

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…16ページ
コープ基礎化粧品

● 食の知恵袋 ……8ページ
運動と消費カロリーの
関係について

● らいふジャーナル ……6ページ
あつて良かった♪
コープしが
〜知って得する生協活用術〜

私がえらんだ
マイコープ…5ページ
知りたい!
衣替え&
衣類収納ワザ

つくる人*食べる人…2ページ
サラダにも 料理にも!
万能ドレッシング



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。

10

October 2013
No.271

October 2013 No.271

発行責任者/理事長 西山美
発行/2013.9.16

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



素肌のことを大切に考えた人気シリーズから
クレンジングオイル誕生

コープ基礎化粧品

植物由来成分にこだわり、「お肌にもお財布にもやさしい」を目指す「コープ基礎化粧品」シリーズ。より良い品質を追究しリニューアルすると同時に、クレンジングオイルも誕生しました!

36年間も愛され続けている コープ基礎化粧品とは

1977年、「素肌に安全な化粧品を」という組合員の声から生まれたコープ基礎化粧品。以来、改良を重ねながら、素肌本来の力をサポートして、うるおいのある健康的な肌へと導く基礎化粧品として愛されています。

- 【5つの無配合】
- ① 香料
 - ② 着色料
 - ③ パラベン
 - ④ 鉱物油
 - ⑤ 石油系合成界面活性剤
- ※他の防腐剤も使用していません。

植物由来のうるおい成分でしっとり肌へ

肌への負担が少なく、余計なものをできるだけ使わないシンプルな化粧品を目指し、肌にもともと存在する天然保湿因子「NMF」やアズ果汁、アケビ茎エキスなど、植物由来のうるおい成分を使用しています。



クレンジングオイルが生まれました。

- すばやくしっとり落ちる
- 鉱物油不使用
- 濡れた手でもOK

「もっとうるおいを」という声に応じて、同シリーズがうるおい成分を新たに配合してリニューアル。同時に、基礎クレンジングオイルがデビューしました! 植物由来の成分にこだわるシリーズのポリシーはそのままに、さらに保湿成分である水溶性セラミド※1やセラキュート®※2、皮3、保護成分リピジュア®※3を配合し、肌をいたわりながらすばやくしっとりメイクオフ。鉱物油を使っていないのも見逃しできません。

※1 グルコシルセラミド
※2 (メタクリル酸グリセリルエチル/メタクリル酸ステアリル)コポリマー ※3 ポリクオタニウム-51

10月1回の「くらしのパートナー」で
案内の予定です。



基礎化粧品
クレンジング
オイル



「バツバツ、サラッとしたオイルで、メイクもさっと落とせます。肌もしっとり、気持ちいい♪」

1回27%リフレッシュで約60回分



つ	く	る	人
た	べ	る	人

サラダにも料理にも！ 万能ドレッシング



野菜たっぷり
和風ドレッシング

『つくる人』は お醤油屋さん

生玉ねぎと生醤油をベースにした『野菜たっぷり和風ドレッシング』——このドレッシングのおいしさがきっかけで、生協に加入しました！という話を聞いたことがあります。



作っているのは、水がきれいな醸造の町、大分県臼杵市に本社のあるフンドーキン醤油株式会社。ドレッシングのほか、醤油や味噌を製造されている。

ます。文久元年（1861年）創業の、歴史ある企業です。一風変わった社名「フンドーキン」は、醤油や味噌を量るときに使用した分銅（ぶんどう）と、創業者「小手川金次郎」の「金」を合わせたもの。分銅は裏表がなく、左右対称であることから、製品の確かさや企業の正直さを意味しているそうです。

生協とフンドーキン醤油株の出会いには昭和28年頃。臼杵市の生協（現コープおいた）と、地元の醤油・味噌の生産者というつながりから取引がはじまりました。昭和30年代、生協の運営が厳しくなったときに当時のフンドーキン社長、小手川金次郎は、取引先債権者に『皆で生協を守ろう』と呼びかけをされたそうです。その働きかけのおかげもあり、危機を食い止めることができたそうです。その経緯もあつてか、九州エリアでのコープブランド立ち上げ時期にフンドーキンで醤油や味噌がコープ商品として開発され、今

日に至っています。

誕生のきっかけ

開発のきっかけは組合員の声から。「とてもおいしいドレッシングがあるからコープ商品にして欲しい」という声があつた。きっかけが開発がはじまりました。醤油製造会社だからこその他でできないドレッシングを！ということで作られたこだわりの『野菜たっぷり和風ドレッシング』。今こそ醤油ベースのドレッシングは一般的ですが、当時は他にありませんでした。組合員と一緒



豊かな自然にかこまれたドレッシング工場。
赤いロゴマークが目を引きます

に、何度も試作、試食、試行錯誤しながら今の味ができたそうです。最初は九州地区限定でしたが、「とてもおいしい！」との評判と利用に後押しされ、全国に広がりました。

厳選した生野菜が たっぷり！

野菜たっぷり和風ドレッシングには、玉ねぎ、にんにく、しいたけ、しょうが、赤ピーマンが入っています。赤ピーマンはアメリカ産ですが、あとは全て国産です。しいたけは風味が出やすい干しいたけを使用。にんにくも臭いの強くない風味の良い品種を厳選して使用されています。ドレッシング全体の約16パーセントを占めているのが玉ねぎ。500mlボトル1本に中型の玉ねぎが半分くらい入っていることになります。

産地は北海道と九州で、季節によつて使い分け、1年中新鮮な玉ねぎで作られています。産地の切り替え

時期には、使用予定の玉ねぎのサンプルを取り寄せ、味に差がないかを確認します。味が大きく変わらないう、一気に切り替えるのではなく、北の産地と南の産地の玉ねぎをブレンドしながら切り替えるという徹底ぶりです。

洗浄に使う水も、木の樽に寝かせ、まろやかにした水を使用されています。「工場を建てる土地は水質の良さを優先して選びました」と言われるほどのこだわりです。製造工程では、各所に人が関わっています。玉ねぎもにんにくも、人の手で皮をむいています。洗浄し、四つ切にするのも機械ではありません。「玉ねぎとにんにくは外見がきれいにみえても中が痛んでいることがまれにあります。人の目で確認しながら作っています」とのこと。

玉ねぎとにんにくは風味を活かせる『生』にこだわっています。みじん切



八百屋さんに並ぶようなツヤのある大きな玉ねぎ。「加工用のきずものではなく、一般に流通している玉ねぎです。生で使用するので質の良いものを選んでいきます」と首藤さん

りにした後、酸度が高いお酢で漬け込むことにより、加熱せずに殺菌することが可能になりました。醸造業ならではの工夫です。プラスチックの容器に入ったドレッシングですが、家庭料理のような、愛情を感じる手作りのぬくもりを感じました。



左手に玉ねぎ、右手に包丁とエアガン。早いで1分間に20個の玉ねぎの皮むきをされるそう。まさに職人技！

味の決め手は 生醤油

生醤油とは、醤油のもとであるもろみを搾っただけの加熱処理をしていない醤油のことをいいます。加熱のかわりに微生物を通さないフィルターでろ過処理をします。そのため、豊かな香りや旨み、コクが生きています。醤油を扱うフンドーキンならではのこだわりの醤油です。

原材料もとってもシンプル。アミノ酸

などの化学調味料や甘味料は使わず、増粘剤や乳化剤なども使いません。そのため、過去「油分が混ざりにくい」という声があつたこともありますが、味とこだわりはそのままに、容器の改善で対応し、今のとんがりキャップのタイプになりました。

組合員さんの声で「野菜嫌いの子どもさんがこのドレッシングをかけたら、食べることができた」と聞くことが、とても嬉しいです。

まだまだ野菜がおいしい季節！『野菜たっぷり和風ドレッシング』でたくさん食べてください。サラダ以外にも、から揚げやハンバーグ、炒め物の味付けにも使えます。

「振り方のコツ」

●油だけ出ない様に振るポイント

最初に1回逆さにして戻したら、ラベルの部分を持ち、上下ではなく左右に揺らすように混ぜます。5回くらいですっかり混ぜられます。ぜひ試してみてください。フタが閉まっているかの確認もお忘れなく！

万能調味料として 使えます！

「ドレッシングはなかなか使い切れない！」という声を聞きます。「調味料としても使ってください」とフンドーキン営業の首藤さん。とっておきのレシピを教えてくださいました。



おすすめレシピは
次のページで紹介
しています！



フンドーキン醤油(株)の首藤 哲也さん

知りたい! 衣替え&衣類収納ワザ

季節が移り変わるこの時期に、頭を悩ますのが衣替え。今回は北地区の愛荘町地域委員会の方に集まっていただき、衣替えの“リアルな悩み”や“わが家のアイデア”について語っていただきました。



ご協力いただいた辻徳子さん<生協歴9年。家族は夫・本人・息子(小5)・(小1)・(年長)・娘(3歳)>、瀧すみ江さん<生協歴35年。夫・本人・娘(29歳)>、御牧禎子さん<生協歴19年。家族は夫・本人・息子(25歳)・娘(20歳)>、石島めぐみさん<生協歴9年。家族は夫・本人・息子(高1)>(順不同)

マイコープ
私かえらんだ

瀧

御牧

うちは定番の**圧縮袋**を。圧縮するとシワが心配だけど、袋を開けると意外と元通りになるから大丈夫。
収納で困るのが着物類。桐タンス



固形石けん (一例)

辻

うちは防虫剤代わりにタンスに**固形せっけん**を包装のまま入れてます。実際に虫はこないし、防虫剤のツンとした匂いがないです。



防虫剤 (一例)

石島

みなさん、**防虫剤**って使ってます? うちはタンスや衣類ケースに入れるけど、アフターケアしてなくて。

石けんが
防虫剤代わり!

石島

御牧

せいぜいのれんや目隠しものを替えるくらいです。
小物類は引っ越しをきっかけに結構捨てたから、今は玄関の棚に夫、子ども、自分用に分

編集部 衣類管理の大敵はやはり湿気です。よね、とこで、カーテンや小物なども衣替えされま



除湿剤 (一例)

辻

うちは防虫剤と**除湿剤**を一緒にケースに入れてます。

石島

湿気対策や収納のコツとは?

以前、マンションの階に住んでいた時、湿気がひどくタンスの裏の壁がカビて大変でした。プラスチックの衣類ケースも、実はすごくジメジメするので、う

には入れているけど、なかなか着る機会がなくて。かといって捨てるものでもないし。
捨てられるものではないですが、なかなかできないですよね。

瀧

辻

御牧

石島

靴好きな知り合いいわく、靴箱に写真を貼って何が入っているかわかるようにしてるんだって。思い切って、ワンクールで捨てるという人もいますよ。

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

石島

御牧

“今どきの衣替えって?”

編集部 生協のせんとく便保管クリーニング※というのをご存知ですか。春先、保管バックに衣替えした衣類を詰めて送ればクリーニングしてくれて、さらに秋口まで預かってくれるそうです。
テレビで、送った衣類の写真を撮っておけば、何を送ったかわかるって言うてました。

石島

それ便利です!

瀧

使わないものは捨て、レンタルやリサイクルを活用することもひとつの手段。便利なサービスも上手に利用して、自分なりの“収納テク”を身につけたらいいですね。

※毎年春先に案内しています。

今日のスパイラルレシピ

今号ご紹介する食材は「**co-op** 野菜たっぷり和風ドレッシング」。サラダの味付けだけでなく、万能調味料として幅広く使えるので、いろんなアレンジを楽しんでみてくださいね!

Pick Up
アイテム



炊き込みピラフ

【材料】4~5人分
米3合、**co-op** 野菜たっぷり和風ドレッシング100ml、シーフードミックス200g

【作り方】調理時間 約5分
※炊く時間は除く

米は洗って炊飯釜に入れ、野菜たっぷり和風ドレッシングとシーフードミックスを加える。水を3合目の目盛りまで注ぎ、普通に炊く。

ドレッシングでジュレ

【材料】2人分
co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング100ml、粉ゼラチン3g

【作り方】調理時間 約5分
※冷やし固める時間は除く

鍋に野菜たっぷり和風ドレッシングを入れてひと煮し、火からおろす。水でふやかしたゼラチンを加えて混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

鶏肉のドレッシング煮込み

【材料】2人分
鶏肉250g、**co-op** 野菜たっぷり和風ドレッシング100ml、玉ねぎ1/2個、じゃがいも1個、人参1/3本

【作り方】調理時間 約20分

- 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはくし形切り、じゃがいもと人参は一口大に切る。
- 鍋に①を入れ、野菜たっぷり和風ドレッシング、水1カップを加えて煮立て、落とし蓋をして約15分煮る。

あつて良かった♪コープしが

知って得する生協活用術

「コープしが？もちろん知ってる！お店と宅配でしょ？」
なんて思い込んでいませんか？
知って得する、コープしがの
様々な事業や活動とその活用術
についてご紹介します。

想いをカタチに…「組合員活動」。

イラストで紹介している「チーム活動」は、関心ごとを同じくする組合員同士やお友達が集まって、文化、福祉、スポーツなど自由にテーマを決め、自分たちがしたいことに取り組める活動です。1チーム3人以上で申請すれば、一人当たり500円までの実費が助成されます。チーム活動以外にも「ひろば活動」「コープ倶楽部」「地域委員会」など、様々な活動のカタチがあります。



スクラップブック教室(一例)

チーム活動(助成)



夕食サポート&見守り

宅配では「くらしの安心」もお届けしています

週1回、決められた時間にくらしに欠かせない商品をお届けするコープしが。利用者は県内約15万人です。宅配という便利さから、都市部・過疎地を問わず買い物弱者支援としても注目されています。子育て世代・高齢者・障がいをお持ちの方への個人配達の配達手数料割引もあります。最近では、地元地域と見守りに関する協定を結んでいるところも。

県外に住む家族にも食べて欲しい。

単身赴任中のお父さんや、一人暮らしの子どもさんへも食べて欲しい「いつもの生協の味」。そんな時に便利なのが「わくわく便」です。コープしががあなたに代わってご注文の商品(乾物商品と冷凍商品のみ)を梱包してお送りします。(事前に登録が必要です)



わくわく便



見守り協定



個配メールサービス

暮らしに関するサービスいろいろ

車検、ピアノ調律、補聴器、DVDダビング、チケット、引っ越し、ペット葬、宅配水、レンタルモップ、ふとん打ち直し、ふとん丸洗い、不用品買取サービスなど、食だけでない暮らしに関するいろいろなサービスを提供しています。



福祉ネットワークセンター

ささえあえる地域を目指して

高齢化が進む日本。2014年春には介護保険事業がスタートします。また、くらしの中でお互い様で助け合う「ささえあいサポート」や「ちょっと知りたい」から「とても困った」まで、介護や子育て、不登校、その他、どこに相談したら良いのか分からないという時に相談できる「福祉情報電話」(秘密厳守、匿名でのご利用可能)も。



赤ちゃんサポート

コープしがは子育て中のお母さんを応援します!

満1歳までの赤ちゃんをお持ちのお母さんにうれしいサポート商品を1点、無料で毎月偶数週にお届けするシステムです。



コープぜぜ

お店で「買い物だけ」なんて、もったいない。

コープぜぜには保障の相談窓口「共済カウンター」があります。



サービス事業



介護の3Kとは「健康・工夫・共感」!
人生の先輩方の笑顔が見たい…
そんな気持ちで、介護について学んでみませんか



生活協同組合コープしが主催

介護職員初任者研修 (ヘルパー講座)受講生募集!!

「資格を取ってヘルパーとして働いてみたい!」という方、「将来的に家族の介護をしないといけないけれど、ちょっと不安…」という方、県内各地でご活躍の講師陣のもとで、ぜひ一緒に資格取得をめざしましょう。

会場および期間

会場	期間
野洲会場：コープしが野洲本部事務所 (野洲市富波甲 972)	2013年10月5日 ～2014年3月15日(土日開催)
北大津会場：コープしが福祉ネットワークセンター ゆめふうせん (大津市真野 5-33-25)	2013年10月15日 ～2014年2月21日(火金開催)

※各会場とも講義・実技24日間、施設実習1日 —— 最終日に修了試験があります
※受講料(テキスト代込み)8万6,300円 —— コープしが独自の助成制度があります
※施設実習は小規模多機能型居宅介護事業所、特別養護老人ホーム、デイサービスから選択可能。

受付期間 ～9月30日(月)

受講までの流れ

- 1 受講を希望される方、資料を見てみたいという方は、下記連絡先までお問い合わせください
- 2 受講案内(学則、研修カリキュラム、日程表など)と申込書を郵送させていただきます
- 3 申込書を上記受付期間内に福祉ネットワークセンターまで持参・郵送またはFAXしてください
- 4 応募受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります(定員に達した日に定員以上の応募があった場合に限り、抽選を行います)

まずはお気軽に、お問い合わせください

連絡先

生活協同組合コープしが
福祉ネットワークセンターゆめふうせん(担当:永芳)
〒520-0232 滋賀県大津市真野5丁目33-25

TEL/0120-294-589
FAX/077-574-1570

コープしがでは2014年春の介護保険事業スタートに向けて、準備をすすめています

食の知恵袋

運動と消費カロリーの関係について

適正体重の求め方ですが・・・BMI(体格指数)から求めます。
まずは、今のあなたの体格指数はいくらでしょうか。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

適正体重(一番病気にかかりにくい体重)は
身長(m)×身長(m)×BMI値「22」
160cmの人なら…1.6×1.6×22=56.32kg

いかがでしたか?

今の体重が適正体重よりも重い方で、血圧・血糖・中性脂肪の値が気になる方は「今の体重をあと5%減らす」など改善していきましょう。



BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 ~ 25 未満	普通
25 ~ 30 未満	肥満度 1
30 ~ 35 未満	肥満度 2
35 ~ 40 未満	肥満度 3
40 以上	肥満度 4

どのくらいカロリーを消費したら体重が減るのか?・・・

体重1kgに相当するカロリー量は「7000kcal」。
つまり目標を「3か月で3kg減量」とした場合7000kcal×3÷90日=233kcal
1日あたり今より「233kcal」ずつカロリーを減らせばよいということになります。



そこで今回は、運動ならどのくらいの消費カロリーがあるかをご紹介しますので、減量の参考にしていただけたいと思います。
(男女差や年齢差もあるので、あくまでも参考程度に)



体重60kgの人が「100kcal」消費する場合の運動と時間

運動	時間	運動	時間
早歩き(ウォーキング)	18分	低山ハイキング	15分
ジョギング	15分	電車で立つ	48分
自転車(時速16km以下)	16分	掃除・洗濯などの家事	50分
階段を上る	18分	買い物	55分
ラジオ体操・ストレッチ	36分	子どもを抱いて買い物	25分
筋トレ(腹筋など)	12分	料理	86分
ヨガ	40分	草むしり	32分
エアロビクス	15分	入浴	40分
水泳(ゆっくり)	12分	車の運転	60分

生活習慣病の予防には「適正体重を維持すること」が大切で、そのための減量も必要ですが逆に、「痩せている」ことも問題があります。体力がなくなり疲れやすくなったり、痩せて筋肉が落ちてくると、将来寝たきりの原因にもなりかねないので、そういう場合はしっかり食べて運動を併用しながら、筋肉を付けるように頑張ってください。



「天高く馬肥ゆる秋」減量するには食事と運動をうまく組み合わせることが大切です。極端な目標を設定せず上手に身体を動かして、気長に取り組んで健康な毎日を過ごしたいですね。

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「たべるといせつキッズクラブ」のサポーターや、組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。

2013年8月末から11月末にかけて、
ミニコープは全店閉店致します。
今までご利用いただきありがとうございました。



ミニコープは、共同購入・個配の補完として、小さいながら生鮮品を中心に利用いただいておりますが、利用者・品数が限られる中で年々利用が低下し、8月末にローズタウン店を閉店させて頂きました。また、9月末に西大津店を閉店させていただきます。

ミニコープが開店以来20年以上、地元の組合員に愛され、人と人とのつながりの場になっていたことも事実です。

今までご利用いただきました組合員の皆さまには大変申し訳なく、深くお詫び申し上げます。

ミニコープ草津店は10月末に、ミニコープ野洲店は11月末に閉店いたします。

閉店にあたり、ハガキでのお知らせ、閉店説明会、地域訪問活動を丁寧に行い、共同購入、個配、ステーション購入などの利用を案内させていただきます。引き続き、コープしがでの商品利用をお願いしていきます。

共同購入

3人以上でグループを作り、週1回決まった曜日、時間にお届けします。

個人配達

お一人に週1回決まった曜日、時間にお届けします(手数料180円~250円)。なお、お店からの変更は個人配達開始から6週間手数料は無料でお届けします。

ステーション購入

コープしがの施設や委託した地域のお店に週1回決まった曜日に取りに来ていただくシステムです。

今後は、多くの組合員のくらしに対応できるスーパーマーケットタイプのお店を提案していきます。

ミニコープ草津店は10月末、
ミニコープ野洲店は11月末を
もって閉店いたします

草津店は1984年の開店以来29年間、野洲店は1990年の開店以来23年間、いずれの店も多くの組合員の皆さまのご利用とご協力によって営業してまいりましたが、諸事情により、草津店は10月末、野洲店は11月末をもって、閉店いたします。

今までご利用いただいた組合員の皆さまには大変申し訳なく、深くお詫び申し上げるとともに、閉店までの間、引き続きご利用をお願い申し上げます。



ミニコープ草津
津田明子店長



ミニコープ野洲
小林博店長

お店に関するお問い合わせ先：077-511-2961

お店利用の組合員宅への個別訪問

お店に所属の組合員のお宅をコープしが職員が手分けして訪問し、日頃のご利用への感謝と、閉店のお詫びを伝えています。また、生協の継続利用をお願いすると共に、今後の利用方法について案内しています。



閉店説明会

閉店にいたる経緯の説明や、閉店までのスケジュール、利用・脱退ポイントカードなどについてご説明させていただきました。今までのお知らせの中で、多くの組合員にご理解いただいております。店がなくなる寂しさや思い出のお話をさせていただきました。

ポイントの処理や、閉店後の利用方法の質問をいただきました。



募集

保障の見直し講演会

「わが家の家計をズバリ診断！」

~20周年記念企画~

コープぜぜでの第1弾開催の好評を受けて、このたび北部地域で開催します。この機会に保障を見直してみませんか？参加者には、波多間講師のプロデュースする「オリジナル貯まるシート」をプレゼント！皆さまのご参加をお待ちしています。(組合員以外の参加もOKです！)

日時 2013年10月24日(木) 10:00~12:00

場所 コープしが彦根センター
(彦根市竹ヶ鼻町四反地224-1)
JR南彦根より徒歩約10分

募集 講演会:30名

個人相談会 5名(要事前予約)10月4日(金)までにお申込みください。

※個人相談会:12:00~(お一人30分。要事前予約。申込み多数の場合は抽選。当落や時間など個別に電話連絡いたします)

託児 託児室の関係で10名まで。(要事前予約)10月4日(金)までにお申込みください。

講師 波多間 純子氏

特定の企業に属さない独立系FP(ファイナンシャル・プランナー)として活動。個人相談実績4,000件超。『ムズカシイことをわかりやすく、わかりやすいことを、おもしろく、おもしろいことを深く』をモットーにすぐ実行できる家計見直し方法を提案します。2児の母でもあり、その視点を活かした具体的なアドバイスに定評あり。(株)ライフアンドマネークリニック代表取締役副社長、(株)ライフアンドフォーチュニティ取締役

お申込み お電話で1~5の内容をお伝え頂くか、コープしがホームページよりお申込みください。

1.お名前 2.組合員コード 3.電話番号 4.託児希望の方はお子さんのお名前・年齢 5.「個人相談会」希望の有無

【申込電話】 ☎0120-709-502(コールセンター)

報告

取引先品質管理研修会を開催しました

食品の
安全安心の
取り組み

毎年、滋賀県内を中心に取引先食品工場を対象に、品質管理研修会を開催しています。7月12日(金)近江八幡市にあるG-NETしが男女共同参画センターで開催し、取引先33社44人、コープしが役職員14人、計58人が参加して研修しました。各工場の品質管理水準を高め、組合員のみなさんに喜んでいただける商品作りを目指しています。

研修会の内容

- ①報告 商品苦情の状況、工場点検より優れた事例の紹介
- ②講演 「効果的な衛生管理の取り組み方について」

講師 新蔵 登喜男氏
(食品環境研究センター)



コープしがからは、苦情の件数・内容を報告し注意喚起しました。また、参加者に参考にしてもらうため、手洗い設備、異物混入防止対策など他社の優れた事例を紹介しました。

講師は工場の改善と指導者の力量、作業環境と作業効率について話されました。改善が必要とところが放置されているのは、指導者が問題を認識し改善する力量がないからです。

また、作業環境が悪いため効率が悪くなり、清掃にも時間をかけられず、汚れが日常化しているところもあります。こういう工場は作業環境を改善することで効率が向上し、働く人にもやさしい職場環境になり、品質管理もしっかりできるようになります。職場環境作りは責任者の仕事です。従業員一丸となって、目的にあった教育訓練を行う力をつけてください。ぜひ実践してください、と締めくくられました。

モデル工場

シガフードプロダクツでの取り組み

コープしがの子会社(株)シガフードプロダクツの食肉加工工場をモデルとし、基本に立ち回り手洗いの教育と清掃の点検、掃除しやすい作業場作りを実践しました。手洗いではラインリーダーが一人一人に手洗いの目的・方法を質問し全員がベストの回答ができるまで、質問を繰り返し浸透させました。





また、清掃しやすくするために配線コード類をまとめ、汚れが日常化しているところは徹底的に掃除し、あるべき姿を見せ、ここまでやるという、目標を明確にしました。今もシガフードプロダクツでは教育を継続し、より良い商品をお届けできるよう頑張っています。







今回の講演が自社工場で役に立つ、と答えた参加者は90%にのぼりました。各社での今後の品質管理の実践が期待されます。

8月度 リサイクルによる CO₂ 削減量 (kg) 報告 スギの木8,680本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物

<p>牛乳パック 3,797Kg 前年比96.4%</p>  <p>累計19,452Kg 前年比97.9%</p>	<p>共同購入案内書 185,360Kg (回収率64.9%) 前年比105.6%(5.7%)</p>  <p>累計1,014,390Kg 前年比105.6% (回収率60.8%) 前年比-6.3%</p>	<p>商品仕分け袋 3,044Kg (回収率41.0%) 前年比110.4%(0.2%)</p>  <p>累計15,035Kg 前年比94.0% (回収率37.9%) 前年比-2.9%</p>	<p>卵パック 1,755Kg 前年比105.0%</p>  <p>累計10,135Kg 前年比96.2%</p>
--	--	---	--

店舗回収物

<p>ペットボトル 1,027Kg 前年比97.8%</p>  <p>累計3,544Kg 前年比95.4%</p>	<p>トレー 281Kg 前年比79.9%</p>  <p>累計1,400Kg 前年比84.5%</p>	<p>ペットボトルキャップ 81Kg 前年比115.0%</p>  <p>累計238Kg 前年比85.0%</p>	<p>牛乳パック 573Kg 前年比90.9%</p>  <p>累計2,398Kg 前年比87.6%</p>
--	---	---	---

※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。お名前が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ください。

コミュニケーション委員会

コープしがでは、組合員の意見・要望を聞く仕組みとして、「私もひとことカード」「ぼくぼくメモ」や組合員コールセンターに寄せられた声などがあります。「コミュニケーション委員会」では、意見や要望、願いを検討し、事業や組織運営に生かせる仕組みづくりを目指しています。具体的事例の一部を紹介します。

◇店舗設置の一言カードより

ミニコープ野洲の店員さんは、話しかけやすくして客と同じ目線だから、いろいろ教えて下さって安心して買い物ができます。被災した漁協への募金箱、また置いて下さい。ポイント券がたまりましたので、また募金したいです。この店でないと買えない商品もあり、お店がなくなるのはとても残念です。またもっと立派なお店がOPENすると信じてまっています。

<コープしが>

お名前に「M」と書かれたメモのみで、詳しい背景など掘り下げることが困難な状況でした。このような声を全体で共有して、組合員の立場に立った接遇が出来るように心がけています。

◇組合員コールセンター事例より

高校生の息子に発泡スチロール容器から出して渡されたので、息子がどこにしまうかわかるはずもなく、冷凍が溶けてしまっているとお怒り。返金引き取りを希望、自宅まで至急連絡願います。

<コープしが>

普段の無人対応では、箱のままお届けしますが、ご家族の方が居て安心して商品を渡した事で、組合員があてにしていた大切な商品を駄目にしてしまいました。組合員ご本人以外の荷受けの際、少なからず発生するので気を付けるよう、皆で共有し確認しました。

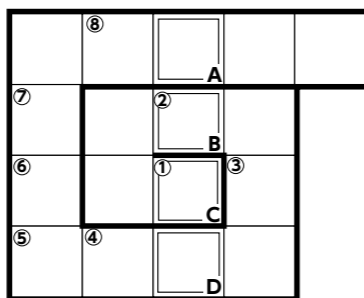
「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操
MENTAL GYMNASTICS

しりとりのパズル

締め切り

10月10日(木) (消印有効)



8月号の答え

さるすべり

「百日紅」

応募総数 119通 うち正解 110通

<問題>

カギをヒントにまん中の①から言葉を書き込み、次の言葉を続けてしりとりにしていき、全部できたらA～Dまでの文字を並べてください。

<しりとりのカギ>

- 地球の広い海の一つ。□□□□洋
- 東北地方の□□□□県
- 男性の高い声。歌手
- 番電話
- 私は一番下の□□っ子です
- ビールに□□豆。おいしいね
- さん、にらめっこしましょ。笑ったらダメよ♪ □□□□大師
- 台所にある包丁と□□□□

理事会だより 第5回定例理事会 (2013年9月3日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2013年度8月期組織経営概況

項目	業態	8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	135,978	135,773	99.8	103.8			
	店舗	14,281	14,562	101.9	88.5			
	その他	4,165	4,102	98.4	117.6			
	合計	154,424	154,437	100.0	102.5			
出資金(千円)	無店舗	9,496,116	9,452,152	99.5	104.4			
	店舗	208,704	219,548	105.1	81.6			
	その他	70,097	65,816	93.8	171.1			
	合計	9,774,917	9,737,516	99.6	104.1			
供給高(千円)	無店舗	1,923,630	1,882,817	97.8	106.1	10,348,495	10,226,532	98.8
	店舗	127,430	126,600	99.3	95.8	598,840	606,229	101.2
	夕食サポート	14,498	16,502	113.8	124.1	76,916	80,768	105.0
	合計	2,065,558	2,025,921	98.0	105.5	11,024,251	10,913,530	98.9

主な確認事項

- 2013年度8月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比98.0%と下回りましたが、前年比は105.5%と無店舗事業の配達日数が多かったため前年実績は上回りました。無店舗事業の一人あたり利用高と利用人数がともに計画を割れたことが全体に反映した形となりました。店舗事業は来店者数は順調でしたが、利用単価が計画を割れ供給高は計画を下回りました。夕食サポートは計画を上回りました。
- (株)コープシステムサービスとの、ミニコープ閉店に伴う物流委託料の見直しについて、理事の利益相反取引に関わる事項として承認しました。
- 2014年度に開設予定の西大津福祉施設(仮称)の改築工事について、入札により発注先及び工事費用が決定した報告を承認しました。
- 新コープぜぜの生鮮厨房設備及び冷凍冷蔵設備の業者決定と概算費用について、2013年1月理事会で確認した「コープぜぜ移転新設基本計画」に基づき、発注先及び概算費用が決定した報告を承認しました。
- 第34回通常総代会に向けた機関運営のすすめ方について、総代が出席する各機関会議の位置づけと内容について承認しました。
- 2013年度秋の総代のつどいのすすめ方について、10月23日～11月2日に20会場で開催することとし、その開催要領を承認しました。2013年度上半期まとめと下半期まとめについて報告するとともに、総代の意見・要望をしっかり受け止め、事業運営への反映と議案づくりのプロセスの理解を深めます。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
(1)西大津福祉施設(仮称)の開設にあたっての募金活動及び名称募集について、10月～11月に取り組むことを確認しました。
(2)食の安全・安心学習会(コープしが食品添加物自主基準改定、商品案内書表示、洗剤・ラップの取り扱い基準の見直しなど)を9月～12月に各地区で実施することを確認しました。

監事会だより 8月度(7月21日～8月20日)

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすまれているかどうか監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

■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。

- 7月26日 内部統制委員会出席
- 8月1日 近江八幡センター往査
- 5日 経理往査
- 環境管理委員会出席
- 6日 第5回監事会[常勤理事会報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見の共有化、事業所往査の実施内容、有限責任監査法人トーマツの監査報酬検討、上半期実地棚卸立会監査実施内容、今後の日程、その他]



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！

あま 昨清用の新生姜がそこそこ
の量残りしました。さっと湯
通しているの、一瞬迷いましたが、
千切りにしてちりめんじゃこあつさ
りとした佃煮にしました。新生姜を煮
るのは初めてでしたが、シャキシャキと
した歯ざわりが思いのほかはんに合
合うものでした。こういう物を好む年
齢になった自分に祖母を重ねました。
湖南市 年をとつてもばあちゃん子 さん

編集担当：想像するだけでおながさず
いてきます。食材を上手に活用する知
恵もおばあさまから受け継がれたので
しょつね。

日曜 日のテレビ番組「かつりマ
ンデー」、生協さんが紹介さ
れていましたね。私自身は20数年お世
話になっていきます。すぐ数人の方に「テ



テーマ

【かぼちゃ】

今年も終戦記念日がやってきま
す。その3日前、8月12日が私の
誕生日。当時、母が何もないねとかぼ
ちやを炊いてくれました。昭和天皇の
終戦の言葉も聞いても小学生の私は
理解できないまま、川に泳ぎに行きま
した。後から来た兄が「戦争が終わつ
たと教えてくれました。運動場もほ
とんど開墾して、かぼちや畑でした。
その小学校の運動場は今も大きな楠
が何事もなくたつたようにそびえていま
す。ラジオ体操の子等を見ながら。
東近江市 横井郁子 さん

編集担当：かぼちやと結びつく戦争の
記憶。大変な時代を生きてこられたの
ですね。#家庭でのラジオ体操。この
何気ない夏の風景すらとても貴重な
ものにも思えました。



子どもの離乳食に生協の裏ご
しかぼちやがとても重宝してい
ます！ 自分で裏ごしするには時間
がかかるので、大助かりです。初期は
そのまま、中期は他の食材と混ぜて
スープ、後期はお焼きに：ずつと使え
ます！ もちろん！ 大人の料理にも
もってこい！ 皆さんもぜひ、試して

レビ見て！」って電話しました。みんな
納得したみたいで「さすが生協さんや
ね」。またファンが増えて嬉しいです。こ
れからも安心、安全でよろしくお願
いします。
長浜市 島内千代子 さん

編集担当：7月21日に放映されまし
た。組合員さんの声を活かしたコープ商
品や、宅配を支える物流のシステムな
ど盛りだくさんの内容でした。

生協 チーム活動の申請を出しま
内容を考えたり、集合場所、実施場所を
検討して、仕事を持つママ同士で交流し
ようと思っています。この取り組みで子
ども同士も仲良くなればよいなと思いつ
つ、加入していないママにも生協の良さ
を伝えて、組合員が増えたらいいな!!
守山市 スマイルいちばん さん

編集担当：コープしがの助成制度「チ
ム活動」を活用していただけて嬉しいで
す。また、楽しく実施されている様子の
ご報告、お待ちしております！

※チーム活動：1チーム3人以上で申
請でき、1人あたり500円までの実
費が助成される制度。自由にテーマを決
め、取り組める活動です。(P7掲載)

冷蔵 庫の中に野菜、果物、飲み物
等は、たくさん入っている
時は何となく心が落ち着きます。時々
奥の品物を出し忘れ、「ジマッタ」と思

みて下さい。

東近江市 なつ さん

編集担当：「北海道のうらごしかぼ
ちや」はうらごしされたかぼちやが20
gずつの固まりで冷凍されています。
包装もチャックシールでもとても便利。
原料は北海道の契約農家が丹精こめ
て栽培したかぼちやだけ。素材のおい
しさを生かしているオススメの商品
です。



子どもの通学路途中に、かぼ
ちやを育てている畑がありま
す。私もかぼちやがあんなふうにく育つ
のを知らなくて、幼稚園児の子どもと
同じように「大きくなあれ」と応援し
ながら毎日通っています。
栗東市 シュークリーム さん

編集担当：普段食べているものがど
のように育てられているかを知るの
は面白いですよ。 「大きくなあれ」
の応援、かぼちやに届いていると思
いますよ。



子どもの頃、風邪を引くとかぼ
ちやの料理ばかりで来ました。
『かぼちやを食べると風邪をひかな
い』を信じていました。ひいてから食べ
てもやっぱり効くのかな？
東近江市 ムーミンママ さん

いますが、生協のおかげで、いろいろ賑
やかですごくうれいす。
近江八幡市 岩倉美代子 さん

編集担当：「ジマッタ」わかります！生
協が届く前日を冷蔵庫整理のタイミン
グとして活用するのがオススメです。

頭の 体操の8月号の答え「さる
すべり」って漢字で「百日
紅」って書くなんて知りませんでした。
頭の「体操」だけでなく「知識」まで
得られて一石二鳥でした！ ありがと
うございました！
甲賀市 ゆう さん

編集担当：クイズの回答で一人「ピヤ
クジツコウ」と記された方がおられまし
た。調べたところ百日紅の別名だとか。
コレ、「二石三鳥」になれば嬉しいです。

今年

9月で88歳の母が組合員で
す。注文も難しくなっ
たようですが、「スパイラル」を母の前
に置くと細かなところまで読み、楽し
んでいる様子です。今回は母と一緒にク
イズを考えました。母は「難しいなあ」と
申しましたが、考えることが頭の体操
になって良いことだと思いますし、私も楽
しませていただきました。
栗東市 嶋林睦子さんの娘 さん

編集担当：米寿のお母様と親子で楽し
んでいただけて嬉しいです。これからも
末永くよろしく願います。

編集担当：かぼちやはビタミンを中心
にバランスよく栄養が含まれたお野
菜です。体をあたためる効果もありま
す。お母さんの愛情がかぼちやに込め
られていたんですね。



お弁当に『かぼちやの煮物』をよ
く入れていました。3人娘の
真ん中にはいつも残していました。かぼ
ちやの調理法を変えて、チーズを乗せ
て焼いたりすると残さず、特にお焼き
にするとよく食べてくれました。調理
の仕方次第で好き嫌いが改善されま
す。
大津市 にせkyon2 さん

編集担当：調理の工夫は大変ですが
残さず食べてくれると嬉しいもので
すよね。楽しみながらお弁当づくり頑
張ってくださいね。



今回は12月号掲載です。
テーマは「クリスマス」
子どもの頃の思い出、大人のクリス
マス、クリスマスのおすすめレシピ
など、みなさんの素敵なエピソード
をお待ちしています！

お待ちしております!

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、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。 (店舗の方は図書カード(500円分)になります)

応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募していただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

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
●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)。
※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。

お弁当レシピ募集

応募方法 右記の①～⑥を適当な用紙に記入いただき、ファックス(077-523-5881)もしくは、お店のサービスカウンター(ミニコープはレジ)でお渡しいただくか、メール(madoguchi@coop-shiga.or.jp)にてご応募ください。

①お弁当名
②盛り付け写真またはイラスト
③材料 ④作り方
⑤名前 ⑥電話番号

みなさんのアイデア溢れるお弁当レシピを教えてください。投稿いただいた方の中から採用させていただくレシピは商品化します!

コープぜぜ店舗に設置されている応募専用用紙を使っても結構です。
<お問い合わせ> 店舗事業部: TEL077-511-2961



レシピが採用されると...
粗品贈呈します