

無料

おかやまコープ

くらし豊かに なかまとともに

くらしななかま

2022
11
vol.577

逸品

CO・OP化粧品 フリーリアシリーズ

特集
岡山県立図書館を探検！
秋の一冊を探しに行こう！



くらしとなかま
Instagram始めました
@kurashi_nakama
フォローしてね!



ブロッコリーとしらすのアヒージョ
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2022年11月号 第577号 発行日/2022年11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 岡山市北区春暎町二丁目七-七 TEL086-256-2501(代)

つねこさんの旬レシピ

チンゲン菜



チンゲン菜の豆乳春雨スープ

1人分 150kcal

材料(2人分)
チンゲン菜……………2株
生しいたけ……………2枚
CO・OP 緑豆春雨……………40g
だし汁……………400cc
CO・OP国産大豆の無調整豆乳……………200cc
みそ……………小さじ2

作り方

- チンゲン菜は葉をざく切り、茎を半分にとってから細切りにする。生しいたけは石づきを除去薄切りにする。
- 鍋にだし汁としいたけを入れて中火にかけ、煮立ったら春雨を入れ2分煮る。チンゲン菜を軸葉の順に加えて1~2分煮る。
- 豆乳を加えてみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。



チンゲン菜と人参のごまみそ煮

1人分 308kcal

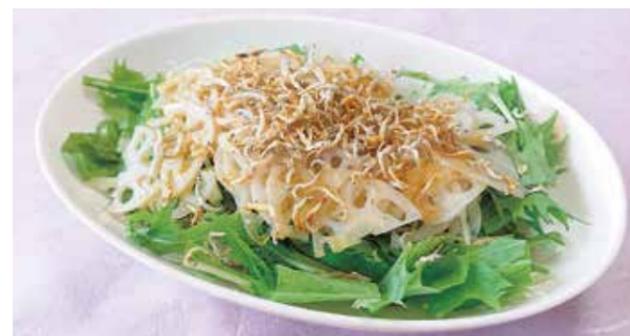
材料(2人分)
チンゲン菜……………2株
人参(千切り)……………1/2本
しめじ(小房に分ける)……………1/2パック
鶏ムネミンチ……………150g
サラダ油……………大さじ1
砂糖・みりん・酒……………各大さじ1
みそ……………大さじ2
白すりごま……………大さじ2

作り方

- チンゲン菜の葉はざく切り、茎は6~8等分に切る。
- フライパンに油を熱し人参を炒め、しんなりしたら鶏ミンチを入れて炒める。肉色が変わったら、しめじ、チンゲン菜の茎の順に加えて炒め、みそとチンゲン菜の葉を入れて炒め合わせる。火を止めてすりごまを混ぜる。



レンコン



レンコンと水菜のサラダ

1人分 121kcal

材料(2人分)
レンコン……………1/2節(100g)
水菜……………100g
ちりめんじゃこ……………20g
酢……………大さじ1
しょうゆ・ゆずこしょう……………各小さじ1/2
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- レンコンは薄切りにして薄めの酢水(分量外)にさっとさらす。水菜は3cm長さに切る。ちりめんじゃこはフライパンで香ばしくなるまで炒める。
- ボウルにレンコンを順に入れ最後にオリーブ油を入れたらよく混ぜる。
- 多めの熱湯にレンコンを入れ軽くゆでてザルに上げる。流水で流してから水けを拭き取る。
- 皿に水菜と③を盛り、ちりめんじゃこを散らして②をかける。



レンコンと豚肉の生姜焼き

1人分 497kcal

材料(2人分)
レンコン……………1節(200g)
豚ロース生姜焼き用……………200g
片栗粉……………適量
サラダ油……………大さじ2
生姜(すりおろし)……………2片分
砂糖・しょうゆ……………各大さじ2
酒……………大さじ1

作り方

- レンコンはピーラーで皮をむいて7~8mm幅の輪切りにし、水に5分間ほどさらして水けをきる。
- フライパンに油を大さじ1熱し、①を並べて両面をじっくり焼く。全体が焼けたら取り出す。
- ②のフライパンに残りの油を熱し、豚肉に片栗粉を薄くまぶして、1枚ずつ広げ入れ両面を焼く。肉をすべて焼いたらレンコンを戻し、合わせた③を加え煮詰めるようにして味をからめる。

おかやまコープ くらしとなかま 検索
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/



CO・OP化粧品 フリーリアシリーズ



バラの恵みをエイジングケア^(※1)に取り入れたコープ化粧品「フリーリア」シリーズは、組合員に愛され続けて23年。宅配チラシ『BEAM』では人気No1のブランドになりました。9月にリニューアルして、さらにパワーアップしたフリーリアの魅力をも、ナリス化粧品営業部の米澤さんに聞きました。(※1) 年齢に応じたお手入れのこと

始まりは組合員の声から

「自然の力が感じられ、お手頃価格で、年齢に負けない肌を実感できる化粧品がほしい」という組合員の声が多く上がっていました。ナリス化粧品では、「炎天下で花たちはどうして美しく咲いているんだろう?」と疑問を抱いた研究員が、バラの花びらに高いスキンケア効果があることを発見。組合員の声と技術が一つになって日本初の国産バラの化粧品コープフリーリアが誕生しました。組合員の「安全・安心への想い」と「バラへのこだわり」が込められた商品です。

国産の新鮮なバラを使用

バラは、宮城県登米市にある専用バラ園で栽培されています。最も香りのよいとされる八分咲きの花を手摘みし、ばらし作業をして、ローズ水を抽出・蒸留しています。低温低圧のオリジナル技術で蒸留しているので、リラックス効果のある、バラの自然なやさしい香りが残っています。



1つ1つ丁寧にやさしく手摘みして、バラ花弁とガクをばらします

花びらのエキスと棘や茎のエキスも配合

バラ花びらエキス^(※2)は、6種類5色のバラの花びらをブレンドして生み出されます。今回新しく加わった「キャラメルアンティーク」は、肌を守る力があります。



また、バラの棘や茎から、保湿効果の高いエキスを抽出し、新配合しました。SDGsの観点から、素材をできるだけ有効利用し、よりエイジングケア^(※1)に適したスキンケアになりました。
(※2) ハイブリッドローズ花エキス(保湿成分)

フリーリアの名前の由来

肌にとって不要なものは、できる限り使わないという意味を込めた「FREE」と、フリーリアを通して素敵な結びつきが生まれるようにという願いを込めて、結びつきを意味するスペイン語の「LIA」を組み合わせて「フリーリア」と名付けられました。

リニューアル商品ラインナップ

Step1 ダブルクレンジング (120g) 参考価格 1,500円 (税込1,650円)



中身が柔らかく、泡立てやすくなりました。生クリームのような、しっとりもこもこ泡で、メイクも毛穴汚れもスッキリ。うるおいキープ成分(シロキクラゲ多糖体:保湿成分)を新配合しました。



肌に吸い付くような、きめの細かいもちもち泡が気に入りました。

Step1 クレンジングクリーム 《新製品》 (150g) 参考価格 1,600円 (税込1,760円)



(クレンジングオイル→クリームに変更) とろけるクリームで、落ちにくいメイクも毛穴汚れもすると落とします(ダブル洗顔不要)。洗い上がりはしっとり。片手でも開けやすいワンタッチキャップです。



とろとしたクリームが肌になじんでメイクがスーッと落ちていく感じです。

Step2 フェイスクリア (180ml) 参考価格 1,900円 (税込2,090円)



洗顔後に使用する角質ふきとり化粧水。摩擦を抑えるなめらかタッチ処方、ふきとり時の肌あたりがやさしくなりました。2つの植物性ふきとり成分(ペニバナインゲン種子エキス、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス:保湿成分)配合で、ふきとり効果がアップ。保湿成分であるリンゴ酸を新配合しました。朝の洗顔代わりにもどうぞ。



リニューアルして、しっとり感が増して、ふきとりやすくなりました。

Step3 モイストアップ ローション (150ml) 参考価格 1,900円 (税込2,090円)



リッチなうるおいで、ふるふる肌に整える高保湿化粧水。角質層のすみずみまで、うるおいが浸透。高い保湿力とべたつきのない使用感です。



手にとって少しずつつけていくと、バラの香り^(※3)に包まれます。角質層までぐんぐん浸透してしっとりした使い心地です。

Step4 モイストアップミルク (85g) 参考価格 1,900円 (税込2,090円)



しっとりスベスベ肌に整えるバラ色ジェル状乳液。すーっとなじんで、うるおいを閉じ込めます。小さなつぶつぶは、バラ子房エキスカプセル(ハイブリッドローズ子房エキス:保湿成分)。



クリームをつけなくても肌のもちもち感が続きました。

(※3) 香りは配合成分によるものです。
★香料・パラベン(防腐剤)は、全品無配合です!

組合員さんの声に

お応えして、リニューアルしました。バラのほのかな香りに癒やされながら、透明感あふれるハリつや肌を感じていただけるフリーリアをぜひ一度お試しください。



ナリス化粧品 営業部 米澤 詠美さん

香料が入っている化粧品は、苦手でしたが、フリーリアは、バラの自然な香り^(※3)なので気に入りました。毎日使うたびに癒やされています。一番のお気に入りにはフェイスクリアで、古い角質をふき取ることで、肌が新しく生まれ変わっていくように感じられて、もう手放しません。



(ライターY)

知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



住み続けられる まちづくりを 子育て応援

家族はもちろん、まわりの人を笑顔にしてくれる赤ちゃん。健やかに育てほしいですね。でも「毎日の子育ては大変」「育児に不安やストレスを感じる」との声も少なくありません。おかやまコープでは、子育てがもっとラクに楽しくなるように、事業を通して子育てファミリーを応援しています。



宅配

個配「子育てサポート割引」

母子(親子)手帳交付～小学6年生までのお子さんがいらっしゃる方は、個配の配達手数料が半額になります。

月額800円(税込880円)

月額400円(税込440円)

注文した商品が自宅の玄関先まで届く個配。「赤ちゃんがいて買い物に行けない」「子どもを連れての買い物は大変」という子育て世代に、とっても便利です。

カタログ「ふぁみ～ゆ」

離乳期や幼児対象のカタログです。安全・安心のコープ商品は子育ての強い味方。



店舗

「ももっこカード」協賛

店舗で毎月5・15・25日に「ももっこカード」を提示すると、お買い物代金1,000円(税込)ごとに20ポイントプレゼント!



ももっこカードは、岡山県在住で、妊娠中の人、小学校6年生までの子どもを持つ家庭に交付されている「おかやま子育て家庭応援カード」です。



ライターのごこと 私とSDGs

子どもが小さい頃、買い物に行くのが大変で、夕食のメニューが単調になった記憶があります。コープの宅配を利用すれば大変な思いをして買い物に行かなくて済むのがいいですね。宅配を上手に使って生まれたゆとりで、子育てを楽しんでほしいです。

(ライター K)

〈隔月掲載〉
消費生活センターより

【テーマ】老人ホームなどの「入居権を譲って」という電話は詐欺



このような電話は詐欺!相手にせずすぐに電話を切りましょう

実在する企業名などを名乗り「老人ホームの入居権を譲ってあげてほしい」などと持ちかける不審な電話がかかってきたという相談が寄せられています。

このような電話は詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。話を聞いて一度お金を支払ってしまうと、さまざまな口実で次々にお金を請求されます。支払ったお金を取り戻すことは極めて困難です。相手の話をうのみに

せず、絶対にお金を支払わないようにしましょう。

また、電話を留守番電話に設定し、直接出ないようにしましょう。

少しでもおかしいと思ったら、**消費者ホットライン ☎188**にお電話でご相談ください。お住まいの地域の消費生活相談窓口につながります。

岡山県消費生活センター

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「サトイモ(里芋)」

サトイモは、親イモを囲むように子イモ・孫イモが育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。山で採れる山芋(自然薯)に対して、村(里)で栽培されるため里芋と呼ばれるようになったといわれています。インド東部からインドシナ半島が原産で、現地ではタロイモと呼ばれています。日本では縄文時代から江戸時代までは芋の主役でした。

選び方

ふっくらと丸みがあり、硬くてずっしりと重みがあるもの。泥付きの方が保存には向く。

保存方法

寒さと乾燥に弱く、冷蔵庫に入れずに冷暗所に置く。また、ぬらした新聞紙などに包んでおくといよ。



栄養

イモ類の中でとくに低カロリーのサトイモは、カリウムが豊富。余分なナトリウム(塩分)の排出を促す働きがある。また、独特のぬめりは、ムチンとガラクトンという水溶性食物繊維。ムチンは胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高め、ガラクトンには、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果もある。

☆まとめて処理して冷凍も便利!

- ①生のまま冷凍する…洗ってから頭とおしりを5mmほど切り落とし、おしり方向に皮をむく。軽く塩をまぶしてヌメリやアクを出し、さっと水洗いしてから水けを取り冷凍。
- ②ゆでてから冷凍する…①の下処理と同様にさっと水洗いの後、たっぷりの水から火にかけ、アクをすくいながら半ゆで程度で火を止め、さっと流水にさらし、広げて冷凍。



＼皮むきのコツ!／

- ◎サトイモをゆでると出るぬめりには、シュウ酸が含まれており、かぶれることがある。洗って乾かしてから皮をむくと、手がかゆくなりくい。
- ◎洗ってから皮にぐるりと切れ目を入れて熱湯で3分ほどゆでるか、ラップをしてレンジで3分ほど加熱し、冷水にとり手早く手でむくとつるつむける。

サトイモとさやいんげんのごま和え



材料 (4人分)

サトイモ ……300g
さやいんげん ……100g
白すりごま ……大さじ2
砂糖 ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ1と1/2

作り方

- ①サトイモは皮をむき乱切りにし、水からゆでる。柔らかくなったらザルにあげる。
- ②さやいんげんは3cm長さに切り、さっとゆでる。
- ③Aを合わせ、食べる直前に①と②を加えてあえる。

…教えてくれたのは…

一般に食しているサトイモは、根ではなく、茎が食べられています。(茎以外を食べる、ずいきや八つ頭、えび芋などもあります。)関東での生産が多い野菜ですが、おかやまコープでは、地元県北産のものも扱っています。

おかやまコープ
店舗商品グループ
農産バイヤー(仕入担当)
河原充さん
(野菜ソムリエ)



岡山県立図書館を探検!

～秋の一冊を探しに行こう～

本との出会いを
楽しませてくれます

ゆったりとした館内には、ありとあらゆるジャンルの本が。どの本を手にとろうか、わくわくします。新たなジャンルの本と出会うきっかけとなるよう、いたるところにテーマ展示のコーナーが設けられています。2週間から1ヵ月で新しいテーマに切り替わるそう。いつ行っても楽しめますね!(写真は取材日(9/13)のもの)

1階
子どもの
ほんのへや
「どうぶつだいすき♡」



壁一面に動物の本が!



映像資料も充実しています

2階
視聴覚
コーナー
「不思議がいっぱい!
恐竜と古代文明」



恐竜好きなら全部見たい!

1階
人文科学
コーナー
「レッツ!キャンプ!」



キャンプだけでこんなに種類が!



司書さんは調査や相談の強い味方

1階
閲覧室
入口
「防災について考えよう」



自然災害への備えを!



大活字本。大きな文字で読みやすい

1階
ティーンズ
コーナー
「図書館で探究&PBL!」



10代向けのコーナー。
※PBLとは「問題解決型学習」のこと。

本との出会いを
助けてくれます

レファレンスサービス(調べものの相談)を知っていますか? 探している本や知りたい情報がある時にサポートしてくれる心強い味方です。蔵書やデータベース、全国の図書館のネットワークなどを駆使し、「こんな本はあるかな?」「何を見たら分かるかな?」など、あらゆるテーマの調査相談に対応してくれます。問い合わせは、電話やFAX、メールなどでも受け付けてくれます。

たとえば…
明治期に岡山で流行した伝染病は?
相続について分かりやすく書かれた本は?

探している本に早く出会えます

図書館の所蔵冊数は156万冊です。そのうち閲覧室で私たちが目に見えているのが、30万冊。残りの126万冊はバックヤードの書庫に収蔵されています。探している本が書庫にある場合、カウンターで司書さんに書名を告げると、5~20分でお目当ての本に出会えます。(利用者の人数などにより待ち時間が前後します)

「検索の流れ」

カウンターで「○○」(書名)をお願いします
司書さんが検索・書庫の担当者に依頼
書庫からピックアップ
カウンターに届く

本がどこにあるかは館内の端末で調べることができます

2021年度の来館者数と個人貸出冊数で全国の都道府県立図書館で1位に輝いた岡山県立図書館。つつい通ってしまおう、思わず本を手にとってしまおう。その魅力を探ってきました!

案内してくださったのは…
みなさんと本との新しい出会いをお手伝いします。
岡山県立図書館 総務・メディア課 総括主幹 服部 禎宣さん

書庫は4種類!

司書さん自ら小走りに探す書庫

1・2階のカウンターから資料コンテナを呼び出す書庫

バックヤードツアー 毎月第4土曜日に開催されています。図書館の「うらがわ」を案内してもらえますよ!

3階 固定書庫

どこまでも続く書架。奥に伸びる通路は何と50メートルもあるそう。

4階 集密書庫

ボタンを押すと棚が動きます。中には本がぎっしり詰まっていた。

自動化書庫

本の入ったコンテナが自動で選り出されて動きます。まるで異世界に入り込んだようでした。

3階 貴重書庫

貴重書庫に保管されている書物は、貸出はしていませんが「デジタル岡山大学百科」で見ることができます。

岡山県立図書館 電子図書館システム 「デジタル岡山大学百科」

岡山県立図書館

岡山市北区丸の内2-6-30
TEL:086-224-1288(総合カウンター)
FAX:086-224-1208
開館時間:平日9:00~19:00
土・日・祝10:00~18:00
月曜日は休館(祝日の場合はその翌日)

図書・雑誌は10冊以内、視聴覚資料(CD・DVDなど)は5点以内を15日間借りられます。

※地域の図書館や公民館図書室等に申し込めると、県立図書館の資料を取り寄せて借りることもできます。お近くの図書館で尋ねてください。

ホームページが見やすく分かりやすいです

静かでゆったりとした館内のテーマ展示を巡るだけでも新しい本との出会いがありわくわくしました。また、『大活字図書コーナー』や『耳で聞く図書』『LLブック(※)』など、どんな人にも本との出会いを楽しんでほしい、本を探すのをあきらめないでほしいという図書館のおもてなしの心がちりばめられていました。何かいい本ないかなあーと思われる方はぜひ図書館へ足を運んでほしいです。やっぱり本っていいですね。

(※)やさしい言葉やイラストを使い、通常の活字図書の利用が困難な人にも分かりやすく工夫された図書。

コープアプリの機能が改善されました /

① 配送状況がさらに詳しく分かる!

これまでの「配達完了通知」に加え、「配達状況」が確認できるようになりました。

【配達状況】

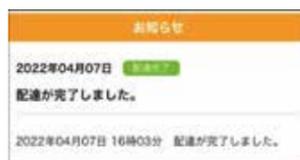


マイページ



② 通知機能がより使いやすくなった!

コープアプリの「お知らせ通知一覧」のお知らせの文章をタップすると、詳細情報を見ることができます。



コープアプリのダウンロードはこちらから!



③ 組合員活動のイベント情報も!

ホーム画面下部から、組合員活動のイベント情報を見て申し込むことができます。

【9月の生協の動き】(9月末日現在)

組合員数	344,513人
出資金総額	102億5,703万円
一人当たりの出資金	29,773円
供給高 (全体)	34億4,834万円
(宅配)	24億1,222万円
(店舗)	10億3,613万円
経常剰余金 (全体)	8,907万円
累計経常剰余金 (全体)	5億6,378万円

※累計…22年4月からの累計

2022年9月 理事会だより

2022年度の総代503名が決まりました

第67期通常総代会に向けて総代選挙が行われ、503名の総代が選出されました。

総代は、組合員の代表として、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、6月の総代会で議案を審議し決定する役割を担います。

※34万人の組合員が一堂に会して生協の方針などを決めることは不可能なため、ブロック(選挙区)ごとの組合員数に応じた定数に従って「総代」を選出しています。

9月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	61.5万部 (79.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	54.8万枚 (29.1%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	店舗	69.6万枚 (142.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	23.0万枚 (84.0%)	コアノンロール

身近でできるSDGs

エシカルキャンペーン2022 ミッション報告を紹介!

キャンペーンキャラクター えしかるまさお



AI みくちゃん



キャンペーン期間(6月13日~9月30日)に約14,100件のミッション報告が寄せられたよ、ありがとう! みんなの一つひとつの行動が「エシカル消費」につながっていくんだ。これからも家族に、身近な人に、「エシカル消費」を広げてくれ!!



規格外のお花を小さな花束として定期購入する「お花のサブスク」を始めました。捨てられるお花が少しでも減るように、そしてお花に携わる人々の暮らしが少しでも良くなるように…。
すずらん



このバッグは、すべて捨てられるはずだったもの。のれんの白い球を染め、古着の着物でくみました。もちろんバッグも古布です。
笑笑



食材を無駄にしないよう、開封日や賞味期限が見づらいものはマステに書いて貼っています。冷蔵庫のそばにマステと油性ペンを置いています。
あのねー



コープ福富の「エシカルクイズラリー」に、息子と参加しました。店内にはエシカル商品がいっぱいあって改めて感じました(^^)
かめちゃん



生協に入ってから買ったコンポスト、35年よく働いてくれました。おかげでゴミは少なく済むし、堆肥は肥料として使っています。
m

BOXティッシュの1/2サイズを作って使っています。このサイズはとっても便利!
えみちゃん



スイカの皮の白い部分を浅漬けにするとおいしいです。水分の多い部分をゴミとして出すと燃えにくく、焼却炉の負担にもなると聞いています。
みどり



ミニトマト1つを割って鉢に植えたら、たくさんの芽が出てきて、植え替え&お世話をする、たくさんのミニトマトができました!
エリイ



冷蔵庫の中身を見て、ノートに一週間ごとの献立を書いています。食材を余らせることなく使えます。
みく



豆腐のしっかりした容器等を余っていた夏糸でくみ、小物入れを3個作りました
ママリん



すべてのミッション報告はここから見られるぜ!





テーマ①
「子どもの頃、
こんな遊びをしていました」

● ゴム跳びです！輪ゴムを何十本もつなげてゴム紐を作り、学校や近所で遊んでいました。片足でゴム紐を引っ掛け、くるりと回りながら跳んだり、側転しながら跳んだり…。今では見かけませんが、当時は大流行でした(笑)

ぼつきん

● 小学生の頃、休み時間に、男女一緒に大縄跳びジャンケン大会を毎日のようにしていました。相手チームに好きな子がいて、「神様、ジャンケンにあたりますように」と願いながら順番を待っていました(笑)

ピンク

● 一番最初に頭に浮かんだのがケンケンパ。地面に丸をたくさん書いて「ケンケンパ、ケンケンパ、ケンケンパ」と丸を跳んで移動する遊びです。懐かしいけど、もう体が重くて跳べそうにありません(笑)。

ユー

9月号の感想



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧いただけます。



● 義理の母が認知症でグループホームに入所していました。コロナが始まる直前の99歳で亡くなりましたが、アルツハイマー型認知症になっても、穏やかな性格は元気な頃と変わらなかつたです。とても自慢の母でした。最期を看取ることができたことが、今でも一番の満足感です。

コン助

● 笑って脳を活性化させることも、認知症リスクを少なくすることができるとですね。同じ一日を過ごすなら、笑って過ごした方がいいと思えます。

つさみ

● 子どもの頃、庭にはイチヂクの木があり、秋になるとイチヂクをいただくのがわが家の楽しみでした。今は引越したのでもあのイチヂクは食べられません。この季節になると買って食べています。先日、今は別々に暮らす両親と「懐かしいねえ」とイチヂクを頂きました。次の日、「ふとくらしとなかま」を見るとイチヂクの記事が。子どもの頃住んでいたのが尾道だったので、あの頃食べていたのは蓬菜柿だったんだなあ嬉しくなり、両親に話しました。共通の懐かしい味っていいですね。

とせ

● 近所の子どもで集まって外で暗くなるまで遊んだ。ブランコで「靴飛ばし」(神社の屋根に靴が引っ掛かり怒られた)「ブランコおに」。平地で「子とりオニ」陣取り「じゃんけんオニ」(缶けり)。少人数の時は雨上がりの泥団子作りや草笛作り。まだまだあったと思う。懐かしいな。

カナリア

● 今思い出しても不思議な「つくりさん」。女の子数人で一緒に鉛筆を持って「つくりさん」に聞いてみよう」と言ったらなぜか鉛筆が動き出す…。絶対誰か動かしてんじゃないの〜と思うけど、動かしているのは「つくりさん」。

エンカル母ちゃん

● 一人っ子だったので、姉と妹を心で作りました。一人でよく、想像した姉妹3人で会話して遊んでいました。喜び合ったり、励ましあったり、悩み相談したりなどの一人遊び。進学して大人に近づくと、いつの間にかやめていきました。懐かしいです。

アヒル

● 目の前に海が広がる実家。幼い頃は、友達が集まれば、「海行こ〜」が合言葉。子どもたちだけで探検したり、ケンカしたり、時にはケガをしてしまったり…。夏は、なんと死んで砂浜に上がったクラゲに砂をつけて「天ぷらごっこ」なるものもしていました。「ご飯よ〜」の母の迎えが帰宅の合図。幸せな思い出です。

クロ

テーマ②
「元気をチャージする方法」

● 子どもに「大丈夫だよ」と言って抱きしめてもらう。癒やされて、チャージされます。

ひな



りんご

● 「え〜！」って言われるかもですが、私は「ため息をつく」です。力が抜けて、だんだんゆったりした気分になれ、さあまた頑張らねばって思えてきます。

ヨー「たん

● わが家には9歳の白猫と3歳の三毛猫がいます。おとなしく優しい姉猫と勝ち気で活発な妹猫と遊ぶとき、甘えてすりすりしてくれるとき、夜、布団に入っ一緒に寝るときなど、心癒やされます。膝痛や肥満がら、この子たちのため、体操・ウォーキングをがんばろうと、元気が出ます。

なおちゃん

組合員活動のようすをご紹介します

宇野西コープ委員会 (岡山東エリア) <コープくらしのつどい>
カラダのリフレッシュ ~自力整体・セルフマッサージ~
コロナ禍で動かす機会が減り、夏のエアコンで冷えている体を、自力整体とマッサージで整えました。とても気持ちよく体をほぐせました。首や二の腕のストレッチや、腰にタオルを当てて伸ばす動きも気持ちよかったです。(2022年8月9日)

井原コープ委員会 (井笠エリア) <つどい+商品セミナー>
“サンスター商品”を知ろう
頭皮・紫外線・歯周トラブルについて学びました。説明も分かりやすく、途中でクイズなどがあり、育毛剤などなかなか手を出せない商品のテストもできてよかったです。「ラベルのないハト麦入りさわやかブレンド茶」を用意して話のネタにしました。(2022年9月7日)

★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

1月号掲載 **おたより大募集** 応募締切 11/18金

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は?

Q.1 コープフリーエリアは、国産の〇〇を使用しています。
Q.2 『〇〇み〜ゆ』は、離乳期や幼児対象のカタログです。
Q.3 レファ〇〇〇サービスは、探している本や知りたい情報がある時の心強い味方です。

今月のテーマ
● 新しく挑戦してみたいこと
● 最近一番笑ったできごと

応募方法
①組合員コード・ご住所・お名前・年齢 ②クイズの答え ③ニックネーム(ペンネーム) ④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係
インターネット 投稿フォームはこちら
FAX 086-256-2588
メール nakama@okayama.coop

【お知らせ】
10月号で、8月号クイズ「ピーマン、パプリカ、獅子唐辛子は〇〇〇の仲間です」の答えを「唐辛子」と記載していますが、「ナス科」も正解です。分かりづらい出題となっております。誠に申し訳ございません。「唐辛子」「ナス科」いずれも正解として、当選者の抽選をしております。

9月号のキーワードクイズの答え
Q.1 愛 Q.2 アルツハイマー Q.3 ふる
今月号掲載分の応募総数は152通でした。

今月の表紙レシピ **ブロッコリーとしらすのアヒージョ**

材料(2人分) 1人分 217kcal
CO-OPふっくらしらす干し(減塩) 1袋(25g)
CO-OPエクストラバージンオリーブオイル 80ml
ブロッコリー 150g
にんにく 1片
赤唐辛子 1本
パン(バゲットなど) 適宜

作り方
①ブロッコリーは小房に分け、にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は種を取り除く。
②小さめのフライパンに①としらす干し、オリーブオイルを入れ、中火にかける。
③オリーブオイルが軽く沸いたら、弱火にして1分加熱し、ブロッコリーを裏返す。さらに1~2分加熱する。
④ブロッコリーが好みのやわらかさになったら火を止める。お好みでパンを添え、のせながらいただく。