

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい



ごま油で食べるカツオのたたき

1人分268kcal

【材料(2人分)】

塩昆布	10g	アボカド(一口大)	1/2玉
酢	大さじ3	カラーピーマン黄(乱切り)	1/2個
ごま油	大さじ2	みょうが(千切り)	1個
砂糖	小さじ1	大葉(約1cm幅)	3枚
薫焼戻りかつおのたたき (解凍する)	100g	ベビーリーフ	適量
		白いりごま	適量

【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、半量ずつ器に入れる。
- ②別の器にBと約1cm幅に切ったカツオを盛ってごまを振り、①につけていただく。

ピックアップ



薫焼戻りかつおのたたき
2ブロック

特集 …6～7ページ

コープはれとまと

逸品 …2～3ページ

CO・OPただの炭酸水

- ・コレいいね／たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- ・声にこたえて …5ページ
- ・生産者を訪ねて／くらしに安心 …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

くらしとなかま 2016年 6月号 第499号 発行日/2016年6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 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ

トマト

丸みがあり、ずっしりと重くヘタがみずみずしい緑色のものが新鮮。ラップに包んで冷蔵庫に保存。5℃以下では味が落ちるので冷やし過ぎに注意。

ズッキーニ

ウリ科できゅうりでなくかぼちゃの仲間。なり口のヘタが瑞々しく、太さが均一で皮は爪が立つ程の固さが良い。新聞紙に包み保存袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。

1人あたり
29kcal

ズッキーニと豆腐のスープ



【材料(2人分)】

ズッキーニ	1/4本	コンソメ	1/2個
絹ごし豆腐	80g	水	200cc
ミント	少々	レモン汁	小さじ1

【作り方】

- ①ズッキーニは厚さ5mmのいちょう切りにし、塩少々を振って5分おく。豆腐は泡立て器で潰して滑らかに混ぜる。
- ②ボウルにコンソメを少量の湯で溶き、水を加えて200ccにする。①とミント・レモン汁を加えて混ぜる。

1人あたり
237kcal

ズッキーニのひき肉ボート



【材料(2人分)】

ズッキーニ	1本	オリーブ油	小さじ2
合びき肉	100g	塩	少々
玉ねぎ(みじん切り)	1/6個分	こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	1かけ分	小麦粉	小さじ1
トマト(くし形切り)	適量	ピザ用チーズ	30g

【作り方】

- ①ズッキーニは縦半分に切り、スプーンで身をくり抜き粗みじんに切る。皮はオーブントースターで7～8分焼く。
- ②フライパンに油を温めAを炒め、①でくり抜いた身を加えて炒める。しんなりしたらひき肉を炒め合わせBを振り、小麦粉を混ぜ合わせる。火を止めチーズを混ぜる。焼いた皮に詰める。器に盛りトマトを添える。

1人あたり
416kcal

夏野菜のせ冷やしうどん



【材料(2人分)】

トマト(乱切り)	1個	ゆでうどん	2玉
なす(2cm角切り)	1本	青しそ(粗みじん切り)	5枚
オクラ	5本	大根	200g
にんにく(みじん切り)	1かけ分	ゆでダコ(そぎ切り)	1/2本
オリーブ油	大さじ1	めんつゆ(ストレート)	100cc
塩・こしょう	各少々		

【作り方】

- ①オクラはがくを切り落とし、塩少々を振り揉んで産毛を取り、水洗いして長さを半分に切る。
- ②鍋に湯を沸かしうどんをさっと湯通しし、水けを切り青しそを混ぜ合わせ器に盛る。
- ③フライパンに油とにんにくを入れ中火にかける。なす・オクラを炒めて塩・こしょうを振り、トマトを加えてさっと炒め②の上に盛る。Aを乗せめんつゆをかける。

1人あたり
165kcal

トマトと果物のスムージー



【材料(2人分)】

トマト	1個	CO・OPオレンジジュース	200ml
バナナ	1本	生協ヨーグルト	1個
赤パプリカ	1/2個		

【作り方】

- ①トマトはヘタを取り、バナナは皮をむいて両端を切り落とし、パプリカは種とワタを取り、全て大きめのざく切りにする。(凍らせてもよい。)
- ②①とAをミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌しグラスに注ぐ。



生協ヨーグルト
80g×3

こちら人気!



CO・OP ただの炭酸水 レモン風味

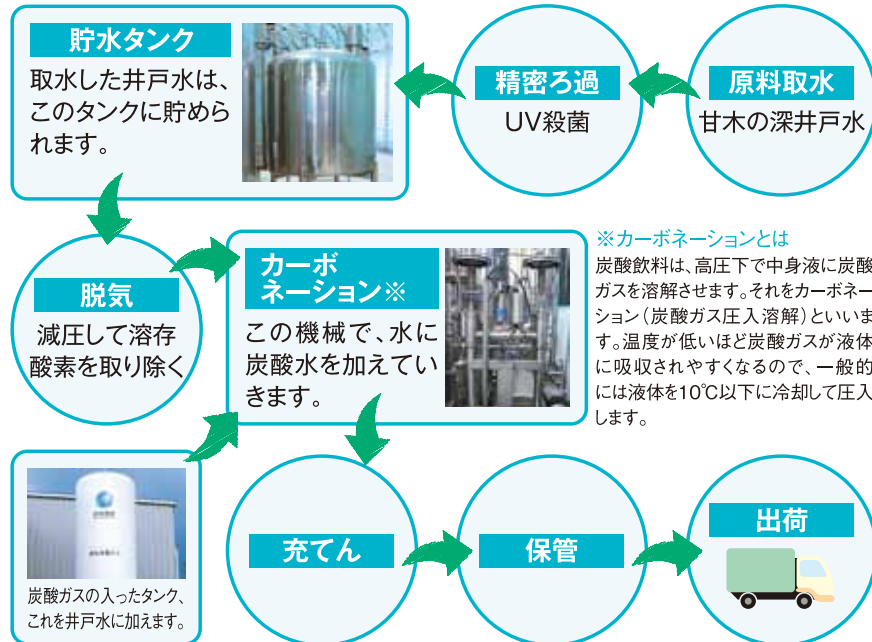
炭酸の心地よい刺激と、さわやかなレモンの風味。



CO・OP ただの炭酸水に 食物繊維

不足しがちな食物繊維(難消化性デキストリン)6gを配合しました。

ただの炭酸水ができるまで



co-op ただの炭酸水

今月の逸品

Excellent article this month



ただの炭酸水

6月3回 缶 200ml×24
938円 (税込価格1,013円)

6月4回 ペットボトル 500ml×24
1,698円 (税込価格1,833円)



“組合員の声”
こんな使い方
しています!

冷凍果実を
うかべて...

抹茶と練乳で
シュワシュワ
宇治ミルク

CO・OP大きな
果肉のブルーベリー
ジャムをとくして

ティント・デ
ペラーノ

赤ワインと氷を入れ、
ただの炭酸水で割り
レモンを絞る。「夏の
赤ワイン」といわれ、
南スペインでよく飲
まれています。

CO・OPアサイー
& 玄米黒酢で

CO・OP
フルーツみつ豆で
簡単フルーツポンチ

鶏のやわらか煮レシピ

【材料(4人分)】
鶏もも肉……2枚(約600g)
CO・OPただの炭酸水……500ml
黒酢……100ml
砂糖……60g
しょうゆ……大2
長ねぎの青い部分……5cm
しょうがの薄切り……3切れ
紅しょうが……少々

【作り方】

- 一口大に切った鶏もも肉、Aを鍋に入れ、強火にかける。
- 沸騰したら、弱火にし、落としぶたをして煮る。
- 煮汁が少なくなるとろみがついたら、長ねぎを取り出し、煮汁を鶏肉に絡める。
- ③をさらに盛り、紅しょうがをそえる。

炭酸水で
天ぷらさん!!



糖類不使用で、
カロリーも気にならない!!

カロリー-0
甘味料
不使用

- お風呂上りや気分転換、ビールの代わりにもおすすめ!
- 軟水なので飲みやすい!



(株)ふくれん まつもと しゅういち
営業1課 松本 修一さん

お酒や果汁等のソーダ
割りや、気分をリフレッ
シユさせたい時などその
ままでもご利用いた
だけます。

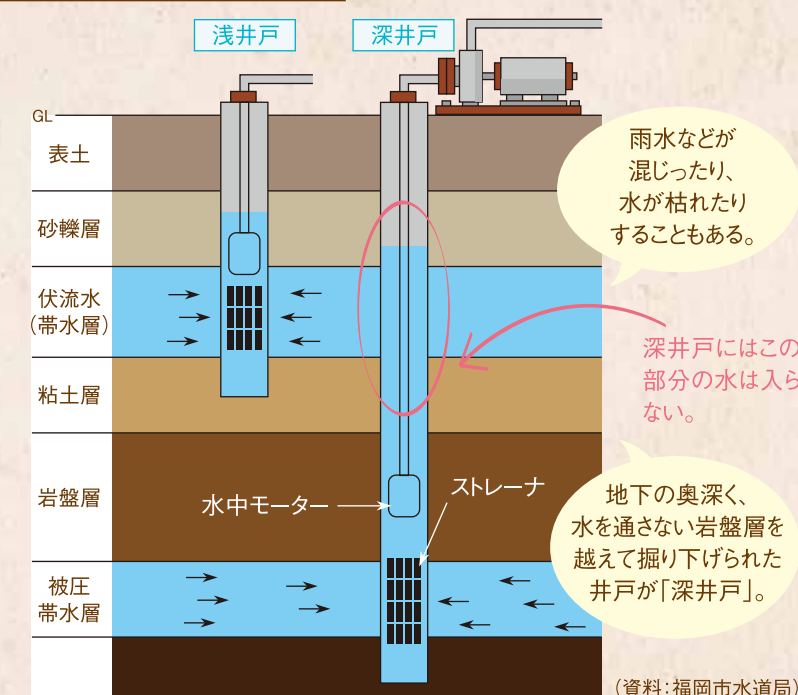
お酒や果汁等のソーダ割りや、気分をリフレッシユさせたい時などそのままでもご利用いただけます。

コープただの炭酸水は、1998年に200ml缶が発売されました。海外、特にヨーロッパではミネラルウォーターもガス入りが主流でしたが、当時の日本では炭酸水といえば、お酒を割るためのもので、そのまま飲むにはあまり適していませんでした。そこで、コープはいち早く、そのままでもおいしく飲める炭酸水を提案し、株式会社「ふくれん」と「コープただの炭酸水」を開発しました。

家庭で手軽に利用できる
おいしい炭酸水を

コープ商品の中で販売数がNo.1の「コープただの炭酸水」。組合員の声でペットボトルが追加発売されたり、より炭酸が抜けにくいキャップに変更されたりと、その人気を後押ししてきました。飲み方のアイデアもたくさん寄せられるなど、今一番のヒット商品を紹介します。

浅井戸と深井戸の違い



炭酸水の原料は、水と炭酸ガスのみ。そのシンプルな組み合わせの中で、おいしさを追求するため、「水」は福岡県、甘木の深井戸水を使用しています。

加熱殺菌すると水のおいしさを生かせないので、何度もくり返し濾過を行い、さらに炭酸が一定になじむように余分な空気を取り除いています。そして、炭酸ガスは容器が耐えられる限りの量を入れています。

声にこたえて

組合員さんからの

Q. “モーニングクロワッサン”
どうして1か月ももつの？
保存料など使用しているのですか？



A. 一般的なパンの発酵時間は2～6時間ほどですが、
パネトーネ種を使って2～3日かけてじっくり発酵熟成させ、
水分活性を低く抑えることで、保存ができるようにしています。

保存料は使用せず、酵母や発酵時間、個包装の遮断、密閉性、油分、糖分などを調整することで、
日持ちを長くしています。

「CO・OP毎日食パン」がリニューアルし登場!!

2006年にデビューし多くの組合員さんから支持されてきた「CO・OP毎日食パン」。より組合員さんに愛される商品にするため、食べ比べなどのモニターを行い、原材料などを見直しました。



ふんわり、もちり、
やあらかな食感!

原材料を見直し、新たに「ゆごね生地」※を配合。
小麦の風味・甘みがより感じられ、もちり感がアップ!

※小麦粉に液糖や油脂を加えて温水でこねあげ、熟成させることで、小麦粉に含まれるでんぷんをのり化(α化)させた生地の事。パンを作るときに加えると、でんぷんが水分を抱き込んでいるため生地に粘りを出してふんわりもちりとした仕上がりになります。



食パンの冷凍方法

一枚ずつラップでピタッとくるみ、そのあと密閉性のあるフリーザー袋に入れて、なるべく空気を抜いて封をします。

冷凍した食パンをおいしく食べるには・・・

あらかじめ熱しておいたトースターに凍ったままの食パンを入れ、いつもの時間より少し長めに焼きます。

※温まっていないトースターに入れて焼くと、温まるまでにパンの水分が蒸発してしまい、パサパサになるので注意しましょう。

外はサクサク、
中はふんわり!



しっとり感があって「耳」まで
おいしい食パンです。
ぜひご利用ください。

製造メーカーのみなさん

コレいいね

梅雨の時期は、
口の中をスッキリさせましょう!

お口の健康は身体全体の健康につながります。



口の中がスッキリして、とっても爽やか!

歯もツルツルになってビックリしました。

薬用ハミガキソルテージII

85g

歯周病は早めの予防が大切です!

4つの作用

抗炎症作用
がある

歯茎を
引き締める

歯周病菌の
殺菌

歯茎の
血行促進

医薬部外品

発泡剤が入ってないので、しっかり磨けて、
後味もスッキリ!

お手頃価格なので、家族みんなで使っ
ています。

デントサイン

薬用デンタルペースト

140g

歯周病も虫歯も予防します。歯周病菌を殺菌
+血行促進+フッ素で虫歯の予防。



医薬部外品



歯磨きの際に出血していた
のがなくなりました。

歯茎が引き締まった感じ
で、きれいなピンク色にな
りました。

V型2列ハブラシ
ブイセブン

ハブラシの毛が「つまようじ」のように、
歯間をねらってマッサージ!



〈隔月掲載〉

たべる・たいせつ きほんのき

“食材保存”

どこのご家庭にでも必ずある、調味料と乾物類。あなたは、どんな保存の仕方を
していますか? 冷蔵庫に入れているものに、○をつけてみましょう。



【調味料】

	醤油
	みりん風調味料
	つゆ
	米酢
	寿司酢
	砂糖



【乾物・粉もの】

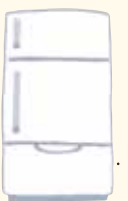
	小麦粉
	パン粉
	ホットケーキミックス
	天ぷら粉
	かんぴょう
	切り干し大根

【調味料】

未開封の場合は、全て常温で大丈夫です。開封後は、米酢・
砂糖以外は、冷蔵庫に。
(本みりんは、アルコール度数が高いので、常温で可)

【乾物・粉もの】

小麦粉・ホットケーキミックス・てんぷら粉など粉類は、未開封ならそのまま
常温保存。開封後はダニが発生する恐れがあるので、密閉できる袋・容器
などを2重にして、乾燥剤を入れる。かんぴょう・切り干し大根など乾物類
は、乾燥剤を入れた、密閉容器に入れて、常温保存。



私たちの農場から私たちの食卓へ

こだわり
育ち

おかやま育ち

コープはれとまと

「新鮮でおいしい岡山産のトマトが1年中食べられたらいいな」という思いに応え、「コープファームおかやま」でトマト栽培が始まって3年目を迎えます。当初は夏バテの発生やかいよう病の蔓延の影響から、ご注文していただいてもお届けできない状況になるなど、ご迷惑、ご心配をおかけしました。現在は病気や高温対策を徹底して実施し、生産も安定してきています。

【生産者】
つる やえみ みすえ けいこ
都留 八重美さん・実末 桂子さん

1 はれとまとは、どこでつくっているの？

瀬戸内市に耕作放棄地を活用して建設したハウスで栽培されています。ハウス栽培は温度、湿度、光が管理でき、病虫害の侵入や発生を防ぎ、農薬の使用を極力減らすことができます。



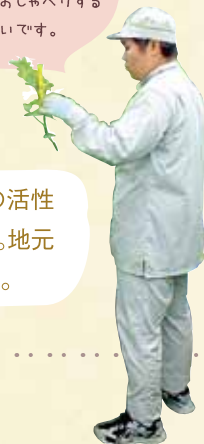
5 以前に比べて味が変わったように思うのですが・・・

病気などの対策のため、「桃太郎ピース」という品種に変更しました。しっかりした甘みと適度な酸味のバランスがおいしい、完熟系のトマトです。味は季節によっても変化します。味のムラがないよう、今後できるだけ熟度を上げたトマトをお届けしていきます。

2 どんな人が働いていますか？

地元の方が中心です。また障がいがある方も一緒に働ける職場となっています。現在38名が元気に働いています。

しんどい作業もあるけれど、
休憩時間におしゃべりする
のが楽しいです。



6 昨年秋冬にかけて、十分熟していないトマトが届いたのですが・・・

色見本を
確認してほしき場
に入ります。

高温障害による痛みを防ぐ目的で、トマトが「完全に赤くなる」一歩手前で出荷をしていたことが原因でした。現在は、カラーチャートで色を確認しながら、枝で十分赤くなった実の収穫の徹底に取り組んでいます。



3 どんなふうに栽培しているの？

独立ポット耕栽培で作っています。トマト1株単位で管理するので、病気の広がりや防いだし、より行き届いた丁寧な栽培ができ、よりおいしいトマトが出来ます。ハウスの中は加温機や遮光カーテン、ミストなどを使って寒さ、暑さ対策を行っています。



おかやまコープは瀬戸内市と包括連携協定を結び、市と連携して地域農業の活性化、雇用、社会福祉、地産地消など、地域とつながる取り組みになっているんだよ。地元の支援学校からも卒業生が毎年入社され、働きやすい職場と評価されています。

4 元気で美味しいトマトをつくるためにどんな作業をしているの？

効率的な栄養の吸収のためのわき芽の剪定や下葉の摘み取り、また、斜め誘引の徹底をし、まんべんなく日光が葉にあたるようにして、光合成を促しています。



働いている人みんなの栽培技術UPのため、リーダーを中心に指導したり、みんなで集まって話し合い、作業の確認をし合ったりしているんだって。

これから気温が
高くなってくるとトマトの
成長が早く、作業も
大変になってきます。



茎を
おろさないよう
丁寧に作業
しています。

8 以前、注文しても届かないことがありましたが現在はどうなっているの？

初年度の2014年度は栽培技術の未熟さで、暑さ対策や病気の蔓延に対する対応が不十分で、計画通りに進みませんでした。その後、病気予防などの対策を実施することで、2015年度下期は利用登録していただいている組合員さんに全量お届けすることが出来ました。2015年度の年間出荷量は、137tで前年比189%となりました。大玉トマトの生産では、県下最大規模の生産者となっています。

15年度農水省6次産業化認定、岡山県「耕作放棄地再生利用優良表彰」を受けました。

宅配のトマト利用の半分以上を「コープはれとまと」で供給したんだよ。



利用登録の再開と利用登録価格改定のお知らせ

6月1日より利用登録が再開されます。ぜひご利用ください。

※端境期で不足する時期には県北優良産地などの協力を得て、同じ価格でお届けできるようにします。

メッセージカードが入っています。
ご意見、ご要望、所々ましのメッセージ
など、お待ちしております。



生産量が目標に達していないことや、人件費や燃料費などがかさんでいることから、事業成立のためやむをえず、6月より50円値上げをさせていただきます。

現行価格 238円(税抜) → 改定価格 288円(税抜)/400g(2~4玉)



トマトの収穫が少ない時期は、大変ご迷惑やご心配をおかけしましたが、今年11月頃には育っています。私たちも毎日、まごころをごめてお世話をしております。ご利用よろしくお願ひいたします。

（株）コープファームおかやまのみなさん

「熊本地震緊急募金」へのご協力ありがとうございました

このたびの平成28年(2016年)熊本地震により、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災されたみなさまには心よりお見舞いを申し上げます。

日本生活協同組合連合会からの呼びかけに応え、被災地の早期の復旧と被災された方の生活再建に向け、店舗では4月16日(土)～5月15日(日)、宅配では5月1回(提出日4/25～)～5月3回(提出日5/9～)まで、「熊本地震緊急募金」に取り組みました。

2,200万円

を超える募金が寄せられています (5月3日現在)

- この募金は、
- ①義援金(被災した方に直接配分されるお金)として、この地震で被災した自治体に送ります。
 - ②支援金(この地震の被災地への支援活動のための費用)として、被災県の支援団体、ボランティアセンター等に送ります。



【AMDAへの支援金も拠出】

AMDAも緊急医療支援活動を開始しており、おかやまコープに対して支援要請の連絡がありました。AMDAとの協定書に基づくルールにのっとり、AMDA基金から30万円の支援金を拠出しています。



広安小学校保健室で活動中のAMDAチーム(写真:AMDA提供)

CO・OP恩納村産味付太もずくが、
6月1回注文書より
利用登録商品の仲間入り!!



サンゴ礁の海をはぐくむ【もずく基金】

対象商品1点につき宅配は2円、店舗は1円の「もずく基金」に。サンゴ再生事業やサンゴの養殖に使われます。
※宅配のお弁当用もずく(18g×10)は1円となります。

もずく基金の取り組みで、サンゴの海は急速に回復しています。コープとの協力は大きな力となっています。



恩納村漁協組合長
山城 正巳さん

2015年度は、**2,024,892円** 集まりました。
(コープCSネット全体:2015年4月～2016年3月)

登録価格 **248円**
(税込価格267円)

2015年度
【3月の生協の動き】 (3月末日現在)

組合員数	331,593人
出資金総額	102億5,526万円
一人当たりの出資金	30,927円
供給高(全体)	32億6,035万円
(宅配)	23億2,495万円
(店舗)	9億3,540万円
経常剰余金(全体)	2億4,282万円
累計経常剰余金(全体)	8億6,889万円

※累計……4月からの累計

2016年度
【4月の生協の動き】 (4月末日現在)

組合員数	332,975人
出資金総額	103億8,862万円
一人当たりの出資金	31,199円
供給高(全体)	30億5,262万円
(宅配)	21億3,086万円
(店舗)	9億2,176万円
経常剰余金(全体)	6,377万円
累計経常剰余金(全体)	6,377万円

※累計……4月からの累計

●熊本地震の被害に対し緊急募金や人的支援に取り組みます。

熊本県で4月14日(木)と16日(土)に発生した2つの震度7の地震により、大きな被害が発生したことに対して、おかやまコープでは、宅配と店舗ですく「熊本地震緊急募金」に取り組んだことや今後、被災地生協の業務支援の要請に対して「生協くまもと」に5人の職員を派遣すること、また、コープ共済契約者を訪問して異常災害見舞金を迅速にお支払する訪問活動にも職員を1名派遣することなどの報告がありました。

●今年も「コープフェスタ2016」を開催します。

おかやまコープの取り組みや商品の良さをお知らせし、組合員、取引先業者、職員どうしが交流すること、県内の協同組合や行政・関係団体とのつながりを深めるとともに地域社会づくり参加の取り組みをアピールする場として「コープフェスタ2016」を9月24日(土)にコンベックス岡山で開催を予定し、準備を進めていく報告がありました。

報告されたことや
話し合われたこと

だより
理事会

2016年
4月

4月 リサイクル回収結果 ご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 店舗	57.4万部 (79.7%)	カタログ・新聞紙
ペットボトル	宅配 店舗	9.3万本 (97.6%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・透明容器	宅配 店舗	76.1万枚 (170.3%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金……**298,237円** 持参率 **72.3%** (節約枚数39.5万枚)

【おことわり】

飲料紙パック、卵パック、内袋の回収量は7月号にてお知らせいたします。



お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

くらしに
安心



商品の温度管理について

そろそろ初夏の気配が感じられる時期となりました。おかやまコープでは店舗・宅配とも、冷蔵品は冷蔵状態で、冷凍品は冷凍状態で、きちんとお渡しできるように商品の品温を厳重に管理しています。しかし、これからの季節は油断するとすぐに品温が上がってしまい、品質の劣化や菌の増殖が心配されます。商品の購入後、冷蔵庫にしまっていたり、品温上昇には十分ご注意ください。



宅配で届いた商品はすぐに冷蔵庫にしまいましょう。



店で買った冷凍・冷蔵品は保冷バックなどに入れて、品温があがらないように気をつけましょう。(氷やドライアイスが必要なときはサービスカウンターにお申し付けください)



《冷やし過ぎにもご注意ください》
冷蔵品が凍ると品質が変わってしまいます。「こんにやく」がスポンジ状になったり、「とうふ」は高野豆腐状態に……。冷蔵品がドライアイスに直接触れたり、冷蔵庫内で冷風に直接当たったりしないようご注意ください。



生産者を
訪ねて

Vol.015

飼料用稲(WCS)

ホールクロップサイレージ



ながお たかとも
長尾 隆大 さん



飼料用稲(WCS)とは、稲を育て刈り取って、円筒状にまとめて乳酸発酵させてつくられたもので、家畜のエサとして活用されます。奈義伍協牧場の牛のえさとして供給しています。

飼料用稲(WCS)はビタミンEの含有量が多く、肉色の保持効果がすぐれ何より牛が喜んで食べます。

奈義町
Nagata Town

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
で「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

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう？

- Q.1** コープはれとまとは「桃太郎〇〇〇」という品種に変更しました。
Q.2 コープただの炭酸水は19〇〇年に200ml缶が発売されました。
Q.3 コープただの炭酸水は「甘木の〇〇〇水」を使用しています。

●4月号キーワードクイズの答え
Q.1 ポイント Q.2 恩納村 Q.3 2

②ご住所・お名前・掲載させていただく 場合のお名前(匿名/ペンネーム/ 本名)・電話番号・年齢

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

●今月のテーマ
夏の岡山はココがおすすめ！
「夏の岡山」といえば？
あなたのおすすめを教えてください！

※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。

宛先

【ハガキで】

〒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

【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あります。
- ご記入いただいた個人情報「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98通でした。

お問い合わせはこちら

おたよりへの個別回答は行っておりません。
おかやまコープへのお問い合わせやご意見は
問合せセンター
0120-662-538 へお寄せください。
(月～金曜 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00)
※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させて
いただいております。

特集

○おかやまコープのポイント、
上手に使っていますか？

宅配・お店共それぞれポイントがた
まっています。宅配では100ポイント
ごとに使えることはわかっていま
したが、店舗のポイントの使い方や、家
族カードがあること、宅配ポイントと
の合算の方法がよくわかりました。何
よりお買い物券を使っても、全額全部
に対してポイントがつくのはさすが!!

●倉敷市 まーみん

2年前に引っ越しをしてからとい
うものコープの店舗が近くにないの
で、ほぼ宅配のみでしたが、店舗では
クレジットカードで支払いしてもポ
イントがつくということを、今回知っ
たので、また店舗まで足をのばしてみ
ようかな、と思いました。

●倉敷市 高橋 幸



みなさんから寄せられたご意見や
ご感想でつくるコーナーです。

ポイントの使い方が詳しくのって
いて、店舗では1円から使えることが
わかりました。500円お買い物券が出
ないと使えないと思っていたので、
さっそく次回使ってみます。

●岡山市 ちょことこ



コープのポイントの説明はよくわ
かりました。たくさん貯まるのを待っ
て、ちょっとした自分のごほうびに
使ってみたいと思います。

●津山市 藤原 加代子

ポイントがたくさんつく時にはつい
たくさん買ってしまいます(笑)。
店舗と宅配、どちらも貯まるのでうれ
しいです。

●岡山市 メモ

○ 優しさを感じた瞬間

いつもはつつけんだんな息子です
が、私が風邪をひいて寝込んでしまっ
た時、病院へ付き添ってくれたり、食事
の用意をしてくれて嬉しかったです。

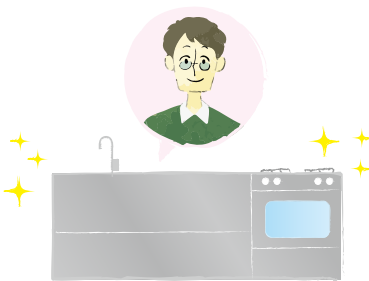
●高梁市 匿名

足の悪い私が杖をついて階段を上
がっていると、気づいた3歳の孫が上
から手をさしのべてくれた瞬間です!!

●瀬戸内市 マナばーば

結婚記念日に張り切ってごちそう
を作りました。10ヵ月の子どもを相
手しながらだったので、予想以上に大
変なことに。作れたもののキッチン
はすごいことに。夫が帰ってきてささや
かなお祝いの後、子どもを寝かしつけ
ていたら一緒に寝てしまい、夜中に
「片付けしなきゃ!」と起きたら、きれ
いさっぱりキッチン。本当に嬉し
かった。

●倉敷市 りっぽん



満員電車に乗った際、男子高校生が
サッと席を譲ってくれた時。男の子
故、強く感じました。

●早島町 大ザブトン

「何か飲む?」と尋ねて、ココアやお
茶、甘酒などを出してくれる母。洗い
物が増えて大変だろうに、優しいなど
感じます。

●倉敷市 島猫



扉を、見知らぬ人が、次に入る私の
ために開けたまま待っていてくれる
ような、さりげない優しさが、新しい
街に住み始めた私にはジーンときた
ります。

●真庭市 かりんとう

杖についてボーッと歩いている私に、知
らない男の人が「足もとに気をつけて
歩くんだよ」と声をかけてくださいま
した。その優しさにありがとうございます!

●倉敷市 F・O

○ フリートーク

大福のコープでお世話になってい
ましたが、昨年10月末に総社に引
越して来ましたが、でも近くにコープが
あり感激。心配無用でしたよ。

●総社市 英

3歳のお兄ちゃんは食べることが
大好き。でもどんなに好きな食べ物
も、弟やわたしたちに「あーんして」と
笑顔でお裾分け。ひとりじめしたい年
頃なはずですが、みんなと美味しい物
を共有して楽しみたいようです。

●岡山市 チビ怪獣兄弟

生協牛乳は宅配を始めてからずっと
買っています。若い川崎さんご夫婦の
笑顔、素敵ですね。頑張ってください。

●岡山市 さっちゃん

逸品 CO-OP 恩納村味付太もずく

酸味をおさえたまろやかな味は子
どもでも食べやすいです。品質管理も
しっかりされているので安心して使
うことができます。「もずく基金」も、
環境にやさしい素敵な取り組みです
ね。これまではそのまま食べることが
ほとんどでしたが、かきたまスープや
さっぱり煮など、熱を加える料理も紹
介されていて、ぜひ試してみたいと思
いました。

●笠岡市 ずかママ



個配の手数料割引拡大で、少しでも
たすかります。

●倉敷市 匿名



●岡山市 てるちゃん

つばき川柳

なき父の
はずんだ声の
旅の宿
●岡山市 ヨッチャン