

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

- 発見・くらしのいいもの…20ページ
- TPP(環太平洋連携協定)について  
考えましょー…13ページ
- 食の知恵袋…12ページ
- 旬の野菜をかしこく食べよう

- 食の知恵袋…12ページ
- 旬の野菜をかしこく食べよう
- 夏のランチメニュー
- 食欲アップ!
- 私が選んだマイコープ…8ページ
- みんなで見守る認知症
- 暮らしジャーナル…6ページ

つくる人\*食べる人…3ページ  
3年かけて育てた  
「生いも」100%の  
おいしく  
こんにゃく



コープしがは、環境マネジメントシステム ISO 14001の認証を取得しています。

July 2012 No.249

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2012.6.18

生活協同組合コープしが  
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



## 蒸し暑い夜もサラッと快適! 涼感トレハクールシリーズ

ここからの季節、引き続き節電対策をしながら、蒸し暑い夜をいかに快適に過ごすかが課題のひとつ。そこで今回は、新素材・トレハロースを使った涼感トレハクールシリーズの寝具をご紹介します。毎朝爽やかな気分で一日を始めたいですね!

### トレハクールシリーズの寝具で快適な夜を!!

「涼感トレハクール」シリーズの寝具は、サラッとした肌触りでムレないのが魅力。ベッドや敷布団、マットレスに「ゴムバンド」で掛ける敷パッド、片側ポケット式のポケットシーツと、枕にひもで結び付ける枕パッド、があります。付け外しが簡単なので洗濯も楽チン。速乾性があるので、乾きが早いのも嬉しいポイントです。今年の夏は、快適な睡眠環境を整えて節電対策してみませんか?

- ★ポイント1. 汗で「バタッ」がずり、サラッとした肌触り
- ★ポイント2. 洗濯後の乾きが早い
- ★ポイント3. 汗に含まれる皮脂などの油汚れが落ちやすい。



### トレハロースを使ったトレハクールとは...

トレハロースは、自然界の動植物に多く含まれている天然の糖質。凍結や熱、乾燥などのストレスから生体を保護する役割を持っていて、食品の甘味改善や鮮度、品質保持に、また保湿剤として多くの化粧品にも使われています。数ある特性の中でも、「保水効果により熱伝導性が向上する」という点を生かして開発されたのが、新素材「トレハクール」。速乾性・放熱性・防汚性をあわせ持った、快適な涼感系繊維素材です。



TREHACOOOL  
素材提供: shikibo

※写真は「涼感トレハクール敷パッド」(シングルサイズ)と「涼感トレハクール枕パッド」

涼感トレハクール敷パッド  
●約100×205cm ●約690g シングル ブルー、グリーン  
●約140×205cm ●約970g ダブル ブルー

涼感トレハクールポケットシーツ  
●約105×240cm ●ポケット/約30cm シングル ブルー、グリーン  
●約140×240cm ●ポケット/約30cm ダブル ブルー

涼感トレハクール枕パッド  
●約45×70cm ブルー、グリーン  
※35×50cmと43×63cmの枕に使えます。(ひも結び式)

株式会社若草食品の「**生いも**板こんにやく」と「**生いも**糸こんにやく」は、生いもならではの風味と弾力、そして味しみのよさが人気です。

つくる人  
食べる人



# 3年かけて育てた「生いも」100%のおいしいこんにやく



## こんにやく本来の味と香りを活かす製法

こんにやくの原料となる「こんにやくいも」はサトイモ科の植物です。こんにやくは「生いも」の状態から作る場合と、いったん粉状にした「いも粉」を原料にする場合の2通りがあります。「**生いも**板こんにやく」「**生いも**糸こんにやく」は、その名の通り原料は「生いも」100%。いも粉は一切使っていません。これがおいしさの第一の理由です。

いもの主産地は群馬県と栃木県。生産量は全国の約90%を占めており、株式会社若草食品では主に群馬県産のいもを仕入れていきます。おいしいこんにやくは土作りから始まるといっても過言ではなく、化学肥料をできるだけ使用せず、堆肥ときゅう肥を中心に昔ながらの土づくりを行っています。こんにやくは漢字で「蒟蒻」と書きますが、「草かんむりに弱い」という文字が表す通り、日照り、風雨、霜に弱く、「寒冷紗」という点幕のようなものを畑一面に張るなどの工夫で生育環境を整えています。

## 今日のスパイラルレシピ

独特の歯ごたえと味わいを持つこんにやく。昔から整腸作用や便秘解消を助けるといわれていますが、最近では生活習慣病の予防や改善などにも役立つことが明らかになっています。そこで今回は、低カロリーでヘルシーなこんにやくをさらに楽しめるレシピをご紹介します。

Pick up アイテム



### 糸こんにやくの明太子バター和え

【材料】(2人分)  
糸こんにやく100g、えのき茸50g、大葉2枚、明太子40g、バター大さじ1、塩・こしょう各少々

【作り方】調理時間約10分

- ① 糸こんにやくは塩を加えた熱湯で下ゆです。えのき茸は根元を切って長さを半分になり、サッとゆでる。
- ② 大葉はせん切り、明太子は薄皮を除く。
- ③ ボウルにバターを入れ、ラップをかけずにレンジ(600w)で約20秒加熱し、明太子を加えて混ぜる。
- ④ ①と大葉を③に加え、こしょうをふる。

### こんにやくの豚肉巻き

【材料】(2人分)  
板こんにやく1枚、豚バラ薄切り肉6枚、白ねぎ1/2本、油大さじ1/2、塩少々、A=<塩・こしょう各少々>、B=<酒・みりん各大さじ1/2、砂糖・しょうゆ各大さじ1>、小麦粉適宜

【作り方】調理時間約15分

- ① 板こんにやくは6等分に切り、塩を加えた熱湯で下ゆです。白ねぎは4cm長さに切る。
- ② 豚肉を1枚ずつ広げてAをふり、小麦粉をまぶす。こんにやくをのせてくるくと巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼く。白ねぎも空いているところで焼く。
- ④ Bを加え、煮汁がなくなるまでからめながら焼く。

### マーボーこんにやく

【材料】(2人分)  
板こんにやく1枚、豚ひき肉100g、塩・ごま油各少々、A=<んにく・しょうがのみじん切り各1/2片分、油大さじ1/2>、B=<豆板醤小さじ1、みそ・砂糖各大さじ1/2>、C=<酒大さじ1/2、鶏がらスープの素・オイスターソース・トマトケチャップ各大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、塩少々、水1/2カップ>、片栗粉・青ねぎの小口切り各適宜

【作り方】調理時間約15分

- ① 板こんにやくは2cm角に切り、塩を加えた熱湯で下ゆです。
- ② フライパンにAを熱し、ひき肉を炒める。色が変わったらBを加えて炒め合わせる。
- ③ Cと①を加えて煮立て、8分ほど煮る。水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れ、青ねぎを散らす。

あまり知られていない  
こんにやくの作り方や豆知識。

(株)若草食品の  
上杉和義常務に  
聞きました!



いもの植え付けから、こんにやくが作れるまでに成長するには3年かかります。低温に弱く腐りやすいため、「春にいもを植えて秋に掘り出し、葉や茎が枯れてしまう冬は約7℃に保たれた保存庫で翌春まで保管。春に植えて肥大させ、秋に掘り出す」という一連の作業を3年繰り返して、ようやく「こんにやくいも」となります。

<p>●1年目 生子(種いも) 4~5月に植えつけます。</p> <p>1年生 4~5月に植えた生子が生長すると1年生となります。掘り出した2年生を翌春まで保存庫で保存し、4~5月に圃地に植えます。</p>	<p>●2年目 2年生 4~5月に植えた2年生を秋に掘り出すと2年生となります。これを翌春まで保存庫で保存し、4~5月に圃地に植えます。</p>
<p>●3年目 3年生 4~5月に植えた2年生を秋に掘り出すと3年生となります。これを翌春まで保存庫で保存し、4~5月に圃地に植えます。その年の秋にようやく「こんにやくいも」として収穫できます。</p>	

## こんにやく百科

### 《原料について》

#### ◆生いもといも粉の違い

いも粉は、生いもに比べて保存しやすく扱いやすいのが特徴。いったん乾燥させているため、少しの量で多くのこんにやくを作ることができると、管理しやすい原料です。一方、生いもは年に1回しか収穫できず年間を通して冷凍保存が必要で、保管場所も広くなければなりません。また、いも粉と異なり水分が含まれているので、こんにやくを作るためにはいも粉に比べてたくさんの方が量が必要なので、生産の手間がかかる原料と言えます。

#### ◆生いも100%といも粉を原料にしたこんにやくの違い

生いものこんにやくはコシと歯ごたえがあります。食物繊維が多いため断面がざらざらとあらく、煮た時の離水現象が少ないので形が小さくなりにくい。上、味しみが良いのが特徴で、こんにやく独特の風味が味わえます。いも粉は精製する際に、繊維質とでんぷん質を取り除かれているため、こんにやく独特の風味が少なく、食感は粘りがあるのが特徴です。

### 《おいしい食べ方》

#### ◆下処理(アク抜き)方法

アク抜きは絶対に必要ではありませんが、ゆでるなどしてアクを抜くとよりおいしく食べられます。包装に入っている水は水酸化カルシウム溶液なので、水やお湯で表面をさっと洗う程度でOKです。

## 板こんにやくができるまで

- ①原料入荷**  
こんにやくいもは年1回(秋)だけの収穫となるため、春から秋にかけては冷凍状態で保管します。
- ②計量**  
いもの大きさが偏らないようにします。大きないもが多いと水分が多くなり、小さないもが多くなると皮の割合が多くなって黒っぽくなるといったことがあるためです。
- ③いも蒸し**  
いもを解凍するため、約90~約110℃で約45分間蒸します。
- ④いもすり**  
いもは皮と実の間に豊富な栄養分があるため、皮付きのまますりおろします。こんにやくの大切な成分である食物繊維は残しながら、アクの成分だけを遠心力で分離します。
- ⑤荒練り**  
すりおろしたいもを練ります。
- ⑥ほうち**  
練ったのり状になったいもを1時間そのまま置いて、膨張させます。膨張が進みすぎると水状になってしまうので、適度な保置時間の見極めが大切です。
- ⑦仕上げ練り**  
凝固剤(水酸化カルシウム)を加えて練り合わせます。
- ⑧成形・炊き上げ**  
型枠に流し込み、約3時間かけて炊き上げます。ゆつくり時間をかけて炊き込むので、中心部までしっかりと熱が入り、独特の食感が生まれます。
- ⑨裁断**  
規定の大きさに裁断します。
- ⑩包装・印字**  
包装して賞味期限を印字します。
- ⑪金属検査**  
異物が混入していないか検知点検を行います。
- ⑫目視検査**  
賞味期限の印字間違い、欠け、かすれがないか、また包装の熱シールがきちんとできているかなどを商品を1点ずつ目で見て検査します。



#### ◆味しみをよくするコツ

煮物にする際は、切ったこんにやくをから炒りして水分を抜くと、だしや調味料が入りやすくなります。また、煮物は冷めていく過程で食材に味が入っていく性質があるため、できたてを食べるのではなく、いったん冷まし、食べる前に温めるとよいでしょう。

## 簡単!こんにやく料理

●こんにやくバーベキュー  
うすく切ったこんにやくを鉄板やホットプレートで油を引かずに焼き、焼肉のたれをつけます。

●こんにやくの煮物が残ったら  
天ぷらにします。塩をつけて食べると、おつまみにもぴったりです。申力もおすすすめ。

### 株式会社 若草食品

1942年、奈良県橿原市に上杉商店として設立。1981年よりコープしがと取り引き開始。1970年代から生協組合やこんにやく芋生産者を対象にしたこんにやく芋の堆肥きゅうう肥による肥培管理の学習会を行うなど、品質管理に取り組み、生産情報の発信を続けている。



株式会社若草食品(奈良県北葛城郡)

# みんなで見守る

## 認知症

認知症は、誰でもなりうる病気です。「認知症」と、単なるもの忘れとの違いや、そのほかの症状について、滋賀県で認知症対策を担当されている高田佳菜さんに、基本的な知識や、県の取り組みについて話を伺いました。

今回のアドバイザー



高田佳菜さん  
滋賀県医療福祉推進課  
認知症対策担当  
主任保健師



### お医者さんにかかるとき

日常生活の場面で「あれ？おかしいな。いつもと違うな」と感じたら、ページの下のチェック表を参考にしてみてください。「認知症じゃないかな？」と思ったら、なるべく早く専門医の診察を受けましょう。とは言え、家族にとって認知症か加齢によるものかどうかの判断は難しいし、本人にとっても認知症とは思いたくないこともあるでしょう。そういう状況で、病院の「もの忘れ外来」などに行くのはハードル

### もの忘れと認知症は どう違うの？

加齢によるもの忘れは、例えば食事の内容や人の名前などを「思い出すことができない」といったもので、しばらくすると思い出すことができ、日常生活は特に支障なく過ごせます。これは認知症ではありません。

認知症の「もの忘れ」は、エピソードをまるごと忘れるのが特徴です。例えば「今日の昼ごはんは何を食べたっけ？」ではなく「今日は昼ごはんを食べてない」という具合です。頻回に人との約束を忘れたりもします。そういったことから日常生活に支障をきたすようになるのが認知症です。

認知症は、脳の神経細胞の障害による病気です。脳の神経細胞が広い範囲で侵されるアルツハイマー型や、脳梗塞や脳出血によって起る脳血管性などがあります。これらは脳の画像を撮影するなどの検査で診断されます。

本来は薬で治る病気ではありませんが、治療を開始することにより進行を遅らせることができます。また、脳腫瘍

などによる認知症の場合、その原因を取り除くことによって、認知症が治ることがあります。

### 認知症の症状は？

症状はいろいろあります。「もの忘れ」は確かに多いのですが、それにとらわれると、ほかの症状に気付かず進行することになってしまいます。

認知症には、覚えられない、忘れてしまう、時間や場所がわからないなどの症状のほか、順序だてて物事を行うことができないなどの症状があります。——例えば、同じことを何度も言う、冷蔵庫にすでにある食材を何度も買って帰る、約束の日時や場所を間違えるようになった、お札ばかりで支払って財布の中の小銭が増える、身だしなみを整えなくなった、段取りが悪くなりミスが目立つというようなことがあり、周りが「なんだかいつもと

違う？」と感じることもあります。

また、習い事教室などで、できていた事が「上手にできない」という自覚から足が遠のくこともあるので、通っていた場所へ行かないことが目立ってきた、というのも一つのサインです。

症状の出方は、脳のどこに障害を受けているかによって変わります。また、イライラしたり落ち込んだり、攻撃的になったりなど、気分や性格が変わることもあります。

そして、認知症は高齢者だけのものではありません。65歳未満で発症する場合は、若年性認知症と呼びます。40代で発症するケースもあります。働き盛りのため、家族の生活への影響も大きく、会社(就労継続など)や医療・介護関係者の理解、ニーズに合ったサービスの提供など、さまざまな面での支援が必要です。

### こんなことに気づきませんか？

- 日常生活の場面で -

- 同じ事を何度も聞く。
- 大好きだった趣味を面倒がったり、楽しめなくなった。
- 同じものを買ってくる。
- さがしものが増える。
- 毎日違った献立を考えにくくなり、同じ献立が続く。
- 以前に比べて口数が減った。
- 薬の飲み忘れがある。
- お札ばかりで支払い、小銭が増える。
- 料理の品数が減ったり、以前の味付けと変わっている。
- 身だしなみを整えることに時間がかかったり、気にしなくなったりする。

『認知症とともに 家族が認知症になったら』  
藤本直規・奥村典子監修、朝日新聞厚生文化事業団編、クリエイツかもがわ刊 より

### 地域で見守る

県内の各自治体では認知症サポーターの養成講座も行っていきます。この講座は、スーパーマーケットや学校・交通機関・銀行・郵便局などに出張することもあります。このことにより、認知症の人の徘徊に気付き、適切な対応で、大事に至らず家族と連絡が取れた例がいくつもあります。認知症の人への対応ガイドラインをご紹介します(左下の囲み)。

まずは認知症という病気の理解から始まり、地域全体で見守ることができるようになればと願っています。

### 認知症に関する相談窓口

本人や家族の悩み、医療・介護などあらゆる相談に応じています。

- もの忘れサポートセンター・しが／滋賀県若年認知症コールセンター  
電話 090-7347-7853  
住所 守山市梅田町2-1-303 医療法人藤本クリニック
- 公益社団法人認知症の人と家族の会 滋賀県支部「もの忘れ介護相談室」  
電話 ☎ 0120-294-473 (毎週月・水・金曜日、祝日休み、10:00～15:00)  
住所 草津市笠山7丁目8-138 (県立長寿社会福祉センター内)

### 認知症相談医

このステッカーが目印です



\*認知症相談医のいる医療機関の情報を下記ホームページで閲覧できます\*

滋賀県 認知症の早期発見のために **検索**

### 認知症の人への対応の心得

## “3つの「ない」”

驚かせない  
急がせない  
自尊心を傷つけない

### 具体的な対応の7つのポイント

#### ・まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人やほかの人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づき過ぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

#### ・余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

#### ・声をかける時は1人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおしやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

#### ・後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声がけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

#### ・相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

#### ・おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくし立てないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

#### ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聞き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

『認知症をサポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう』発行/編集 全国キャラバンメイト連絡協議会 より引用

マイコープ  
私かえらんだ

# 食欲アップ! 夏のランチメニュー

これなら  
食べられる!



夏の定番

そろそろ暑さが本格化する季節になってきました。今回は東近江市第一地域委員会にお伺い、食欲減退を乗り切る生協の商品を教えてくださいました。しっかり栄養をとって、元気に過ごしたいですね。

\*家族構成は同居の人数です。



**一乗光子さん**  
生協歴 26年  
自分と夫の2人家族。  
時期によって留学生が  
ホームステイ

## そうめんや冷奴に 白だし

フンドーキンの**白だし**をよく利用しています。玉子焼きの味付けや煮物はもちろん、夏はそうめんや冷奴などにも使えて便利。**co-op 玉ねぎ入りミックスベジタブル**は、夫が自分でチャーハンなどを作る時に使っています。玉子焼きに入れてもおいしいですよ。



**co-op 玉ねぎ入りミックスベジタブル**

白だし



**田井中恵日子さん**  
生協歴 10年  
自分と夫、祖父母、  
子ども1人(4歳)の  
5人家族

## 簡単チャーハン

**大阪鶴橋こく旨キムチ**でチャーハンを作ります。味付けは特にせず、ごはんをごま油で炒め、キムチを絡めたらできあがりです。あとは冷し中華(\*)です。色々な夏野菜をトッピングして、おいしくいただいています。

(\*)エコーに載っているものは、**徳用冷し中華(スープ付き)5食**などがあります。



**徳用冷し中華(スープ付き)5食**

**大阪鶴橋こく旨キムチ**



## ランチのデザートに アイスの「パティーナ」

ランチ後のデザートにおすすめなのが、**パティーナ**というアイス。ワンケースに20本も入っていて、1本あたりの大きさも、子どもにちょうどいいサイズです。紙パック(1ℓ) **co-op アイスクーヒー**は、飲みたい分だけ手軽に飲めるところが良くて購入しています。

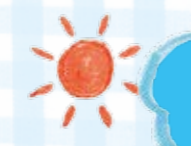


**co-op アイスクーヒー**

パティーナ



**宮瀬しのぶさん**  
生協歴 2年  
自分と夫、祖父母、  
子ども2人(7歳・3歳)の  
6人家族



## 半田麺を 愛用しています

そうめんの代わりに、少し太めの**手延半田めん**を、つけ麺としていただいています。または、器に盛った半田麺に錦糸卵、きゅうりの千切り、ハム、トマト、刻みのり、大葉の千切りを乗せ、そうめんつゆをかけていただくとおいしいです。



**村上久美子さん**  
生協歴 26年  
自分と夫、息子2人  
(31歳、30歳)の4人家族



手延ベ半田めん



**佐野珠美さん**  
生協歴 9年  
自分と夫、娘(20歳)、息子(17歳)の4人家族



## 油はいつも オリーブオイル

油を使うときは、**co-op エキストラバージンオリーブオイル**。体に油が残らないと聞きますし、臭いもきつくありません。**co-op 北海道の粒コーン**は味が甘くておいしいです。コールスローサラダや、オムライスの具、コンソメスープ、スパゲティなどに使っています。



**co-op 北海道の粒コーン**



**co-op エキストラバージンオリーブオイル**





# エリアレポート

イベントなどの予定は、10日頃配布される**ぱくぱくコミュニティ**をごらんください。

学習会やイベントなど、各エリアでの活動を報告します。  
 第1エリア:高島市 第2エリア:大津市  
 第3エリア:草津市、栗東市、守山市、野洲市  
 第4エリア:甲賀市、湖南市  
 第5エリア:近江八幡市、東近江市、蒲生郡  
 第6エリア:愛知郡、彦根市、犬上郡  
 第7エリア:長浜市、米原市

組合員全エリア対象活動

## 青りんごコンサート

第2エリア ひろば活動



3月27日(火)、同好会「夢弦(むげん)のみなさん」による「青りんごコンサート」が開催されました。「夢弦」は楽器を通じて仲間同士で結成されたそうです。みなさんが演奏される楽器は、指でつま弾く弦楽器。誰でも簡単に弾くことができるところです。「同好会なので楽しみにやっていますが、今日はちょっと難しい曲にもチャレンジしますので、聴いてください」という代表の清水さんの挨拶で始まり、その音色に聴き入りました。途中、メンバー6人のうち唯の男性である谷さんが美声を披露してくださったり、メンバーの田村さんによるフルート演奏も加わり、優雅な音色を聴かせてくださいました。アンコールでは、みんなで歌える曲を演奏して、参加者全員で楽しみました。

## 親子でウィナー作りを体験しました

第3エリア 草津市地域委員会



4月5日(木)、ミコープ草津の2階でタケダムの方を講師に、豚ミンチにスパイスを入れて作る「お手軽ウィナー作り」に挑戦しました。親子で一緒に作ってそれぞれ楽しんでおられる姿が印象的でした。最後は、できたてのウィナーを野菜と一緒にパンに挟み、みんなでおいしくいただきました。子どもたちも初めてのウィナー作りにも喜んでいました。参加者の方から「ウィナーは買うものと思っていましたが、作ることもできるんですね」「子どもと一緒に参加する料理教室は初めてだったので嬉しく、またとても楽しい一日を過ごすことができました」との声をいただきました。

## 「キューピーでハッピーな春」マヨネーズ学習会

第4エリア 甲南地域委員会準備会



キューピー(株)さんをお招きし「マヨネーズ学習会」を4月18日(水)にサントピア水口で開催しました。マヨネーズの歴史や原材料、製造行程などをDVD映像と雑学を交えた話で楽しく学びました。続いて8種類のマヨネーズを利き酒ならぬ、利きマヨネーズした後、マヨネーズを混ぜ込んだ粉と、混ぜ込まない粉でホットケーキを焼いて食べ比べをしました。マヨネーズを混ぜるとしっとり感とふっくら感が増し、コクもあってバターがなくてもおいしく食べることができました。参加した組合員からは、「効きマヨネーズが楽しかったです。普段使っているマヨネーズの味が当たらず以外でした」「カロリーやコレステロールに対する思い込みがあったんだと発見できました」「ハーフやゼロなどと、どう違うのか気になっていましたが、疑問が解きました」などの感想が聞かれました。

## 2011年コープ倶楽部が終了しました



コープしがでは人と人がつながりあう「協同」を地域に広げていくため、生協を知ってもらい、子育てや食育、地域の暮らしのことなどを一緒に考えていく学びの場として、県内17会場から11会場に1回、計9回のコープ倶楽部を開催してきました。食の安全性や子育て・食育のこと、地域の福祉やまちづくり、環境問題など、暮らしの中の問題を一緒に学び、考え、また、学んだことを地域のいろいろな活動や生協の運営参加が広がっていくことにつなげてほしいです。参加された組合員からは、「自分の中の気づきや発見があり話しを聞くことで友だちの輪も広がりました」とのこと。今年もコープ倶楽部を開催しています。期間途中からの参加もできますので、ぜひ参加してみませんか？

## 「たべるたいせつキッズくらぶ」ってどんなことをするの？

たべるたいせつキッズくらぶ

3月11日(日)にコミュニティセンターや、3月18日(日)に彦根センターで、「お話しキッズくらぶ」が開催されました。目的は「たべるたいせつキッズくらぶ」について知ってもらい、子どもと食育を考え「食育」の大切さを伝えることです。

通信制(ご自宅でできる)食育サポートプログラムとして、年4回(春・夏・秋・冬)送られてくる教材や、その内容について説明がありました。おたよりの返事内容やぱくぱくキッズセンターの紹介・収穫体験と、料理教室の様子などの紹介もありました。その後、いつもおたよりに返事を書いているキッズサポーターさんと一緒に「豆腐白玉団子入りフルーツポンチ」を作りました。毎日のくらしの中で、「食べることを大切にしよう」という思いを、子どもたちに伝えることが必要だと思いました。

## 食べるって大切!



## いっしょに子育て一緒に話そう!

第6・7エリア 子育て講演会



「私の子育てこれでいいの?」「こんな時どうしたら...?」—子どもがいくつになっても、子育ての悩みはつきません。そんな子育てママを応援するために、4月5日(木)に長浜市民交流センターで、講演会が企画されました。講師の奥平俊子先生を囲んで、なごやかにおしゃべりしながら、日頃の悩みを出し合いました。「悩みごとがあるということは、ちゃんと子どもと向き合っている証拠。ひとり抱え込まず、気負わず、いっしょに抱っこして可愛がってあげて」など、奥平先生から優しいアドバイスをいただき、参加者はみんな明るい笑顔になりました。「子育ての悩みを聞いてもらったことで、心が楽になりました。これからは少し力を抜いて、子育てを楽しみたいです」と参加者の感想がありました。

## 「たべるたいせつキッズくらぶ」のお話しキッズくらぶ

第5エリア 東近江市第1地域委員会



学習をして試食するだけでなく、商品そのものを味わいつつ、ひと手間かけて豪華な一品になるような試食会を開催したい、という思いで企画された「春のお話し商品試食会」。3月7日(水)に佐野公民館で開催され、牛肉や豚肉、レンジ商品からひとくち大福まで、盛りだくさんの試食が用意されました。商品の説明も委員が分担して受け持ち、組合員の思いも込めて伝えておられました。参加された組合員からは、「初めて食べるものばかりで、すごく参考になった」「次に注文する時イメージしやすい」など、普段の生活に繋がっていただけのような、嬉しい感想をいただきました。また、単に商品を盛り合わせただけでなく、手作り感が出ていたのと、テーブルを分けたことで、試食しながら組合員同士いろいろなおしゃべりをして、とてもいい表情をされていたのが印象的でした。

「たべるたいせつキッズくらぶ」のお話しキッズくらぶ

# TPP (環太平洋連携協定) について考えましょう!

コープしがは、生協の原点「食の安全・安心」に安定という組合員の基本的願いにこたえ、お米の消費拡大や地産地消、そして産直に取り組んで来ました。今、国論を二分するような TPP をめぐる問題が大きな関心事となっています。生協は TPP をめぐる問題点の学習を大切にしながら、TPP への拙速な参加を見直すよう以下の要請を野田総理大臣に行いました。世界的に高騰し不足する食料問題や米・水田への深刻な影響など、人の命に直結し国家百年の大計・主権にもつながる食料農業が心配されます。また、健康・医療・保険に東日本の災害復興および日本の行く末をも左右しかねない大変大きな問題と言えます。

コープしがは政府に慎重な対応を求めると共に、滋賀県内で結成された「TPP から県民のいのちと暮らし/医療と食を守る県民会議」に参加し、みんなで TPP をめぐる問題を考えていきたいと思えます。



内閣総理大臣 野田佳彦殿

## TPP (環太平洋連携協定) に関する要請書

TPP (環太平洋連携協定) は関税撤廃の例外を認めない完全な貿易自由化を目指すものと伝えられていますが、この協定に対し、貴職はAPEC首脳会議までに交渉参加に踏み切る意向であると表明されました。

TPPは「貿易と投資の自由化」が徹底され「市場原理」が最優先されるものである以上、この協定に参加するのであれば、農水産物輸入の完全自由化は避けられません。圧倒的な価格競争力をもつ農業大国からの輸入農産物が流入すれば、米の生産は9割減少し、食料自給率は40%から13%へ低下するなど、農林水産業や地域社会は壊滅的な打撃を受けることが予想されます。

またTPPは農業分野に限らず、食品の検疫、安全規格、知的資産、金融・保険、労働基準など、多くの事項に関連し、今後の日本のあり方や国民生活全体に密接に結びつく重要な問題です。にもかかわらず、多くの国民にはTPPの内容が十分に伝わってはいない状態です。政府からの情報提供としても、以前から内閣府、農林水産省、経済産業省の3つの試算が出されており、それぞれの試算根拠もメリット・デメリットの評価も異なります。

十分な判断材料も提供されず、国民的論議がないなかで拙速な交渉が進んでいくことについて、私どもコープしがは大きな懸念を持っています。まず、政府としての見解をまとめ丁寧に国民的議論を進めることを強く要請します。

また、近年の世界食料事情を鑑みると、自国内での食料の安定確保は国民生活の安全の上で軽視することのできない重要課題としてあります。農業は単に経済合理性だけで捉えることのできない領域であり、農村は自然と調和した農業生産活動が持続的に行われることで、自然環境の保全、地域経済の安定化などの多面的機能を担っています。TPPによって食と農業をめぐる国内基盤が失われてしまう懸念がある以上、コープしがとしては、組合員の暮らしを守る観点から交渉参加について強い懸念を持っています。こうした点においても、貴職に対し、重ねてTPPへの拙速な参加について見直していただくことを要請いたします。

2011年11月7日

生活協同組合コープしが  
理事長 西山 実

## オクラはこんな野菜



特徴…切り口が五角形の星型なのが特徴的。若い柔らかな実を食用とし、粘り気があり糸を引く。ちなみに「オクラ」というのは英語です。  
種類…エチオピア近辺が原産地で、エジプトでは2000年以上前から栽培されていたようです。緑色だけではなく、黄色や赤紫色のものもあります。  
栄養…ビタミンC、カロテン、カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富

ネバネバの元になる成分

水溶性食物繊維の「ペクチン」

→腸の働きを整え便秘解消や糖尿病予防・コレステロール低下の効能

多糖類の「ムチン」

→胃の粘膜を保護して消化吸収を助ける効能

水溶性のビタミンや成分が多いので、生で食べたりスープなどの汁ごといただく料理がベストです。

## おいしいレシピ 夏編・オクラ

朝、食欲のない時に  
ネバネバ納豆和え

★材料<1食分>

納豆1パック・オクラ2本・大根おろし  
大さじ1・(あればしらす干し小さじ1)

- ①オクラは茹でて細かく刻んでおく。
- ②先に納豆をよく混ぜ、あとの材料をすべて混ぜていただく。
- ③刻んだ長イモやめかぶなどのネバネバ食材と一緒に混ぜて食べても相乗効果があって夏バテにもいいです。

生で食べるなら  
オクラの夏野菜サラダ

★材料<2食分>

オクラ6本・トマト中1/2個・きゅうり  
1本・みょうが2個・ごま油大さじ1・  
しょう油小さじ2・塩少々

- ①オクラはうぶ毛を取るようきれいに洗い、千切りにする。きゅうり・みょうがも千切り、トマトは小さめの一口大に切る。
- ②①の材料を軽く混ぜ合わせ、食べる直前に合わせた調味料を合わせていただく。

## オクラ豆知識!

◆新鮮なオクラ……濃い緑色で、全体が白いうぶ毛でおおわれている。五角形の角がはっきりしている(角が少し変色しているものは鮮度が悪く、栄養やビタミンが減少している。また大きすぎても苦くて固いことがある)

◆オクラのヘタには苦味があるので、調理前に切り落としておきます。

少量の塩でもみ洗いすると、表面のうぶ毛は取れ、色も鮮やかになります。  
◆オクラは乾燥に弱い・比較的湿気にも弱い・5℃以下では低温障害にもなりやすいので、野菜庫に入れるときは、新聞紙に包んでから保存袋に入れるのがいいでしょう。  
◆さっと茹でる時間は約2分(10本位)。また、冷凍保存する場合は軽く茹でてよく水を切り、刻んでおくとう便利です。

食の知恵袋

旬の野菜をかしこく  
食べよう  
Summer 2夏

いよいよ本格的な夏の到来! 毎日の暑さに体力も消耗しがちですが、しっかりと水分と栄養を補給してこの暑さを乗り越えたいものですね。今回は、前回に引き続き、気になる旬の野菜「夏編・オクラ」をご紹介します。

このコーナーの担当



長岡由里子さん  
(地域活動栄養士)

コープしが「たべるたいせつキッズクラブ」のサポーターとして、子どもたちが書いた「おたよりカード」の返事や、「ばくばくキッズレター」などの作成をしています。またコープしがエリア活動「料理講習会」の講師も担当。

おしゃべりは  
元気の  
みなもと!

# ぱくぱくパーティを 開催しませんか?



3人以上(組合員は1人以上)が集まり、生協から提供された商品を試食しながら、「自由におしゃべりを楽しむ会」、それが「ぱくぱくパーティ」です。

ぱくぱくパーティのおしゃべりで出た声を、商品と一緒にお渡しした【ぱくぱくメモ】に記入して提出してください。理事会や役員で共有し、生協の事業や活動に生かします。



## 開催方法

### ●無店舗(共同購入・個配)でのぱくぱくパーティ

- |             |   |  |                          |
|-------------|---|--|--------------------------|
| <b>提供商品</b> | <b>A:ちょっとひと息スイーツセット</b>                   | <b>B:お気軽ランチセット</b>                         | <b>C:和食deごはんセット</b>      |
| ※いずれか1セット   | co-op 切れている紅茶パウンドケーキ<br>co-op アイスコーヒー(加糖) | co-op スパゲティ<br>co-op ミートソース<br>co-op ナポリタン | co-op ちらし寿司の素<br>少量お総菜3品 |

**申し込み方法** 上記の3種類の商品セットの中から1つを選んで、代表の方が7月1日または7月2回の注文時に、指定の注文番号を記入しお申し込みください。通常の商品と一緒にぱくぱくパーティの商品セットをお届けします。詳しくは、6月18日から配布の7月1回の商品案内と一緒にお届けの案内チラシをご覧ください。

### ●店舗でのぱくぱくパーティ

- 提供商品** **涼味セット**
- co-op そうめん100g×5、
  - co-op そうめんつゆストレート500ml



### ●つどい型(生協から提案する身近な場所におひとり参加)でのぱくぱくパーティ

- 提供商品**
- co-op 切れている紅茶パウンドケーキ
  - co-op アイスコーヒー(加糖)
- ※会場により変更になる場合があります。

**申し込み方法** お一人でも参加できます。生協が提案する会場で、商品を囲んでしゃべりませんか?詳しくは、6月18日から商品案内書と一緒に配布するぱくぱくパーティの案内チラシをご覧ください。

\*お願い\*  
すべての開催方法で配布する【ぱくぱくメモ】は、ぱくぱくパーティ開催後、すみやかに必ず提出してください(最終7月27日(金)まで)。よろしくお願いたします。

# 国際協同組合年って? その①

スパイラル4月号から、表紙の左側にこのマークが付いていることにお気づきですか?これは国連が定めた、「国際協同組合年」のシンボルマーク。今月号と10月号、来年1月号の3回に分けてご紹介します。



## Q.「協同組合」って何?

**A.** 「協同組合」は、暮らしや事業をより良くするために、「1人ひとりの出資金で成り立ち、事業を利用しながら、協力しあう集まり」です。世界の約100の国々に、さまざまな分野の協同組合があります。日本には約3万7000の組合、のべ約8000万人の人が参加しています。生協(生活協同組合)も、数ある協同組合の1つです。生協以外には、農業協同組合(農協)や漁業協同組合(漁業)、森林組合、全労済、大学生協、労働金庫、医療福祉生協、信用金庫などがあります。

## Q.なぜ今年が「国際協同組合年」なの?

**A.** 2009年の国連総会で、2012年を「国際協同組合年」とすることが決まりました。昨今、金融・経済危機や地球温暖化、相次ぐ自然災害など日本も世界も出口の見えない状況が続いています。この厳しい社会情勢の中、これまでの協同組合の実績が評価され、企業のような「競争」ではなく、「連帯」に根ざした協同組合による課題解決が期待されているからなのです。また、協同組合は発展途上の組織であり、その活動の場がもっと広がり、今後も社会貢献が続けられるように、国連が今年を「国際協同組合年」と決めました。

## Q.「国際協同組合年」のロゴマークって、何を表しているの?

**A.** 7名の人々が協力して、協同組合の取り組みを持ち上げて支えている様子です。また、7という数は、「協同組合7つの原則」を示しています。

## 協同組合7つの原則

- ①自主的で開かれた組合員制 (だれでも自由に加入でき、脱退もできます)
- ②組合員による民主的管理 (すべての組合員は、1人1票をもち、運営に参加できます)
- ③組合員財政へ参加 (組合員1人ひとりが出資し、利益が出たときには組合員全員に公平に分配します)
- ④自主と自立 (自ら自主的に管理・運営し、政党やそのほかの組織から自立しています)
- ⑤教育・研修、広報 (組合員や職員の教育を大切にし、協同組合の良さを知らせます)
- ⑥協同組合間の協同 (農協や漁協など、ほかの協同組合とも協力し合います)
- ⑦地域社会への関わり (組合員の参加によって、より良い地域社会づくりのための活動をすすめます)

## 第4回ボランティアバス南三陸町支援隊 報告

コープしが「希望をつなぐプロジェクト2011」の最後のボランティア(3/16~19)は、宮城県漁連志津川支所のお手伝いやガレキ処理のほか、今回初めて「仮設団地での交流会」を行いました。滋賀県の特産品を使い、参加者全員が料理を作るところから交流を深めました。多くの仮設団地は山の中や高台の小、中学校のグラウンドにあります。58ヵ所ある仮設団地は10世帯~100世帯とさまざま。私たちが交流した仮設団地は、17日が18世帯64名の方が住んでおられる波伝谷(はでんや)仮設団地。牛肉とタマネギの牛丼、赤こんにゃくや大根、ごぼうなどの根菜汁、丁字麩の辛子あえと一緒に作りました。ちょうどわかめの収穫時期で、めかぶのおいしい食べ方を教えていただきました。18日は切曾木(きりそぎ)仮設団地で、48名の方が犠牲になられた地区です。現在16世帯48名の方が住んでおられます。波伝谷仮設団地も切曾木仮設団地も買い物が大変で、みんなでみやぎ生協の共同購入をされています。今回初めて、テントやプロパンガス、鍋、食材なども持って行きました。本年度も引き続き役員中心にボランティア活動を行う予定です。





5 月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木7,289本が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>を削減しました。

共同購入回収物	牛乳パック 3,160Kg 前年比73.3%	共同購入案内書 167,140Kg (回収率53.1%) 前年比91.2%(-22.9%)	商品仕分け袋 3,032Kg (回収率42.4%) 前年比91.7%(2.7%)	卵パック 1,823Kg 前年比90.6%
	累計7,442Kg 前年比89.8%	累計367,560Kg 前年比96.1% (回収率64.3%) 前年比-15.7%	累計6,432Kg 前年比99.5% (回収率41.4%) 前年比3.6%	累計4,527Kg 前年比112.6%

店舗回収物	ペットボトル 584Kg 前年比94.4%	トレー 300Kg 前年比90.8%	ペットボトルキャップ 53Kg 前年比100.4%	牛乳パック 470Kg 前年比83.9%
	累計1,143Kg 前年比91.9%	累計626Kg 前年比87.6%	累計93Kg 前年比90.4%	累計978Kg 前年比85.2%

※商品仕分け袋回収時のお願い 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。

店舗からのお知らせ 組合員のみなさまのご利用をお待ちしています。

■ミニコープ全店(野洲・草津・西大津・ローズタウン)は2012年度、営業いたします

ミニコープの曜日奉仕のご案内(毎日お買い得商品を用意しています)

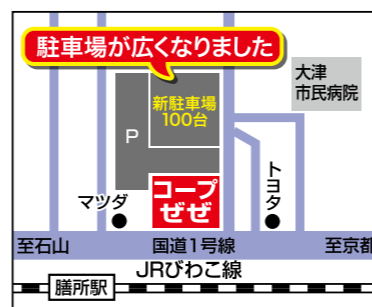
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
牛乳(特価)と菓子パン(全品2割引)の日	加工肉、冷凍食品(全品1割引)の日	豆腐と麺(特価)の日	アイスクリーム(全品1割引)と鶏肉(特価)の日
金曜日	土曜日	日曜日	
野菜と果物(全品1割引)の日	お米デー(特価)※第1、第3は5%オフデー	お酒の日(全品5%引き)	

※毎月第1と第3の土曜日は、お店で扱っている商品全品が5%引きになります。

■コープぜぜは、駐車場が広くなり、車でのお買い物が便利になりました。

4月より、店舗の前面に舗装整備された新たな駐車場100台を新設しました。

同時に、駐車上への進入路も改善しましたので、自動車での買い物がしやすくなりました。



理事会だより

第15回臨時理事会(5月15日)

主な確認事項

1 昨年8月に辞任した監事の総代会での辞任理由の表明について、定款に基づき総代会に出席して表明してもらうことを確認しました。

第16回臨時理事会(5月25日)

主な確認事項

1 総代に配布済みの総代会議案書の1号議案に添付した1名の監事の監査報告書について、当該監事からの申し入れにより、差し替えることを承認しました。

第17回定例理事会(5月29日)

2012年度5月期組織経営概況

項目	業態	5月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比	前年比	計画	実績	計画比
組合員(人)	無店舗	129,071	128,771	99.7	103.7			
	店舗	16,522	16,459	99.6	99.5			
	その他	3,540	3,558	100.5	68.6			
	合計	149,133	148,788	99.7	102.0			
出資金(千円)	無店舗	9,055,237	9,056,140	100.0	104.2			
	店舗	273,570	275,728	100.7	100.9			
	その他	41,391	39,927	96.4	53.7			
	合計	9,366,316	9,368,112	100.0	103.7			
供給高(千円)	無店舗	1,818,370	1,859,336	102.2	93.5	3,870,115	3,997,857	103.0
	店舗	117,348	125,141	106.6	101.0	243,389	247,884	101.8
	夕食サポート	8,554	10,524	123.0	***	18,430	21,438	116.3
	合計	1,944,272	1,995,002	102.6	94.5	4,131,934	4,267,180	103.2

主な確認事項

- 2012年度5月期経営概況について承認しました。
- 2012年度総代選挙の選挙区選挙に関する実施細則について承認しました。
- 滋賀県生協連第37回通常総会の議案について確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。合わせて、県生協連の次期役員候補と総会代議員を承認しました。
- コープきんき事業連合第9回通常総会の議案について確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。
- 第32回通常総代会議案への意見を受けて、理事会の考え方を確認し、附属資料IIとして総代に送付することを承認しました。
- 第32回通常総代会のアピール文を確認し、第32回通常総代会で採択を図ることを承認しました。

- 2012年度の日本生協連とコープきんき事業連合(店舗関係分)の会費執行について承認しました。
- 近江八幡センターの代替用地の隣地の購入について承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
  - (株)タクスの自動車保険「ポイント進呈キャンペーン」企画に関する覚書の締結について、定款に基づき理事の自己契約に関する事項として承認しました。
  - コープぜぜ駐車場の一部を、近隣の施設に6月から7ヶ月間(以降、1ヶ月毎に更新)賃貸することを承認しました。
  - 2011年度出資配当金及び利用分量割戻金の払い戻し方法などを承認しました。

以上

監事会だより 5月度(4月21日~5月20日)

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- 4月21日 地域別総代会議出席(〜22日) <2会場>
- 25日 表示監査(事業報告書、決算関係書類、附属明細書)
  - 29日 有限責任監査法人トーマツ監査報告及び協議[2011年度監査結果報告、協議]
  - 2011年度期末監査
  - 第17回臨時監事会[期末監査結果協議、その他]
  - 30日 第18回臨時監事会[期末監査報告書作成協議、その他]

- 5月1日 第2回コープきんき会員生協監事連絡会
- 7日 経理往査
  - 8日 第19回監事会[監事会議事録の確認、この間の監査所見共有、2012年度監査計画、その他]
  - 14日 環境管理委員会出席

以上

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

漢字クイズ

カッコ内のヒントを手がかりに語群から漢字を選び、言葉を完成させてください。最後に使われなかった漢字を組み合わせてできる言葉は何でしょうか。

5月号の答え「白」  
応募総数 138通 うち正解 136通

- |                             |                       |                           |                         |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 瀬□内□<br>(びわ湖から淀川へ、そしてここへ……) | 生□□日<br>(あなたはいつ生まれたの) | 大□□成<br>(大人物は年をとってから成功する) | □々木□次□<br>(宮本武蔵と決闘しました) |
| 風□火□<br>(武田信玄と言えば……)        | □眠□足<br>(ねむたいなあ～)     | □筆□文<br>(へたな文章でごめんなさい)    | 同□□名<br>(彼とあの方は名前が一緒なの) |

機	山	乱	佐	晩	月	洗	同	戸	不
年	郎	濯	睡	海	乱	林	器	小	性

締め切り  
7月10日(火) (消印有効)



読者の投稿ページです。気軽におしゃべりを楽しみましょう！

## 今年

は寒い日が続いて、春はまだかまだかと思っていました。家のまわりには寒さに耐えて顔を出した花々がいっぱい、きれいに咲いてくれました。自然のありがたさと植物の力強さをすごく感じます。少し遅い里桜が今、ちらほら咲き出しました。花はいつも私をやさしい心してくれます。

長浜市 近藤美千代さん

編集担当…冬の寒さに耐えた花からは、力強さを感じます。元気をもらった気がして、温かくなりますね。

## テーマ 〔七夕〕



七夕が近くなると町内の子ども会の役員の方が毎年大きな笹を一本用意してくれて、近所の子どもたちが自由に飾りや短冊をつけています。今は高校生になったうちの子たちは小さな頃に、元気で暮らせますようにとか、宝くじが当たりますように書いて、子どもらしくないことを書いた短冊をつるしていたのを、この頃になると思い出し笑っています。

大津市 うさまさん

編集担当…「子どもの夢」が叶うといいなあ」と、ずっと思っていました。でも、毎年「夢」が変わっていくんですね。それが子ども成長なのかも知れませんがね。



七夕の日って、なんでかあまり晴れないですよ…。小さい頃は天の川が見えないと織姫も彦星もまた1年会えないのだと思い、悲しい気持ちになりました。でも大きくなり、雲の上は晴れだと思ってからは「今頃会ってるのかな」と思って悲しむことはなくなりました(笑)。

甲賀市 ゆうさん

## あじ

さいの新芽の美しい季節です。あじさいが大好きな私は、つぼみが大きくなるのを心待ちにしています。

草津市 あじさいさん

編集担当…アジサイは、咲き始めからだんだんと花の色を変えることから、移り気な花と呼ばれているそうです。冬の間は枯れたように見えながら、春になると再び強い生命力で新芽を伸ばし、緑の葉を広げます。そして日々、美しくなるために試行錯誤しながら色を変えているような気がします。

## 夫婦

ともに退職し、自然の移りかわりを味わえるようになりまして。そこで今年「花」をテーマに、出かける計画を立てました。4月は桜、5月は藤やシヨウブ、6月はバラ。あらかじめ観光協会に電話をして、見頃を教えてくださいました。県内には数々の花の名所があります。美しい花を見ながら、滋賀県の良さも発見できることが、今一番の楽しみです！

守山市 林 恭子さん

編集担当…二人そろって、いろいろな所へでかけられるって羨ましいですね。

編集担当…確かに七夕の日って、お天気が良くないことが多いですよ。私も天の川が見えないと二人はまた1年会えないのだと思っていました。1年間会える日を待つ二人の熱い思いは、とても素敵ですね！



七夕が近づいてくると、子どもたちが一生懸命短冊に願い事を書いてくれるのを見ると、すっかり忘れていた純粋な気持ちがいま思い出されます。小さい頃の願いは「〜になりたい」「〜に会いたい」などでしたが、今は「家族みんなが元気に過ごせますように」ただ一つです。

甲賀市 ももいちごさん

編集担当…家族みんなが元気に過ごせることが一番ですよ。



遠い昔「七夕コンサート」に行ったことを思い出してあります。星空の下、ステキでしたよ。あの日から数十年、私はよい年を重ねてこられたのでしょうか。反省。死ぬまで勉強。あせらず、あくせくせず、あてにせず、あきらめず、あわてずに。今年の「七夕」楽しみです。

多賀町 藤本美喜子さん

## 勤務

先で共同購入していましたが、週の半ばで冷蔵庫がさみしくなった時に配達されるので助かっています。特に夏場は、日持ちが悪いので重宝しています。でも、注文した物を忘れて次の週も同じ物を注文して重なることがよくあります。自分でもメモなどをとるようにしなくては……と思うのですが。

近江八幡市 S・Iさん

編集担当…インターネット環境が整っているなら、eフレックス(インターネット注文)をおすすめします。過去の注文履歴も見られるので、メモの必要もありません。また、注文の締め切りも配達翌日の午前11時15分まで可能です。

## 私は

この4月で還暦。母は88歳(米寿)をめたく迎えることができました。いつまでも健康でありますようにと願わずにはいられません。母は認知症が少し入ってきました。本当に悲しい現実です。なぜ、あんなに元気でいた母が…。

東近江市 サクラさん

編集担当…歳とともに「昨年できていたことが、できなくなる」と

編集担当…星空の下の「七夕コンサート」、ステキだったでしょうね。星空の下って、神秘的で心も洗われる、そんな気がします。



もうすぐ2歳になる娘が、まだ0歳でぐずって大変だった時、なぜか「七夕」を歌うと泣きやみ、静かに眠ってくれました。なので、わが家では年中「七夕」を歌っていたのですが、それを鮮明に覚えている息子(4歳)が、今でも「七夕」の歌を聴くと、「あ、芽衣(娘)を寝かせる歌や」と言います(笑)。もうすぐ7月。いろんなところで「七夕」の曲が流れるでしょう。それを聞くとおわただしかつた育児も楽になったなあと実感します。

大津市 まんみさん

編集担当…子守歌が「七夕」なんて素敵ですね。織姫と彦星がお互いを思いやるやさしい心が、子守歌として子どもさんにもきっと伝わっているのではないのでしょうか。

## テーマは「お月見」

今回は9月号掲載です。「こんなお団子を作った」、「ススキを取りに行った」、「今年はこのお月見がしたい」など、みなさんの思い出やお話をお待ちしております！

頭の体操(17ページに掲載)正解の方から抽選で10人に、また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。

(店舗の方はお買い物券になります)

お待ちしております！

☆頭の体操の答え ☆おたより ☆写真 ☆イラスト(お子さんの絵も)



最近、クイズの応募や投稿で、「郵便番号・ご住所・お名前・ご連絡先・組合員CD」を書かれず、ハガキやメールを送られることが増えています。せっかくお送りいただくのですから、今一度ご確認をされた上でお送りくださいますようお願いいたします。

投稿・頭の体操の答えの宛先 〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行 おくろウコープ ●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp

※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。  
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。  
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。  
※イラスト・写真は返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。  
※投稿採用時に匿名を希望される方は、ペンネームをお書きください。  
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。

「と」は本人も周りもつらいですね。「毎日元気に過ごせること」「自分のことは自分でできること」などに感謝しつつ、自分の支えとして、思いやりの心で接したいですね。

## 5月

号に掲載された「ゆりりんさん」の投稿で、趣味の作品について「仕上がりは自分だけ満足しています。世界に1つだけですから。」のご意見に勇気をいただきました。私も最近仕方なくやることになった陶芸で、あまりの不器用さに落ち込んでしまいましたが、どうせやるからには、何とか楽しくやらなくちゃ！と気が付き、世界に1つだけのオリジナルをめざしてみようと思います。

甲賀市 N・Rさん

編集担当…みなさんのおしゃべりが元氣、勇気を伝えていただけたようなページに、今後もなっていくとうれしいです。ちよっとした出来事・四季折々の環境変化・思い出や笑い話など、どんなことでも結構ですので、スパイラルカフェまでお送りください。お待ちしております。