

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
528

2018年 10月号

ご自由に
お取り下さい



簡単 秋ごはん

【材料(米2合分)(2~3人分)】	
米	2合
国産生くり(皮をむく)	80g
昆布つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
銀鮭切り身(甘塩味)	1切
酒・みりん	各小さじ2
塩	小さじ2/3

1人分当たり 1483kcal	
玉ねぎ(1cm幅切り)	1/2個

【作り方】

- 炊飯器に洗った米・Aを入れ、2合の目盛りまで水を加える。むき粟・水気を拭いた鮭・まいたけを加え、普通に炊飯する。
- 炊きあがいたら鮭をほぐしながらさっくりと混ぜ、器にようす。



特集 …6~7ページ

あなたも私もいつかは
介護する?される?

逸品 …2~3ページ

料理酒

- たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- ほっこり子育て／まいにち体操 …5ページ
- 西日本豪雨災害からの復興
「つながり 支え合って」 …8~9ページ
- 理事会だより …9ページ
- 声にこたえて／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 2018年 10月号 第528号 発行日 / 2018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 TEL 086-2556-2251-1(代) FAX 086-2556-2252

旬レシピ



1人分
193kcal

【材料(2人分)】

里芋	200g	たらこ	2本(1腹)
鶏ささ身	2本	マヨネーズ	大さじ1
酒	小さじ1	A 塩・こしょう	各少々
細ねぎ(小口切り)	適量		

【作り方】

- 鶏ささ身は筋を取り酒をふって耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱して粗熱が取れたら1~1.5cm角に切る。
- 里芋は皮をむき、大きければ半分に切り水から柔らかくなるまでゆでる。水を切ってボウルに入れる。
- 皮を取ってほぐしたたらこと①とAを②に加えて、混ぜ合わせ器に盛ってねぎを散らす。



1人分
249kcal

【材料(2人分)】

チンゲン菜	2株	牛乳	200cc
玉ねぎ(1cm幅切り)	1/2個	水	100cc
エリンギ(2cm輪切り)	1本	コンソメ	1個
/にんにく(みじん切り)	1/2片	酒	大さじ1
A 生姜(みじん切り)	1/2片	水溶き片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1	塩・こしょう	各少々
CO-OPロースハム	1パック		

【作り方】

- チンゲン菜は長さを半分に切り、株は4~6等分に切る。ハムは6等分に切る。
- 鍋に油を熱し、Aを炒め香りが出たら、玉ねぎ・エリンギ・チングン菜の順に加えて炒めて酒をふり、ハムとBを加えて5~6分煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、塩・こしょうで味を調える。

里芋

泥つきで適度な湿り気があり濃い茶色で傷がないものが良品。新聞紙に包んで冷暗所で保存。ぬめりを取って調理。

1人分
336kcal

【材料(2人分)】

里芋	150g	卵	1個
さやいんげん	4本	A 片栗粉	大さじ3
かに風味フレーク	1/2パック	梅干し(種を取り、ちぎる)	2個分
片栗粉	大さじ1	塩	少々

【作り方】

- 里芋は皮をむき5mm厚さの薄切りにしてサッと水にさらし水けを切る。さやいんげんは筋を取り斜め2~3等分に切る。かにフレークは裂いておく。
- ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- 別のボウルに①を合わせて混ぜ片栗粉をまぶし、②を加えて混ぜる。160~165°Cに熱した油で1/6量づつ揚げる。油をきつて器に盛り塩をふる。

1人分
124kcal

【材料(2人分)】

チンゲン菜	2株	ちりめんじゃこ	20g
バブリカ(赤・黄)	各1/2個	サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- チングン菜は根元を切って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。
- バブリカはヘタと種を除き5~7mm幅に切る。
- 耐熱ボウルに①の株を入れラップをして電子レンジで2分加熱し、①の葉先と②を加えてさらに1分加熱する。水気を切り広げて冷ましてしょうゆをふって皿に盛る。
- 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るにする。紙タオルに取り出して油をきる。③ののせてドレッシングをかける。



チンゲン菜

アブラナ科の中国野菜。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。

今月の逸品

Excellent article
this month

料理酒 製造工程



料理酒で、おいしさアップ!!

●冷やごはんを
レンジで温める時に少量
振りかけると炊きたて風ごはんに。

●インスタントラーメンの仕上げに
小さじ1杯。麺の油臭さを消し、
スープがまろやかに。

●野菜(いんげん、もやし、
ナスなど)がおすすめを
ゆでるかわりに料理酒で蒸し煮。

●野菜炒め。
野菜に
かけて炒めると
いつもよりシャキシャキ。

●蒲焼(うなぎ・
さんま等)を
温めるときにかけると
ふっくら仕上がります。

●焼きそばの
麺をほぐすとき
水のかわりにかけると、
麺がべちゃっとなりにくい。

●お好み焼きや
チヂミ。粉を溶く
水を半分料理酒に
替えるとふっくらモチモチ。

co·op 料理酒



CO·OP 料理酒 1.8L
10月5回宅配予定価格
934円 (税込価格)
(1,008円)



「おかやま育ち」の料理酒

「虹の宴」も作っています

何故おいしくなるの?

料理酒は砂糖や酢のような強い味ではないので、「無くてもいいかな」と思いがちですが、使うと料理がぐんとおいしくなる頼もしい調味料です。コープの料理酒のメーカー、キング醸造(株)の福田尚史さんに、コープの料理酒の特長や調味効果などを聞きました。

この料理酒は岡山県産米の利用拡大をはかる目的で開発されました。他の米と混じらないよう管理された地産地消がうれしい商品です。

料理酒の製造工程は清酒と同じですが、料理酒の方は米粒の精製度を低くして、うま味やコクがしっかりと残るように作ります。時間を使って熟成させた上質のこの料理酒は、清酒タイプなのでどんな料理でも安心して使えます。

※料理酒には清酒(無塩)タイプと加塩タイプがあり、酒税上の扱いでそれぞれ酒類、食品と分類されます。加塩タイプは塩分が2%前後入っているので料理の塩加減に注意が必要。最近は無塩タイプが人気です。

メーカーのキング醸造(株)は、組合員おなじみのお酒「虹の宴」を作っている会社です。工場は水の豊かな兵庫県稻美町にあります。ISOを更新して、原料から製品までの流通経路などがいつでも確かめられるトレーサビリティの仕組みを確立。出荷前の検査も厳格にされています。

おかやまコープ料理酒は岡山県産米を原料に使用しています。お酒は料理をする際にいろいろ役立つ縁の下の力持ちです。煮炊きはもちろん、炒めものや料理を温めたりする時にぜひご利用ください。



キング醸造(株)
福田 尚史さん

料理酒を使ってごちそうクッキング

水菜と豚肉のはりはり鍋



【材料(4人分)】

水菜	400g
大根	200g
人参	80g
豚もも肉	400g
CO·OP手あげ	1枚
料理酒	200cc
A 水	600cc
B 大根おろし	3/4カップ
B おろし生姜	2片分
しょうゆ	適量

【作り方】

- 1 水菜は4~5cm長さ、大根・人参はせん切りにする。
- 2 あげは縦半分に切り1cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にⒶを煮立て大根・にんじんとⒷを入れてひと煮立ちさせ、水菜を入れてさっと煮る。Ⓓを適量付けて食べる。
- ※ポン酢や柚子こしょうなど好みでどうぞ。

白身魚の中華彩蒸し



【材料(4人分)】

白身魚(たら)	4切入
料理酒	大さじ4
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
ザーサイ	20g
人参	15g
白ねぎ	1/2本
中国パセリ	適量

【作り方】

- 1 ザーサイ・人参は細切りに、白ねぎは5mm厚さの斜め切りにする。
- 2 耐熱容器にたらを入れ料理酒・ごま油をふりかけて①の野菜をのせてラップでおおい、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 3 器に②を盛り、中国パセリをのせる。

鶏ハム



【材料(2人分)】

鶏ムネ肉	1枚(約250g)
料理酒	約100cc
つけあわせの野菜(トマト・きゅうりなど)	

【作り方】

- 1 密閉袋に、鶏ムネ肉と料理酒を入れ、4~5時間冷蔵庫に置く。
- 2 袋のまま20分くらいゆで、そのまま冷ます。
- 3 ゆであがった肉は細く切って、マヨネーズ、ポン酢+ゴマ油+豆板醤、和風野菜ドレッシングなどをかけて食べる。

- ### 料理酒の調味効果
- 魚介類などの生臭みを消す
アルコールが臭いをともなつて蒸発する
 - 味のしみこみがよくなる
アルコールは食材に浸透する力が強い
 - 肉や魚が柔らかく煮える
アルコールはたんぱく質を柔らかくする働きがある
 - 煮崩れを防ぎ、かつ
アルコールが蒸発した後、素材をやさしくコートイング
 - 料理に旨味やコクを与える
清酒の発酵や熟成中に作られる微量成分がバランス良く作用

料理酒のアルコールや有機酸が料理にコクや旨味をつけたり、素材の臭いを消すなどの働きをするからで、和洋中どんな料理もおいしく仕上がります。加熱によってアルコール分は蒸発し体への影響はありません。

ほっこり子育て

大人メニュー 豚肉とさつまいもの味噌蒸し



【材料(2人分)】

豚肉肩ロース切りおとし.....150g
みそ.....小さじ2
砂糖.....小さじ1
酒.....小さじ1
片栗粉.....小さじ1
ごま油.....小さじ1
さつまいも.....1本(約200g)
青ねぎ.....1本

作り方

- 豚肉は食べやすい長さに切り、みそ・砂糖・酒で下味をつけてから、片栗粉・ごま油の順に加えて混ぜる。さつまいもは8mm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- 耐熱皿にさつまいもを並べ、豚肉を広げてのせる。
- フライパンにアルミホイルを丸めて入れて台をつくり、②のせて水約1と1/2カップを入れ、ふたをして約10分蒸す。
- 斜め細切りにした青ねぎを飾る。

取りわけメニュー おじやとさつまいもののマッシュ

モグモグ期(7~8ヶ月頃)



【材料】

大人メニューから取りわける
さつまいも.....2~3切れ

【追加の材料】

ささみ.....1/4本 牛乳.....大さじ2
ごはん.....20g 水.....大さじ3~

作り方

- <おじや>**
- 大人メニューの「豚肉とさつまいもの味噌蒸し」にささみを加え一緒に蒸す。
 - 出来上がった味噌蒸しからささみを取り出し、包丁で細かくたたき、ごはん・牛乳大さじ1と水を加えて柔らかく煮る。
- <さつまいものマッシュ>**
- さつまいもを取りわけ、皮を除き、つぶして牛乳大さじ1を加え混ぜ、柔らかくする。

ライターコラム

「今日は食べてくれない?」
という日には…抱っこしてアパートの駐車場で、ピョンピョン、クルクル…外気の刺激で再度挑戦!!という日もあったなあ。でも私が気分転換してたのかも。ちなみに成功率は、ハーフハーフ♪ (ライターS子)

まいにち体操 きれいに歩こう

《偶数月に掲載》

骨盤は体全体を支えるための重要な骨で、その主な役割は「上半身と下半身のつなぎ、臓器の保護、体幹を支える土台」の三つです。骨盤が後方に傾いている(=骨盤後傾)と、①重心が後ろに傾く②猫背

その4. 良い姿勢をつくる 『骨盤を立てる』

など姿勢が悪くなる③上体が股関節に乗ってしまい股関節の動きが制限されるという現象が現れます。「骨盤を立てる=骨盤立位」は、理想の骨格ポジションの一つで、姿勢調整の基本です。

【トレーニング法】※10回×3セット

①リラックスして椅子に浅く腰かける



②頸を少し上げ、胸を突き出すようなイメージで上半身を前に動かす



坐骨結節(①で椅子に接している面)を後ろに動かすイメージです。
監修 かたやま ひでき
片山 秀紀先生
鍼灸師、あん摩マッサージ師。
おかやまコープ ティサービスオルガ
機能訓練指導員。

⇒ 12月号は「美しく立つ」。
理想的の骨格ポジションを体で覚えよう!

さつまいもの甘みとホクホク感は、大人も子どもも大好き!おやつにも食事にも使いやすいです。

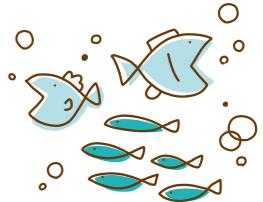
*レシピ提供:コープこうべ家庭料理研究会



たべる・たいせつ きほんのき

今月のテーマ「青魚」

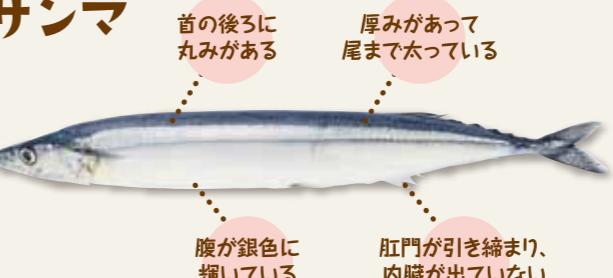
一般的に魚介類には、良質の動物性たんぱく質やビタミンが豊富で、健康維持に役立つとされる成分がたっぷり含まれています。ここではサバ、サンマ、イワシなどの「青魚」について学びましょう。



青魚って?

名前のとおり、背中が青、または黒で、腹側が白いものが多く、これは、海面の表層近くを群れで遊泳する魚類に見られる保護色の一種です。さらに切ってみると身は赤いので、白身魚ではなく赤身魚に属します。

サンマ



首の後ろに丸みがある
厚みがあつて尾まで太っている

腹が銀色に輝いている
肛門が引き締まり、内臓が出でていない

サバ



皮の模様がくつきりして光沢がある
全体につやがあつて美しい

「サバの生き腐れ」といわれるくらいに鮮度が落ちやすいため、新鮮なものを手に入れて、できるだけ早く調理しましょう。

ゴマサバ(写真)とマサバがあり、ゴマサバは、皮の模様に斑点がある。秋サバと呼ばれるのは、秋になると脂がのつておいしくなるマサバのこと。ゴマサバはさっぱりとしていて、夏の時期に味が良いと言われています。

特徴的な成分は?

高度不飽和脂肪酸(DHA:ドコサヘキサエン酸、EPA:エイコサペンタエン酸)やタウリン、アンセリン、バレニンを始めとする多様な機能性成分が含まれています。

参照:水産庁Webサイト「日本人の健康的な食生活を支える水産物」
http://www.jfa.maff.go.jp/jikaku/wpaper/h24_h/trend/l/tl_1_l_3.html



おすすめメニュー
青魚の臭みを消す

よいわしの梅煮

【材料(2人分)】

いわし.....4尾
しょうが.....1かけ
梅干し.....2個
酒・さとう.....各大さじ2
しょうゆ.....大さじ3
水(水の代わりにほうじ茶を使うと臭みが和らぐ).....カップ1

【作り方】①いわしは下処理されたものを購入し、水で洗い、腹の中までキッチンペーパーできれいに水気をふく。
②しょうがは薄切りにする。
③なべにⒶとしょうがを入れて煮立てる。
④いわしと梅干しを入れ、落としづたをして中火で10分ほど煮る。
⑤さいごにスプーンで煮汁を全体にかけながら煮汁が少なくなるまで煮たら出来上がり。※圧力鍋を使うと、骨までやわらかくなり食べられます。

さらに手軽で便利な冷凍商品もあります!

ほどよい塩味で、Cコレ商品でも人気の商品です!



サバの簡単まぜご飯



【材料(4人分)】
淡塩さば.....1枚
青じそ.....3枚程度
ごま.....大さじ2
ごはん.....3合分
こぶ茶.....大さじ1

【作り方】

- 淡塩さばを解凍し、グリルで焼く。
- ①の身をほぐし、青じそは細かい千切りにする。
- ②とその他の具材をごはんに混ぜ合わせる。

あなたも私も いつかは介護する?される?

どこに相談すればいいですか?

しっかりしているように見える親も、いつかは子と立場が逆転するときがきます。おかしいな?と感じたら、一人で悩まずに、まず地域包括支援センターもしくは居宅介護支援事業所に電話してください。介護に関する専門家がお宅に伺い、話を聞いて必要な機関につなげていきます。家族、医療機関、介護事業所などといっしょにチームを作り、介護を必要とする人を支えていきます。

ケアマネジャーさんには、 どんな相談ができますか?

私たちケアマネジャーは、介護のケアプランを作るだけでなく、介護を必要としている人の状況を把握して、本人と家族のあらゆる相談ごとにのっています。高齢者のちょっとした変化に気づいて早く対応すること、周囲の人や家族と、日頃からいい関係にあることが、スムーズな介護につながります。介護に困ったら、遠慮せずに相談してください。



認知症の義母の介護は大変でしたが、毎月、ケアマネさんにひと月のできごとを話して聞いてもらうことで、なんとか乗り切ることができました。ケアマネさんの存在が神様に思えました。

いつから準備が必要ですか?

介護は特別なものではなく、人生の中の一コマです。自分のライフプランの中の、どのあたりで介護が始まるかを考えいくことが重要です。晩婚化が進んでいく中、子どもの教育費がかかる時期と介護が重なることもあります。仕事と介護をどう両立させていくかも大きな課題です。人生のどこで介護が始まるかによって介護のしかたも変わってきます。

おかやまコープの福祉(岡山市北区・中区、倉敷市)

●通所介護(デイサービス)

お問い合わせ (月~金 8:30~17:00)

●訪問介護(ホームヘルプサービス)

岡山事業所:086-256-3233

●居宅介護支援(ケアマネジャー)

倉敷事業所:086-423-6611

おかやまコープ生活支援サービス

0120-378-502(月~金 9:00~17:00)

夕食宅配「たべてん便」

0120-014-899(月~金 9:00~17:00)

くらしの見直し学習会

介護の他に、「教育資金の作り方」や「年金」のことなど、くらしを見直す上で大切なメニューを用意しています。

おかやまコープ共済グループLPAの会事務局

086-256-2522(月~金9:00~17:00)

厚生労働省によると、65歳以上の5人に1人が要介護認定者となっています。介護者が家計を支える立場ならば、家計の危機にも直結し、介護は社会全体で考えなければならない問題となっています。「親はまだ元気。」「私はまだ一人でも生活できるわ。」と思っていても、転倒して骨折したり、病気になったり、介護が必要となる日は突然やってくるかもしれません。介護について少し考えてみましょう。



地域包括支援センターって 何ですか?

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護の専門職(保健師、社会福祉士、ケアマネジャーなど)が連携して、高齢者の様々な悩みや相談にのってくれます。中学校区にほぼ一つの割合で所在しているので、各市区町村の窓口やホームページで、所在地を確認しておきましょう。



母親のことで相談したくて、地域包括支援センターに電話しました。すぐに自転車で来てくれて、話を親身になって聞いてもらったり、名刺をいただきました。「困ったらいつでも電話してくださいね。」と言われ、とても救われました。

一人でがんばってしまいそうです

一人で背負い込まずに、「手を抜く」「目をつぶる」「離れてみる」ことで、気持ちが軽くなります。介護制度も自分自身の状況も常に変わっていくので、介護は決してエンドレスではありません。ケアマネジャーと相談して介護サービスを上手に利用して、その時々で、自分の生活の中でやれることをやっていなければいけないです。



家で介護に追われている時は、ストレスでいっぱいでした。デイサービスやショートステイを利用するようになって、やっと姑に少し優しくなれました。介護には、何よりも心のゆとりが必要だと実感しました。

介護が始まる時は、介護する側もされる側も不安です。今はまだ必要ないけれど、今後必要となった時に、相談できる場所があることや、介護の心構えを知っておくと安心感は違ってきます。ケアマネジャーの古岡歩生さんとライフプランアドバイザーの小西晴美さんにお話を伺いました。

いつか介護される
ようになつたら、
素直にありがとう
言える人に
なりましよう。



おかやまコープ福祉グループ
ケアマネジャー
あゆみ
古岡歩生さん

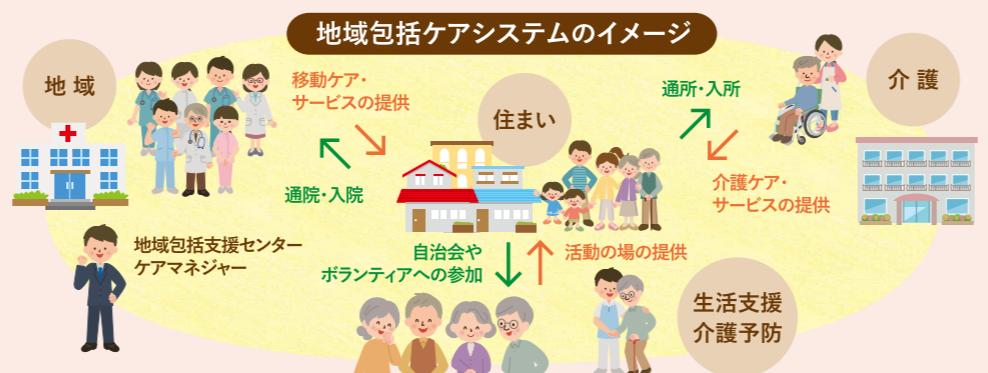
介護する側も
される側も、
最後まで
自分らしく
ありたいですね。



LPA(ライフプラン
アドバイザーの会)
小西晴美さん

身近に頼る人がいないので不安です

厚生労働省は団塊の世代が75歳以上となる2025年をめどに、重度な介護状態となるのも、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています。市町村や都道府県はその地域の特性に応じてつくりあげていきます。



私の母は、脳出血で半身麻痺になりましたが、いろいろなサービスを利用しながら一人で生活しています。何よりもありがたいのが、地域の皆さんに助けてもらっていることです。毎日のぞいてくれて、安否確認をし、孤独にならないように話し相手になってくださっているので、とても感謝しています。

介護というと、大変なイメージしかありませんでしたが、ライフプランの中の一つとして考えること、相談すれば誰かが力になってくれること、介護が始まるときのために、今から家族や近所の人たちといい関係を築いておくことが大切だとわかりました。そして、一日でも長く、自分のことが自分でできるように、元気でいることが一番大切だと思いました。



(ライターY)

つながり支え合つて 西日本豪雨災害からの復興

全国から心強い応援

西日本豪雨の被災地には、各地から多くのボランティアが駆け付け、復旧・復興に向けて尽力されています。全国の生協からも多くの方に来ていただきました。

7月17日から22日まで、中四国地方の生協から29名が倉敷市真備町での復旧活動（屋内の洗浄や片付け、泥づくり、集積物の積み込みや運搬など）に参加しました。



猛暑の中、体調に留意しながら協力して作業をすみました。（写真提供：鳥取県生協）

今後もできる限り参加したい
一人でも多くのボランティアを



鳥取県生協 井上宏一さん
家の片付けをお手伝いしました。被害にあわれた80歳位の方の「すみません、全部捨てて下さい。悔しいけど、捨て下さい。悔しいけど……」の声に、涙をこらえながら作業をしました。気温が高く、作業がなかなか進まない状況でした。復興にはまだ時間が掛かると思います。今後また、できる限り参加したいです。

一秒でも早い復旧を祈ります
ずっと応援しています
黙々とお手伝いするだけ
少しでも勇気づけたい



高齢のご夫婦のお宅で、要望をお聞きしながら、お一人ではできないことを優先にお手伝いしました。家の中の片づけは、すべて人の手が頼りになっています。畳を支える腕、泥のひどさが、とても重機などではできぬい、土嚢袋の搬入、どれも重機などではできぬい作業です。日が経つにつれボランティアでも少なくなっていますが、一人でも多くの方に参加してほしいと思いました。

元の暮らしに戻る日信じて
伝え広げお役に立ちたい
美しい岡山を取り戻して
ありがとうございました



パルシステム東京 大井央一さん
これからも関心を持ち続ければ、この状況を周りの人達に伝え広げることを通じて間接的ではあるけれどお役に立てたらと思っていました。

メッセージ動画をおかやまコープHP『くらしとなかま』のページで公開しています。
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/

7月21日～9月4日の約6週間、全国の生協から52名が倉敷市真備町の箭田・岡田サテライトで運営サポート（ボランティアのマッチングや資材管理など）を行いました。

※サテライト…ボランティア活動の調整を行う、ボランティアセンターの地域事務所のこと。



活動から戻ったボランティアが道具を洗浄するための水槽を準備。右から2人目はおかやまコープ水島センターの岡本伸一さん（8月21日 箭田サテライト）

ありがとうございました

《支援活動に来てくださった生協・連合会》

日本生協連、コープ東北サンネット事業連合、コープあおもり、みやぎ生協、コープデリ連合会、パルシステム連合会、パルシステム千葉、パルシステム東京、東都生協、神奈川ゆめコープ、ユーコープ、新潟県生協連、富山県生協連、富山県生協、福井県民生協、コープいしかわ、コープぎふ、東海コープ事業連合、コープあいち、コープみえ、コープしが、大阪いずみ市民生協、コープこうべ、ならコープ、コープCSネット、鳥取県生協、生協しまね、コープさが、ララコープ、生協くまもと、コープおおいた、コープみやざき、コープおきなわ
(9月4日現在／敬称略。一部略称にさせていただいています)

がんばろう岡山
おかやまコープ

「真備地区全戸把握事業」に参加



光岡克江さん
(おかやまコープ福祉グループ
居宅介護支援事業所・倉敷
ケアマネジャー)

東京から参加された社会福祉士の方とペアになり、一軒ずつ「何かお困りのことは」「病院やお薬のご心配は」などとお聞きして回りました。訪問してみて、「避難所生活が難しい」という理由で自宅避難を余儀なくされている方がたくさんおられることを知り、サポートの必要性を感じました。

県の農林水産業復興支援に100万円を贈呈

8月21日、農林水産業の復興支援として、「コープ地域づくり協働基金」から100万円を岡山県に贈呈しました。



県内産品の利用で積み立てています。生産者の方々のお役に立てたらと思います。

生産者のみなさんが農業を断念されることがないように、もう一步踏み出していくだけるように、支援を考えています。

被災された方の個配手数料が半年間無料となります

西日本豪雨で被災された方（床上浸水以上・土砂災害など）、り災証明書をお持ちの方は、ご自宅あるいは避難先・引越先（玉野市を除く県内）での個配利用手数料が半年間無料となります。問合せセンター フリーダイヤル 0120-662-538（月～金 8:30～21:00、土 8:30～18:00）

浸水に遭い、車が無いので、商品を家まで持ってきてもらえると助かります。
岡山市東区南古都 柳井啓子さん



今年4月にこの地区的担当になったばかりですが、これからもっと組合員さんとの関係を築いて、何か力にならうと思います。
東岡山センター 配送担当 西脇実名子さん

西日本豪雨緊急支援募金にご協力ありがとうございます
2,882万8,068円（宅配9月2回まで・店舗8月末まで）

被災された方々や地域の支援に役立てさせていただきます。

おかやまコープは西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

【8月の生協の動き】 (8月末日現在)	
組合員数	33万8,417人
出資金総額	103億422万円
一人当たりの出資金	30,448円
供給高（全体）	32億1,824万円
（宅配）	22億1,806万円
（店舗）	10億18万円
経常剰余金（全体）	2,055万円
累計経常剰余金（全体）	1億8,525万円
※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。	

●コープ林田、店舗改装のご案内

コープ林田（津山市）は、店舗改装工事のため9月28日（金）から約1ヶ月間休業いたします。オープン日は改めてご案内いたします。閉店期間中はご迷惑をおかけいたしますが、なにぞよろしくお願ひいたします。

●店舗へ電子マネーを導入します

店舗を利用する組合員の利便性向上のために、電子マネー導入の投資を決定し、仕様やスケジュール概要を確認しました。導入は、2019年度の予定です。



8月 リサイクル回収結果

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	56.9万枚 (69.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	61.5万枚 (26.4%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	27.2万枚 (97.0%)	コアノンロール

お買い物はいつもマイバッグ、マイカゴで！

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
たまごパック	宅配 店舗	0.4万個 (78.2%)	たまごパック・緩衝剤
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	71.0万枚 (174.7%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……336,521円 持参率74.2%（節約枚数42.3万枚）

12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、またはホームページから「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○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 CO・OPの料理酒は、清酒(○○)
タイプなのでどんな料理でも安心して使えます。

Q.2 CO・OPの料理酒は、○○県産
白米を原料に使用しています。

Q.3 地域○○支援センターは、高齢
者の生活を総合的に支えてい
くための拠点です。

●9月号キーワードクイズの答え
Q.1 47 Q.2 塩分 Q.3 恵み

②組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

③くらしとなかま10月号を読んでのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ

やる気を出す方法
~やらなければいけないことがあるのに
体が動かない。そんなときどうやって「やる
気スイッチ」を入れてますか~

※送っていたいものは返却できませんので
ご了承ください。

応募締切
10/19金
まで

[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

[ホームページで]

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。

*フィーチャーフォンには
対応しておりません。

〈おたより投稿フォーム〉

くらしとなかま おたより 検索
●フォームに沿って入力して送信するだけ!
●おたより投稿フォームから応募の方は受信確認
のメールをお送りします。メイン指定受信され
ている方は「@okayama.coop」からのメールを
受信できるように設定変更をお願いいたします。

[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
することができます。
●ご記入いただいた個人情報は「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88通でした。



逸品 そのまま食べられる
プリッとむきえび

うちの子はプリッとむきえびが大好き
なので、毎回頼みます。解凍してすぐ食べら
れて、えび好き息子にはもってこいで。

●岡山市 ひいろ

最近えびを食べてなかったです。安
全性、おいしさもわかり、調理法も出で
いて食べとなりました。

●美咲町 たまちゃん



「そのまま食べられるプリッとむきえび」
すごくうれしいです。以前、高いえびを
大ふんばつして買って、一生懸命背ワタ
を取って料理したのに、どうしても取り
切れず、じゃりじゃり感が残って、家族から
大ブーイング。それ以来トラウマとなり、
むきえびは使っていません。でもこの
プリッとむきえびはぜひ再チャレンジで食
べてみたいです。

●瀬戸内市 き一ぎよ

健康な体を維持するための睡眠は
とても大切ですよね。暑い夏でもしっかり
寝て昼寝もして、体調管理に努めたい
です。心地よい眠りのための簡単スト
レッチが参考になりました。

●浅口市 ぐっすりさん



睡眠が大切だとわかっていても、
つい夜ふかしになっています。
体調を整えることに気をつけていき
たいと思います。

●倉敷市 かんしづ

特集 ぐっすり眠って
元気な毎日

年とともに睡眠時間が短くなり、ぐっすり
深く眠ることができにくくなってきた昨今、
この特集から多くの知恵を学びました。「眠
らなければ!」と意識することなく、自然に
年齢に応じた睡眠ができるよう、眠る環
境をもう一度考えてみたいと思いました。

●岡山市 yan

フリートーク



たべるたいせつ、とても勉強になりました。
野菜は毎日意識して食べていましたが、くだものを毎日200gが目標とい
うことを知らず、びっくりしました。今息
子と、おいしい岡山のぶどうを食べるの
にハマっているので、房の下から皮ごと
食べてみようと思います。

●岡山市 かいちゃんママ

旬レシピは毎月とても参考になります。
なす、ピーマンはワンパターンの料理でした
が、なすの福神漬け風、ピーマンのキム
チチャプチは大好評で、とてもおいし
かったです。

●岡山市 ラーちゃん

1歳の娘が「元気くん」が
大好きです。注文書に載っ
ていると必ず買います。お
やつの時やお風呂上りに
嬉しそうに飲んでいます。

●岡山市 チハル



私たちの班は7人もいます。週に1回
皆さんに会え、情報交換ができうれしいです。
第62期通常総代会も無事に終え、
よかったです。コープ林田も改装さ
れること。1人でも多くの人に足を
運んでもらいたいものです。ガンバレ!
コープ林田!

●奈義町 内藤千穂子

つぶやき川柳

被災地へ
CO・OPの
すぐ届き
猛暑日に
届く宅配
「ありがとう」
●早島町 あざみ
●津山市 みかん
●美作市 なつめぐ

「まいにち体操」いいですね。3回目
にして初めて気づきました。切り取って
よく見るところに貼っておいて、目にし
たときや気づいたときにちょこちょこと
やってみようと思います。

●美作市 なつめぐ

苦手な野菜は、みじん切りにするか
すりおろしてカレーに入れると食べら
れました。

●岡山市 みどり

旬の野菜を天ぷらかフライにすること
です。サクサクの衣があると、子ども
も食感が楽しいのかよく食べます。

●岡山市 びよこ

ハンバーグに混ぜ込む! 我が家の子
どもたちは、ハンバーグだと何でも食べ
てくれます。

●倉敷市 あゆむくん



長女は好き嫌いの多い子どもでし
たが、野菜をジュースにして蜂蜜等
を加えて、ステイックのついたアイス
キャンディーにすると喜んで食べま
した。

●早島町 つゆ草

スパゲティミートソースに、苦手な
野菜(ピーマン、人参、セロリ)を入れ
て煮込んだら、野菜の味やにおいも
なく、おいしく食べてくれます。

●岡山市 けっこ

野菜嫌い克服法

採れたての新鮮な野菜を食べてみるこ
と。旨味が違います! 私自身それほど野菜
好きではなかったのですが、採れたての新
鮮な野菜を食べるようになってからは、大
好きになりました!

●総社市 みつきー

色々な野菜をレンジでチン。少し炒め
て、焼き肉のたれ、ポン酢、ドレッシング、
マーボーなすの素、オイスターソースなど
をからめます。

●倉敷市 スマイル

組合員さんからの 声にこたえて

「空に広がる
自然の情景」を
表現したデザイン。
スキンケアが
楽しくなります♪

ご好評におこたえして/
今年も発売
**コープ基礎
デザインボトル
2018年版**

2018年9~11月 限定発売

スキンローション
(しっとり) 150ml

スキンローション
(さっぱり) 150ml

スキンローション
(アルコールフリー・
高保湿) 150ml

ミルクローション
130ml

