

旬レシピ



パセリ



鶏むね肉のパセリ衣の天ぷら

1人分
283kcal

材料(2人分)

鶏むね肉……………1枚(300g)
塩……………少々
パセリ(みじん切り)……………20g

天ぷら粉……………75g
水……………110cc

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、塩を振っておく。
- ②ボウルにAを入れて溶き、パセリを加えて衣を作る。
- ③②に①をくぐらせ、160℃の油で揚げて器に盛る。

もう1品：残った②に干しアミやちりめんを加えて落とし揚げにしてもいいです。

CO-OP
国内麦天ぷら粉
300g

じゃがいも



じゃがいもの坦々風スープ

1人分
316kcal

材料(2人分)

じゃがいも……………2個(250g)
豚ひき肉……………100g
ごま油……………小さじ2
にんにく(みじん切り)……………1片分
豆板醤……………小さじ1
細ねぎ(長さ3cm切り)……………5本
みそ……………大さじ1

水……………200cc
しょうゆ……………小さじ2
鶏がらスープの素……………小さじ1
豆乳……………200cc
白すりごま……………大さじ2
ラー油……………適量

作り方

- ①じゃがいもは4～6等分に切り、水に5分程さらして水けをきる。
- ②鍋にごま油、ひき肉、にんにくを入れ、中火で炒める。ひき肉の色が変わったら豆板醤を加え、サッと炒め合わせる。
- ③Aと①のじゃがいもを加え、煮立ったら蓋をして中弱火で10～15分程煮る。細ねぎを加えてざっと煮、みそを加えて溶く。Bを加え、ひと煮たちしたら器に盛り、好みでラー油をかける。

ひとことアドバイス

じゃがいもの坦々風スープについて

じゃがいもには血圧を下げる効果が期待できるカリウムや細胞の老化を予防するビタミンCがたくさん含まれています。どちらも水に溶ける性質がある栄養素なので、じゃがいもはスープなど汁物の具材にぴったりですね。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん

みやたけ
りんたろう
宮武 凛太郎さん

ミックスビーンズのパセリサラダ

1人分
156kcal

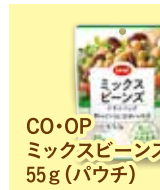
材料(2人分)

CO-OPミックスビーンズ……………2袋(110g)
玉ねぎ……………1/4個(50g)
パセリ(みじん切り)……………大さじ2

ミニトマト(4等分)……………3個
酢・オリーブ油……………各大さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切りにし水に10分程さらし、水けをしっかり絞る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①、ミックスビーンズ、パセリ、ミニトマトを加えて和えたら器に盛る。

CO-OP
ミックスビーンズ
55g(パウチ)

じゃがいものガレット

全量
448kcal

材料(直径18cm1枚分)

じゃがいも(メークイン)……………4～5個(400g)

塩……………ひとつまみ
バター……………40g

作り方

- ①じゃがいもは薄くスライスして、塩をまぶす。フライパンを弱火にかけてバターの半量を入れて溶かし、じゃがいもを並べる。
- ②バターが小さく泡立つ程度の弱火で焼く。途中、時々フライ返しで上から押さえて、底全体が均一に色づくように焼く。ふちが色よく焼けたら、蓋や皿を使って返し、もう片方も残りのバターを2～3回に分けて足しながら、弱めの中火で焼く。全体にこんがり焼き色がついたら出来上がり。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
6

vol.608

特集

口腔フレイルを予防しよう!

逸品

CO・OP だけの炭酸水

ヨーグルトアイスのウエハースカナッペ
(作り方は10ページ)おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃん

国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

おかやまコープ

くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォローしてね!





今月の逸品

CO・OP ただの炭酸水



※通常パッケージ商品は
店舗で取り扱っています

CO・OP
ラベルのない
ただの炭酸水(天然水使用)



500ml×24本(ケース)
6月3回宅配予定価格
1,798円(税込8% 1,941円)

6月4回宅配予定価格
1,998円(税込8% 2,157円)

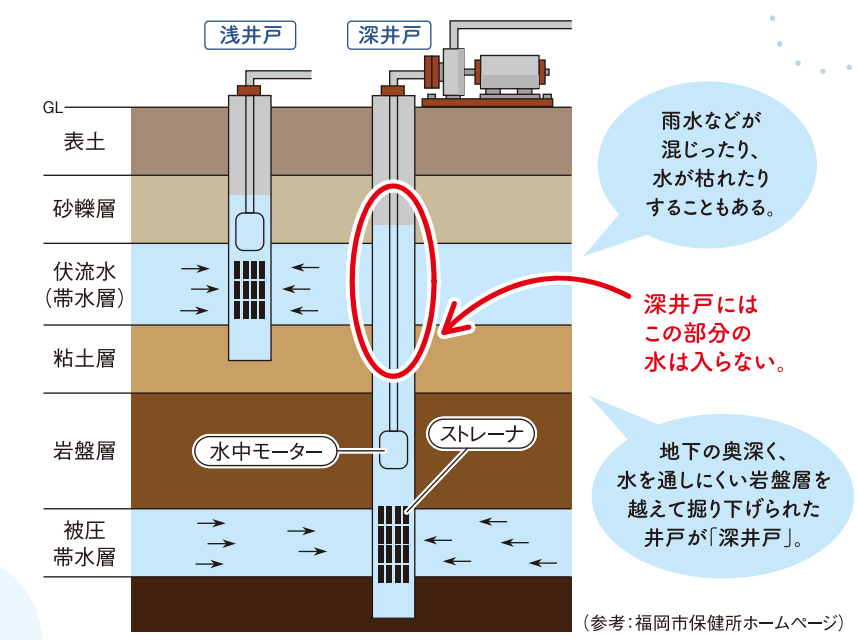


「そのまま飲んでもおいしい」と組合員に人気の「ただの炭酸水」。1998年の発売以降、今も人気のロングセラー商品です。環境にも配慮された、“ただものじゃない”炭酸水について紹介します。

水へのこだわり

炭酸水の原料は、水と炭酸ガスのみ。「水の郷百選」にも選ばれている、福岡県朝倉市の「甘木の深井戸水」を使用しています。深井戸水は水を通しにくい硬い岩盤層の下にあるので、地表からの影響を受けにくく水質が安定しています。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分の含有量が少ない「軟水」です。

【浅井戸と深井戸の違い】



(参考:福岡市保健所ホームページ)

天然水だから水本来のおいしさ

「天然水」とは、「特定の水源から採取された地下水を原水とし、沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の物理的・化学的処理を行っていない水」のことを指します。水本来の味を生かすため加熱殺菌せず、何度もろ過を繰り返し、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。

環境への配慮も進化しています

2017年にボトル本体のプラスチック量を1本あたり31gから24gとし、7g軽量化しました。それ以降も、2020年3月にラベルサイズを縮小したハーフラベルが誕生し、同年5月からは「ラベルのないただの炭酸水」が発売されています。さらに2022年からは再生プラスチックを96%使用したペットボトル容器に変更されました。



ラベルのないただの炭酸水

組合員の声

さあやかなクセのない
後味が好きで、お風呂
上がりにそのまま飲んで
います。

つありの時、口の中を
さっぱりさせたくて飲ん
でいました。

ホットケーキを作るときに
牛乳の代わりに入れると
ふんわりします。生地を
作ったらすぐに焼くのが
コッ!



ただの炭酸水ができるまで

① 原水取水・ろ過・脱気

深井戸水をくみ上げて何
度もろ過し、除菌フィル
ターに通したあと遠心分
離機で異物を除去。

② 冷却・カーボネーション
(炭酸ガス圧入溶解)

炭酸ガスが水に溶け込みやす
いよう10度以下に冷却。高圧
下で炭酸ガスを溶解させる

③ 充填・キャップ
巻締め

1分間に400本の速
さで、ペットボトル
に炭酸水を詰める

④ ラベル装着・
検査・箱詰め

⑤ 出荷

オレンジの ティーソーダ



材料(2人分)

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| ただの炭酸水……………240ml | グラニュー糖……………小さじ2 |
| オレンジ……………1/2個(約100g) | 氷……………120g |
| 紅茶(濃いめに抽出したもの)……………120ml | オレンジジュース……………120ml |
| | ミントの葉(お好みで)……………適量 |

作り方

- ① オレンジは塩(分量外)でこすり洗いし、厚さ2~3mm程度の輪切りにする。
- ② 紅茶(ティーバッグなど)に通常より少ない湯(分量外)を加えて濃いめに抽出し、グラニュー糖を加えて混ぜ溶かし、粗熱を取る。
- ③ グラスに②、氷、オレンジジュース、①を順に入れる。
- ④ 炭酸水を注ぎ、お好みでミントの葉を飾る。

お手軽 フルーツポンチ



材料(3人分)

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| ただの炭酸水……………1/2カップ(100ml) | CO・OPうれしいフルーツ
ぶどう&ナタデココゼリー……………1個 |
| CO・OPとろっと
おいしいカットマンゴー……………60g | キウイフルーツ……………2個(200g) |
| | レモン汁……………大さじ1 |
| | 砂糖……………大さじ1 |

作り方

- ① キウイフルーツは皮をむいて縦4等分し、さらに横4等分に切る。
- ② ボウルに①と凍ったままのカットマンゴーを入れ、レモン汁と砂糖をまぶして2~3分置く。
- ③ ②にフルーツゼリーをくずし入れて混ぜ、炭酸水を注いで軽く混ぜる。

食べる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ミニトマト」

お弁当やサラダをはじめ、どんな料理もパツと明るくしてくれるミニトマト。小さくて甘いジューシーなトマトを作るための品種改良が行われ、今では色や形も豊富です。

大きさ・形・色

ミニトマトは直径2～4cm、10～30g程度。形は主に丸型、ハート形、楕円型、プラム型に分けられる。

色は赤色のほか、黄色、オレンジ色、緑色、紫色など、実にカラフル。色によって味わいや食感などにも多少違いがある。



栄養

ビタミンC・E、赤色の色素成分リコピンが豊富。ミネラル、食物繊維なども含まれる。トマトは果皮に多くの栄養素が含まれているため、大玉・中玉のトマトよりも果皮の割合が高いミニトマトの方が、ビタミンCやリコピンの含有量が多い。



選び方

実は中身が詰まって張りがあるもの。ヘタはピンとして濃い緑色のもの。

保存方法

ヘタを取り水洗いして水けを拭き取る。冷蔵保存の場合、キッチンペーパーで包んで保存容器に入れ、野菜室へ。冷凍の場合は、専用の保存袋に入れ、空気を抜いて保存。凍ったまま調理できる。



加熱でリコピンの吸収率アップ

●リコピンは熱に強く脂溶性なので、油を使って加熱調理することで吸収率がアップする。

「プチトマト」との違いは？

●プチトマトはミニトマトの一種で、日本のあるメーカーが開発した。やがて、他の品種が次々と登場したことで、プチトマトは現在販売を終了している。今はミニトマトの愛称としてプチトマトと呼ばれることがある。

ミニトマトの黒酢マリネ

材料(2人分)

ミニトマト …… 10個
玉ねぎ …… 1/4個
黄パプリカ …… 1/8個
サラダ油 …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1/2
黒酢 …… 大さじ1

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取る。玉ねぎ・黄パプリカは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ミニトマトを入れて炒める。
- ③ミニトマトの皮が破け始めたら玉ねぎ・黄パプリカを加えてさっと炒め、ボウルに移す。
- ④黒酢・塩を加えてよく混ぜる。



……教えてくれたのは……

売り場にあるミニトマトは、さまざまな産地や種類があり、味もそれぞれに違いがあります。試しにいつもと違うミニトマトを手にとってみませんか？

店舗商品グループ
農産バイヤー
河原充さん
(野菜ソムリエ)



好きじゃわ～ CO-OP商品

日本生協連では、2018年からWWFジャパンを通じ、インドネシア西カリマンタン州の小規模パーム農家などが適切な農園管理方法を学び、生産性を高める活動を支援してきました。2022年度からは、より広範囲で多くの農家がサステナブルな農業を営むことができるよう、地方自治体への働きかけを強化し、この支援活動をインドネシアの他の地域へ広げていくことをめざしています。

支援を通してできる活動の例

1. 保全すべき森を住民で守るトレーニング
2. 農家の生計が向上する仕組みづくり
3. 地方自治体の政策策定支援

コープの洗剤環境 寄付キャンペーン



2025年度
キャンペーン期間 2025年5月21日～2026年5月20日(通年)

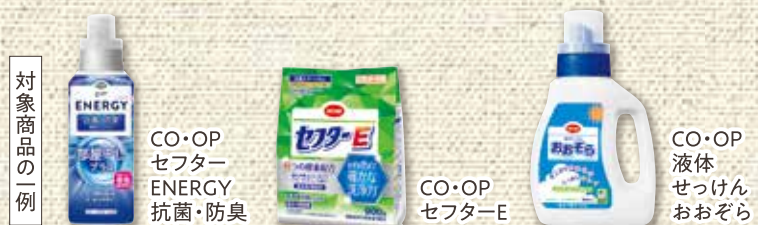
インドネシアの小規模パーム農園の持続可能な生産などを推進するプロジェクトを支援します。

詳しくはこちら▶



取り組み内容

- ① 対象商品をお買い求めください
- ② 1品につき0.5円がWWFジャパンに寄付されます
- ③ 持続可能なパーム油の生産などを支援する活動につながります



セルフケアで もっときれいに

《偶数月掲載》

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように…。
“美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです

今回のテーマ 美肌に導く洗顔

1 泡立て

洗顔は「泡で落とす」ことが基本です。キメが細かくて弾力のあるたっぷりの泡で洗いましょう。水っぽい泡、少ない泡で洗うと、摩擦の原因となります。



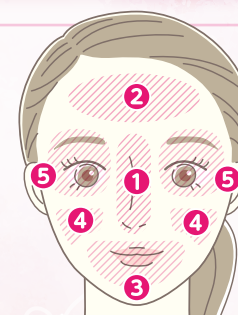
3 流し方

冷水やお湯ではなく「ぬるま湯」がおすすめです。冷水は毛穴の汚れが残ってしまう可能性があり、熱いお湯は必要以上に皮脂を落とし、乾燥を招く可能性があります。



2 洗う順番

皮脂汚れが気になる「鼻まわり」から「額」→「口もと」→「頬」の順番がおすすめです。



4 拭き方

タオルをお肌に優しくあてて、抑えるように拭きましょう。タオルをごしごし上下に動かすと摩擦が起こり、しわやたるみの原因となってしまいます。



教えてくれたのは…

日々のお手入れで
美肌を目指し
ましょう。

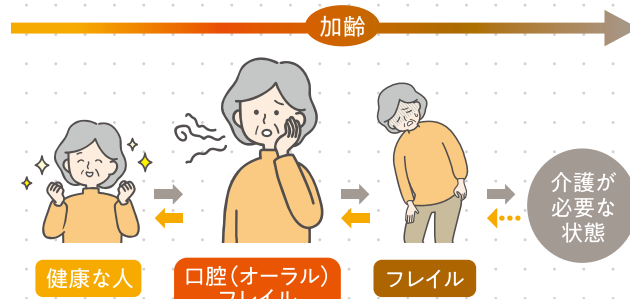
株式会社クラブコスメテックス
コープ事業部 コープ営業課
藤田真由子さん

口腔フレイルを予防しよう!



口腔フレイルってなに?

口腔フレイルとは、口の機能が低下している状態をいいます。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどの、ささいな口腔フレイルによって、食欲も低下し、**身体の衰え(フレイル)**が始まります。フレイルを予防するためには、早めに気づいて対応することが大切です。



あてはまるものがないかチェック☑してみよう!

- ☐ 入れ歯などを除いた自分の歯が19本以下
- ☐ 半年前と比べて硬いものが食べにくい
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある
- ☐ 口の渴きが気になる
- ☐ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

※2つ以上該当すれば口腔フレイルの危険が高いです。

日本老年歯科医学会、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会



老化のサインを見逃さないようにしましょう。



口腔フレイルの原因

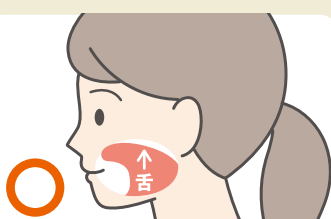
口の筋力の低下

噛む力・唇・頬・舌・喉の筋力が低下することで、口が開いた状態になり、口呼吸が始まります。義歯が合わなくなります。

Check!!

あなたの舌の位置はどこ?

唇を閉じたときの舌の位置を確認してみよう



正しい位置



舌の筋肉が衰えている状態

唾液分泌の低下

口を使わないと唾液量が減少し、口腔乾燥(ドライマウス)を引き起こします。病気や薬の影響で、唾液量が減ることもあります。

抜けた歯の放置

しっかり噛むことができないと、食べられる物が偏り、消化吸收にも影響して、筋力低下につながります。



「口腔フレイル(オーラルフレイル)」という言葉を知っていますか? 人は誰でも、健康で長生きしたいと思っています。そのためには、まず食事がおいしく食べられること、つまり口の中が健康であることが大切です。口腔フレイルについて、岡山協立病院歯科の伊藤先生にお話を伺いました。



岡山協立病院
歯科 部長
伊藤 真午先生



今日からやってみよう 口腔フレイルの予防方法

口のまわりの筋肉を鍛えよう

口のまわりや舌の筋力をアップすることで、口呼吸の改善や、飲み込む力・噛む力を強くします。

マスクをしていると、口呼吸になりがちです。ガムを噛んだり、寝るときに口閉じテープを利用するなど意識的に口を閉じましょう。舌は上あごについている状態が正常です。正常な位置を保つだけでも口呼吸は改善されます。舌の筋肉を鍛えましょう。



唾液を増やそう

唾液がよく出るようになると、舌もなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

食生活の変化により、噛む回数が減っているといわれています。噛むことで、唾液が分泌されます。唾液は、食事によって酸性になった状態を中性へと戻してくれて、虫歯になるのを防ぐ働きもあります。噛む回数をあと5回増やして唾液を出しましょう。



歯の健康を保とう

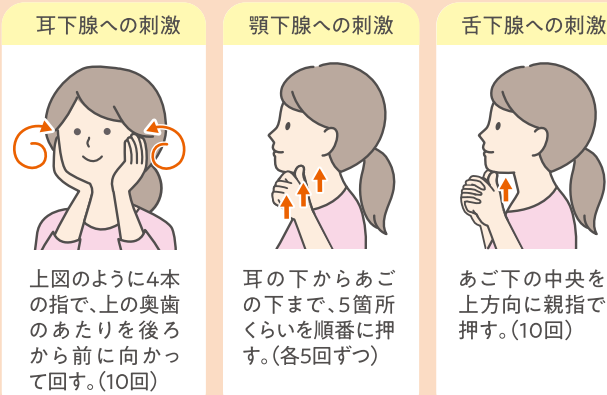
かかりつけ歯科医をもって、歯周病やむし歯のチェックをし、入れ歯の調整をするなど、定期的に検診を受けましょう。噛み合わせも大切です。義歯でもいいので、しっかり噛める状態を作りましょう。



あいうべ体操 毎日30セットを目安に!



唾液腺マッサージ



4月から、50歳以上の人は、口腔フレイルの検査が保険適用になりました。気になる方は、歯科にご相談ください。



歯の本数は、認知症と関係していると言われており、口腔フレイルを予防することは、認知症を予防することにつながります。食べること、話すこと、顔の表情を作ること、どれも口の働きによります。もっと口に関心を持ちましょう。いつからでも遅いことはありません。あきらめずに予防することが大切です。



身体の衰えは、口腔フレイルから始まるんですね。先生のお話を聞いて、口がいかに大事か、よくわかりました。フレイルを遅らせるためには、タンパク質と野菜をしっかり摂って、体を動かして筋肉を作り、社会参加(友達とのおしゃべりや外出)をすることが大事だそうです。まずは、「あいうべ体操」を毎日がんばろうと思います。



ライター Y

平和のひろば2025 開催します

おかやまコープは、子どもたちに戦争も核兵器もない未来を渡すために「平和活動」に取り組んできました。被爆・戦後80年の節目を前に、日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞されたことは、平和の活動をすすめてきた私たちにとっても大きな喜びでした。

被爆の実相や体験を次世代へ継承していくために、「想いをつなぐ 今 継承のとき」をテーマに「平和のひろば2025」を開催します。



参加
無料

プログラム(予定)

■ 林田光弘さん講演

ノーベル平和賞受賞式に日本被団協代表団の一員として最年少で出席



■ ノーベル平和賞受賞
日本被団協代表委員
田中熙巳様のメッセージ



■ 原爆と人間展

原爆投下後の広島・長崎の写真・絵のパネル展示

■ 平和を願う絵はがき

ご応募いただいた絵はがきを展示

■ 中高生の取り組み紹介

山陽学園中学校高等学校書道部による作品展示とJRC部による創作紙芝居

■ 小学生向けワークショップ

講演のお時間に別室でピースアートを作成します

日時 **7月26日(土)**
13:00~15:00(12:30開場)

会場 **オルガホール**
(岡山市北区奉還町一丁目7-7
オルガビル地下)

申込方法

右の二次元コードから、または下記お電話
でお申し込みください。

託児あり **要申込**
(1歳以上 託児料100円・当日支払)

申込締切 **7月11日(金)まで**



後日見逃し配信があります。(おかやまコープホームページで9月にご案内します)

平和の絵はがき大募集

平和ってなあに? あなたの想いを自由に(絵や文字など)はがきに描いて送ってね!

募集要項

参加対象 幼児から大人まで

用紙 はがき

画材 色えんぴつ、クレヨン、
絵具など
(たて書き・よこ書き自由)

募集期間 **~6月30日(月)**
※当日消印有効

応募方法

平和への想いを描いたはがきの宛名面に郵便番号、住所、名前、学年または年齢、ペンネームをご記入の上、下記までお送りください。

※展示の際にペンネームを希望される際はご記入ください。ご記入がない場合はお名前でご案内いたします。

〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7
おかやまコープ 組合員活動グループ宛

作品展示

平和のひろば2025で展示します。
※作品を応募された方には「平和のひろば2025」にご来場の際にコープのお菓子をプレゼント

応募作品

おかやまコープの平和の取り組みの中で活用させていただきます。
※作品は返却できませんのでご了承ください。

※いただいた個人情報は目的以外には使用いたしません。

お申し込み・お問い合わせ おかやまコープ 組合員活動グループ **TEL.086-256-2570** (月~金曜 9:00~17:00)

5店舗にキッズ景品コーナーを新設!

おかやまコープ5店舗のサービスカウンター付近に「キッズ景品コーナー」を新設しました。小学校6年生までのお子さま連れにレジなどで配布する「キッズスタンプカード」にスタンプを5個集めると景品コーナーから好きな商品を1個プレゼント! ご来店の際はぜひお立ち寄りください。

キッズ景品コーナー設置店舗: コープ西大寺・北畝・福富・林田・山陽

キッズ景品コーナー
(コープ福富)



ユニセフ募金に ご協力ありがとうございました

2024年度もユニセフ募金にご協力いただきありがとうございました。寄せられた募金は、一般募金として、日本ユニセフ協会にお届けし、世界中の子どもへの命と権利を守るため、約150の国と地域で活用されます。

2024年度
ユニセフ募金 募金総額 **433万1,189円**



募金に添えて寄せられたメッセージ

AMDA社会開発機構に支援金を贈呈

5月9日、おかやまコープはAMDA社会開発機構が行う「ネパール母子健康格差是正事業」にAMDA基金から支援金185万円を贈呈しました。

オルガ本部で贈呈式を開催し、おかやまコープ組合員からAMDA社会開発機構 白幡 利雄 海外事業運営本部長に募金の目録とネパールのお母さんや赤ちゃんを想って組合員が書いたメッセージ、手作りのプレゼントをお渡ししました。

白幡本部長に目録を手渡し、おかやまコープ組合員



2025年4月 理事会だより

【3月の生協の動き】(3月末日現在)

組合員数	345,086人
出資金総額	100億6,125万円
一人当たりの出資金	29,156円
供給高 (全体)	34億7,501万円
(宅配)	23億4,382万円
(店舗)	11億3,119万円
経常剰余金 (全体)	1億5,209万円
累計経常剰余金(全体)	8億6,221万円

※累計...24年4月からの累計

【4月の生協の動き】(4月末日現在)

組合員数	346,024人
出資金総額	100億8,192万円
一人当たりの出資金	29,136円
供給高 (全体)	35億6,978万円
(宅配)	24億7,189万円
(店舗)	10億9,789万円
経常剰余金 (全体)	△761万円
累計経常剰余金(全体)	△761万円

※累計...25年4月からの累計
△はマイナスを表示しています。

RSK「いまドキッ!」で おかやまコープのコーナー放送中

RSKテレビ「金曜ライブ いまドキッ!」内(金曜15:49~放送)で毎月第1金曜日と不定期におかやまコープのコーナー「みんなのくらしラボ」を放送中です。くらしがちょっと豊かに・楽しく・笑顔になる情報をお届けします。ぜひご覧ください。



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

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)	主な再商品
宅配チラシ	宅配	51.3万部 (62.2%)	カタログ・新聞紙
シッパ内袋	宅配	50.7万枚 (25.9%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再商品
食品用トレー・透明容器	店舗	47.2万枚 (97.0%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	20.3万枚 (102.3%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「最近ときめいたこと」

●ワンちゃんの散歩で出会ったゴールデンレトリバー犬。私めがけてしっぽをちぎれんばかりに振ってきてくれます。なんと可愛いこと♡
グラン・マ

●62年ぶりに小学校の同窓会に出席しました。ひとときでしたが小学生にもどり、若返った気持ちで過ごしました。おくざき

●推し活です。好きなアーティストがで、その人の歌声、姿を見るだけでキュンとします。ときめいています(笑) どり

●昨年11月、とあるイベントで高校生達が育てたお花の苗を購入しました。いつもなら1〜2ヶ月もすると枯らしていたのですが、今回は厳寒の冬を乗り越えてなんと5ヶ月が過ぎようとしています。今でも次々につぼみができて、きれいな花を咲かせているので毎日ドキドキワクワクが止まりません!これがきっかけとなって、花を育てる楽しさを知り、新しい趣味がひとつ増えました。 クラニシ

●今回から、コープの車がなんてかわくなったのでしょう。遠くから見てもくっきり可愛い姿が見えて、嬉しく、ときめきました。 美少女クラブ

テーマ「誰かと一緒にやっていること」

●体操教室に通っています。ほかの人についていくのは難しいですが、いい人ばかりで一人ではできないことを楽しく続けられています。 ババ

●友人と身近な野鳥の観察をしています。一緒に行くのではなく、お互いに庭にきた鳥や散歩で見かけた鳥を報告しあっています。ツバメが来た、カモがいた、など毎日が楽しくなります。 ぱんだ

●昨年の12月に子どもが誕生したことをきっかけに、お金に関する知識を身につけたいと思い、ファイナンシャルプランナー3級の勉強を旦那と始めました。パソコンで受験でき、合格できなくても家計の見直しにつながるかなと思い、育児の合間にYouTubeでコツコツ勉強しています!! みずき

●もうすぐ6ヶ月になる娘が、最近一人座りからハイハイの体勢をとるようになりました。娘と同じ目線の高さでハイハイの練習をがんばっている母です。よっしー

●テレビで見かけた「毎日5回、10秒ジャンプするだけ」のダイエット方法をやってみたら、子どもたちが一緒にぴよぴよするように。10秒経っても終わりません。 ひーさん

●子育てひろばのスタッフかなあ。月に1〜2回開催し、参加してくれた親子と楽しく過ごしています。私は子どもさんに紙芝居を読んだりボール遊びしたり…。別のスタッフは親御さんの悩みを聞いたり、その場でアドバイスしたり…とスタッフそれぞれの得意分野で活躍し、場を盛り上げています。 ミッキーマウス

4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になれます。



●始末の心得。ものを大切に使うことはいいことだと思っても、やり方がわからなかったりしたので、今回の記事が参考になりました。何でもすぐ捨てずに一回考えてからにしようと思いました。 ムーミン

●たべる・たいせつきほんのき。私はベカが大好きです。小さい頃、子持ちベカをよく食べてたからです。今は高くてなかなか子持ちを食べられませんが…。下処理の方法をこの年で初めて知りました。ありがとうございます。 ばあば

●インフォメーション「第10回だがしの日イベントin能登に参加しました」。だがしおじさんのインパクトの強さにびっくりです。そしてコープ職員4名の方もいっぱいの笑顔で素敵でした。 なおちゃん

●コープの冷凍野菜は炒めてもベチャツとならずシャキシャキ食感が保てているのがすごいと思います。このご時世、冷凍野菜はとても助かります。 まちゃちゃ



今月の表紙レシピ

ヨーグルトアイスのウエハースカナッペ

材料(4人分) 1人分 81kcal

CO・OP 毎日鉄&Caウエハース 6枚

フルーツヨーグルト (ブルーベリー) 小2パック (150g)

作り方

- ①フルーツヨーグルトをチャック付きのポリ袋に入れ、平らにして冷凍室に入れる。
- ②30分冷やしたら、袋の上から手でもみほぐす。この作業を2〜3回ほど繰り返し、1時間半〜2時間冷やし固める。
- ③②を器に盛り、半分に切ったウエハースにのせる。

コープ総社東休業に関するお知らせ(5月7日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、2023年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、建物解体工事が終了し、各種申請及び建物建設の準備をすすめており、2025年度下期中の営業再開を目指しております。

新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ、地域に密着したより快適に

お買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。また、組合員の皆さまが楽しく交流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

おかやまコープ 問合せセンター **0120-662-538**

受付時間 / 月〜金曜 8:30〜20:00 土曜 9:00〜17:00

詳しくはこちら▶



イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介します

きたしょう 北小コープ委員会 (美作エリア)

〈コープくらしのつどい〉

かわいいコサージュを作ろう!

・子育てや仕事から離れて、自分の時間を持てて楽しかったです。・どんな色にしよう…と悩むのも楽しくて、大満足な作品が出来ました。(2025年1月23日)




かもがたひがし 鴨方東コープ委員会 (井笠エリア)

〈コープくらしのつどい〉

かんたん時短なお弁当作り 〜コープの冷凍食品を上手に使おう〜

・種類が多くて選ぶのが楽しかったです。・揚げ物は油っこくなくて食べやすかったです。・冷凍野菜がおいしかったです。・食べたことのない冷凍食品が食べられました。(2025年2月3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。

8月号 おたより大募集

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

応募締切 6/29日 (当日消印有効)

応募方法

インターネット (投稿フォーム) 検索

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

FAX 086-256-2588 メール nakama@okayama.coop

ご記入ください(①〜③は必ず)

①組合員コード・お名前 ②クイズの答え ③ニックネーム(ペンネーム) ④年代(例:50代) ⑤今月号でよかった記事とその感想 ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

●『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。

●ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。

4月号の漢字クイズの答え (応募167通)

野菜

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

7月号発行予定

宅配:7月7日〜7月11日に配布 店舗:7月1日以降に店内ラックに設置

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ

頭の体操クイズ!

今月のテーマ

- 平和への想い
- わが家のペット

【お詫びと訂正】5月号 P11「イキイキコープ委員会」のコープ委員会名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
【誤】御野南コープ委員会→【正】御野コープ委員会