

暮らし豊かに
なかまとともに

Vol. 530

2018年 12月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



ブロッコリーとチキンのパンプキンシチュー

【材料(2人分)】		1人分あたり 321 kcal	【作り方】
ブロッコリー	100g	鶏モモ肉(一口大) 100g かぼちゃ(約3cm角) 100g 玉ねぎ(くし形切り) 1/4玉 しめじ(小房に分ける) 30g	①ブロッコリーは房を小房に分け、茎は皮を切り落として一口大に切る。 ②鍋にサラダ油を中火で熱し、Aをいためて水2と1/2カップを加える。沸騰したら弱火にし、約15分煮る。 ③火を止めてルウを溶かし、牛乳、①を加える。再び弱火にかけ、約5分煮たら器に盛る。
サラダ油	適量		
北のクリームシチュー	1/4箱		
牛乳	1/4カップ		

ピックアップ



北のクリームシチュー
160g・8皿分

特集 ...6~7ページ

生活習慣を整えて 冬を元気に

逸品 ...2~3ページ

本田さんのフルーツ洋人参

- ・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
- ・新たな一歩 少しずつ
~西日本豪雨 災害からの復興~ ...8ページ
- ・インフォメーション/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

がんばろう
岡山
おかやまコープ

くらしとなかま 2018年12月号 第530号 発行日/2018年12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 岡山市北区春遠町一丁目七-七 TEL086-256-2511(代)

旬レシピ

ほうれん草

葉が厚く緑色の濃いもの、茎がしっかりしているものが新鮮。保存はぬれた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。またはゆでて冷凍保存。

長ねぎ

中国原産のユリ科。根深ねぎ、白ねぎともいわれる。全体にしおれがなくハリがあり、根部分のみずみずしく新鮮なものを選ぶ。

全量 920kcal 長ねぎ肉みそ



【材料(作りやすい分量)】			
長ねぎ	200g	砂糖	大さじ2
生姜	20g	A 酒	大さじ1と1/2
豚ひき肉	200g	みりん	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1	味噌	75g

【作り方】

- ①ねぎはみじん切りにし、生姜もみじん切りにする。
 - ②フライパンを熱して油をひき①を入れてしんなりするまで炒める。ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったらAを加えて混ぜながら火を通す。ぼろぼろになったら味噌を入れ、弱火で炒り煮にする。
- ※作り置きは冷蔵庫で2~3日。小分け保存袋で冷凍庫へ。

1人分 161kcal 長ねぎの具だくさんスープ



【材料(2人分)】			
長ねぎ	2本	サラダ油	大さじ1/2
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	だし汁	500cc
人参(千切り)	30g	酒	大さじ1
鶏むね肉(削ぎ切り)	100g	A しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量	塩	少々
青ねぎ	適量		

【作り方】

- ①長ねぎは1cm幅の斜め切り、むね肉は片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンに油を熱して玉ねぎ・人参・長ねぎをしんなりするまで炒め、だし汁を加えてむね肉をのせて煮立て、Aを加えて味を調える。ひと煮立ちさせて器に盛り青ねぎを散らす。

1/6切れ分 89kcal ほうれん草のオムレツ



【材料(2人分)】			
ほうれん草	1/2わ	卵	3個
人参(千切り)	10g	A 牛乳	大さじ1
かに風味フレーク	30g	塩・こしょう	各少々
ビザ用チーズ	25g	サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草はさっとゆでて3cm長さに切り、かにフレークはほぐしておく。
- ②卵をほぐしてAを加えて混ぜ、①と人参・チーズを加えて軽く混ぜる。
- ③フライパンに油を熱して②を流し入れ中火にしてざっくりと混ぜ、全体が半熟状になったら弱火にして蓋をしじっくり火を通す。皿をかぶせて取り出す。

1/8切れ分 232kcal ほうれん草のケーキ



【材料(20cm径パイ皿1枚分)】			
ほうれん草	1/2わ	ホットケーキミックス	200g
しょうゆ	少々	クルミ(刻む)	30g
卵	2個	粉砂糖	適量
A 砂糖	60g	CO・OP4種の	
サラダ油	50g	ベリーミックス	適量

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて細かく刻みよく絞って、しょうゆをふり混ぜて絞る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ油を加えて混ぜる。ほぐした①とクルミ・ホットケーキミックスを加えて切るように混ぜ合わせる。
- ③油を塗ったパイ皿に②を流し入れ、160℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。竹ぐしを刺して何もつかなければ焼き上がり。冷ましてパイ皿から取り出して粉砂糖をふり、ベリーミックスを飾る。

産地に
行ってきました!



生協ひろしまの方々と一緒に見学。
収穫したての人参を手に、笑顔で記念撮影。

〈産地見学した組合員理事の感想〉

生産者の本田さんは、栄養たっぷりの美味しい人参を栽培するために、土づくりから収穫までとことんこだわり、向上心と情熱を持って農業に取り組んでいらっしゃいました。産直商品として、しっかり広げていきたいと思いました。煮ても焼いてもいいけれど、生が一番おすすめです。

前年の自分たちが
作ったものを超える人参を
目指して日々努力しています。
人参が苦手な方も
ぜひ試してみてください。



(有)大自然ファーム
本田 亮希さん

今月の
逸品

Excellent article
this month

本田さんのフルーツ洋人参

コープの
産直



本田さんの
フルーツ洋人参

宅配予定価格

12月3回 700g+100g
(S~2L混み)

12月5回 700g
(S~2L混み)

各298円 (税込価格
321円)



(有)大自然ファーム
本田 亮希さん

〈おいしい人参の選び方〉

葉の付け根が小さく、下が丸い人参が
養分たっぷりのおいしい人参です。



人参の断面を見ると、中心に色の違う部分が、葉のついて
いたところから下まであります。その部分が根っこで、
根っこの外側に出来るのが果実です。先が細く鉛筆のよ
うな形をしているのは、実がついていないということです。



フルーツ洋人参が出荷されるまで



①収穫

右側にある触手のようなもので人参を土中から
抜き取り、葉を落としながら後部で選別します。



②洗浄

地下水を使って洗浄します。収穫して半日以上
置かないと、新鮮さ故に割れてしまいます。



③箱詰め

洗浄後、大きさをコンピュータで管理し、
あっという間に選別、箱詰めされていきます。

出荷

にんじんをかんたんおいしく!

にんじんサラダ

1人分あたり82kcal



【材料(4人分)】

- 人参.....2本
- 塩.....小さじ1
- サラダ菜.....適量
- にんにく(すりおろす).....1かけ
- 酢.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ2
- 黒こしょう.....適宜
- パセリ(きざむ).....適量

【作り方】

- 人参は細めのせん切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分間おく。
- 人参がしんなりしたら出た水分を捨てて①を加えて混ぜ合わせる。

にんじんドレッシング

全量576kcal



【材料(作りやすい分量)】

- すし酢.....50ml
- エクストラバージンオリーブオイル.....50ml
- 人参(すりおろす).....100g
- 玉ねぎ(すりおろす).....50g
- 塩.....適量
- こしょう.....適量

【作り方】

すし酢と①を入れてよく混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜる。



人の手で草取りを何回も行います

「本田さんのフルーツ洋人参」は、
阿蘇の西側、菊池郡菊陽町の「大自然ファーム」で作られています。黒ぼくといわれる火山灰でできた土地で、人参の生育に適した土づくりを基本に有機物循環農法を実践しています。
収穫時期は年2回、4月中旬〜7月中旬と11月上旬〜4月初旬で、8〜10月は出荷がありません。農薬散布回数は、通常栽培では夏場14回、冬場7回行うのに対し、種をまく時に1回と病害が発生した時のみに1回の計2回です。除草も手作業で刈り取りをしています。

阿蘇の自然の中で育つ



トラクターよりも大きく育った緑肥を、
地中深く耕し込みます

おいしい人参を作るためには、土づくりがなによりも大切です。収穫が終わった圃場に、さとうきびの仲間の「ソルゴー」という背丈が3mにもなる作物を植えます。それが育つ過程で、土壌に残った余分な肥料分「窒素」を吸収します。そして、成長したソルゴーを太陽熱、空気などと一緒にかき込むことで、土壌中に有機物の層を作り出します。それらが腐食し、微生物の餌となって働きを活性化させ、土壌の排水性、通気性を高めます。土の活力を有効的に復活させる有機物循環農法で、おいしくて栄養価の高い人参が育ちます。

有機循環農法に
基づく土づくり



左の畑は、葉に高低差があり隙間も見えます。これは土の栄養が均一でなくばらつきがあり、成長に差が出ています。右の畑は、葉の高さもそろって隙間もなく、しっかりと成長しています。土づくりがいかに重要かがわかります。

「本田さんのフルーツ洋人参」は、その名前の通り、人参特有の臭みが少なく甘みがあるのが特徴です。そのまま生で食べたりジュースにしたりすると、そのおいしさがよくわかります。今年4月に、おかやまコープの組合員理事が、熊本県の産地を訪ね、人参栽培の様子を見学し生産者と交流をしてきました。

ほっこり子育て

大人メニュー ☆ポテトコロケ



【材料(4人分)】
 合いびきミンチ……150g
 玉ねぎ(小)……1個
 塩……小さじ1/3
 こしょう……少々
 油……大さじ1
 じゃがいも……500g
 小麦粉……大さじ2
 卵……1個
 パン粉……1カップ
 揚げ油……適量
 キャベツ……2~3枚
 トマト……1個
 ケチャップ……大さじ3
 ウスターソース……大さじ1

作り方
 ①じゃがいもは、1センチの半月切りにし、ひたひたの水でゆでる。竹串がスッと通れば、湯を捨てて鍋をゆすりながら水分を飛ばし、熱いうちにつぶす。
 ②玉ねぎはみじん切りにする。
 ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、ミンチを加えてさらに炒める。塩・こしょうをして、①に混ぜ、8個にまとめる。
 ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の油でカラッと揚げる。
 ⑤器にコロケを盛り、千切りキャベツ、くし形に切ったトマト、ソースを添える。

コロケでクリスマス!

*レシピ提供：コープこうべ家庭料理研究会

取りわけメニュー クリスマスのお星様コロケ

モグモグ期(7~8ヵ月頃)



【材料】
 大人メニューの、玉ねぎとミンチを油で炒め、ゆでてつぶしたじゃがいもと混ぜ合わせたものから1/10程度を取りわけける(塩・こしょうはしません)
【追加の材料】
 にんじん(5mm厚さの輪切り)……5枚
 パン粉……小さじ2

作り方
 ①にんじんの輪切りを、星型で抜き、柔らかくゆでる。
 ②大人メニューから取りわけたものを星形に整え、にんじんを飾り、パン粉をふる。
 ③オーブントースターで約5分焼く。

ライターコラム

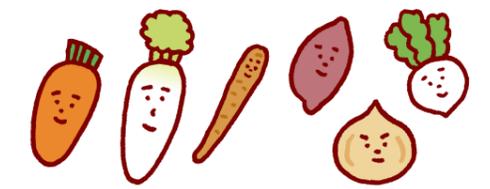
サンタも生協ファン?

子どもたちが、まだサンタクロースの存在を信じていた頃、欲しかったおもちゃといっしょにお菓子も置いてやりました。朝、目覚めた息子がコープマークのお菓子に気づいて、「あれ?お母さん、サンタさんも生協に入ってるん?」と訊いてきました。一瞬ドキッとして、「ホント!サンタさんも生協が好きなんかも〜。」とごまかしましたが、危なかった〜! 今年のクリスマスも、どこかのサンタさんがコープのお菓子を買っているかもしれませんね!?

(ライターY)

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「根菜」



これからの季節、行事食や身体を温めるなど、欠かせない食材の根菜類。野菜の中でも、土の中にできた部分を食べる野菜のことです。ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富で、珍しいものは、くわい・ユリネなど。いも類やラッキョウ・ショウガなども根菜類です。ここでは地元岡山県産の根菜野菜で代表的な三つを紹介します。

ひるぜん大根

真庭市蒜山地区で、戦後まもなくから栽培されています。火山灰を含む「黒ボコ」と呼ばれる土で、「寒さに当てた寒締め栽培」により、甘味や風味が増した、みずみずしくきめ細やかな食感が特長です。生食はもちろん、下煮をしなくても味が良くしみ、おでんなど煮物にするとおいしいです。高原の気候を生かした夏大根で、7~9月が旬です。

連島ごぼう

倉敷市連島の、高梁川河川地跡のミネラル豊富な土地で栽培されています。細かい砂土から1本1本抜き取り収穫後水に浸け、白い肌が特徴の「連島ごぼう」として中・四国や大阪方面に出荷しています。やさしい甘みがあり、シャキシャキの食感を楽しめます。ごぼう特有のアクも少ないので洗ってすぐ調理に使えます。ほぼ一年中食べることができます。

連島れんこん

古くから有名な連島のれんこんは、粘土質でじっくりと成長した後、手掘りていねいに掘り出されます。色白でほっくりと柔らかい食感で、ビタミンCや食物繊維が豊富。縁起物として正月料理や精進料理にも欠かせない食材です。8月下旬から翌年5月頃まで収穫され、最盛期は12月頃です。

まいにち体操 きれいに歩こう

《偶数月に掲載》



その5. 正しい立ち姿勢をつくる 『外旋立ち』

母指球付近に圧力がかからないように気を付けてください。

かたやま ひでき
 監修 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 デイサービスオルガ 機能訓練指導員]

外旋立ちとは、とても安定した、動きやすい立ち方です。靴を履いて生活することが多く、外旋立ちができなくなっている人が多いようです。ヒールがなるべく低い靴を履くことも大切です。

【外旋立ちの方法】



腕をまっすぐ上げ、手の平を前方に向けて顎と胸を出すようにすると、自然にお尻が後ろに出て骨盤が立ちます。

上げた腕を身体の横に置くように自然に下げます。

横から見た時に頭頂・肩の真ん中・大転子(大腿骨上部の出っ張った部分)が垂直に並ぶのが「理想的な立位姿勢:外旋立ち」です。

顎を緩めて少し出す(自然と胸が張る)

お尻を少し後ろに出すようなイメージで骨盤を立てる

肩幅(骨盤幅)程度に足を開き、つま先を少し外に向ける

膝を少し曲げ、膝の後ろ(ひかがみ)を緩める

姿勢が整ったら、重心の位置をチェック。かかと・アウトエッジ(足裏の小指側)に足圧を感じますか?

➡ 2月号はいよいよ最終回。「きれいに歩こう」とは!?



♪根菜の具だくさん豆乳スープ

冷凍の「CO・OP長芋入り国産煮物用野菜」を使って簡単に作れますよ! ➡

【材料(4人分)】
 オリーブオイル……適量
 「CO・OP長芋入り国産煮物用野菜」……1袋
 水……2カップ
 固形コンソメ……2個
 いんげん……5~6本
 豆乳または牛乳……1カップ
 塩・こしょう……適量

【作り方】
 ①なべにオリーブオイルを弱火で熱し、「CO・OP長芋入り国産煮物用野菜」を炒める。
 ②水とコンソメを加え野菜に火が通るまで煮たら、いんげん・豆乳または牛乳を加える。
 ③ひと煮立ちさせて塩・こしょうで味を調え、器に注ぐ。

生活習慣を整えて 冬を元気に

寒さもいよいよ本格的。体調が気になるシーズンですね。あわただしい年の瀬を元気に乗り切るために、この時期の暮らし方で特に気をつけることを岡山医療生活協同組合 コープ大野辻クリニックの安藤明美先生に伺いました。



体の冷えに注意!

風邪やインフルエンザが流行するこの時期、身体を冷やさないことが大切です。いろいろな工夫で冷えを防ぎましょう。本格的な冬の到来を前に、今から基礎体力のアップも必要です。心の持ちようなどにも気をつけて元気に過ごしましょう。



安藤明美先生
岡山医療生活協同組合
コープ大野辻クリニック(漢方内科)
岡山大学医学部地域医療人材育成講座
臨床准教授

食 体を温める食材を

バランスの良い食生活を。特に根菜類やカボチャなど身体を冷やさない食品をたっぷり摂りましょう。トマト・キュウリなど夏の野菜は身体を冷やします。しょうが湯・葛湯・煎茶・砂糖を控えたぜんざいなど体を温める飲み物もいいですね。



湯 お風呂は湯船にゆっくり

シャワーで済ませるのではなく、湯船に浸かり体を芯から温めましょう。汗ばんでくるところには体温が上昇し免疫力もアップします。でも熱すぎる湯には注意。風呂上がり、急に冷えるのも危険です。脱衣所の温度差にも気をつけて。



動 適度な運動を継続

筋肉が少ないと体内で熱が生産されにくく、体温の低下を招きます。適度な運動で筋肉を保持することが大切です。歩く・階段を上る・スクワットなど息がはずむ程度の運動を暮らしの中に取り入れましょう。



防 セルフケアで風邪予防

人混みの場所ではマスクを。マスクは冷たい空気をシャットダウンする保温保湿の役目もしてくれます。帰宅したら手洗い・うがいをていねいにし喉や鼻の粘膜についたウイルスや細菌などを取り込まないようにしましょう。



鼻 口呼吸から鼻呼吸へあいうべ体操が効果的

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。鼻は体にとって優しい空気を取り込み口。口呼吸では、乾いて冷たい、異物がろ過されてない空気を身体の中に入れ込むことになり、これがインフルエンザや風邪の発症に関係します。

あいうべ体操 毎日30セットを目安に



笑 暮らしの中に笑いをみつけよう

笑いが脳に作用してNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力がアップします。特におもしろいことがなくても笑顔を中心掛けるだけで、笑ったと同じ効果が得られることが証明されています。



心 楽しみを見つけて過ごす

家族だけでなく、友人知人と良い関係を作ると、認知症予防にもつながり、お互いに健康に気をつけるなど、励みになります。



テレビのお笑い番組が好きで撮りためているという楽しく魅力的な先生。病気になる前の「未病」の改善や、女性の体とホルモンの変化なども幅広く話していただきました。笑いが健康に良いとのこと。私も笑って暮らしたいです。(ライターK)



「西日本豪雨災害」義援金として 岡山県へ総額3億31万円を贈呈

11月13日、日本生活協同組合連合会(日本生協連)とおかやまコープは、西日本豪雨災害の義援金として3億30万9,403円を岡山県に贈呈しました。

このうち2億8,530万9,403円は、日本生協連の呼びかけに応じて全国の生協組合員から寄せられた募金約5億8千万円(一次締切分)の一部で、被害の大きさに応じて被災府県に配分されたものです。

県庁知事室で行われた贈呈式には、岡山県 伊原木隆太知事、日本生協連 本田英一会長、おかやまコープ 平田昌三理事長が出席。日本生協連からの2億8,530万9,403円とおかやまコープの組合員から寄せられた募金のうち1,500万円を合わせた総額3億30万9,403円が贈呈されました。

伊原木知事より「全国の生協と地元の生協の組合員の皆様の貴重なお金をこんなにたくさんいただき、本当にありがとうございます。今回の豪雨災害で被災された方々、家を失った方々のために大切にに使わせていただきます。厚くお礼を申し上げます」とお礼の言葉が述べられました。

伊原木知事より「全国の生協と地元の生協の組合員の皆様の貴重なお金をこんなにたくさんいただき、本当にありがとうございます。今回の豪雨災害で被災された方々、家を失った方々のために大切にに使わせていただきます。厚くお礼を申し上げます」とお礼の言葉が述べられました。



(左から)おかやまコープ平田理事長、伊原木知事、日本生協連本田会長

【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	340,627人
出資金総額	103億5,441万円
一人当たりの出資金	30,398円
供給高(全体)	33億399万円
(宅配)	23億6,415万円
(店舗)	9億3,984万円
経常剰余金(全体)	6,682万円
累計経常剰余金(全体)	2億2,661万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

●2018年度上期のまとめと下期の課題を確認しました

上期は豪雨災害があったものの、供給高、供給剰余金ともに計画、前年を超過し、事業経費を計画内に管理できたため、当期剰余金は計画、前年を上回る約1億4千万円の黒字を確保することができました。合わせて、下期の課題を確認しました。

●「生協食パン」の価格を変更(値上げ)します

輸入・国産小麦の値上げ、他資材の高騰、物流費上昇による影響があり、原料価格の引き上げが進んでいることが原因です。宅配は12月1日より、店舗は12月1日より価格改定します。



詳しくは…

2018年
10月
理事会

だより

報告されたことや
話し合われたこと

10月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます

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	66.6万部 (42.3%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	65.9万枚 (27.0%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	25.3万枚 (106.8%)	コアノンロール

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	9.1万個 (47.7%)	たまごパック・緩衝剤
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	69.9万枚 (151.6%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……344,648円 持参率72.0% (節約枚数39.0万枚)

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!



新たな一歩 少しずつ

西日本豪雨災害からの復興

西日本豪雨で特に被害の大きかった倉敷市真備町。仮設住宅への入居など、被災された方々はそれぞれ新たな生活へと歩みを進めています。その一歩を踏み出す力となるのは、「人と人とのつながり」です。

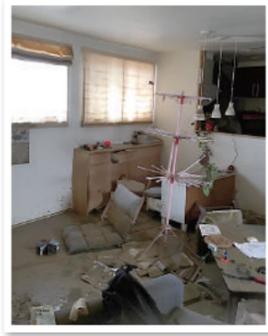
強みを生かした支援続ける

自らも被災後、ボランティアセンターに運営スタッフとして常駐した職員



おかやまコープ 宅配事業本部 仲間つくり・共済推進グループ 福尾 泰平さん

自宅は2階床上まで浸水



水が引いた後の自宅(7月9日)

自宅は、末政川(小田川の支流)の決壊により浸水した倉敷市真備町有井地区にあります。7月7日(土)、朝7時から家の中に水が入り始めたので、家族(妻、9歳と5歳の息子)で2階に避難。水位が上がっていく中、妻と長男は2段ベッドの上、自分と次男は納戸の段

仲間の応援が何よりの力

被災後、片付けや手続きに追われる中で、友人や同僚などいろいろな人からの応援が何よりの力になりました。今は総社市内のみなし仮設住宅にいます。生活が大きく変わりましたが、落ち込んでいる暇はないです。前を向いていかないと。自宅は真備町で再建するつもりです。



倉敷市災害ボランティアセンターで(9月14日)

ボランティアセンターでの業務は初めてのことが多かったが、積極的に話しかけると皆さん親身に教えてくれて、仲間もできました。つながりついで、自ら行動することで生まれるんだと、つくづく感じます。

つながりづくり「お手伝い

これからは「片付け支援」から「生活支援」へと移行し、ニーズも多様化します。そこで多くの人が「自分でできること」強みをもち寄れば、きつとすごいパワーになるはず。食を中心に取り組むおかやまコープの地元生協としての強みを生かして、各地域の交流会やイベントに参加し、つながりづくりをお手伝いしていきます。



仮設住宅で交流深めていきたい



二万仮設団地で開かれた「入居者・住民交流会」。おかやまコープはおでんとデザートを提供しました。(10月15日 真備町上二万)

入居された方と地域の方

「近所づきあいができたら真備町川辺地区で被災された池田 和宣さん



この仮設住宅に入居してきたばかりでまだお互いによく知らないで、交流会などで顔合わせできるのはありがたいですね。近所づきあいができるようになればいいなと思っています。



皆さんと一緒に何かしたい。二万まちづくり協議会で高齢者支援を担当する尾上 奈良恵さん

7月7日、二万小学校にたくさんの方が避難して来られた時からお手伝いしてきました。仮設住宅の皆さんと一緒に、何か楽しいことをしたいですね。



2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

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 「本田さんのフルーツ洋人参」は、
人参特有の臭みが少なく〇〇
があるのが特徴です。

Q.2 根菜は〇の中にできた部分を
食べる野菜のことです。

Q.3 〇〇〇〇体操は、口呼吸を鼻呼
吸に改善していく口の体操のこ
とです。

●10月号キーワードクイズの答え

Q.1 130 **Q.2** エンボス **Q.3** クエン

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12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

お酒にまつわるお話

～年末年始お酒を飲む機会が増える時期
ですね。皆さんのお話を聞かせてください～

※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。

応募締切
12/20
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
対応していません。

【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。ド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」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。
- 応募総数は122通でした。



逸品 料理酒

料理酒に無塩タイプがあるのは知り
ませんでした。料理酒のお米の産地も
考えたことがなかったのですが、次か
らはぜひ岡山県産米を使った無塩の
CO・OP料理酒を購入したいと思います。

●岡山市 あつき〜

みんなのひろば

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。

料理酒、確かに入れても入れなくても料
理の味に変わりはないと思っていました。
調味料としてだけでなく、野菜炒めに使
ったり、焼きそばをほぐす時に使ったり、
インスタントラーメンにちよい足したりと、
いろんな裏技が参考になりました。

●岡山市 あきま



フリートーク

10月号「つながり 支え合って」を読
んで。わが家は被災しませんでした。が、
全国からボランティアの皆さんが駆け
つけてくださり、ありがとうございました。
宅配もびっくりするくらい早く届けて
いただきました。コープに入っていて
よかったです。

●倉敷市真備町 井本貴美子

「スクワラン薬用素肌いきいきバツ
ク」、使用してよかったです。こめた
まごと生協牛乳のワッフルは、ふわふわ
の甘さ控えめのカスタードクリームが
大好きです。

●美作市 井口湯津

骨折して入院している母のお見舞い
に行く際、コープのカatalogを持って
行きました。特に『しあわせごはん』や
『味彩』は見ているだけでも楽しいら
しく、注文したい商品がたくさん書かれた
紙を渡されました。入院生活の気晴らし
になったかなと、嬉しい気持ちになり
ました。

●倉敷市 くり

ダイエットアプリを使ってダイエットを
始めました。やった日にはスタンプが付く
ので、それが途切れるのが嫌で毎日頑
張っています(笑)。ズラッと並んでいく
スタンプを見るのが私のやる気スイッチ
です!

●岡山市 BUNBUN

青魚が体に良いことは知っていても、
1匹となると見方が分からず購入してな
かったのですが、「たべるたいせつ きほん
のき」を見て、一度購入してみようと思
いました。

●倉敷市 ヤマチャン

びよっちサブレが大好きです。たまに
イチゴ味など普段見かけない味を見つけ
るとかなりうれしいです。

●岡山市 田中真厘恵

CO・OP 大豆ドライパックを初めて買っ
て食べて、おいしさにびっくりです!! ホク
ホクと甘くて、こんなおいしい大豆を食べたのは
初めて。やみつきです。

●岡山市 ティー

読んでいて身にしみず。今までは介護
する側でポジティブでしたが、60歳にな
るとされる側の身になって考えることが増
えました。健康寿命を一日でも長く延ば
せるよう心がけたいです。

●玉野市 のほこ



介護の問題が差し迫ってきました。
特集でとてもわかりやすく説明され
ていて少し不安が軽減しました。

●岡山市 匿名

特集 あなたも私もいつかは
介護する?される?

介護も子育てと同じで、一人で背負い
こんでしまうと負担やストレスがかかります
が、相談できる人や場所を上手く利用す
ることで、介護する側・される側がお互
い気持ちのよい生活を送れます。地域
包括支援センターや支援事業所などを
しっかり活用したらよいと思います。

●岡山市 ほつきん



やる気を出す方法

お風呂掃除をしたら趣味の手芸をする
とか、買い物に行ったらパソコンゲー
ムを30分するとか、小さなごほうびを
自分にあげるようにして仕事をササ
ッとすませます。「運動」や「スト
レッチ」と思うと動きやすいです。

●津山市 みつきい

SNSで輝いている人の投稿を見て、
時間を無駄にしている場合じゃない!
私も頑張らなくちゃ!と自分に喝を入
れています。

●岡山市 R

好きな音楽を迷惑にならない程
度に大音量で聴く!これに限ります。

●真庭市 ピーちゃん

しっかり寝て食べて「やればでき
る!大丈夫!」と自己暗示をかける言
葉をつぶやいてニコリ笑う。

●岡山市 カリ子の母ちゃん

食後の時間を、絶対やらなくては
いけないことの時間にします。特に
朝ご飯の直後は、一番元気があ
って頑張れます!

●倉敷市 hana

とりあえずやらなければいけない
ことを箇条書きしています。視覚に
訴えることでやる気モードに自分
を持っています。

●岡山市 ようくんま

声にこたえて

CO・OP ならべてたべよう

えいごビスケット(20g×6袋入り)

♡こんな願いから生まれました♡

自然な材料で子どもにも
安心して食べさせられる
お菓子がほしい

子どもといっしょに
楽しんで食べたい

アルファベットと数字をかたどった
かわいいビスケット(中四国共同開発商品)

商品名・デザインも
組合員さんの声で



小袋の
デザインは
4種類!

表

裏には
メッセージ欄が
あります

裏



- 国産小麦の生地に牛乳を練りこみ焼きあげた素朴な味わいで、カルシウムもたっぷり。小袋1袋で68mg配合。香料、着色料、甘味料、マーガリン、ショートニングを使用していません。
- 英字や数字を探したり、並べたり、遊びながら学べます。
- 食べ切りやすい小袋入りで、持ち運びにも便利です。