

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  
オーブンペーパー

家庭での食中毒予防...9ページ

●食の知恵袋...8ページ  
猛暑に向けてしっかり水分補給しましょう

家族の変化に  
合わせて、  
保障の見直しを

らいつジャーナル...6ページ

私がえらんだ  
マイコープ...5ページ  
共済・保険に入った  
きっかけは?

つくる人\*たべる人...2ページ  
生協オリジナル!

## 農薬不使用の広東バナナ



7

July 2014  
No.281

July 2014 No.281

発行責任者/理事長 西山美  
発行/2014.6.16

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



料理にも  
大活躍♪

オーブン以外にも使える!

## 無漂白のオーブンペーパー

「温かみがあっておしゃ水」と人気の無漂白のオーブンシート。製造するアルファミックはまだ「オーブン」もあまり普及していなかった1974年に、日本で初めて料理用シートを作った老舗メーカーです。

「アルファミック」のオーブンペーパー ココが嬉しい♪

- ❖ 製造工程で漂白剤を使っていないから繊維が傷まず、とっても丈夫!
- ❖ 繊維が傷んでいない → 表面の凹凸が大きいので、例えばケーキ型の内側に敷く場合、ゆるい生地を入れても摩擦が少ないので崩れにくく使いやすい。
- ❖ 色や質感に風合いがあり、ラッピングにも使える♪
- ❖ 漂白剤不使用なので環境にも優しい。



料理がもっと楽しくなる!こんなに使えるオーブンペーパー

### 1. その名の通り、オーブン料理に。



油を通さないで、天板や型の角に汚れがたまる心配なし♪  
油を使わないので肉料理もヘルシーに作れます。

### 2. フライパンやホットプレート調理に。



調理器具が汚れてしまう心配なし。ふっくら揚げたい時に、特に電子レンジでは石になってしまいうなぎなどに。

### 3. 煮込み料理の落とし物として。



大きさに関係なく使える落とし物として。金網下に敷いて、焦げ付きや煮崩れを防いでくれるので便利♪

### 4. 電子レンジにも活用できます。

ご飯を冷凍する時のラップ代わりに。レンジで温め直すと、ふっくら仕上がります。洗った野菜をきっちり包んでレンジで温めれば簡単蒸し野菜!

### 5. 手軽 & おしゃれなラッピングに。

ハンバーガーやサンドイッチなどを包んで両端をねじればキャンディーのようなラッピングに。お菓子のラッピングも可愛くできます。

7月1回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



オーブンペーパー



つ	く	る	人
た	べ	る	人

生協  
オリジナル！

一年中おいしく食べられるバナナですが、これからの季節はバナナを使った冷たいデザートが特においしく楽しめる季節。  
今回は、農薬不使用にこだわりの続けながら、おいしさを追究した生協のオリジナル商品「広東バナナ」をご紹介します。お話を伺いするのは、広東バナナ協議会事務局長の井上泰介さんです。



## 広東バナナの ココがいいね！

- ・徹底した農薬不使用栽培
- ・風味豊かな亜熱帯産
- ・生協だけのオリジナルバナナ



2013年9月17日、生協産地視察団。台風19号被災の1週間前の様子です

## 3年毎に園地を引っ越して 無農薬を実現！

バナナは、植付けから約1年で高さ2〜3mに成長し実をつけます。収穫を終えた幹の根元からは脇芽が出て、成長を繰り返します。その成長スピードの速さゆえに、土壌からは数年でバナナに必要な養分が無くなってしまい、化学肥料と農薬を多用せねばならなくなってしまいます。広東バナナは健康な状態を保つために、3年おきに新しい土地に引っ越しして園地を設け、連作障害を回避しています。土地は全て国有地、借地権で営農する中国ならではの仕組みです。

# 農薬不使用の 広東バナナ

生協専用農園で育てる  
安全安心なバナナ

約20年前の1993年当時、輸入農産物は農薬や殺菌剤が多用される危険なものであるというイメージが強くあり、バナナも「端は食べない方がよい」と言う人もいました。そんな中、「無農薬のバナナが欲しい」という声が高まり、中国の労働組合本部の協力を得てコープしが産地調査を開始。台湾とほぼ同緯度に位置する広東省の珠江デルタ地帯に産地を見つけました。当初は数十軒の契約農家からの買い取りでスタートしましたが、99年からは更に安全性を高めるために生協専用農園での肥培管理を行っています。生協専用農園では、コープしが始めとする全国7つの生協組合員のために、殺虫剤も殺菌剤も一切使わないバナナ作りを行っており、年間を通して安定した生産体制を維持しています。

## 安全性を確認して 組合員さんのもとへ

生協専用農園で収穫したバナナは、丁寧に水道水で洗浄され、計量・箱詰めをして冷蔵コンテナに積み込まれます。香港を経由して約1週間で神戸港に到着した青く硬いバナナは、ムロの中でさらに1週間追熟してお届けとなります。産地では、出荷毎に残留農薬検査を行い、日本到着後のモニタリング検査も随時行っています。



早朝4時からの出荷作業。バナナを水道水で洗浄します。ポストハーベスト農薬は使用しません



神戸港での植物検疫。広東バナナはほぼ100%合格、無農薬です！  
※燻蒸…検疫で虫が発見された場合に行われる殺虫・殺菌処理



園地内ではアヒルや地鶏が放し飼いになっています。竹は、台風対策の添え木。

## 亜熱帯産だから おいしいのです！

バナナはインドネシア(熱帯)です。年間を通して灼熱の太陽があり、30℃近い気温の中でバナナはすくすくと育ちます。

しかし、台湾や広東は亜熱帯に位置し、四季があります。冬は10℃以下になることもあり、そうするとバナナは休眠状態になります。寒波が来ると、木くずを燻して園地の空気を

## バナナの豆知識



バナナはバショウ科の植物で、樹木ではなく多年草の草。柔らかい蜂の巣状の葉が重なって幹を形成しています。(写真は断面図)

## 実の成長



植え付けから約8カ月、50枚の葉の後に花芽が垂れ下がって赤紫色に。苞(つぼみを包んでいる葉)が1枚ずつめくると、先端に白い花を付けた実があらわれます。



実は、太陽の方へ段々と上を向いてそり返って大きくなり...



立派なバナナに成長！

オイシイヨ！



栽培責任者の李陽さん。高校生のころは短距離選手で全国大会に出たことも！

バナナは、青くて硬い状態でないで輸入できません。青バナナは渋柿同様タンニンが強く虫も食べませんが、黄色く柔らかいバナナは害虫の温床と見なされ、輸入時に発見されれば廃棄命令・焼却処分となってしまいます。現地でも木なりの完熟バナナは、シヨウウバエなどの虫が大発生してしまうので食べることができません。完熟で収穫するバナナはどこにもないということです。

バナナは、収穫からお届けまで2週間以上を要します。とくに、広東バナナは生協組合員だけのバナナですので、一般市場との数量調整ができないため、予約登録制でお届けさせていただきます。登録は担当者にお申し付けください。いつでも登録可能です。

バナナの保管適温は15〜20℃。猛暑時の閉め切った部屋では、半日で食へ頃を通り過ぎ発酵し始めるので、冷蔵庫の野菜室で保管し、4〜5日で食べきって。冬は人気のある温かいリビングなどで保存してください。

\*甘くて熟したバナナ、まだ少し硬いフレッシュバナナ、自分の好みをみつけて楽しんでください！



※利用には登録が必要です。「毎週」「隔週」のいずれかが選べます。ご注文については、ぱくぱくエコーをご覧ください。



2013年9月24日の台風19号による被害。根が浅いバナナは台風にも弱いのです

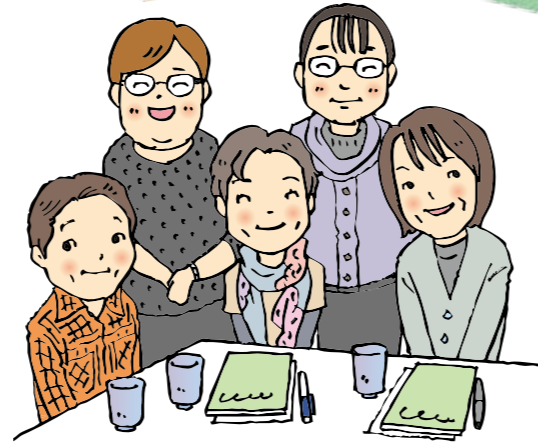
←次ページでおすすめレシピを紹介しています。



# 共済・保険に

## 入ったきっかけは?

いざという時に役立つ共済や保険。今回は、東地区地域委員の方々に、その保障を選んだきっかけについてお聞きしました。新プランが続々と登場する昨今、現在の契約内容を見直すヒントにしてみたいはいかがですか？



ご協力いただいたNさん<生協歴31年。家族は夫・本人・娘2人(ともに社会人)・息子(高2)>、Kさん<生協歴16年。家族は夫・本人>、Sさん<生協歴30年。一人暮らし>・Sさん<生協歴15年。家族は夫・本人>、Mさん<生協歴32年。家族は夫・本人>(順不同)  
※プライバシーに配慮して、お名前と顔は伏せさせていただきます。

### 「保険会社の知人の紹介・相談」編

**Kさん** 私は30代の頃に、**保険外交員をしてきた義理の姉の紹介**で生命保険に入りました。今は60歳を過ぎたけど、掛け金は少ないのに保障がずっと続くプランだから、入って良かった。

**Nさん** 父のいとこが**生命保険会社に勤めていた**ので、ずいぶん相談に乗ってもらいました。現在は生命保険には加入せず、5つほど老齢年金に入っています。国民年金や厚生年金は、アテにならない時代だと思っているので。

**Kさん** これから病気がかかったら現金を出そう思っているのですが、**新加入は考えていない**ですね。編集部 身近に相談できるプロの方がいると安心ですね。

### 「満期を機に新保険に切り替え」編

**Iさん** 最初に入ったものは掛け捨てだったから、民間の保険に入り直しました。それも**満期になつたので、今は手軽な共済**。死亡保険より医療保障が中心の内容にしました。書類の手続きは、とても大変だけど、共済は領収書を出したら比較的早く対応してくれるのも、選んだ理由です。

### 「友人の勧めで入った生命保険が満期になり、次を探している時に、生協の配達担当さんからコープ共済を紹介されました」編

**Sさん** 友人の勧めで入った**生命保険が満期になり**、次を探している時に、**生協の配達担当さんからコープ共済を紹介**されました。すごくいいタイミングでした(笑)。ほぼ毎週顔を合わせる配達担当さんだから安心だったし、丁寧に説明してくれたのが決め手でした。

**編集部** コープ共済の加入が理由で生協に加入される方もおられます。共済を紹介する職員はCO・OP共済募集人の資格を持っているので知識が豊富。お気軽にお声掛けください。

### 「より条件の良い保障に切り替え」編

**Mさん** 以前は共済に入っていたんですが、でも入院することもなかったから、**負担の少ない掛け捨ての生命保険に切り替え**ました。別で1,000円のケガ保険にも入ったけど、やっぱりそんなに怪我はないし、そちらは2年くらいでやめちゃいました。

**編集部** 金額も重要ですが、状況に合わせて切り替えることが大事ですね。ところで、学資保険以外で子どもさん用の保険には入っていますか？

**Nさん** 息子を産んだ時に、**月掛金1,000円のコープ共済**に入りました。長女と次女は同じコープの女性コースですね。  
**編集部** それぞれの家族構成や

## 6月23日(月)～7月20日(日)まで 共済キャンペーン実施中!

「CO・OP共済」や「保険の見直し」に関するお問い合わせは

【お問い合わせ先】 コープ共済センター  
☎0120-66-3315

下記のコープしがのホームページでもご案内しています。

<http://kyosai.coop-shiga.jp/> ※スマートフォン対応!



世代によって必要な保障は違います。今は商品の種類も豊富なので、取捨選択し、賢く備えたいですね。

## 今日のスパイラルレシピ

今回の食材は、手軽に食べられておいしいバナナ。ブドウ糖やショ糖、カリウム、ビタミンBが豊富に含まれていて、その優れた栄養バランスから、「ミラクル・フルーツ」とも呼ばれます。

Pick Up アイテム



※写真はすべて1人分

### もちりバナナケーキ

【材料】(2~3人分)

バナナ3本、片栗粉・小麦粉各大さじ3、牛乳・砂糖各大さじ2、バター20g、シナモンパウダースト

【作り方】調理時間約15分

- ①ボウルに片栗粉、小麦粉、砂糖、シナモンパウダーを入れ、牛乳を注ぎ入れながら混ぜ合わせる。
- ②バナナは粗くつぶして①に加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを溶かし、②をスプーンで落とし入れる。両面をこんがり焼く。

### バナナサラダ

【材料】(2人分)

バナナ1本、ミニトマト6個、玉ねぎ1/4個、ベーコン2枚、油小さじ1、A=<プレーンヨーグルト50g、オリーブ油大さじ2、レモン汁大さじ1、塩・粗びき黒こしょう各少々>、ブリーツレタス適宜

【作り方】調理時間約15分

- ①バナナは輪切り、ミニトマトは半割りにする。玉ねぎは1cm角に切り、ベーコンは短冊切りにし、油を熱したフライパンで共に炒める。
- ②器にちぎったブリーツレタスを盛り、①を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

### バナナミルクのお汁粉

【材料】(2人分)

バナナ2本、白玉粉50g、はちみつ大さじ1、牛乳1カップ、プレーンヨーグルト100g、シト適宜

【作り方】調理時間約15分

※凍らせる時間は除く

- ①バナナ1本は1cm幅の輪切りにし、冷凍庫に入れて凍らせる。
- ②白玉粉に水大さじ3を加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。沸騰した湯に適当な大きさに丸めて入れ、ゆでる。浮いてきたら氷水にとって冷やす。
- ③ミキサーにバナナ1本、はちみつ、牛乳、プレーンヨーグルトを入れて攪拌し、器に入れて①、②を入れ、ミントを飾る。





# 家族の変化に合わせて、保障の見直しを

病気やケガ、事故など万が一のための備えは大切ですが、でも、その保障内容についてよく分かっているという人は少ないのではないのでしょうか？ファイナンシャルプランナーの高原育代さんに、「保障の考え方」について基礎から教えてもらいました。



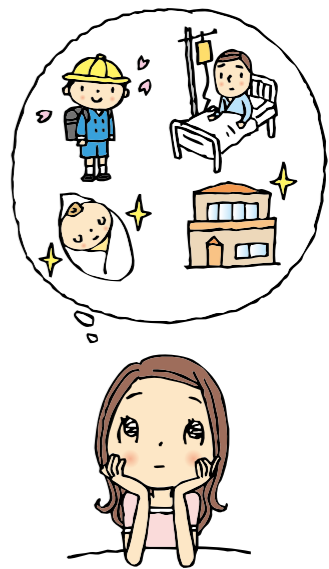
たかはら やすよ  
高原育代

CFP®（世界24カ国・地域で導入されている世界が認めるプロフェッショナルのファイナンシャルプランナー）。子どもからお年寄りまで幅広い世代に向け、お金の生涯学習サポーターとして、執筆やセミナー講師活動および個人のライフプランや家計相談などを行っている。

**保険料は家計を  
圧迫しないよう、  
「安心料」と  
割り切れる程度に**

日本では、9割の世帯が平均41件の生命保険に加入しています（生命保険協会「生命保険に関する全国実態調査H24年度版」より）。1年に払い込む保険料は平均41万6000円に上り、日本の生命保険加入率は世界と言われて

います。ところが、これだけ生命保険に対する関心が高いのに、いまの家庭の状況に保障内容が合っているのかどうかが分かっていない人は少なくないと思います。「保障」というのは、いざという時、生活に支障が出ないようにするための準備です。でも、その準備のために各種の保険に加入するならば、「保険料」というコストを家計から支払わなければなりません。なぜな



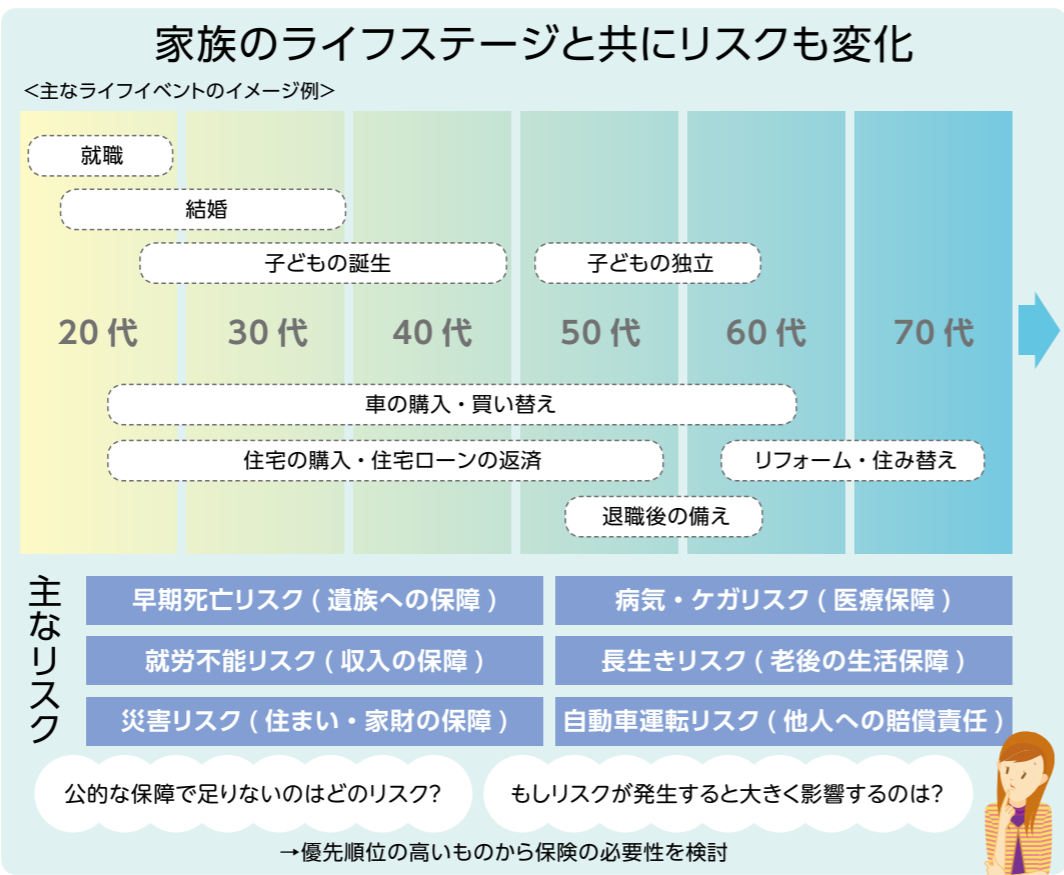
ら、保険というのは、「金融商品」だからです。「心配だから」という理由で加入し、「安心料」のはずの保険料が家計を圧迫するような状況は、本末転倒です。

肝心なのは、保障の確保をするにも優先順位をつけて、多種多様な保険商品の中から、保険料を支払う価値があるものを探すことです。その際、「保険は保険」「貯蓄は貯蓄」と割り切って考えることが、金融商品の特性を考える上で賢い選択といえるでしょう。

**ライフステージは  
変化する  
家族のリスクも  
変化する**

実は、「あらゆる人に良い保険」というのは存在しません。たとえば、公務員なのか、会社員なのか、自営業なのかといった仕事の違いで必要な保障は異なります。家族のライフ

スタイルによって、また同じ家族でも時期によって、必要な保障の種類や金額は変化します。特に、高齢化社会の現在、たとえば最初に完璧なプランで保険に加入したとしても、長い人生の中で「保険を見直す時期」が必ずやってきます。左ページのイメージ図は、夫婦の年齢・家族のライフステージやライフプランの変化を表しています。家族のライフステージが変化することによって、必要なお金が増減することにお気づきになるのではないのでしょうか？一般的に、「結婚や子どもの誕生、子どもの独立など扶養家族の人数が変わった時」「住宅購入やリフォームなど大きな金額の買い物をした時」「転職・退職など収入が変わった時」など、家族の状況変化を「わが家の保障の見直し時」とすべきでしょう。逆に、「消費税増税で保険料が上がる」などの外側の要因だけに振り回されるのは適切とはいえません。



**チェック1**  
「家計」をチェック  
お忘れなく  
わが家の家計と  
保険をチェック  
社会保障制度も

費には、電話やインターネットなどの通信費、生命保険や損害保険、自動車保険などの保険料、家賃や住宅ローンなどの住居費、食費、自動車ローンや駐車場代、ガソリン代などの車関連費、学費や習い事などの子ども関連費、（季節の変動は

ありますが）水道・光熱費といった項目があげられます。月々の収入と支出、賞与や税金といった年単位の収入と支出を把握しましょう。そうすることで、生活に必要な金額が見えてきます。同時に、貯蓄額も確認しておきましょう。

**チェック2**  
加入中の保険と  
保障内容をチェック

生命保険だけでなく、共済、自動車保険、住宅ローンの団体信用生命保険、子どもの保育園やスポーツクラブなどで加入している保険など、家族が加入している保険の証券をすべて1カ所に集めてください。その上で、「どんな時にいくら受け取れるのか」「主契約と特約の保障がいつまで続くのか」「保険料はいくら、いつまで払い込むのか（「更新型」の場合は更新の時期と更新後の保険料）」について確認しましょう。証券を見てもよく分からないという時は、それぞれの会社に問い合わせるのもいいですよ。

**チェック3**  
「わが家の場合」をチェック  
社会保障と勤務先の保障、

公的保障である社会保険（健康保険、国民年金保険、労災保険、雇用保険、介護保険）や社会福祉（母子手当や児童扶養手当など）の制度や内容を知ること大切です。上

## 活用しましょう！高額療養費制度

公的医療保険による「高額療養費制度」は、医療費の家計負担を軽減する制度です（例えば、70歳未満の一般的な所得人の場合、一ヶ月の窓口負担が30万円であれば、約21.2万円が支給され、実際の自己負担額は8.7万円が済む）。2013年4月から、事前に「認定証」等を申請・提示すれば限度額を超える支払いを不要にできるしくみも導入されています。「該当するかも…」と思ったら、加入している健康保険の保険者に確認しましょう。なお、2015年1月には、所得区分と自己負担限度額の見直しが予定されています。

備されている場合もあるでしょう。そういった社会保障・勤務先の保障をベースに考え、不足する部分を貯蓄と保険で補うことで、家族のリスクに備えましょう。ケガや病気による入院に備えるために民間の医療保険の検討をする際も、公的医療保険制度の存在をお忘れなく。病院の窓口の自己負担は、実際にかかる医療費に対して原則3割（70歳未満の場合）ですし、高額療養費制度もあります。備える手段は総合的に考えましょう。



# 家庭での食中毒予防

6月～9月は、細菌による食中毒が多く発生します。  
家庭でも食中毒予防3原則を守り、大切なご家族を守りましょう。

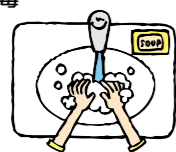


食中毒を防ぐ3つのポイント

## 細菌を につけない ふやさない ころす

### 細菌を につけない 清潔・洗浄

- ・手洗いは石けんでしっかり泡立て、流水で洗い流します
- ・まな板・包丁は除菌消毒
- ・タオル・フキンは洗って乾燥



### 細菌を ふやさない 迅速・冷却

- ・買い物後はできるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう
- ・調理後はすぐに食べましょう
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意!



### 細菌を ころす 加熱・殺菌

- ・加熱はしっかりと、食品の中心部まで火を通しましょう。75℃で1分が目安です

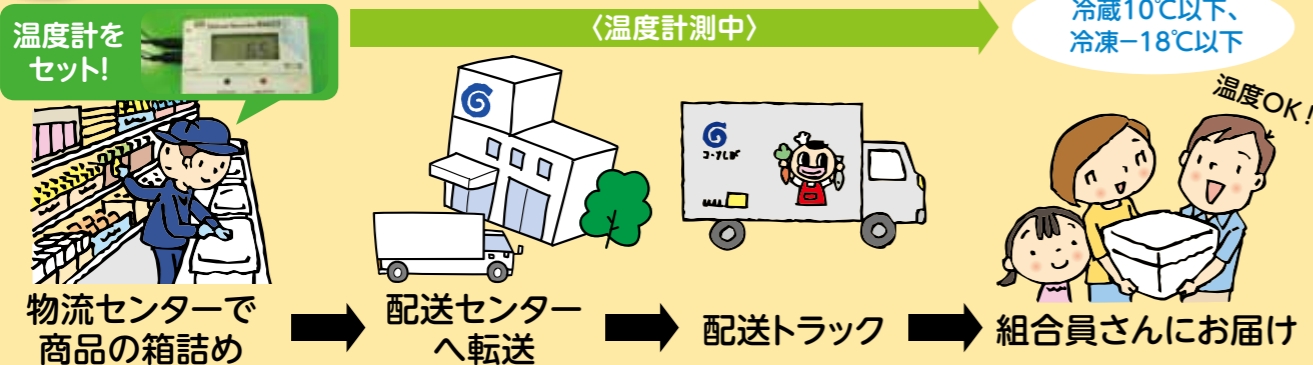


**ご用心** 加熱するものはしっかり火を通し、菌をやっつけましょう。  
楽しいバーベキューでおなか痛くならないように。ご用心!!



**\*コープしがは夏場も鮮度、品温管理を大切にしています\***

**配達** では品温を点検 商品の温度が適切か、データを取って点検しています



**店** では商品の鮮度の向上、衛生的な食品作りをしています



コープぜぜ 鮮度チェック隊  
組合員の立場で一品一品鮮度をチェックしています。



調理場点検  
調理場の環境・作業を点検し、衛生面の維持、向上を図っています。

## 食の知恵袋

猛暑に向けて  
しっかり水分補給しましょう

いよいよ夏本番。気温が上昇してくると怖いのが「熱中症」。炎天下の中で大量の汗をかいた時だけでなく、室内でも起こる場合があります。油断せず、早めにこまめな水分補給をすることが大切です。

このコーナーの担当



長岡由里子さん  
(地域活動家)

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。



## 熱中症発生の主な原因

- ・気温や湿度が高い、風が弱い
- ・運動や病気で体内熱が上昇
- ・加齢などによる熱放出低下、心機能や腎機能の低下
- ・通気性や吸収性の悪い服装 など

【発生時間帯は、気温が上昇してくる午前11時前後と、疲れが出てくる午後3時頃が多い】

## 熱中症の症状

- 軽度** めまい・筋肉の硬直・大量の発汗(逆に汗をかかず異常に熱い)
- 中度** 頭痛・吐き気・倦怠感・失神
- 重度** 意識障害・痙攣・高熱



症状が軽いうちは日陰などの涼しい所で安静にし、水分や塩分補給をします。  
症状が重くなれば直ちに救急車を呼び、医療機関での治療が必要です。

## 水分の摂り方について

のどが渴いたと感じた時にはすでに脱水状態にあるので、早め早めの水分補給が望ましいです。  
また、一度に大量の水分を摂ると、かえって吸収されずに体外に排出される(自発的脱水)ので、少量を何回かに分けて飲むことが大切です。

### ・運動や屋外での作業をする場合

- ① 始める30分前に250ml～500mlを数回に分けて飲む
- ② 運動中(作業中)は20～30分ごと位にコップ1杯程度の水分を飲む
- ③ 終わった後は、減った体重分を補うように、数回に分けて飲む

・脱水状態時や運動中の水分補給は、水だけでなく、**塩分0.1～0.2%+糖分2.5～3%**を一緒に補給すること  
「経口補水液(ORS)と言われる電解質飲料」が適している

・普段の水分補給は「水かお茶」で十分(糖分の摂りすぎに注意)

・就寝前や寝起き(睡眠中にはかなりの発汗があるので)にも、しっかり水分を摂ること

・飲み物の温度は、冷やしすぎず、常温～10度前後位にしておく

### 簡単 手作りドリンク

- 水 1ℓ
- 塩 1～2g
- 砂糖(またはハチミツ) 30～40g
- レモン汁 1個分を混ぜ合わせる

## 特に高齢者については、室内での熱中症も多い

- ・生理機能や体温調節機能の低下がみられ、さらに「のどの渴きを認識する感受性が低下」してくる。  
→ のどが渴いたと感じていなくても、定期的に意識して、こまめに水分補給をすること
- ・夜間トイレに起きないように、水分摂取を控える傾向がある  
→ 過剰に摂取を控えないように気をつけること
- ・エアコンを嫌がる(防犯上、窓を閉め切ることが多い)  
→ 最近のエアコンは調節機能がしっかりしているので、タイマーを使うなど上手に利用する
- ・既往症などにより、脱水しやすい(高血圧・糖尿病・精神疾患など)  
→ 家族や社会福祉関係者によるケアも必要

小さい子ども達も、発汗しやすく気温の影響を受けやすいので、こまめな水分補給をさせましょう。



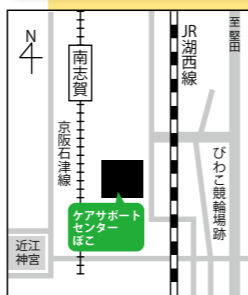
また、夏風邪などで嘔吐や下痢による脱水がある場合も、軽度であれば経口補水液をしっかり・ゆつくり飲ませましょう。



2014年 5月1日事業スタート  
**第1号施設 ケアサポートセンターぽこ**  
**ケアサポートセンターぽこってどんなところ？**

「デイサービス」「ヘルパー派遣」「ケアプラン作成」の3つの事業を中心に、自立支援とつながり作りを目指した介護を提供していきます。

デイサービスは1日当たり定員10名  
 デイサービス・ヘルパー派遣とも介護認定を受けておられる方  
 (要支援・要介護) どなたでもご利用いただけます。



**ケアサポートセンターぽこ**  
 (大津市柳川2丁目11-25)  
 <介護の相談、お問い合わせ>  
 ハイ! ロー! ロゴはマル  
**0120-81-6580**

～住みなれた場所で長く暮らすために～

意図的に段差を設けた玄関や、スタッフの介助を受けながらできる限り自力で使用するよう意図された浴槽やトイレなどの設備を使って、ご自宅での日常生活に役立つ運動機能の維持・回復を目指します。

この「日常生活機能訓練(生活リハビリ)」の考え方は、デイサービスだけでなく、ヘルパー派遣やケアプラン作成でも貫かれます。ご利用者様ができるだけ長くご自宅で暮らしていけるように考えたプランの作成や、訪問ではできる限りご利用者様にも動いていただくよう促すなど、様々なアプローチで総合的に暮らしをサポートしていきます。



～地域の居場所に～

また、会議室やフリースペースのある2階部分を中心に、地域の方々が気軽に立ち寄れるコミュニティカフェの運営や、様々な学習会・相談会なども企画していく予定です。昨秋、組合員さんにご協力いただいた「ふくし募金」の中から、この2階部分の備品を揃えさせていただき、地域の方々が、介護・福祉をより身近に考えたいいただけるような運営を目指していきます。

**ぽこの近況**

デイサービスをご利用いただいている方から「『ぽこに行くようになって、表情が明るくなった』と家族に言われた!」といううれしいお声をいただきました。

ヘルパーステーションではより重度な方の支援も積極的に実施!  
 また、ケアプランセンターでは地域の方や行政/他事業者からの相談を受け入れています。  
 そんなケアサポートセンターぽこではご利用者を募集中!! です。是非お気軽にご相談ください。

**コープしがの介護保険事業がスタートしました**



コープしがでは、福祉情報電話の取り組み(2004年度～)や、ささえあいサポートの推進(2008年度～)などを通じて、地域の様々な福祉的課題に取り組んできました。

それぞれの取り組みの中では高齢者・介護にまつわるものも多くあり、介護保険制度の枠外での高齢者の見守りや食事のお世話など、具体的なサポートも数多く経験するようになってきました。

そして、2011年に県内4箇所で開催した「福祉フォーラム」で出された意見や、それまでにコープしがに寄せられていた声も踏まえ、より専門的な立場で地域福祉に貢献すべく、居宅系介護保険事業に挑戦することになりました(2012年策定「第4次福祉政策」で方針を確認)。

その後、具体的に事業開始に向けた検討を開始し、最終的に、ミニコープ西大津の施設を改修して、デイサービス・ヘルパー派遣・ケアプラン作成を中心とした事業所を開設することになりました。

**開所式を行いました!**



4月26日(土) ケアサポートセンターぽこのオープンに先駆けて「開所式」が開催されました。

開所式には、近隣の自治会や関連団体、介護職員初任者研修や施設改修に関わっていただいた方々、地域の組合員の代表など26名の皆さまにご出席頂きました。

テープカットや、施設内見学、昼食交流会(「ぽこ」の名づけ親である組合員さんの紹介も)などを行った後、折紙の作品の贈呈がありました。コープしが第1号の介護保険事業所へ組合員や役員が想いを寄せて折った1つ1つの花が集まり「あじさい」の花を咲かせた作品です。「ぽこ」らしい温かな開所式でした。



**ぽことコープしが介護保険事業のこれから...**

ぽこの開設準備を通じて、県内各地の組合員さんと、介護・福祉をテーマに様々な形でお話しをする機会を持つことができました。その中で、今回の介護保険事業への大きなご期待の声をたくさんいただきました。みなさんの想いをしっかりと受けとめて、まずは皆さんに期待いただいているぽこの取り組みが大津の地域で愛されるものに育っていくことが大切です。これは、ぽこで働く専門職はもちろん、コープしが役職員全体さらに組合員みなさんのご協力が必要です。

そして、ぽこでの実践の成果を踏まえ、県内各地にコープしがの介護保険事業が広がっていく、そんな姿を思い描いています。もちろん地域ごとに課題も違えば特性も異なります。「どんなところに?」「どんな施設が??」組合員の皆さんの中から、より多くの声をあげていただけることを、期待しています。



ぽこ 永芳センター長(写真中央)と職員



## 5 月度 リサイクル報告

<b>牛乳パック</b> <b>共 3,170Kg</b> <b>店 250Kg</b>	<b>共同購入案内書</b> <b>共 196,890Kg</b> <small>(回収率53.1%)</small>
<b>商品仕分け袋</b> <b>共 3,047Kg</b> <small>(回収率35.0%)</small> <small>ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。</small>	<b>卵パック</b> <b>共 1,738Kg</b>
<b>ペットボトル</b> <b>店 404Kg</b> <b>キャップ</b> <b>店 33Kg</b>	<b>トレー</b> <b>店 169Kg</b>

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収できます

回収できるステーション  
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲日吉台・西大津ステーション

## 教えて!サイ君!

### コープしがのリサイクルの考え方って?

新コーナー! リサイクルのことを環境担当「サイ君」がお伝えします。

コープしがの事業に由来する廃棄物(食品包材、配達用の袋、商品案内書など)は、可能な限りリサイクル回収したいと考えています。

現在回収しているものは

- ・「リサイクルのルートが確立できているもの」
- ・「リサイクル資源として販売できるもの」
- ・「回収することによって容器包装リサイクル法の委託料を減額できるもの」

ただ…食品の配達業務に支障をきたすものや処理に多額な費用がかかるものは、回収できていません。

すべてコープしがの事業に貢献していて、昨年度の売却による収入は約4千万円となりました!

今後もリサイクルのルート整備を行い、リサイクル回収できるものを増やしていきたいと考えています。

ぜひ、コープしがのリサイクル活動にご協力ください!

環境担当...サイ君

## 理事会だより 第13回臨時理事会 (2014年4月7日)

### 主な確認事項

- 2013年度第4四半期の固定資産の取得(総額282,750,135円)と除却(総額3,995,483円)について承認しました。今回はケアサポートセンターはこの開設費用や、東近江センターの建設費用、太陽光発電設備の設置などがあり取得額が大きくなりました。
- 組合員コールセンターのシステムについて、機器の保守期限の終了とwindowsXPサポートの終了に対応するために入れ替えを行うこととし、費用の執行を承認しました。
- 2013年度決算書及び剰余金処分案を確認し、地域別総代会議の議案とすることを承認しました。
- 2014年度収支予算案を確認し、地域別総代会議の議案とすることを承認しました。

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。

- 2014年度諸会費について、理事会規程に基づき30万円以上の会費支払い2件を承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
- (1)日本生協連第64回通常総会代議員、コープ共済連第6回通常総会代議員の選出について承認しました。
  - (2)コープきんき事業連第11回通常総会の代議員の選出について承認しました。
  - (3)2014年度コープしがグループ会社((株)タクス、(株)シガフードプロダクツ)への取締役派遣について承認しました。
  - (4)2014年度資金運用計画について承認しました。

※第14回定例理事会の報告は6月号に掲載しています。

## 第15回定例理事会 (2014年6月3日)

### 2014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)		156,663	155,655	99.3	101.8			
出資金(千円)		10,103,940	10,065,994	99.6	103.2			
供給高(千円)	無店舗	2,066,863	2,078,266	100.5	105.6	4,013,067	4,033,859	100.5
	店舗	80,000	93,126	116.4	81.2	165,000	191,926	116.3
	夕食サポート	15,324	16,691	108.9	119.2	30,935	33,063	106.8
	合計	2,162,187	2,188,083	101.1	104.3	4,209,002	4,258,850	101.1
経常剰余金(千円)		64,984	93,890	144.4	273.5	71,606	124,122	173.3

### 主な確認事項

- 2014年度5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101.1%、前年比104.3%と計画、前年実績とも上回りました。無店舗事業は一人当たり利用金額が若干計画を下回ったものの、利用人数が計画を上回り供給計画を達成しました。店舗事業(コープぜぜ)は来店者数、利用単価とも好調で計画を達成しました。夕食サポートは前月に引き続き供給計画を達成し、1日当たり配食数は1,731食で前月より増加しました。最終的な利益を示す経常剰余金は、計画比144.4%(前年比273.5%)で、大きく超過して推移しています。
- 2014年度総代選挙で、定数が超えた選挙区に適用する「総代の選挙区選挙に関する実施細則」を承認しました。2014年度の総代選挙は、6月23日に公示され、7月18日まで立候補の受付が行われます。
- 2014年度会費執行承認について、理事会規程に基づき日本生協連への年会費支払いを承認しました。

- 第34回通常総代会の「議案への意見用紙」についての理事会の考え方について承認しました。附属資料IIとして各総代に送付いたします。
  - 滋賀県生協連の次期役員候補4名と、第39回通常総会(6月28日開催)の代議員14名を選出しました。また、滋賀県生協連第39回通常総会の全議案を承認し、選出された代議員は全議案に賛成の立場で参加することとしました。
  - コープきんき事業連第11回通常総会(6月18日開催)の全議案を承認し、選出された代議員は全議案に賛成の立場で参加することとしました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
- (1)総代会で議決後に実施する2013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について承認しました。
  - (2)組合員活動委員会では、2014年度震災復興支援のすすめ方や、平和活動の取り組みのすすめ方などを確認しました。

## 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」「ぱくぱくメモ」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。

### ◇組合員コールセンターより<会話事例>

「ポイント制度」について問い合わせがあり、使わないで消えてしまったポイントについて、知らなかったと少しご立腹です。お詫びは済んでおり、連絡対応は不要とのこと。

#### <コープしが>

ポイント最終お知らせチラシを見て電話されたのですが、受付期間が過ぎていて使用することができていなかった事例です。お届け表へのポイント掲載(使用期限含む)、センターニュースで数回のお知らせ配布、また、注文を長期でお休みされている方へ郵送のご案内などしておりますが、今回のような問い合わせも発生しています。少しでも多くの組合員に伝わり、利用につながるよう、働きかけが必要だと考えています。

### ◇「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰

◆甲南センター職員・坂本リーダー  
 加入説明を行っている時、近くにお住まいの方が助けを求めて来られました。状況の確認をしたところ、お風呂でおじいさんが倒れて意識が無く、心肺停止の状態であったそうです。救急隊員が到着するまで指示に従い、処置を一生懸命にしながら救急隊員へ引き継ぎました。

<コープしが> 緊迫した状況の中、冷静に判断し、行動してくれたことを誇りに思います。

## 頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

### ルール

1. あいているマスに、1から6までの数字を入れます。
2. タテ列(6列)、ヨコ列(6列)、太線で囲まれた3×2のブロック(6マス)のどれにも1から6までの数字が1つずつ入ります。

ABに入る数字は何でしょう。

		5	1	2
1				6
				4
2		3	6	A
	B	6		5
	1			3

### 締め切り

7月10日(木)(消印有効)



### 5月号の答え

「母」  
 応募総数 191通 うち正解 180通

## 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(~24日 4会場)
  - 25日 第34回通常総代会議案書の表示についての監査内部統制委員会出席
  - 28日 有限責任監査法人トーマツによる監査報告会出席及び協議  
 期末監査  
 第17回臨時監事会[監査所見の共有化]

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め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。

- 30日 コープきんき会員生協監事連絡会出席  
 第18回臨時監事会[監査報告書の作成]
- 5月7日 第19回監事会  
 [この間の監査所見共有化、  
 2014年度監査計画、第1四半期監査実施内容、  
 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！

5月の読者の投稿、一人笑っ  
てしまいました。娘が

小学生の時、帰るなり「ビワが給食  
の時出たけど、食べ方がわからな  
かったよ」と言った事を思い出して。  
種の大いびワはもったいなくて一  
度も注文しなかったもので…。恥を  
かいたのね。

犬上郡 北村美佐子 さん

編集担当：5月のさくらんぼを食べ  
たことがない5歳の息子さんのお話  
の投稿ですね。果物はたくさん種類  
がありますものね。まだ食べていな  
いということは、楽しみがいっぱい  
ということですね。(^^)成長しながらいろいろ  
な経験して欲しいですね。

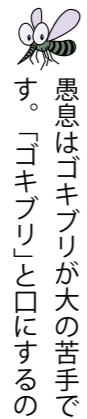


テーマ  
【虫除け】

私は田舎育ち、夫は街育ち？  
そのせいか、夫は虫をとて  
怖がりです。てんとう虫やトンボが  
部屋に入ってきてもおびえて、殺虫  
剤をかけようとします。私は手づ  
かまえて、外に出してやります。で  
も、あのゴキブリだけは許してやれ  
ません！

湖南省 可児正子 さん

編集担当：私の家でも父は虫が苦  
手で、母は強し！です(笑)可児さ  
んに外へ逃がしてもらった虫たちは  
きつと喜んでますよ。



愚息はゴキブリが大の苦手  
です。「ゴキブリ」と口にすると  
も嫌なため、かの虫を「G」と呼ん  
でいます。もちろん、「G」が出現す  
るや顔色を変えて一目散に逃げ出  
すことは、言うまでもありません。  
「G」を好きになれとは言わないけ  
れど、もう少したくましくなってい  
くのがいいです。

守山市 I・K さん

編集担当：「G」って、字だけ見る  
となんだか格好いいですね！く  
らしのパートナーで企画のある「G」

先日、車を走らせていると、

道端に中学生が20人ほ  
ど集まっています。よく見ると女  
の子が自転車で転倒し、足が自転車  
にはさまれて動けない状況でした。  
とりあえず声をかけて周りの子た  
ちに状況を聞き、その子の中学校へ  
電話をしました。数分後、先生が迎  
えに来てくれたので、車を出そうと  
した時でした。「ありがとうござ  
いました」と取り囲んでいた中学生  
の一人が声をかけてくれました。友  
だちのことできちんとお礼が言え  
るなんて偉い子だなあ…と、とても  
感心しました。わが子もそんなコに  
なつて欲しいなと思つたエピソード  
です。

彦根市 ばるちよろ さん

編集担当：「ありがとう」「ごめん  
さい」気持ちを伝えることはとても  
大切ですよ。困っている人をほつと  
けない、ばるちよろさんの子どもさ  
んならきつと優しく成長されること  
でしょうね。

フル

ーティな炭酸がおいし  
い季節です。わが家は、  
黒酢ドリンクの濃縮を「ただの炭酸  
水」で飲んでいきます。黒酢ドリンク  
は、梅味・さくら味・りんご味が家  
族の人気です。すぐになくなってし  
まいます。もともとアンチエイジン  
グとして、ざくろと炭酸を私が飲み

キキヤップ」オススメですよ！



子どもが生まれて初めての  
夏を迎えようとしています。  
大人だけの生活だと大して蚊も気  
になりませんでした。今年はずい  
ます。子どもにも安全なものと思  
い、レモンバームと精製水で虫除け  
スプレー作りに挑戦しようと思つて  
います。子どもが生まれると生活も  
食材に対しても、一つ一つを丁寧に  
考えるようになりますね。

大津市 G・H さん

編集担当：大切な人のために丁寧  
な生活をするを通して、自分も  
大切にできますね。レモンバームの  
香りは人間も癒されそう！



私が子どもの頃、父から「昔は  
蚊帳を使って蚊が入らんよう  
に、そろーっと入ったんや」という話  
を聞いて、ワクワクしていました。  
子どもの私にとって、昔の人の暮ら  
しの知恵でもある蚊帳は、天蓋付き  
ベッドのような憧れでした。今では  
夏になるとホームセンターなどで  
見かけますが、あの時のことが懐か  
しく思い返されます。

大津市 ひなたいちご さん

始めたのですが、いつのまにか家族  
みんなで…。「ただの炭酸水」は良  
いです。夏はちよつと安売りにして  
ください。おねがい。

長浜市 中川香代 さん

編集担当：8月号の「つくる人たべ  
る人」で「ただの炭酸水」を集ま  
す。ただものではない「ただの炭酸  
水」お楽しみに！

ラブ

コープのキャンペーン  
キャラクター・ラブコ  
ちゃんに家族がいたら、こんな風か  
な？と思つて描いてみました。ラブ  
コちゃん、似てなくてごめんね。何  
だか、よく注文するチチャスヨーグ  
ルトのチチャス君に似てしまいま  
した。

大津市 森かえで さん



編集担当：素敵な家族のイラストあ  
りがとうございます。想像が広がり  
ますね！ラブコちゃんはお父さん似  
かな！

編集担当：蚊帳の歴史は古く、エジ  
プト・クレオパトラも愛用してい  
たそうです。節電のツールにもなる蚊  
帳。現代の生活にも活用したいもの  
ですね。



虫が大好きな息子たち(小2？  
年中)の前で蚊をパチン！  
としたら『かわいそう』と非難さ  
れる始末。なので、虫に刺されるこ  
とが多い息子たち。長男は色黒で肌  
も強くすぐに腫れも引くのですが、  
次男は色白で肌が弱いので皮膚科  
で虫さされの薬を処方してもらつ  
ています。虫とりに行く際には虫除  
けスプレーやシールは欠かせませ  
ん。ちなみに2歳の娘は虫が嫌いで  
す。てんとう虫でも『虫イヤ』。私  
と同じでカブトムシもゴキブリも  
同じじゃんと言いつつ出すのではな  
いでしょうか？

彦根市 のび太とスネ夫の母 さん

編集担当：虫も命あるもの。優しい  
息子さんたちですね。しっかりガー  
ドして虫とり楽しんでください。

テーマは「新米」

次回は9月号掲載です。  
炊きたての新米は何よりのごちそ  
う。皆さんの新米にまつわるエピ  
ソードをお待ちしています！

お待ちしております！

7/10(木)  
締切

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

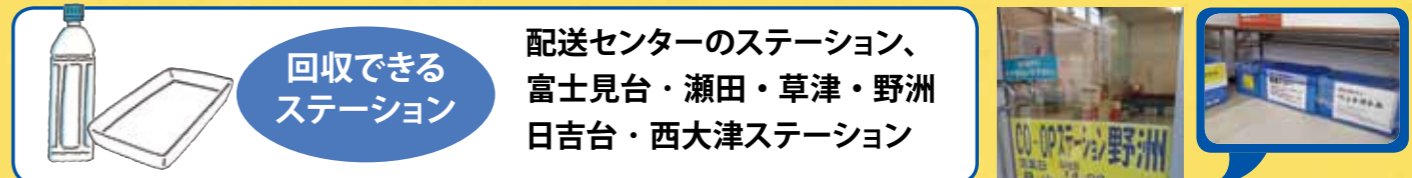
〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行  
おくるコープ ●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



※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。

一部ステーションで  
食品トレーとペットボトルの回収がスタートしました。



回収できる  
ステーション

配送センターのステーション、  
富士見台・瀬田・草津・野洲  
日吉台・西大津ステーション

\*食品トレーは、汚れを落として、乾燥させて下さい。  
\*ペットボトルは、中をすすいで、ボトルとキャップに分けてください。

※生協以外で購入された食品トレー・ペットボトルも回収します。

※「上記以外のステーション」や「配達途中」での回収はお断りしております。ご了承ください。



CO・OP  
ステーション  
野洲