の作庭家・重森三玲デザインの庭。2002年京都から吉備中央町庁舎に移築された。「永遠のモダン」を感じさせる美しい庭。



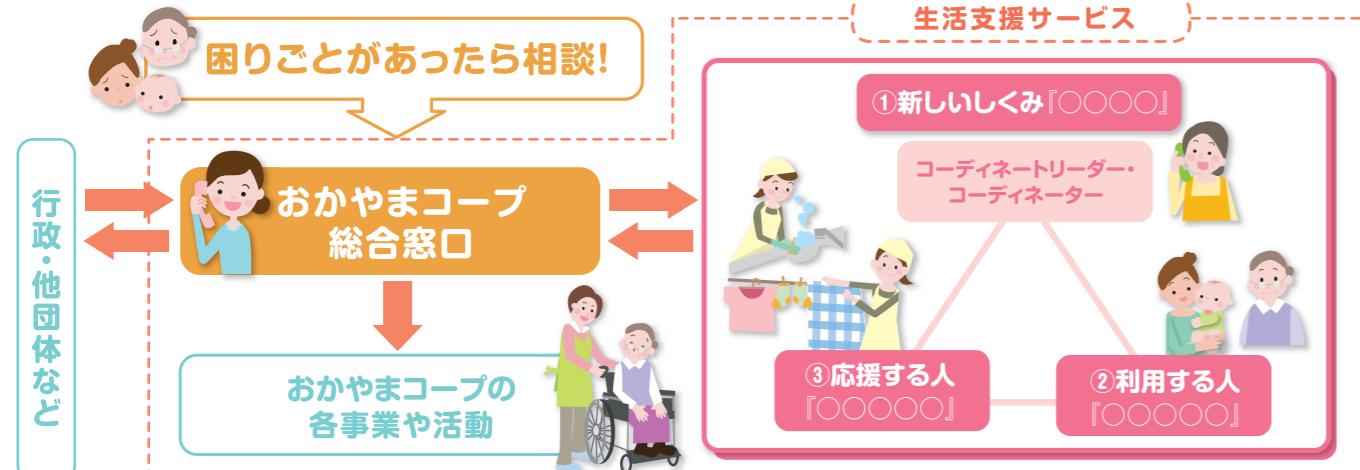
鳴滝ダムの下流の渓谷沿いに遊歩道、バンガロー、キャンプ場等が整備されている。渓流での水遊びや森林浴など、爽やかな自然を満喫できる。

“新しいしきみ”の名称募集!

10月から、コープ「くらしの助け合いの会」は、より利用しやすく、活動の幅を広げる“新しいしきみ”にバトンタッチします。この“新しいしきみ”的名称を募集します。

おかやまコープは、10月から生活支援サービスを始める準備

をすすめています。いただいた相談に対して生協内の事業や助け合い活動だけでなく、行政や他団体への紹介なども行います。名称を募集する“新しいしきみ”は、生活支援サービスの中心的な活動です。



募集要項

募集〆切 6月28日(金)

募集している名称は、3つ。名称(いずれか一つでも可)、お名前、組合員コードを記入して、お寄せください。名称由来や期待、キャラクターイラストも募集します。

- ①新しいしきみの名称
- ②利用する人の名称
- ③応援する人の名称

応募方法

FAX 086-256-2588

e-mail kumikatu@okayama.coop

名称は7月中旬に決定し、ホームページ等で発表します。
生活支援サービスについて、詳しくはホームページをご覧ください。

キーワードクイズ

応募締切
6月21日(金)

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう？

- ①宅配の注文は「○ふれんず」が簡単・便利です。
- ②CO・OPコアノンロールは発売から○○周年を迎えました。
- ③CO・OPコアノンロールは7月に○○○○加工にリニューアルされます。

4月号キーワードクイズの答え

- ①朝 ②20 ③除草

応募総数は
129通
でした。

応募方法

- 1 クイズの答え
- 2 ご意見・ご感想など
- 3 〒ご住所・お名前(匿名・ペンネームと本名)・電話番号

以上をご記入の上、ご応募ください。

●掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。

●ご記入いただいた個人情報は、「くらしとなかま」の編集のみに使用させていただきます。

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 086-256-2588

e-mail

nakama@okayama.coop



8月号掲載予定のお便りをお待ちしています

6月号 特集 おふれんずでお買物♪

逸品 コープコアノンロール

テーマ 夏休みのお昼ごはん



抽選でコープの商品券をプレゼント!!

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お送りします。



4月号
特集への
お便り
元気に！ 朝食を食べて
健康に！

大切なを改めて実感。子どもたちが集立ち、主人と二人だけになった今は和食中心の食事です。自然と自覚めが早くなり朝食をゆっくり時間をかけて食べてから出勤しています。

●豆ごはん 慌ただしかった頃が懐かしいです。

●あゆち 4月から一人暮らしを始めた息子に早速読ませました。朝食を食べて元気に「健康に」仕事をがんばってもらいたいと思います。

●倉敷市 中尾 久美

朝ごはん、夫婦一人の時は食パンとコーヒーのみ。たまに食べない時や菓子パンの時も…。長男が朝ごはんを食べるようになり徐々に見直し、その時のブームはあります。ピザーストーリーハンバーガー、和食も取り入れたりしてレパートリーを増やし、今は給食とかからないよう考えたり。長男の成長と共に朝食も成長している我が家です！

●ときどきブリキュー

マザーテレサです。小学校の時に伝記を読んだことがきっかけです。現実はなかなか難しいときもありますが…いつも愛と微笑を忘れずに。

●匿名 さだまさし。いつもコンサートで考え方させられ、そして元気をもつります。人は元気と勇気を手に握つて生まれて、使うほど大きくなると…

●岡山市 関口 智子

高校のテニス部の先輩、Aさん。とってもステキだったけど髪がうすかったなあ。会いたいけれど、50才過ぎて会わない方がいいのかも…?

●浅口郡 藤田 桂子

AMDAのことを知りました。しばらく活動に感激し、募金にも参加しています。今、2歳の孫も将来このように人のために働く人間に育つてほしいと思っています。

●福ちゃん

転勤族の私はコープを通じて約20年前コープこうべを利用し、小さな子どもを抱えての買い物が大変だった時に、本当に日用品から食料品まで共同購入で助かった事を思い出します。今は主人と二人での生活を、コープのご当地グルメ等を購入し楽しんでいます。

●のんびりオバさん

6月ですね。もうすぐ家計を預かって40年。入ればすぐ残高0円、なぜ？40年なぜ？を言つてきました。今からでも遅くないかな。

●晴れの国岡山さん

家計を見直すアイデア、次回は6月ですね。もうすぐ家計を預かって40年。入ればすぐ残高0円、なぜ？40年なぜ？を言つてきました。今からでも遅くないかな。

●ももけじま

フリートーク

母です。他県の町の核家族から田舎の大家族にお嫁に来て、やつたこの古い農業をがんばっている。そんなバイタリティーある母は嬉しいと思うし、人生の目標にできる人です。



お買い物はいつでも
マイバック、マイカゴで！

集まったレジ袋代金 …… 270,751円
持参率 75.6% (節約枚数40.1万枚)

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配(ラシ)	52.5万部(85.1%)	書籍・コピー用紙
宅配(たまごパック)	11.5万個(79.5%)	たまごパック・緩衝剤
宅配(シッパー内袋)	81.5万枚(45.6%)	内袋・ゴミ袋

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配(飲料紙パック)	38.0万枚(156.3%)	コアノンロール
店舗(ペットボトル)	9.3万本(92.4%)	容器・再生繊維
店舗(食品用トレー・透明容器)	80.9万枚(222.1%)	トレー・透明容器