

旬レシピ



なす



なすと鶏ももミンチの和風カレー炒め 全量 457kcal

材料(2~3人分)

千両なす(乱切り)……350g
若鶏ももミンチ……120g
サラダ油……大さじ1
酒……大さじ2

A にんにく(みじん切り)……1片分
赤唐辛子(輪切り)……1/2本
ピーマン(乱切り)……2個(60g)
E めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1と1/2
カレー粉……小さじ1

作り方

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱してAを入れ、香りが立ち始めたらしミンチを加えて色が変わるまで炒める。
- ②なすを①に入れて炒め、酒を振り蓋をして蒸し煮する。しんなりしたらEを加えて炒め合わせ、器に盛る。



ゴーヤ



ゴーヤと鶏肉のにんにくみそ炒め 1人分 326kcal

材料(2人分)

コープおかやま若鶏もも肉……200g
塩・こしょう……各適量
片栗粉……大さじ1
ごま油……小さじ2
トマト(くし形切り)……1/2玉(90g)

A りんご……1/2本(110g)
パプリカ黄(乱切り)……1/4個
酒・みりん……各大さじ1
E みそ……大さじ1と1/2
砂糖・おろしにんにく……各小さじ1

作り方

- ①ゴーヤは種とワタを除き半月薄切りにする。
- ②鶏肉は一口大に切って塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、②を両面焼いたら、Aを加えてしんなりするまで炒める。
- ④混ぜ合わせたE・トマトを加えて弱火にし、絡めたら器に盛る。

コープおかやま
若鶏もも肉

ひとことアドバイス

ゴーヤと油揚げのおかかまぶしについて

ゴーヤはビタミンCが豊富に含まれる緑黄色野菜です。ビタミンCは肌の健康維持や抗酸化作用により細胞の老化を防いでくれる働きがあります。このレシピにひじき10gを加えれば1日に必要なカルシウムの約15%を補うことができます。

みやたけ りんたろう
岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん

なすのかば焼き丼 1人分 558kcal

材料(2人分)

長なす……2~3本(260g)
ごま油……大さじ1
ご飯……丼2杯(500g)
ブロッコリーの新芽……12g
温泉卵……2個

A しょうゆ……大さじ2
砂糖・みりん……各大さじ1
おろしにんにく……小さじ1
おろし生姜……小さじ1

作り方

- ①なすは縞模様に皮をむいて7~8cm長さに切り、ラップに包み電子レンジ(600W)で約3分加熱し、縦2等分に割く。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、①を入れて両面に焼き色を付け、混ぜ合わせたAを加えて中火で絡める。
- ③丼にご飯をよそって根元を切ったブロッコリーの新芽を散らし、②を盛って温泉卵をのせる。



ゴーヤと油揚げのおかかまぶし 1人分 231kcal

材料(2人分)

ゴーヤ……1/2本(110g)
人参(千切り)……20g
CO・OP手あげ……1枚

めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1
削り節……2袋(約5g)

作り方

- ①手あげはオーブントースターで軽く焼き、短冊切りにする。
- ②ゴーヤは種とワタを除き半月薄切りにする。人参と共に熱湯で約1分ゆでて冷水に取り、水けを軽くしぼる。
- ③ボウルに①・②・めんつゆを入れて和え、削り節をまぶして器に盛る。

国産大豆
コープ手あげ(1枚)

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
8

vol.610

特集

被爆・戦後80年
いま、平和について考える

逸品

CO・OP生協食パン

鶏ささみともずくの和え物
(作り方は10ページ)おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃんくらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォローしてね!



国際協同組合同年

協同組合はよりよい世界を築きます

おかやまコープ



今月の逸品

CO・OP

生協食パン

おかやまコープ第1号開発商品として「添加物の少ない安全・安心な食パンを重ね、2020年、日本生協連コープでいます。(株)中国フジパンの八木

1978年に誕生した「生協食パン」は、組合員のを」という願いが込められています。その後改良商品となり、長く食卓に美味しい食パンを届けさんにそのおいしさの秘密をお聞きました。

CO・OP
生協食パン

5枚・6枚

(8月3回宅配予定価格)

各**248円**
(税込8% 各267円)

宅配では
利用登録ができません!

オトクは
利用登録
価格

各**223円**
(税込8% 各240円)

毎日の食卓に欠かせない商品をお得な価格で毎週お届けします。



包材の裏面には詳しい保存方法が載っています。

パン作りは温度と時間との勝負。毎日生地と向き合い、対話しながら製造しています。これからも安全・安心な生協食パンを組合員のみなさまへお届けします。



株式会社 中国フジパン
製造課 課長
八木 達弘さん

組合員の声

トーストもおいしいですが、ふんわりした生地に、マヨネーズをぬって女子きな具をはさんだサンドウィッチもとてもおいしいです。



利用登録をされていて、あが家には欠かせない食パンです。開封したときの香りとしっとり感が大好きです。



生協食パンでいろんなアレンジにはまっていて、水セカリしたヨーグルトとフルーツをのせたり、混ぜた納豆をパンにのせてトーストして食べています。



山口・岡山県産の小麦「せときらら」を使用

せときららは、しっかりと弾力が出る、パンに適した小麦です。生協食パンは原料の小麦のうち国産小麦を50%使用しています。2023年からは山口・岡山県産のせときららを25%から35%に増やし、北海道産小麦を15%としています。国産小麦50%のうちの7割を地元の小麦にすることで、地産地消や食料自給率の向上、フードマイレージの削減になるエシカル消費につながる商品です。



湯種と発酵風味液でさらにおいしく

発酵させた中種^{なかだね}生地に、さらに小麦粉を湯でこねたのり状の「湯種生地」を加えています。このひと手間で小麦本来の自然な甘みが引き出され、もちりとしてソフトな食感が味わえます。また「発酵風味液」は、小麦粉・ライ麦粉・酵母エキスを原料に発酵させ、乳酸菌や酵母を育てて作られた液体調味料で、乳酸菌の働きで風味成分がアップします。その他に、マーガリンや赤穂の塩などを加え、香りよく仕上げています。



発酵風味液

食パンも使って

大葉とじゃこのチーズトースト



材料(1人分)

食パン(6枚切り) … 1枚
大葉 … 4枚
ピザ用チーズ … 20g
ちりめんじゃこ … 10g
A オリーブオイル … 小さじ1
ミニトマト … 2個

作り方

- ①大葉3枚の軸を取り、千切りにし、Aと混ぜておく。
- ②食パンに①を広げ、チーズを散らし、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③皿に取り出し、ミニトマトと大葉1枚を添える。

レンジでチーズフレンチ



作り方

- ①パンは3cm角に切る。
- ②好みの分量で卵・牛乳・砂糖をよく混ぜ、パンを浸し、耐熱容器に入れる。チーズをのせて、とろけるまでレンジで加熱する。

生協食パンができるまで

全工程を経て出荷まで約8時間かけて、焼き立てをお届けするため、深夜に製造されます

1

混合・一次発酵
(水でこねた中種生地を約4時間発酵させる)



手で生地の具合を確認(小麦の出来や、季節によっても違いが出る)

2

油脂・湯種生地・
発酵風味液なども
混ぜる



湯種を投入し、こねた状態

3

分割・丸め・寝かせ

4

ガス抜き・型詰め



1個450gの生地をM字にして3個ずつ型に詰める

5

最終発酵



6

オーブン

(生地を中心温度は90℃以上)

7

冷却・スライス・包装

しっかり冷ますことでカビの発生を抑えます。



24℃の冷却室で約2時間、生地の中を30℃まで冷ます

8

出荷



出荷前の最終チェック

たべる・たいせつ きほんのき

今月のテーマ「大葉」

「しそ」は、シソ科シソ属の野菜で、「赤じそ」「青じそ」などの種類がありますが、「大葉」は、青じその葉の部分だけを指し、販売するときに用いられる名称です。原産は中国で、縄文時代に日本に伝わったといわれています。

旬・産地

旬は初夏から夏だが、ハウス栽培で育ったものが通年出回っている。
主な産地は愛知県。

栄養

β-カロテンやビタミンB₂、カルシウムが多く含まれる。大葉の香りは、ペリラルデヒドという成分によるもので、食欲増進作用や防腐作用がある。



選び方

葉先がピンとしていて鮮やかな緑色でみずみずしいもの。黒い斑点がないもの。茎の切り口が黒ずんでいないもの。

保存方法

濡らしたキッチンペーパーで包み、保存袋などに入れて密閉し、冷蔵庫の野菜室へ。冷やしすぎないようにする。
千切りにして冷凍保存することもできる。

豆知識

青じそは、種から育てることができ、生命力が強いので、家庭菜園でも楽しめる。日が当たりすぎると、葉がたくなりやすいので、半日陰が、柔らかい葉が育ちやすい。種から育てると、葉以外に、若い芽や穂、実なども食べることができる。(種まきは5月～7月)



大葉と鮭のまぜ寿司

材料(4人分)
米……………400g
水……………550cc
酢……………80cc
塩……………小さじ1
砂糖……………30g
大葉……………20枚
焼鮭フレーク…40g
たくあん…………60g
白いりごま…大さじ1



作り方

- ①水洗いた米を水に30分つけた後、通常どおりに炊く。
- ②Aで合わせ酢を作り、炊きあがった①と混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ③大葉12枚を千切りにし、水に放ってから水けをきる。焼鮭フレークをほぐし、たくあんは5mm角に切る。

- ④②に③の大葉2/3・鮭フレーク、たくあんと白ごまを混ぜる。皿に大葉2枚を敷き④を盛り、残した大葉の千切りを飾る。
※茶碗7～8杯分のご飯にAを混ぜ合わせ同様に作ってもよい。
※大葉は20枚全部千切りにして混ぜてしまってもよい。

……教えてくれたのは……

大葉は、さわやかな香りと風味が特徴的で、食欲が落ちやすい夏を乗り切るために、おすすめの食材です。刻んでサラダに入れてもおいしいですよ。



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

“もったいない”をおいしく!
食品ロス削減に貢献できる商品



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本生協連では、食品ロスを減らすため、さまざまな取り組みをすすめています。その一つが「規格外原料」や「活用されていない原料」の再利用。形や大きさにばらつきがあるだけで味や品質に問題のない原料を、CO・OP商品としておいしく仕上げています。

食品ロス削減に貢献できるCO・OP商品(一例)

CO・OP グリーンスムージー



収穫後、青果用にカットされる際に残るブロッコリーの茎、アスパラの茎の根元部分を使用



CO・OP マンゴー&アップルスムージー



りんご搾汁時に残ったパルプを使用



CO・OP 完熟バナナのたまごパン



原料のバナナは選別工程で生鮮用の厳格な規格に沿わなかったバナナを使用



CO・OP 国産小麦とおからのドーナツ



豆乳を絞った後に残るおからを使用



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

オールインワングルの
選び方

疲れている時や、忙しい時はスキンケアに時間がかけられないこともありますよね。そんな時のお助けアイテムはオールインワングルです。オールインワングルは1つのアイテムで簡単にスキンケアができて時短にもつながります。ライン使いと違って化粧品をあれこれ買わずに済むのもメリットの一つです。

悩み別 おすすめタイプ 気になる肌悩みをチェック! /

しかしオールインワングルと言っても種類がたくさんあって選ぶ際に悩みますよね。
あなたに合ったオールインワングルをチェックリストで見つけてみてください!

タイプA	☐ 乾燥	☐ 肌荒れ	☐ 肌のキメ
タイプB	☐ シミ	☐ くすみ	
タイプC	☐ シワ	☐ たるみ	

一番多く
チェックが入ったのは
どのタイプ?

タイプAが多かったあなたは、「保湿系」のオールインワングルがおすすめ!

→セラミドやスクワラン、ヒアルロン酸などの保湿成分が入っているものを選んでみてください。

タイプBが多かったあなたは、「美白*系」のオールインワングルがおすすめ!

→美白*有効成分(ビタミンC誘導体、アルブチン、トラネキサム酸など)が入っているものを選んでみてください。

タイプCが多かったあなたは、「エイジングケア*系」のオールインワングルがおすすめ!

→ハリ成分(コラーゲン・レチノールなど)が入っているものを選んでみてください。

教えてくれたのは…

オールインワングルをうまく活用して、お肌のお手入れをしましょう。
株式会社クラブコスメチックス
コープ事業部 コープ営業課
藤田真由子さん

*1: 美白とはメラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐことです。 *2: エイジングケアとは、年齢に応じたお手入れのことです。

被爆・戦後80年



いま、平和について考える

「平和」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？
戦争がないこと。家族が元気に過ごせること。安心して働けること。
どれも、私たちが大切にしてきた「平和」のかたちです。
おかやまコープがこれまで歩んできた平和活動を振り返りながら、
私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

生協はなぜ平和の活動に取り組むの？

平和な社会がなければ、私たちは日々の暮らしを営むことはできません。人びとは第二次世界大戦中たくさんの苦しい体験をしました。生協の活動もまた、その存続には平和こそが基盤になることがわかりました。日本生協連は、1951年の創立宣言で、「平和を願い求める組織」であることを表明しました。その後、「平和とよりよい生活のために」が生協運動のスローガンとして掲げられ、生協の平和の取り組みの出発点となっています。

「2025年わたしたちの平和宣言」が採択されました

日本生協連は、全国の生協に募集を呼びかけた平和のメッセージをつむいだ「2025年 わたしたちの平和宣言」を日本生協連第75回通常総会で特別アピールとして提案し、採択されました。

2025年 わたしたちの平和宣言

あたたかいご飯が食べられること、安心して眠れること、健康にすごせること、大好きなものを「好き」と言えること、誰かといっしょに笑いあえること。わたしたち生協はこのような暮らしを大切にするために、人と人とがつながり助けあえる社会をめざしてきました。

過去の戦争では、国内外で多くの命が失われました。そして、日常の暮らしがなくなり、自分らしく生きられない人たちがたくさんいました。平和こそ、日々の暮らしを支える原点だということを、あらためて確認します。

世界には今も戦争によって命に危険がせまり、安心してくらしえない人々がたくさんいます。さらに核兵器が使われるかもしれないという不安が広がっています。

戦争をなくすこと、二度と核兵器が使用されない世界をつくること。

これは、被爆者や戦争体験者のねがいでもあり、彼らの悲しくつらい体験を聞き、学びあいを積み重ねてきたわたしたちのねがいでもあります。唯一の戦争被爆国で生きるわたしたちの責任として、彼らの思いを受け継ぎ、次の世代にたしかに渡していきます。

わたしたちは、一人ひとりが考え、みんなで話しあい、意見の違いを受け入れ、たがいを尊重しあえる場づくりを大切にしていきます。そして、つながることで、平和へのねがいを大きな力に変え、戦争も核兵器もない世界を実現していきます。

2025年6月13日 日本生活協同組合連合会



おかやまコープの平和の取り組み

おかやまコープは、戦争も核兵器もない世界をめざして、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）の都道府県組織である岡山県・岡山市原爆被爆者会や平和を願う市民と連携し、被爆の実相や被爆体験などを学び、平和を大切にする取り組みをすすめてきました。

・国連軍縮会議の参加報告会「平和のつどい」を開催

1982年、ニューヨークで開かれた「第2回国連軍縮特別総会（SSDⅡ）」におかやまコープから2名が参加。帰国後に報告会「岡山県民平和のつどい」を開催し、2012年まで続けました。2013年からは「平和のひろば」として開催を継続しています。



・岡山県内78市町村の平和宣言に向けた活動

「非核平和都市宣言運動」に取り組み、1984年には岡山県内78市町村（当時）が平和宣言しました。運営委員会（現コープ委員会）での学習、市町村への請願書の提出等、おかやまコープは大きな役割を果たしました。

・核兵器廃絶に向けた署名活動や会議への参加

1994年、「被爆者援護法制定国会請願署名」に参加し、同法の成立に寄与しました。2020年には「ヒバクシャ国際署名」に取り組み、核兵器禁止条約の発効を後押し。2022年には同条約への署名・批准を求める署名を、日本被団協を通じて日本政府に届けました。

また2005年には、ニューヨークで開かれた「NPT（核不拡散条約）再検討会議」に組合員の代表を派遣し、日本被団協とともに各国の代表に被爆の実相を伝えました。



・さまざまな組合員活動

へいわのひざかけ（美作エリア）

1995年から、組合員から寄せられたモチーフをつないだ「へいわのひざかけ」を「原爆被爆者特別養護ホームかめだけ」（長崎県）へ贈っています。



くらしき子ども平和サミット（倉敷エリア）

「子ども平和大使（子どもの参加者）」が中心となり、平和について学んだことを未来へとつないでいく場として、2008年から続いています。



各エリアでのイベントは、おかやまコープホームページで紹介しています。



詳しくはこちら▲



ノーベル平和賞受賞 日本被団協代表委員

田中熙巳さんからメッセージをいただきました

人間にとって一番大事なものは「いのち」

これからの世界は若い人たちのもの。だからこそ、自分の問題として責任を持ち、平和について真剣に向き合ってほしいと思います。核兵器は一発で何万人の命を奪うもので、普通の兵器とは違います。いまでも世界に1万発以上あるという現実を、他人事にせず考えてほしいのです。人間にとって一番大事なものは「いのち」。地球に生かされた命をまっとうすること、みんなが仲良く暮らせる世の中にしていくことが大切だと思います。

被爆・戦後80年ということで、平和についてふれる機会の多い年です。自ら考えられるようになってきた子どもと企画に参加し、自分にできることは何かを一緒に話し合いたいと思っています。（ライターのか）



「#わたしの平和宣言」をつけて、 大事にしたい日常の「ひとこま」を投稿しよう！

被爆・戦後80年の今年、平和な日常を大切に思うわたしの気持ちや写真をシェアすることで、平和を考える「輪」に参加しませんか？ あなたの「平和」の投稿を、お待ちしております！

投稿受付期間 **6月13日～12月31日**

投稿テーマ 「日常」「食事」「思い出」

投稿方法

SNSをお持ちの方：スマートフォンアプリ「X」または「Instagram」で上記の投稿テーマに関連した平和な日常を大切に思う気持ちや写真と、投稿文に「#わたしの平和宣言」をつけて投稿。

SNSをお持ちでない方：

応募フォームから参加できます

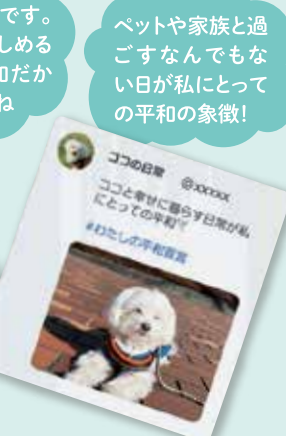
応募フォームは
こちらから▶



投稿例



趣味は料理です。
趣味を楽しめる
のも平和だから
ですね



ペットや家族と過
ごすなんでもな
い日が私にとって
の平和の象徴！



夕食宅配弁当 たべてん便に「おかず4品コース」が新登場

少量規格のおかずコース

献立数は4品ながらバランスよく栄養を摂取できます。

こちらのコースは使い捨て容器を使用しています。

新登場

おかず
4品コース

550円

(税込8%594円) ・塩分3g以下
・約380kcal



詳しくは
こちらから



お申し込み・お問い合わせ たべてん便受注センター **0120-014-899** 受付時間/月～金曜 9:00～17:00

※一部お届けできない地域がございます

ももずきんにゃんが イベントで活躍しています

公式キャラクター「ももずきんにゃん」がさまざまなイベントに登場し、活躍しています。会場では一緒に写真を撮ったり、手を振ってあいさつしたりと、笑顔をお届けしています。

今後も、ももずきんにゃんはさまざまな場所に遊びに行きます！ 見かけたら、ぜひ話しかけてください♪



おかやまコープ第69期通常総代会
で商品のおすすめ[6月10日]



コープ北畝誕生祭で組合員さんに
あいさつ[6月18日]

「わくわくコープ」ミュージックビデオ公開中

おかやまコープでは、4月30日まで、Instagramで公式テーマソング「わくわくコープ」のダンス動画を募集しました。皆さまから楽しいダンス動画を投稿いただきありがとうございました。

寄せられたダンス動画をつなぎあわせたミュージックビデオおよび受賞作品をおかやまコープホームページで公開しています。



▲ミュージックビデオ
はこちら

RSK「いまだキッ!」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 いまだキッ!」内(金曜15:49～放送)で毎月第1金曜日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。くらしがちよっと豊かに・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。



学んで知って備えよう 防災・減災
[7月4日放送]



▲過去の放送回は
こちらから

声にこたえて

組合員さんからの

デイサービス・オルガに来るのが楽しみです!



以前に肩を骨折してから痛みがあったが、オルガを利用するうちに痛みがなくなってきて嬉しい。

デイサービス・オルガのご利用ありがとうございます。

オルガでは生活におけるリハビリを重視しながら、モチベーションを保っていただけるよう毎月の体力測定をおこない、その方に合った運動メニューをご提案しています。今後も「ずっと元気になりたい」想いを支えてまいります。

オルガのおかげで
階段を一段一歩ずつ、
安定して登れるよう
になりました!



【お問い合わせ おかやまコープ 福祉グループ
086-256-2593(月～金曜 8:30～17:00)】

庭木の伐採をお願いして良かったです!



「ウィークリーコープ」に載っていた「お庭のお手入れおまかせください」で庭木の伐採をお願いしました。とても丁寧にしていただき良かったです。また機会があればお願いしたいです。

ご満足いただけたようでありがとうございます。お庭の剪定、伐採、防疫(消毒)、草取りなど、お見積もりや現地調査は無料です。ぜひお気軽にご相談ください。



After

【お申し込み・お問い合わせ コープビーアンドエス
086-256-7244(月～金曜 9:00～18:00)】

2025年6月 理事会だより

【6月の生協の動き】(6月末日現在)

組合員数	347,472人
出資金総額	101億5,365万円
一人当たりの出資金	29,221円
供給高 (全体)	35億4,462万円
(宅配)	24億668万円
(店舗)	11億3,793万円
経常剰余金 (全体)	2,201万円
累計経常剰余金(全体)	6,083万円

※累計…25年4月からの累計

第69期通常総代会が開催されました

6月10日、総代総数498名(総代定数501名)のうち485名(本人出席312名・委任出席0名・書面出席173名)の出席のもと、おかやまコープ第69期通常総代会が開催されました。

3つの議案「2024年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」「2025年度事業計画及び収支予算決定の件」「役員選任の件」が提案され、いずれも賛成多数により可決されました。

採択された内容にもとづき、今後も事業・活動をより前進させていくことを確認しました。



コープフェスタについてのお知らせ

コープフェスタはたくさんの方にご来場いただき、喜んでいただいています。一方で、組合員と生産者や取引先、諸団体のみなさまとの交流ができづらくなっており、会場の過密な状態への不安も生じています。そのため、2025年度は開催せず、今後の開催について検討することとしました。何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

6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	49.0万部 (75.8%)	カタログ・ 新聞紙
シッパー 内袋	宅配	52.6万枚 (32.0%)	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	46.9万枚 (96.6%)	トレー・ 透明容器
飲料紙 バック	店舗	20.3万枚 (93.6%)	コアノン ロール

みんなのひろば

テーマ「平和への想い」

●大叔父が沖縄のどこかで戦死しています。骨壺の中には3つの石ころが入っていたそうです。30代の若さで妻子を遺して…。国外では各地で悲劇が続いています。だれにも平穏な日々が訪れる世界でありますように。 おり〜ぶ

●私の97歳の祖父は日本が戦争中、中国へ出稼ぎに行っていたそうです。兄弟が多く、上の子たちで中国に行っていたと。終戦後、日本へ船で帰るまでは、食事なんかも苦しかったそうですが、今の祖父の性格や言動を見ると、本当に辛くて苦しい経験をしているからこそ、どんな時も動じない姿がベースにあると感じます。戦争ほど悪いものはないと。平和ボケにならないよう、日々感謝の気持ちを忘れずにいたいです。 A.Y

6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。



●セルフケアでもっときれいに。きれいにしたい!今からはムリ…と思いがちよつと気にしてみようかなあと思いました。順番…など気にしてみます(笑) ミッキー Maus

●平和を嫌がる人がいるだろうか?この世に生まれてから亡くなるまで、平穏・無事であることは難しいかもしれませんが、平和を願いながら生きていくことは、できると思います。どんきち

●私は広島県に実家があって、小学校、中学校までは必ず毎年8月6日は原爆が落とされた日とあって登校日でした。小学校高学年になって「はだしのゲン」というマンガを何度も読みました。戦争の恐ろしさ、本当にあったことなんだと悲しい気持ちが、年齢を重ねるにつれて悲しみだけでなく、今も戦争によって苦しんでいる人があることに気づき、考えさせられ、胸が苦しくなってしまう。今、幸せ(いろいろあるけれど)に過ごすことができることに感謝しながら、今の生活があたりまえではないこと、戦争があった事実、今現在も同じ人間であるのに苦しんでいる、傷つけあっている現実を受け止めて、今の自分にできることを考えつづけていたりします。パイオレット

●旬レシピをいつも参考にしています。今回の「じゃがいものガレット」はめっちゃくちゃおいしかったです。お客さんが来た時など、宅配でおトクに買った牛ステーキと一緒に出すと「うわー!!」と喜ばれそうです。 みかん

●口腔フレイルの予防。自分の舌の位置なんて確認したことがなかった。口の筋肉を鍛えて、口角もあげなくちゃ♪ かなぶん

●ただの炭酸水は、自家製の梅酒で割ったり天ぷらの衣で使ったり、使い方がこんなにあることを知りませんでした。夏にお手軽フルーツポンチも作ってみようと思います! るれいも

テーマ「わが家のペット」

●チワワの「ここちゃん」10歳です。娘が高校生のとき「私がしっかり面倒みるから飼わせて!」と言うので、わが家にやって来ました。そう言ったものの、娘は学校やバイトが忙しく、もっぱら散歩は父親の役目に…。お世話が大変な時もありますが、ここちゃんを中心に家族みんなが笑顔の日々です。 わんこ



●昔から猫を飼っています。主人が生前よく言っていました。毎日夜遅くまで仕事していたので「猫は呑気で良いなあ」「生まれ変わったら猫になりたい」と。亡くなった後、里親探しで遠くからいただき、その後は家族全員猫好きなのでどんどん集まり、今は6匹が2つのハウス、家の中を自由にのそのそとゆったりとした感じで過ごしています。人間様もすごく癒しになっています。 にゃん婆



●今年もかわいいメダカの赤ちゃんが生まれました。去年は猛暑で少なくなったので、今年は気温に気をつけてお世話します。エサをあげるとパクパクと水面に姿を見せてくれ、癒されます。 ユン

●わが家のペット(?)は、カマキリです。毎年、小さなカマキリがわが家の庭に誕生します。そして、小さなバッタやチョウを食べて、すくすく育っているのです。だんだん大きくなるのを見ているとかわいいです。 R子

コープ総社東休業に関するお知らせ(7月10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な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

三動北・南コープ委員会 (岡山東エリア) <コープくらしのつどい>

備前焼のうつわを使って 多肉植物の寄せ植えをしよう

備前焼と多肉植物がマッチしてよかったです。/壊さないといけない備前焼を使うのがよかったです。/講師の先生がいろんな話をして下さり、知識が広がりました。/和気あいあいと楽しくできました。(2025年2月16日)



福田コープ委員会

(岡山西エリア) <産地・工場見学>

(株)中国フジパン工場見学

工場内の衛生管理がすばらしく、感心しました。/ニーズに応じて食パンの小麦の配合、焼き色を変えている事に驚きました。/フジパンの担当の方の対応が丁寧でわかりやすかったです。会社愛を感じました。(2025年3月12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。

10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。

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

- わたしが大好きな言葉
- 地元のいいところ

応募締切 8/24日 (当日消印有効)

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!

商品券 ¥500

応募方法

インターネット (投稿フォーム)

くらしとなかま おたより 検索 またはこちら▶

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。

6月号の漢字クイズの答え <応募165通>

炭酸

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。

9月号発行予定 宅配:9月1日～9月5日に配布 店舗:8月26日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ



鶏ささみともずくの和え物

材料(2人分)

恩納村産味付太もずく	45g×3パック
CO・OPいろいろ使えるむき枝豆	50g
鶏ささみフレーク	70g
きゅうり	1/2本(50g)
ミニトマト	4個(40g)
みょうが	1本(15g)
ごま油	小さじ1

作り方

- ①冷凍むき枝豆をパッケージの表示通りに解凍する。
- ②きゅうりは縦四つ割にして、さらに幅1cmに切る。ミニトマトはきゅうりと同じぐらいの大きさに切る。
- ③みょうがは薄切りにし、水にさっとくぐらせる。
- ④ボウルに味付太もずくを汁ごと入れ、汁けをきった鶏ささみフレーク、①と②を合わせる。ごま油を加えて和える。
- ⑤器に盛り、③のみょうがをのせる。