

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

2014 No.479

10

無料

ご自由にお持ちください

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
少しずつ広がっています
「生活支援サービス」

4 今月の逸品
コープ基礎化粧品

6 声にこたえて／おかげさまで再建40周年
／たべる・たいせつ きほんのき

8 インフォメーション
「C*コレ40総選挙に投票しよう!」
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬
「新見市 土下座まつり(御神幸武器行列)」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

おかげさまで
40
anniversary
CO-OP
OKAYAMA

ソーセージとじゃがいものチーズ焼き

材料(2人分)		1人前あたり:323kcal	
じゃがいも	200g	トマトケチャップ・マヨネーズ	各大さじ2
ブロッコリー(小房に分ける)	60g	塩・こしょう	各少々
おさかなソーセージ(斜め切り)	2本	ミックスチーズ	30g
ミニトマト(2等分)	6個	オリーブ油	小さじ2

作り方

- 1 じゃがいもは約5mm幅の輪切りにして耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。ブロッコリーは耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで約40秒加熱する。
- 2 1、ソーセージ、ミニトマトを耐熱皿に盛り、混ぜ合わせたAをかけてチーズをのせ、オリーブ油をかける。オーブントースターで約5分焼き色がつくまで加熱する。

くらしとなかま

2014年 10月号 第479号 発行日/2014年10月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)



青梗菜

旬レシピ

アブラナ科の中国野菜。日本には1970年代に入ってきたと言われていた。アクがなく、煮くずれが少ないので用途の広い緑黄色野菜。β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維が豊富。葉がびんとして軸に艶があるものが新鮮。葉が乾かないように包むか袋に入れて冷蔵庫で保存。

青梗菜の揚げじゃこあえ

1人前あたり
81 kcal

【材料(4人分)】	
青梗菜	3株
ピーマン(赤・黄・橙)	各1個
ちりめんじゃこ	30g
サラダ油	大さじ1
ぼん酢	大さじ4



作り方

- 1 青梗菜は根元を切って1枚ずつに外し、葉先をざく切り、株を2〜3等分に切り分ける。
- 2 ピーマンは半分に切ってヘタと種を除き5〜7mm幅に切る。
- 3 耐熱ボウルに①の株を入れラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱、①の葉先と②を加えてさらに2分加熱する。水気を切り広げて冷まし、しょうゆ少々を振って混ぜ、絞って皿に盛る。
- 4 フライパンに油を中火で熱し、じゃこを入れて菜箸で混ぜながら炒め揚げにする。紙タオルに取り出して油をきる。
- 5 ③に④をのせて、ぼん酢をかける。※好んで七味唐辛子を振る。

青梗菜と肉だんごの春雨煮

1人前あたり
281 kcal

【材料(4人分)】	
青梗菜	2株
春雨	100g
豚ひき肉	240g
木綿豆腐	160g
酒・しょうゆ	各小さじ2
塩・こしょう	各少々
片栗粉	大さじ1
しょうゆ・オスターソース	各大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
湯	600cc



作り方

- 1 青梗菜は根元を切って1枚ずつ外し葉先と株に分け、株は縦に2〜3等分にする。
- 2 春雨は熱湯に3分ほど浸けて戻し、水気をきって食べやすく切る。
- 3 ボウルにひき肉を入れてよく練り、Aを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 4 鍋にBを煮立て③をスプーンですくって落とし、ゆっくり煮る。①と②を加えて、さらに3〜4分煮る。

江戸時代の初め鹿児島に伝来。晩夏から11月頃が旬。でんぶんと糖質が多くエネルギー源となる。ビタミンA(カロテン)・B・Cや食物繊維を多く含む。皮の色が均一で肌の艶があり身がしまっていて傷や斑点のないものがよい。寒さに弱いので新聞紙などにくるんで保存。

さつまいも



さつまいものクリームシチュー

1人前あたり
431 kcal

【材料(4人分)】	
さつまいも	2本(400g)
玉ねぎ	2個
人参	1本
しめじ	1パック
鶏もも肉	1枚(270g)
バター	大さじ1
コンソメ	2個
水	600cc



作り方

- 1 さつまいもは皮つきのまま一口大に切り、玉ねぎはくし形、人参は乱切り、しめじは石づきを切り小房に分ける。
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。
- 3 鍋にバターを入れて火にかけ、鶏肉と玉ねぎを炒める。肉色が変わり玉ねぎがしんなりしたら、人参とさつまいもを加える。油が回ったらAを加えて10〜15分煮る。しめじを加えて1〜2分煮る。
- 4 ③に牛乳、シチューの素の順に加え中火で全体にとろみがつくまで煮る。
- 5 器に盛り青菜を散らす。

さつまいものパインきんとん

1人前あたり
164 kcal

【材料(4人分)】	
さつまいも	400g
パインナップル(缶詰)	2枚
パインナップル汁	100cc
砂糖	大さじ1



作り方

- 1 さつまいもは皮をむき輪切りにして、柔らかく茹でて汁気を切ってつぶす。
- 2 鍋に①とAを加えて火にかけ、好みより少し柔らかめに練って冷まし、小さく切ったパインナップルを混ぜ器に盛る。

【もう一品】寒天寄せ

- 1 鍋に水400ccを入れ、寒天パウダー1本(4g)を振り入れて火にかけ混ぜながら煮溶かす。沸騰したら弱火で1〜2分沸騰を続けて火からおろす。
- 2 ②で練った後冷まさずパインとともに①に加えて混ぜ合わせ型に流し固める。



特集
SPECIAL
EDITION

ふだんの くらしの しあわせ 1年たちました

少しずつ広がっています「生活支援サービス」

くらしの中で「ちょっと困ったな」と思ったとき、「お互いさま」の気持ちで支え合えたらいいですね。おかやまコープの「生活支援サービス」が始まって1年になりました。どんな困りごとにどんな対応をしたのか、関わった人たちの「声」を紹介します。

おかやまコープの各事業
コープP&S
「たべてん便」
夕食宅配
月1金曜まで安心でおいしいお弁当を自宅にお届けします。

畳がフワフワするのでみてほしい。

ケガをして料理ができない。

庭木の剪定をしてほしい。

毎週土曜日に、子どもを預かってほしい。

市町村、公共機関など
シルバー人材センター
ファミリーサポート

「ちょっと困ったな」と思ったら
おかやまコープ生活支援サービス総合窓口



大野 緑子さん 杉山 香菜子さん

「どこにきけばいい?」「ちょっとお願いできれば」と思ったとき、ご遠慮なくお電話ください。コープでできること、ほかにもお願いできそうなところを紹介させていただきたく、奮闘中です(^ ^)。ご利用者・応援者の方のたくさんの気持ち、「行ってもいいよ」「私自身、たくさん勉強になります」「いつでもご相談ください」「ありがとう」「本当に助かりました」の声を受けとめ、人と人をつないでいきます。

部屋の片づけを手伝ってほしい。

病院へ付き添ってほしい。

足が悪いので、庭の草とりをしてほしい。

家族が遠方に住んでいるので、入院中の洗濯をしてほしい。

はと♡ふるネット

利用者と応援者がお互いさまの気持ちで支えあう家事援助を中心とした活動です。

コーディネーター

利用者と応援者をつなぐ役割をしています。



コーディネーター研修会の様子



利用者さんの不安な気持ちに寄り添い心穏やかな暮らしが送れるように、また応援者さんには援助活動することで心の満足を感じてもらえるよう、コーディネートしています。利用者さん 応援者の笑顔に元気をもらっています。

利用者の声

コーディネーターさんもよくしてくださり助かっています。

気遣ってくださって、応えてくださって、いい人来てもらって、ありがたいです。生協はええことをされようなあ。

このサービスのおかげで幸せに生活できています。

ちょっとした時に、趣味の花の話、料理のヒント、主人の愚痴等を聞いてもらってストレス解消をしています。

お互いさまの気持ちを忘れず、甘えすぎず、できることがあれば恩返しをしたいなと思います。

応援者の声

利用者さんは、人生の先輩方なので、色々なお話を聞かせてもらっています。

他人の家に入るのには抵抗がありますが、コーディネーターさんが最初は一緒にいてくださるので安心できました。毎回、節度と尊敬の気持ちでお伺いすれば大丈夫だと思っています。

ふだん家でしていることを「ありがとう」「助かったわ」とお礼を言ってくださるのが嬉しいです。

応援者 随時募集中!

「わたしにもできること」で応援いただける方を募集しています。活動すると、1時間650円と交通費実費が支給されます。

生活支援サービス総合窓口 みんなハッピー コープ
0120-378-502 (月~金曜 9:00~17:00) フリーダイヤル

くらしの応援してみませんか?



最初の一步を踏み出すのは勇気がいりましたが、くらしの中には、様々な困りごとがあって、私にもお手伝いできることが沢山あるとわかりました。これからも自分でできそうなことで、誰かのお役に立ちたいです。

利用料金は 1時間 980円
30分までは 630円
依頼は 30分単位で受け付けます。

- 交通費は別途いただきません。
- 利用料金は 月1回の口座引き落としです。
- 利用者は、組合員に限定しません。
- ※利用者・応援者とも事前登録が必要です。(無料)

はと♡ふるネット

あたたかいハートがいっぱいで、土土域の人と人がつながりますように。

イメージキャラクター はるちゃん

「生活支援サービス」は、まさに人と人がつながって、ふだんのくらしを豊かにする活動だと思えました。みんなで支え合っているといいですね。

ライター Y

使いやすい容器・わかりやすい表記

製造年月日がわかって安心!

この商品は、**2014年9月3日に製造されました。**
※製造年月日をわかりやすく表示しています。

※化粧水容器の底

保管方法について:
直射日光にあてない・極端に高温/低温になる
ところに置かない・フタをきちんと閉める

使用期限の目安は
未開封3年です。

キャップが
大きく
開けやすい。

きざみつきで
さらに
開けやすい。

容器の
樹脂量を減らし
ゴミを低減。

番号の記載で
使う順番が
一目でわかる!

化粧水・乳液は
手に握りやすい
太さ。



コープ基礎化粧品

今月の Ippin!
Excellent article
this month 逸品



891円 (税込価格 962円) 891円 (税込価格 962円) 500円 (税込価格 540円) 710円 (税込価格 766円) 710円 (税込価格 766円) 1,300円 (税込価格 1,404円) 710円 (税込価格 766円) 729円 (税込価格 787円)

Q2 化粧水と乳液をつけるタイミングは?

きちんとお肌になじむ目安として、化粧水をつけて1分ほどしてから乳液をつけましょう。あまり間をあけると化粧水のうるおいが逃げてしまうので注意。

Q1 使ったことがないので自分の肌に合うかどうか…

まず試し使いセットでご自分の肌に合うか、試してください。上腕の内側の部分につけてみて、赤くなったり、かゆみがでたり、その他何ら症状がなければ、お顔にお試しください。



コープ基礎化粧品 Q&A



Q4 開封した化粧水はどれくらい使えるの?

開封後は3ヶ月~半年以内に使うください。一度開封した化粧品には、空気中の雑菌やホコリなどが入る事があるので、できるだけ早めに使いきりましょう。

Q3 化粧水や乳液の効果的な使い方は?

コットンまたは手のひらに適量(化粧水は500円硬貨大、乳液は10円硬貨大)とって顔全体になじませます。顔の中央から両端に、下から上に軽くマッサージするようにつもりで。手のひらなら包み込むようにやさしく。コットンや手のひらに残った分はあごの下や首まわりにつけてください。



Q6 美肌のための一般的な注意は?

バランスのとれた食事、質のよい睡眠が前提ですが、その上で保湿効果や紫外線カットなどの化粧品を積極的に活用して美肌をキープしてください。

Q5 化粧水のしっとりタイプ・さっぱりタイプ、自分はどちらを使ったら?

どちらのタイプもお肌にうるおいを与えることができます。つけた時の感触として、お肌がしっとりする方がよいか、さらっとする方がよいか、お好みでお選びください。

肌に必要なものは
入れません

肌に必要なものは
入れません

「安心な化粧品がほしい」という組合員の声が大きくなり、1978年コープ基礎化粧品が開発されました。のべ1万人以上の組合員の声が開発や改善に反映され、今年で37年。今や化粧水だけでも全国で年60万本(1分に1本)利用されるロングセラーの化粧品に育ちました。

「安心な化粧品がほしい」

クリアな容器がさわやかなコープ基礎化粧品をご存じですか。
素肌に直接つけるものだから食べものと同じように「安全・安心」でなくては、また毎日使うものだから「お求めやすい価格」でなくてはという考え方で作られている化粧品です。
メーカーの(株)クラブコスメチックス岩田京子さんにお話を聞きました。

「もっともっと潤いたい!」



配合、石油系界面活性剤無配合で作られています。子どもも、男性の髭剃り後にも、家族みんなで使える化粧品です。

確かな品質を
うれしい価格で

きるよう設計されています。昨年のリニューアルでは、従来のうるおい成分に加え、新たに2種類のセラミド様成分を配合。うるおい力(角質水分量)がUPしました。(当社従来品比)

美肌を保つ上で大切なことは、肌をうるおわせること。肌が乾燥すると肌本来のバリア機能が低下し、肌荒れやくすみを引き起こします。コープ基礎化粧品は肌本来が持つ保水機能やバリア機能を助けたり守ったりしつつ、保湿効果が実感で

宣伝や包装によいいな費用をかけない、カタログの企画に合わせて計画的に生産する等の工夫から、お手頃価格が実現しています。「高価な化粧品ほど肌に効果がある」とは一概に言えず、自分が実際に使ってみて「肌の調子がいい」と思えるものがその人にとって本当にいい化粧品です。



▲コープ基礎化粧品は、奈良県五條市(吉野山の近く)の工場で作られています。



コープ基礎化粧品で、お肌がきれいになっていく楽しさを実感してもらえたら、うれしいですね。

(株)クラブコスメチックス
岩田 京子 さん



おかげさまで再建40周年 7

再建40周年記念企画

コープ全店で「一日店長」が大活躍!

「一日店長」をしてみた感想

普段見られない場所を見るのが出来て良かった!

緊張した!

初めて知ることがたくさんあって、勉強になった!

「一日店長」は、「おかげさまで再建40周年記念企画」の一環として実施されたものです。7月下旬に公募したところ109名の応募があり、その中から抽選で選ばれた28名の児童が8月17日(日)「一日店長」を務めました。朝礼で「任命式」を行なったあと、組合員さんのお出迎え、作業室の巡回、売場の点検、試食販売、レジなどを体験。小さな店長の一生懸命な姿に、組合員さんも「がんばって」「良い思い出になるね」と声をかけてくださいました。

レジ本番



レジでは伝えたいいけないことがたくさんあって大変。でも、組合員さんは優しい笑顔で待ってくれました。

陳列の手直し



見やすく取りやすいよう、陳列を手直します。

鮮度チェック



売場で商品の鮮度や品質を点検。“買う人の気持ち”になって、厳しくチェックします。

カゴ渡し



組合員さんをお出迎え。笑顔であいさつ、がんばっています。

〔写真はコープ大野社〕

たべるといせつ

きほんのき 4



新米がおいしい季節になります。より一層おいしくご飯を炊くコツをご紹介します。

おいしい米の研ぎ方

- 研ぎ始めは米がよく水を吸収します。はじめに水を加えたら、軽く混ぜ、すぐに水を捨ててください。ゆっくりしているとぬかの臭いが残ってしまいます。
- 米を研ぐときは、手には力を入れすぎずに、同じ方向にシャカシャカとかき回します。手の平で力を入れて研ぐと、米が割れる原因になるのでやめましょう。

おいしいごはんが炊けたら、手作りのごま塩も作っておにぎりにしてもいいですね。

- 研いだ後は、水を入れて白く濁った研ぎ汁を捨てます。これを合計3回程度繰り返して、うっすら米が透けて見えるくらいまでで終わります。水が透明になるまですすぎを繰り返すと、米の栄養やおいしさが溶け出してしまいます。※ただし、少し古い米の場合は、しっかり研いだほうがおいしくなります。
- そのまま浸水させて、炊飯してください。浸水時間は夏は30分、冬は1時間を目安にしましょう。
- 炊飯が終わったら、しゃもじで切るようにご飯を混ぜ、上下を入れ替えます。余分な水分が分散し、美味しいごはんになります。

手作りのごま塩



【材料】
炒りごま 50g
水 20ml
自然塩 10g

ごまは、白ごま、黒ごまなどお好みのもので

【作り方】

- 鍋に炒りごまと水、塩を入れ、軽く混ぜ合わせます。
- 弱火の火にかけ、菜箸で混ぜながら水分を飛ばします。
- 5分程度混ぜ続け、サラサラの状態になれば完成です。

知っていますか?正しい火加減

鍋を使っているうちに取っ手が焦げてきました。

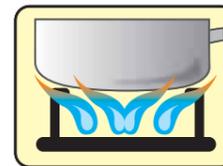


おこたえします!

ガスコンロの炎が必要以上に大きかったために、取っ手まで火が届き、焦げてしまったものと思われます。

ガスコンロのつまみを全開にすることが「強火」と思っている方が多いと思います。たしかに火力は最大になりますが、鍋の底から炎が大きくはみ出していないか?はみ出した炎は鍋底に直接当たりませんので「むだ火」とも呼ばれ、熱効率が悪くなるばかりか、お申出のように取っ手が焦げるなどして鍋の寿命を縮めてしまうことに…。エコの面からも適切な火加減で調理されることをお勧めします。

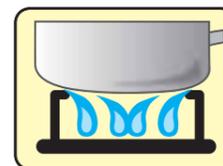
火加減を表す言葉の正しい意味



むだ火(全開)

鍋底から大きく炎がはみ出している状態。ガスコンロのつまみを全開にするとうなります。

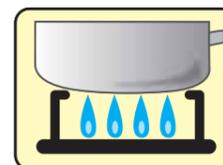
※調理時間の短縮にも役立ちません。



強火

鍋底全体に炎がしっかり当たっている状態。

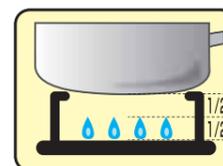
※お湯を沸かすなど一気に加熱するときに使います。



中火

炎の先端が鍋底に軽く当たっている状態。多くの方がこれを弱火と誤っているようです。

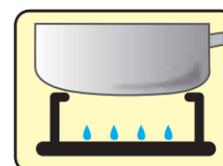
※フッ素加工のフライパンなどは、この「中火」以下で使わないと、早く傷みます。



弱火

炎の先端が鍋底とコンロのガス穴のちょうど中間にくる程度の状態。

※煮たてず、じっくり煮るときなどに使います。



とろ火

炎が消えそうで消えない程度の弱い火力。

※保温調理。豆や栗の含め煮などに使います。

(品質管理室)



組合員のみなさんからよせられた声を集めるページです。



上手な冷凍コロケの揚げ方を教えてください

冷凍コロケを揚げたが破裂(パンク)してうまくできません…上手な揚げ方を教えてください。

おこたえします!

流通過程やご家庭で保存する際に大きな温度変化があると(再凍結の状態)、破裂してしまうことがあります。コロケは必ず凍ったまま揚げます。その方が型崩れやパンクの心配がありません。基本的には油の温度を温度計で測ることをお勧めします。感覚で揚げる場合はできるだけ高め(170℃~180℃)に、そして一度に揚げる個数は少なめにしようお勧めします。

コロケ1パック(200g~250g)を1000gのサラダ油で揚げる場合、170℃~180℃で約4分が目安です。油の深さの中ほどで浮き上がってくる状態が170℃~180℃です。

(冷食協会資料より)



(品質管理室)



おかやま
春夏秋冬 100

新見市 土下座まつり (御神幸武器行列)

新見は、元禄10年(西暦1697年)一万八千石の格式をもつ津山から移封された初代藩主関長治侯の城下町です。船川八幡宮の10月15日の例大祭に行われる行列は、正式には「御神幸武器行列」と言われるものです。行列の由来は藩主関長治侯が、新知入国時に行った大名行列を、同八幡宮の秋の例大祭の御神幸のとき、神輿の先駆をさせたのが始まりとあります。往時のしきたりを忠実に継承して行われる300年の伝統ある民俗行事です。

総勢64名からなる行列は、白熊と呼ばれる大槍、薙刀、鉄砲、弓、槍、大旗(おおはた)、馬印、香籠(くつかご)、などが主体で、青竹を手にした二人の先払いを先頭に、一定の順路で船川八幡宮と宮地町の御旅所を往復します。行列が通る沿道の氏子は、清めの盛り砂を作り腰を低くして敬虔に出迎えるするらわしとなっています。珍しく、また格調高い祭礼行事として、無形民俗文化財に指定されています。



お問い合わせ先: 新見市商工観光課 TEL/0867-72-6136
新見商工会議所 TEL/0867-72-2139



白壁を背景に行列が行われます。

- 行列を拝観される方は、次のことをお守りください。
行列が通過する間は、座るか腰を低くして迎える。場所を動いたりしないこと。(立った人が居ると行列は止まり、前進しません。)
- 行列は静かに敬けんに拝観してください。
- 行列の前や途中を横切つてはいけません。(横切つたりすると、元の場所へ戻されます。)
- 郷土監察(紋付き羽織袴姿で行列の外を歩く役の人)の指示に従ってください。



C*コレ40総選挙に投票しよう!

投票期間 宅配 10月1回~10月5回まで → OCR注文書(6行注文欄)で投票
店舗 9月22日~10月31日まで → 各店舗内で投票

好評いただいているC*コレ商品。その中でも特に人気の40品目を「宅配」「店舗」それぞれにノミネートしました。あなたの一票で、ベスト7=C*コレ7が決まります。是非、お気に入りの商品に投票しましょう!

Information
インフォメーション

「C*コレ」って何?
普段の暮らしに欠かせないCO・OPならではのコレクション商品。それが「C*コレ」商品です。おかやまコープのこだわりロングセラー商品や組合員さんに人気の商品をラインナップしました。

ご投票いただくとこんなプレゼントが待っています♪

1 ご投票いただいた方の中から、抽選で**400名様**(宅配290名、店舗110名)に
おかやまコープお買い物券 500円分プレゼント!

2 宅配・店舗とも投票期間中「C*コレ」商品をお買い上げごとにポイントが加算されます。(商品ごとにポイント数は異なります。)(対象の「C*コレ」商品は週ごとに選定します。)

さらに! みなさんの投票で選ばれた「C*コレ7」は、お買い得価格でご案内!

宅配 1月4回~2月3回 (商品ごとの企画回・企画回数・価格は未定ですが、各商品1回以上、お買い得価格でご案内します。)
店舗 1月4日~2月28日



※詳しくは、「C*コレ」総選挙チラシをご覧ください。宅配:担当者・店舗:サービスカウンターまでお申し出ください。

8月の生協の動き

(8月末日現在)

組合員数	330,174人
出資金総額	106億456万円
一人当たりの出資金	32,118円
供給高(全体)	28億531万円
(宅配)	19億395万円
(店舗)	9億136万円
経常剰余金(全体)	△9,268万円
累計経常剰余金(全体)	△6,884万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

①コープ山陽リフレッシュ

コープ山陽は、より買い物しやすいお店を目指し、10月にリフレッシュを行なう予定です。なお、10月8日(水)は、店内改装工事のため店休日とさせていただきます。



②総社市と見守り協定締結

8月11日(月)、総社市と同市内に事業所を構える13団体が参加して、「そうじゃみんなで見守るネットワーク」協定締結式が行われました。この協定は、地域の企業や事業者と総社市が連携して、高齢者や障がい者、児童などを見守るネットワークの構築を推進していくものです。

2014.8
「報告されたことや話し合われたこと」
だより理事会



みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見や感想でつくるコーナーです!



8月号
特集へのお便り

第58期 通常総代会開催

総代会の特集を読みました。よく生協を利用してあるので、これからがんばって活動してほしいと思いました。

●岡山市 匿名

総代は、組合員であれば誰でも立候補できるんですね。知りませんでした。組合員のためのお店ですね。

●岡山市 匿名

8月号
逸品へのお便り

COOP 讃岐うどん

コシがあつておいしいですね。外袋のままだと冷凍庫に入らないから、夏場は冷凍庫がいっぱいになってしまいました。バラして入れたらいいんですね。

●岡山市 Y.S

わが家の冷凍室には常にある商品です。いろんな使い方がありますが、この頃は、朝の味噌汁の具として一袋入れています。食欲のない時もおいしく食べられますよ。

●赤磐市 はれ母

夏の子どもの昼ごはんに重宝しています。部活の弁当には、キュウリや錦糸卵をのせてぶっかけ風にするとうまい場所でも食べられるみたいです。生協のは時間がたつてもコシがあつて美味しいです。

●真庭市 ぼんすけ



時間のない時、この電子レンジ4分の調理という手軽さ、大変重宝しています。

●倉敷市 ゆうくん



新ポイント制度になって以降、ポイント券やお買物券がお財布の中で目立ちにくくなりました。買い物の際、見つけられなくて何度か使いそびれたことが、そこで工夫してみたことですが、もらった券類は、短い辺で折り目を付け、折り目を上向きにして日付を見やすい状態にしているようにしたら、もれなく使えるようになりました。

●笠岡市 健康が第一

再建40周年の記事を読んで、私も幼な子を連れて運営員会を立ち上げたのを思い出します。長女は33歳、長男も32歳になり、歴史を感じる今日この頃です。西村さん、なつかしいです。元気で活躍されているみたいでうれしいです。

●奈義町 たんぼほ

コップのドライ納豆をぜひ多くの方に知ってもらいたい。納豆は腸内細菌にも良いし、子どもに食べさせるのに、糸がひかないから食べやすいし、おやつにもなったり、サラダにかけたり、私は大好きです!

●倉敷市 匿名

8月号表紙の「豚こまの南蛮酢がけ」を作って美味しかったです。冷蔵庫にいつもある食品でできました。これからも身近な材料でのレシピよろしくお願いします。

●岡山市 いちで

「声にこたえて」で、常温で保存の切干大根、米などは冷蔵するといふこと、さっそく実行しました。

●岡山市 ゲコバーバ

「ブーベの恋人」。昔、学生時代に見た映画。

●早島町 つゆ草

「なつかしき笛や太鼓」(木下恵介監督)です。

●瀬戸内市 あやめ

「フリティ・ウーマン」は、くつになっても見ているとウキウキした気持ちになります。

●美咲町 匿名

くらしなカマ

アイデア募集

・冬になると結露に悩まされます。対策方法を教えてください。

12月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

10月号
特集 少しずつ広がっています「生活支援サービス」
逸品 コープ基礎化粧品
テーマ お風呂の楽しみ方

キーワードクイズ

応募締切 10月17日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- おかやまコープの「生活支援サービス」が始まって〇年になりました。
- コープ基礎化粧品は番号の記載で使う〇〇が一目でわかります。
- 開封した化粧水は3ヶ月〜〇年以内にできるだけ早めに使いましょう。

8月号キーワードクイズの答え ①総代 ②議決 ③4

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。

応募総数は 140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、「くらしなカマ」の編集のみに使わせていただきます。

📧 ハガキ 〒700-0026 岡山市北区率選町1丁目7-7 おかやまコープ「くらしなカマ」係
📠 FAX 086-256-2588
✉ e-mail 携帯端末で二次元バーコードを読み込みメールアドレスに送信してください。
※二次元バーコードが読めない場合はこのアドレスへ nakama@okayama.coop

リサイクル回収結果(8月) ご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!

集まったレジ袋代金……291,258円
持参率 73.1% (節約枚数39.8万枚)

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品	回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配 宅配チラシ	53.3万部 (81.6%)	カタログ・新聞紙	宅配 飲料紙パック	31.2万枚 (106.8%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	11.4万個 (82%)	たまごパック・緩衝剤	店舗 ペットボトル	14.6万本 (97.9%)	容器・再生繊維
宅配 シッパー内袋	73.3万枚 (37.7%)	プラスチックのパレット	店舗 食品用トレー・透明容器	76.8万枚 (182%)	トレー・透明容器

以前から愛飲している「ただの炭酸水」。レモン風味、グレープフルーツ風味、シークワサー風味と柑橘系のシリーズが増えて、より一層風呂上がりの炭酸の楽しみが増えました。

●笠岡市 三宅明美

凝固剤の「ゼラチン」「寒天」「アガー」の違いがよくわかり、特徴を知って、「きらきらゼリー」をさっそくクッキング。友達とワイワイおいしくいただけ、この時期にピッタリのおもてなしができました。

●浅口市 チョロちゃん

子どもができて安いだけのスーパーから浮気して来まして笑。子どもに安心して食べさせることができるし、自分自身が幼い頃に食べた飲み物だりしていたものが今もあり続けているのが嬉しいですね。フルタイムで余裕がなく、時短レシピを教えてくださいたいです。

●岡山市 2児の母



西粟倉村の若杉天然林、私は山の中で生まれ育ったので、とてもなつかしく見えました。杉と檜の違いがわからない人を不思議に思ったことがあります。

●倉敷市 岡本弘子

もう一度見たい映画 「チキ・チキ・パン・パン」。

子どもの頃、めったに連れて行ってもらえない映画館で夢中になって観た記憶があります。軽快な音楽も、今思い出してみてもウキウキな気分になります。

●倉敷市 メグ

「ALWAYS 三丁目の夕日」を映画館の大きな画面で見たいです。今は取り壊されてしまった玉島の水門あたりの風景をもう一度見たいです。

●倉敷市 たあたん

「君への誓い」。実話に基づくラブストーリー。ヒロインのレイチェル・マクアダムスは愛らしく、夫のチャニング・テイタムの献身的な姿に胸が熱くなります。

●倉敷市 アナ



私の人生を変えたと言っても過言ではない映画は「タイタニック」です。一寸先は誰にもわからない。だから「今を一生懸命悔いのないように生きよう」と心に決め、日々生き活きと生きています。

●備前市 晴れの国岡山

「アナと雪の女王」。子どもも大好きで、親子で何度でも見たいです。

●津山市 さすろ

「オペラ座の怪人」。最初の場面で、古びたオペラ座が、主人公の思い出と共にみるみる蘇ってきて、大きなシャンデリアが画面いっぱい輝き始める……。中で歌われる歌もすばらしくて、もう一度見たい映画の中でもNO.1です。

●岡山市 ピーチママ

「パコと魔法の絵本」。展開がおもしろいのでオススメです。

●総社市 凜杏