

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。

● 食の知恵袋 …… 8ページ  
秋の夜長のお茶うけに  
「雑学」はいかが？  
コープ夏の平和活動報告 …… 11ページ  
発見・くらしいもの …… 16ページ  
ヘナシリーズ

私がえらんだ  
マイコープ …… 5ページ  
みんな大好き！  
ハム&ソーセージ  
らいふジャーナル …… 6ページ  
知っていますか？  
ロコモティブシンドローム

つくる人\*たべる人…2ページ  
肉本来の旨み広がる  
co-op  
ローズハム使い切りパック



コープ  
10  
October 2014  
No.286

October 2014 No.286

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2014.9.15

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



白髪染めにも！

## インド古来のハーブ「ヘナ」で ヘアカラー & スペシャルトリートメント

ハリがなく、白髪もちらほら…と髪に年齢を感じ出したらトライして欲しいのが、ナイアードの「ヘナ」。植物成分100%、自然の恵みで髪をいたわるカラー&トリートメントです。

### 植物のチカラでハリのあるしなやかな髪へ

「ヘナ」はインドやエジプトで5000年も前から染料や薬草として親しまれてきたハーブ。強い日差しや乾燥にも負けない強い生命力を持ち、その収れん作用でキューティクルを引き締めて、髪にハリやしなやかさを与えてくれます。ナイアードの「ヘナ」は、インド北西部のソジャットで農薬や化学肥料を使わず育てられ、人の手でひとつひとつ刈り取られます。防腐剤などの添加物も不使用で、日本人の髪に合わせ、植物素材のみで調合されているので、髪や肌にはもちろん、環境にもやさしいのです。



厳選された高品質のヘナだけを使用しています。

### “ヘナタイム”でリラクゼーション



30~50gのヘナパウダーを  
お湯(45℃くらい)でマヨネーズほど  
の固さのペーストにする。



地肌から髪全体にまんべんなく塗り、  
ラップやタオルを巻いて、保温性の高い  
キャップや帽子をかぶり約1時間待ちます。



ヘナを塗った後の1時間は、好きな本を読んだり、お風呂にゆったり浸かて、心も体もリラックスタイムを楽しみましょう。最後は洗い流していつも通り洗髪を。トリートメントとして毎日使うこともできますが、2週間に一度程度でも効果は十分。黒髪の色はそのままで、白髪は明るい色に染まるので、ヘアカラーとしてもお洒落です。

※カラーリングした髪には薄く色が入るので、髪色を変えたくない方は使用をお控えください。

10月1回の「くらしいのパートナー」で  
ご案内の予定です。



ヘナシリーズ  
100g × 4袋入りもあります

ヘナシリーズ

- ヘナ100% 白髪がオレンジ・赤褐色系に染まります。艶・ハリ・コシを与えボリュームのある髪に
- ヘナ+10種のハーブ 白髪がオレンジ・赤褐色系に染まります。しなやかでしっとりまとまりのある髪に
- ヘナ+木藍 白髪が黒茶系に染まります。ヘナの赤みを抑えた落ち着いた色に





# 肉本来の旨み広がる

## CO-OP ロースハム使い切りパック

今回ご紹介するのは、コープしが「毎週自動お届け商品(※)」にも選ばれている「CO-OP ロースハム使い切りパック」。お肉本来の旨みを感じられると人気の商品です。つくる人は、創業68年になる信州ハム株式会社。工場に伺い、そのおいしさやこだわりについて教えていただきました。

(※)一度注文すると、翌週以降自動的に届く商品

.....

### ロースハム 使い切りパックの ユコがいいね!

.....

- ・しっとりとした食感
- ・発色剤を使用しない自然な色
- ・無駄なく衛生的な使い切りタイプ



### ハム作りに適した 大自然に囲まれて

信州ハム株式会社の創業は1947年。工場は戦国武将・真田幸村ゆかりの地として有名な長野県上田市、八ヶ岳山麓を背景にした千曲川のほとりにあります。「上田市は晴天率が高く、雨が少ない内陸性の気候なので、ハムやサラミの製造に適しているんです」と品質保証部次長の柳沢さん。



澄んだ空気が美しい水などの恵まれた環境を活かし、工場で使用する水の95%は敷地内でくみ上げた天然の地下水。原材料の解凍や機械の洗浄などに使用されています。



奥が本社上田工場。受付で検温や問診を記録し、はじめて入ることができます。

### ロースハムと生協の歩み

ロースハムは、その名の通り豚の背中部分(ロース)の肉を用いて作られます。また意外なことに、日本が発祥の地だそうです。大正時代に日本にきたドイツ人が製法を生み出し全国に広まりました。

信州ハムは、約40年前に東京の消費者団体から「できるだけ添加物の少ないハムを供給して欲しい」という依頼を受けて当時まだ珍しかった、無塩せきのブロックのロースハムを開発されました。コープしがとは、21年前の合併以前からのお付き合いです。

### ⑧ パック詰め

品質を確認しながら包装します。



### ③ 熟成

ドラム状態の機械に入れゆっくり回転させることで、衝撃を加えずに味を均一にする。

### ④ 充填

ケーシング(袋)に詰める

### ⑤ スモーク

桜のチップ(主に国産の間伐材)でスモーク。一般的な「スチームスモーク」でなく、「ガススモーク」方式を採用することで、よりしっとりとした食感に仕上がります。

### 製造工程を見学しました

#### ① 原料肉の整形

骨・異物などを除去。無塩せき用として特に良質のお肉を選び分けます。(混ぜ物が少ない分、原料となる肉の品質が直接製品に影響します)



みずみずしく、色の濃いものをより分けます(左写真の右上が無塩せき用)

#### ② 味付け



針を使い、お肉の中まで調味液をしこませます。この工程で発色剤(亜硝酸ナトリウム)を使用しているものを「塩せき」、していないものを「無塩せき」といいます。

### ⑥ 水をかけて冷します。

⑦ ケーシングから取り出しスライス



スモーク後は中心温度を計測・記録します。

### ⑨ 金属探知機

原料肉搬入時にも検査されます。

### ⑩ パックを3つテープで止めたら...

出荷されます!

### ここにも注目!

**【衛生管理】**  
HACCP(※)認定工場、衛生面に気をつけて製造しています。



工場内に入る前には各自ヘアブラシでブラッシングしてから着替える徹底ぶり。



工場の排水は浄化処理をし、鯉の居る池を通して川に流されます。

※ HACCP (ハセップ) : NASA の宇宙食開発で生まれました。食品原料の受け入れから出荷までのすべての工程において、危害の発生を防止するための重要ポイントを、継続的に監視、記録する衛生管理の手法です。

できるだけ添加物を使用しないハム・ソーセージの製造に取り組んだ先駆けとして、全国の生協さんとお付き合いしています。「塩せき」に含まれる亜硝酸ナトリウムには菌を抑える働きもあるので、「無塩せき」のハムは賞味期間が塩せきのもの比べて短くなります。  
CO-OP ロースハムが15日もの賞味期限が設定できるのは品質管理を徹底しているからです。これからも常に組合員の皆さんの身近な存在でいられるよう心がけ、食卓に「安全・安心」をお届けします!

つくる人からメッセージ



(株) 信州ハム  
企画・販促室 管理栄養士  
原佑美さん

### 原材料へのこだわり

CO-OP ロースハム使い切りパックは、発色剤、保存料、着色料などを使用せず、お肉本来の旨みを活かして仕上げられています。だから色味も肉の自然なまま。何も加えない分、肉本来の味を感じられるので、原料の豚肉は、良質のものを現地まで行って選定しています(現在は、カナダ、スペイン、ハンガリーなど)。

原料肉仕入れ専門の担当者が、養豚施設、飼料、肉質、脂のつき具合など細かくチェックし選定します。主に麦をエサとして与えていた豚を使用します。「麦で飼育された豚は、お肉の繊維がきめ細かく透明感があります。この麦は、原料となる豚が育った農場で収穫したもので、エサの出所も明らかです」。



←次ページでおすすめレシピを紹介しています。



みんな大好き!

# ハム&ソーセージの魅力

おやつにもお料理にもぴったりの、ハムとソーセージ。生協商品にもたくさんの種類があり、幅広く活用されています。そんな人気商品、みなさんはいつ、どんなふうに食べていますか？今回は北地区ひろば活動「ふれあいYOUタイム」の皆さんにおすすめのレシピを教えてくださいました。

**大竹** おいしそうね。今度、買ってみよう。  
**竹本** パストラミビーフは大人向けにおすすめ。ピリッと黒コショウが効いていて、スライスオニオンや水菜と



特級ホワイトももハム 切り落とし

塩味が効いているから、そのまま食べてもいいし！脂身がある割にはさっぱりしているから、サンドウィッチにしてもいいし。

**宮川** ロースは脂身とうま味のバランスが良いよね。私のイチオシは、**特級ホワイトももハム切り落とし**。

**大竹** 常に入庫庫に入っているのは、**co-op ロースハム使い切りパック**。サラダに入れるのももちろん、パンを手作りする時に重宝します。少量パックなのもいい。

**竹本** うちも毎朝、朝食に卵料理とあわせて使います。春雨サラダには細切りにして乗せ、子どものお弁当にハムを花のように巻いて入れて隙間を埋めたりもでき、本当に便利。

**宮川** うちも使ってる！これからの季節は、おでんに入れてもいいよね。ホットケーキミックスの衣をこのウインナーにかけて揚げたアメリカンドッグ



平田牧場のチョリソー

**大竹** いろんな種類があるんやね。うちの定番は、**co-op 国産ポークあらびきウインナー**です。お弁当にポトフに鍋に、大活躍。ポイルして油を落としてもイケます。パリッとした口当たりが最高。

**竹本** ちょうど変わったところで、**平田牧場のチョリソー**を食べたことあります。油をひかずにそのまま焼いて食べたり、ポイルしたり。少し辛めで、いろんな野菜と一緒にワンプレートにして食卓に出すと、あっという間になくなっちゃうくらいおいしい。

**大竹** 2つセットになっているから、ひとつは冷蔵で使用して、もうひとつは冷凍して保存します。次に使う時に自然解凍すればOK。

**編集部** ウインナーを冷凍するとう発想がありませんでした。おかしな困った時にすぐに使えて便利ですね。

**竹本** うちがかぶと青梗菜のミルク煮を作る時、ベーコンがない場合はハムとソーセージで代用しちゃいます。うま味は十分に出るし、さらっとしたスープだからおかわりもできる。

そうそう、お正月に生協からハムのセットが販売されるでしょうか？プロックタイプで自分で切るやつ。厚切りにしてハムステーキにしてもおいしいし、今年も購入しようと思っています。

**編集部** 今日はハムとソーセージのアレンジ方法も聞けて、参考になりました。小さな子どもから大人まで、幅広く愛される食品なので、どんどん活用していきたいですね。

**大竹** 2つセットになっているから、ひとつは冷蔵で使用して、もうひとつは冷凍して保存します。次に使う時に自然解凍すればOK。

**編集部** ウインナーを冷凍するとう発想がありませんでした。おかしな困った時にすぐに使えて便利ですね。

**竹本** うちがかぶと青梗菜のミルク煮を作る時、ベーコンがない場合はハムとソーセージで代用しちゃいます。うま味は十分に出るし、さらっとしたスープだからおかわりもできる。



国産ポーク あらびきウインナー

グはわが家の人気のおやつ。

## 今日のスパイラルレシピ

今日は表紙イラストのように、野菜をクルッと巻くだけで見栄えもgoodなロースハム。サンドイッチはもちろん、そのまま食べてもおいしいですが、ちょっとひと工夫してみましょう！

PicK Up アイテム



### ハムと白菜のミルクスープ

【材料】(2~3人分)

白菜1/8個、しめじ80g、ハム6枚、バター大さじ1½、小麦粉大さじ3、牛乳4カップ、固形スープの素1個、塩・こしょう各適量

【作り方】調理時間約10分

- ①白菜はざく切り、しめじは石づきを取ってほぐす。ハムは一口大に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、白菜の軸、しめじ、ハム、白菜の葉を順に加えて炒め、塩、こしょう各少々をふる。
- ③小麦粉をふり入れてさらに炒め、牛乳、固形スープを加えて弱めの中火で煮、塩、こしょう各少々で調味する。

### お花のハムカツ

【材料】(3個分)

ハム3枚、食パン(サンドイッチ用)1枚、ピザ用チーズ適量、塩・こしょう・パセリのみじん切り各少々

【作り方】調理時間約10分

- ①食パンはサイコロ状に切る。
- ②ココット容器にハムをヒダができるように入れ、食パンを詰め、塩、こしょうをふる。
- ③チーズを散らし、チーズが溶けて焼き色がつくまでトースターで焼き、パセリを散らす。

### ハムとさつまいものカルボナーラ

【材料】(2人分)

さつまいも1/2本、ハム6枚、スパゲッティ160g、卵1個、卵黄1個、牛乳大さじ4、粉チーズ大さじ2、塩・粗びき黒こしょう各適量

【作り方】調理時間約15分

- ①スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでる。
- ②さつまいもはよく洗い、2cm厚さのいちょう切りにし、スパゲッティがゆで上がる5~6分ほど前に加え、一緒にゆでる。ハムは短冊切りにする。
- ③ボウルに卵、卵黄を溶き合わせ、牛乳、粉チーズを加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ④ゆで上がったスパゲッティ、さつまいも、ハムを③に加えて手早く和え、塩で調味する。
- ⑤器に盛り、黒こしょうをふる。



知っていますか？

# ロコモティブ シンドローム

## 「ロコモティブ シンドローム」って？

ロコモティブシンドロームとは、日本語で「運動器症候群」。ここ数年で使われるようになった新しい概念です。具体的には、筋肉や関節、神経、骨などの運動器が、加齢や長らく続く生活習慣などが原因で衰えたり弱って、移動機能が低下した状態をいいます。

特に日本人に多い原因は、変形性膝関節症（膝の関節がすり減る）、変形性脊椎症や脊柱管狭窄症（背中の骨がすり減る）、ヘルニアです。背中の骨がすり減るといえるのは、クッションのような役割で体を支えている椎間板が、体をおこなっているだけで（加齢によって）つぶれてくる、というものです。お年寄りの膝や腰の痛みはほとんどの原因が右記によるものですが、どうしてこの症状になってしまうかは、それぞれの年齢や積み重ねて

きた生活習慣などによります。運動習慣のない生活や、スポーツのやりすぎ、やせ過ぎ・肥満などが要因となることがあります。

60歳以降の方なら、ロコモ予備軍だと思つて良いでしょう。

## 放っておくと寝たきりになってしまふことも

年齢を重ねると、膝や腰の痛みは出てくるもので仕方がない、と放っておく人が多いですが、何の対処もせずにいると、悪化して要介護や寝たきりになる可能性も。超高齢化となった日本ですが、最後まで自分の足で立ち、健康で笑っていたいと誰もが願っているはず。そのためにも30代、40代から毎日の生活の中で気を付けられることがあります。

## 自分でできるロコモ予防法

自分の体をちゃんと見極める

思っているほど自分は若くないという自覚が大切です。自分の体の変化を見逃さず、無理はしないように。運動を始める場合は様子を見て少しずつ。毎日運動している人も、夜に痛みが出たり、翌朝疲れが残っているなら無理をしている証拠です。日々運動していると、「昨年平気だったのにな」と、自分の体の変化に気付くことができます。

## バランス良い食事に勝るものなし

サプリメントよりバランスの良い食事を心がけましょう。特に、60代以上の方は効率良くタンパク質を摂れる牛肉や豚肉を食べましょう！

## ロコモに関する講座など

滋賀県で定期的に行われている講座や教室はありませんが、各保健所に問い合わせしてみてください。

左ページで紹介しているロコトレ（ロコモーショントレーニング）は、治療ではなく、予防です。時間もあくまで目安なので、自分のペースで試してみてください。



瀬本喜啓先生  
整形外科医、ロコモアドバイザー  
財団法人近江愛隣園 今津病院院長  
小児・側弯センター長

「ロコモティブシンドローム」という言葉を耳にしたことはありますか？加齢による運動器能力の低下による症状で、超高齢化社会を迎えた日本において、誰もがなり得る可能性があります。

今回は、ロコモティブシンドロームについて、またその予防法を、ロコモアドバイザーである整形外科医の瀬本喜啓先生にお話を伺いました。

## 7つのロコチェック

当てはまる症状があれば、ロコモティブシンドローム or 予備軍かも知れません。



1 片脚立ちで靴下はげない



2 家の中でつまずいたりすべったりする



3 階段を上がるのに手すりが必要である



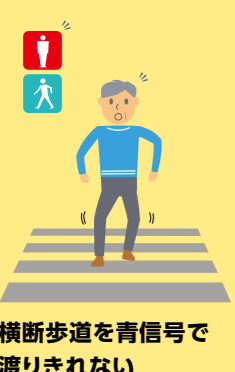
4 家のやや重い仕事が困難である



5 2kg 程度\*の買い物をして持ち帰るのが困難である  
※=1ℓの牛乳パック 2 本程度



6 15分くらい続けて歩くことができない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

## 毎日続けよう！ロコトレ

### 下肢筋力をつける「スクワット」

肩幅より少し広めに足を広げて立ち、ひざがつま先より前に出ないように、またひざが足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

※深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。



支えが必要な人は、机に手をつけて。スクワットができない時は、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

- ポイント
- 動作中は行きを止めないようにします。
  - ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざは90度以上曲げないようにします。
  - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながら行います。

### バランス能力をつける「片脚立ち」

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で、床につかない程度に片脚を上げます。

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

できる人は、指先を机につけて



- ポイント
- 姿勢をまっすぐに行います
  - 支えが必要な人は、机に両手や片手をつけて行います。



# シガフードプロダクツ製造「和牛黒豚合挽ミンチ (和牛6:黒豚4) 300g」の商品に関するお詫びとお知らせ

2014年9月8日

いつも生協をご利用いただきありがとうございます。

さて、コープしがの子会社である株式会社シガフードプロダクツで原料配合の自主点検を行ったところ、標記商品の原料和牛牛肉の一部に国産(ホルスタイン種)の牛肉が使用されていることがわかりました。

原因は、ミンチの色を整えるために赤身肉を増量した際に使用する牛の種類について、製造者であるシガフードプロダクツ工場内で指示の不徹底があったためです。

商品表示に対する、組合員の皆さまの信頼を裏切ることとなり、深くお詫び申し上げます。つきましては、購入された組合員の皆さまにはハガキにてお詫びし原料肉の差額返金をおこなわせていただきます。

なお、正規品との違いは原料牛肉の一部に国産ホルスタイン牛肉が使用されていたことで、喫食して健康に影響することは全くありません。

今後、このようなことがないようにシガフードプロダクツに対し製造および品質管理に一層の努力を行うことを強く指導していくとともにコープしがも全力でサポートしてまいります。

組合員の皆さまには、ご心配とご迷惑をおかけしましたことお詫び申し上げます。

## スパイラルニュース①



商品知ってね!!



# 学習・試食会を開催しました

暮らしに欠かせないコープのイチオシ商品を見て、学んで、味わって「いいね!」を実感してもらうため、5月29日から7月25日まで、県内7会場で開催し、組合員161名の参加がありました。



どの会場も、食べ比べやレシピ紹介など工夫を凝らして開催しました。たくさんのコープ商品の中でも特に「おいしい!」と好評だったのが、産直ミニトマト。

『ミニトマトは完熟に近づくほどトラック輸送に耐えられず傷みやすくなります。他府県で生産されたミニトマトは熟す前の固い状態で出荷されますが、滋賀のミニトマトは輸送距離が短く、収穫からお届けの日数がはっきりしていることで熟度を上げて出荷できます。だから他府県産に比べて鮮度も味も良いのです。栽培できない高温期(8月~9月)を除いて、年中、県内で生産された物をお届けしてるんです』というコープしが農産担当の話に、参加者みなさんが「納得!」の表情でした。

おいし!



参加者の感想



鳥取こめそだち牛肉(鳥取県畜産農協)の飼育米が高島市新旭町のお米だとは驚きました。

ミニトマトの皮がやらかくて、甘くておいしかったです。コープ商品へのごお礼が1つ1つ具体的でありやすく、一般に販売されているものとの違いがよくわかりました。

## 食の知恵袋

# 「雑学」はいかが?

秋の気配も深まり、お茶を飲みながら心地良さについてウトウト...そんな秋の夜長のお茶うけに、食へ物についての雑学でも読んでリラックスしてくださいね!

このコーナーの担当



長岡由里子さん(地域活動栄養士)

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。

### ハヤシライス語源...

ハッシュドビーフをご飯にかけてのもので「ハッシュ」がなまったと言われています。ちなみに、考案者は丸善の創業者「早矢仕(はやし)」さんというのも偶然!

### 卵と玉子の違い...

生まれた状態のものや売りに並んでいる時は「卵」ですが、料理に使う場合は「玉子」になります。

### なぜブドウじゃないのに「グレープフルーツ」?



木に成っている時の実の付き方が、ブドウの房のように一本の枝にかたまることができるため。

### 全世界で一番栽培されている果物は...

全果物量約1億tのうち、40%を占めるのが「ブドウ」でそのうちの8割はワイン用。

### 「チョコレート」は苦い水?!

語源はメキシコ語の「ショコラル(苦い水の意)」。メキシコではその昔、カカオ豆の煮汁をコショウで味付けて飲んでいました。

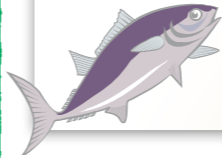
### いちごの果実は「実」ではなかった!?



実だと思って食べている、あの甘い赤い部分は「茎の先の部分が大きく膨らんだもの」で、本当は種だと思っているあの「ツブツブ」の1個1個が実。その小さな小さな実の中に、さらに種が入っているそうです。ちなみに実の先の方が甘いので、ヘタの方から食べると最後までおいしく食べられます。

### 新鮮なマグロはマズイ!?

魚は新鮮さが命ですが、大型の魚に含まれるATPという成分がうま味成分のイノシン酸に変わるまでに、死後2~4日ほどかかるため、解体してから3日後位が一番おいしいとされています。(ただし刺身を買ってきて冷蔵庫に置いておかないでね)



### みかん缶のみかんの皮剥きは手間かしら?



いえいえ...一部の商品を除いて、ほぼすべての商品は機械化。まず、外側の皮に蒸気を当てた後、傷をつけてローラーで転がし剥いていくそうです。次に房の皮は、弱酸性の溶液で溶かされた後、弱アルカリ性の溶液で中和され、最後にきれいに水洗いした後、シロップに漬けられます。

### ペプシコーラは胃腸薬?!

1894年アメリカでは当初、ペプシンという消化不良の治療薬を含んだ飲み物として発売されました。もちろん今は含まれていないので飲みすぎないでね。ちなみに「コーラ」というのは、製造当初はコーラナツの実(ガムのようにかむと興奮作用がある)を使っていたからです。

### 「うまい棒」の長さは常に変わっている!

大人も子どもも大好きな「うまい棒」ですが、10円という価格の枠の中で、材料価格変動に合わせて予告なく常に長さが変更されています。ちなみに2007年秋には内容量7~9gありましたが、年々短くなり今は5~6gで推移しています。そんなに短くなったって気付いてました? ちなみに2013年から発売されているシュガーラスク味は、唯一中心に穴が開いていないらしいですよ!

### 木の実じゃないのに「ピーナッツ」?!

ピー(pea)は豆・ナッツ(nuts)は木の実の意味で、実際は豆類。シワシワの硬い厚いサヤに包まれている状態のものを「落花生」、サヤから取り出した茶色い薄皮の状態を「なんぎん豆」、薄皮をむいて塩味等に加工したものを「ピーナッツ」と呼び分けています。ちなみにピーナッツバターは、バターと名前が付いていますが、植物性の脂肪で、コレステロールが含まれていないから安心です。

いかがでしたか? まだまだ「へえ~」と思うことがたくさんあるのでは...

参考: 10秒で雑学王ほか



2014年

# コープ夏の 平和活動 報告

コープしがは人類に平和の保障があつてこそ、一人ひとりが大切にされ、豊かなくらしと未来を築くことができるものと考えます。過去の歴史に学び、命の尊さを考える機会として「県内戦争遺跡めぐり」「ピースアクションin広島」を開催しました。



## 平和募金へのご協力ありがとうございました。

6月2回・3回のOCR募金および店頭募金には609,800円が寄せられました。

みなさまからいただいた平和への願いが込められた募金は、「2014ピースアクションin広島」や「県内戦争遺跡めぐり」など、平和についての取り組みに活用させていただきました。



### 県内戦争遺跡めぐり(7月26日) 参加者:12名

今も県内に残る戦争の傷跡に触れ、身近な地域から戦争について考える機会として実施しました。

#### 【参加者の感想】

八日市の戦争遺跡を守る会の中村さんが、子ども達に「この青空が美しいと思えることは大切なこと、自分が子どもの頃は、青空はアメリカの飛行機が飛んでこないか心配で見ていた」と話されました。もっとたくさんの人達に話を聞いて欲しいと思いました。



布引掩体壕群  
(東近江市八日市布引丘陵)



蒸気機関車避難壕跡  
(米原市岩脇)

### ピースアクション in 広島

(8月5日・6日) 参加者:16名

被爆の実相や体験を、これからの世代に継承し、平和の大切さを伝えていくためのきっかけとして実施しました。

【内容】8/5(火) 日本生活協同組合連合会主催「虹の広場」参加、8/6(水) 広島市原爆死没者慰霊式・平和祈念式参列、広島公園碑めぐり、広島平和祈念資料館見学

【参加者の感想】わたしは学習する前から原爆はこわいものだと思っていました。でも、学習してあらためて1つ発見しました。戦争は、お父さん、お母さんからもらった大切な命を失う事がわかりました。戦争は死そのものだと思います。何があっても戦争はだめだと思います。(小学4年生・女兒)



### 原爆犠牲者慰霊・世界平和祈願法要

(三井寺主催)

三井寺(大津市)観音堂において開催された「原爆犠牲者慰霊・世界平和祈願法要」の様子。コープしがからは118枚の短冊が集められ、それぞれの「平和の願いメッセージ」とともに大空に放たれました。



東日本大震災から4年。  
仮設住宅に住む26万人の願いは、住宅の再建から！  
『被災者生活支援制度の抜本的拡充を求める100万人署名』に取り組みます。

今年度から災害公営住宅への入居などがようやく進もうとしています。被災者が自力で生活再建することは容易ではありません。「被災者生活再建支援法(※)」は1998年に制定され、住民の要望と運動により2回見直し、拡充されてきました。被災者の1日でも早い生活再建が実現できるよう、同法の拡充のための国会議論を復活させ支援制度の拡充を求める署名を呼びかけます。

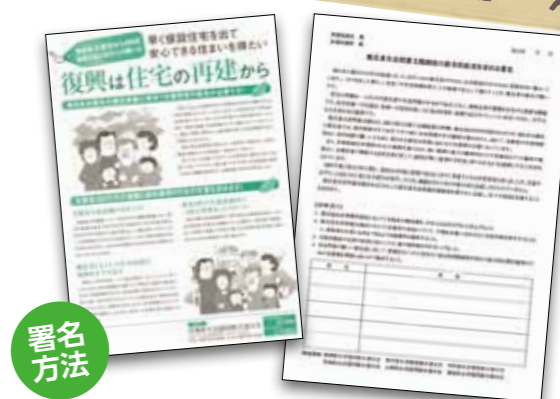
(※)被災者生活再建支援法…1995年の阪神・淡路大震災の経験を受け、コープこうべが呼びかけて全国の生協とともに取り組んだ署名運動で生まれた法律。それまでの「被災者の個人財産に対する公的支援はありえない」という国の主張を覆しました。自然災害の被災者への公的支援として、最大300万円の支援金を受け取れるしくみです。

コープしがでは1万5千筆を目標に取り組みます。ご協力よろしくお願いします。

署名  
方法

【共同購入・個配】9月22日(月)～26日(金)に配布される10月2回の商品案内書とあわせて配布します。配達時にご提出ください。

【店舗(コープぜせ)】9月22日(月)～10月17日(金) サービスカウンターに設置します。



## 取引先品質管理研修会を 開催しました



コープしがでは、毎年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31日(木)、近江八幡市の滋賀県婦人会館で、取引先24社32人、コープしが役職員14人、計46人参加のもとに開催しました。昨年までは工場の一般的な衛生管理、身支度や身だしなみ、清掃・洗浄に対する従業員の意識付けの研修を行ってきました。今年度はそれらを仕組みとして運用できるよう、滋賀県の食品衛生管理手法「セーフフードしが」をテーマに研修を実施しました。講師は滋賀県食品安全監視センター佐野哲也氏にお越しいただきました。

食品事故が度々報道される今日、食品工場では品質管理を徹底する手法が必要です。その仕組みとしてHACCPなどがあります。滋賀県には、HACCPの理念を取り入れた県独自の認証制度「セーフフードしが」があります。

セーフフードしがについて、①製造工程の重要な危害の管理、②賞味期限やアレルギー物質などの表示の根拠、③施設の清掃・点検の手順書・記録など順序立てて説明して頂きました。

認証を取得することが、売上など直接的成果につながるものではありませんが、異物の混入や食中毒などトラブルを防ぎます。会社の社会的信頼は増し、働く人も製品に責任と誇りを持って、組合員のみなさんに喜んでいただける安全安心な商品作りに繋がります。

### 取引先 食品工場 参加者の声

衛生管理の向上や信頼を高めるためにも必要だと感じました。

認証を取得することで、社内でも安全なもの作りの意識を高められると思います。

認証を受けましたが、これからはスタートだと思っています。復習する良い機会になりました。

語句説明

※ HACCP (ハセップ) : NASAの宇宙食開発で生まれました。食品原料の受け入れから出荷までのすべての工程において、危害の発生を防止するための重要ポイントを、継続的に監視、記録する衛生管理の手法です。

※セーフフードしが : HACCPの滋賀県版の食品衛生管理認証制度です。小規模な食品工場でも衛生管理を実践できるよう、滋賀県が作った制度です。



## 8 月度 リサイクル報告

<b>共同購入案内書</b> <b>共 207,720Kg</b> <small>(回収率56.9%)</small>	<b>牛乳パック</b> <b>共 3,791Kg</b> <b>店 299Kg</b>
<b>商品仕分け袋</b> <b>共 2,925Kg</b> <small>(回収率34.5%)</small> <small>ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しください。</small>	<b>ペットボトル</b> <b>店 590Kg</b> <b>キャップ</b> <b>店 43Kg</b>
<b>卵パック</b> <b>共 1,676Kg</b>	<b>トレー</b> <b>店 168Kg</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!

### 商品仕分け袋のシールを剥がす理由はなに?

コープしがで回収した商品仕分け袋は、コープしがのリサイクルセンターで圧縮し、「再生ポリエチレンの材料」として販売しています。

しかし、シールが付いたままの商品仕分け袋や白色のポリ袋がまざれている場合は、配送センターやリサイクルセンターで分別し、産業廃棄物として処分しています。せっかく回収しても、お金を支払って処分することになります。

シールを剥がすのは面倒なことです、必ず剥がしてください。剥がれにくい場合は、袋が破れても構いませんので、切り取ってください。

昨年1年間の商品仕分け袋の使用量は102トンで、回収量は36.5トンでした。回収率は35.7%で、販売額は約69万円でした。

商品仕分け袋のリサイクルに、ご協力ください。



環境担当...サイ君

## 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」「ばくばくメモ」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。

### ◇「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰

草津センター/委託職員 木村さん  
 野洲の市道で自転車で転倒され、けがされた方を助けました。ご本人は頭からの出血で混乱されていたので、救急や自転車などを気遣い対応しました。  
 南草津センター/職員 小寺さん  
 「小学生の娘が帰宅したときに、(家の者が留守で)玄関先で泣いていたところ、対応していただきありがとうございます。助かりました」とお礼の電話がありました。

### <コープしが>

2件とも組合員や地域の方より情報提供をいただきました。

### ◇「私も一言カード」からの事例

今日届いた卵を割ったら、糸のようなものがついていて気持ちが悪いものがあった。今までこんなことはなかったので調べて欲しい。

### <コープしが>

白いものは、カラザというもので、卵黄を支える役割をしています。カラザの大きさはさまざま、まれに巨大なカラザが形成されていることがあります。一般的に卵に存在するもので、召し上がっていただいても大丈夫です。

「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

### ものしりクイズ

A群に当てはまらない秋の七草はどれでしょう?

### A群

- お月見に欠かせないスキの別名は
- サッカー日本女子代表の愛称○○○○ジャパン
- 春のぼた餅、秋のお○○
- 花は青紫色で星の形。根っこは生薬に
- 塊根は、和菓子の葛きりや葛餅の原料
- 黄色の小さな花。能の演目にも

### B群

おみなえし 女郎花	おばな 尾花	ききょう 桔梗
なでしこ 撫子	ふじばかま 藤袴	くず 葛
		はぎ 萩

### 締め切り

10月10日(金) (消印有効)

### 8月号の答え

「ひまわり」

応募総数 107通 うち正解 103通

## 理事会だより 第18回定例理事会 (2014年9月2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。

### 2014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)		158,894	157,796	99.3	102.1			
出資金(千円)		10,096,330	10,027,427	99.3	102.9			
供給高(千円)	無店舗	2,082,810	2,062,995	99.0	109.5	10,408,678	10,454,187	100.4
	店舗	84,000	88,906	105.8	70.2	411,000	469,418	114.2
	夕食サポート	18,097	19,231	106.2	116.5	85,219	90,731	106.4
	合計	2,184,907	2,171,132	99.3	107.1	10,904,897	11,014,338	101.0
経常剰余金(千円)		62,327	97,859	157.0	367.7	174,998	374,772	203.9

### 主な確認事項

- 2014年度8月期経営概況について承認しました。全体供給高は無店舗事業の配達日が昨年より1日多かったため前年比107.1%と伸びましたが、計画比では99.3%と若干計画に届きませんでした。無店舗事業は、利用人数は計画を超えたものの一人当たりの利用高が計画を下回り供給計画を達成できませんでした。店舗事業(コープぜぜ)は、移転新設工事の影響で駐車場が狭くなり来店者数が昨年実績を下回りましたが、供給高は前月に引き続き計画を達成しました。夕食サポートは、1日当たり配食数が1,850食で今年度初めて前月より減少しましたが、供給高計画は継続して達成となりました。また、供給高は計画を下回ったものの、経費執行が予算より少なかったこと、日本生協連の2013年度利用分量割戻金1,600万円があり、利益を表す経常剰余金は計画比157.0%と大きく計画を超えることとなりました。
- 2015年度第35回通常総代会に向けた機関会議のすすめ方について確認しました。総代会までに総代が参加する会議を3回開催し、話し合いを重ねて総代・組合員の想いや願いが反映した方針・議案づくりをすすめていきます。
- 2014年度秋の総代のつどいのすすめ方について、10月22日~11月1日に21会場で開催することとし、その開催要領を承認しました。2014年度上半期まとめと下半期課題、役員選任制度など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、事業や活動への反映と議案づくりのプロセスへの理解を深めます。
- 広島豪雨・土砂災害の甚大な災害に対して、総代会で剰余金処分を積み立てた「災害支援基金」から100万円を義援金として贈ることを承認しました(送金は8月29日)。また、組合員募金はコープぜぜでは8月26日から店頭で受け付け、無店舗事業では10月1回の注文で受け付けることとします。ご協力をよろしくお願いいたします。
- 7月理事会で確認した無店舗事業の次期物流センター基本構想の実現に向けて、用地取得のすすめ方を承認しました。

### ■理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告

- 無店舗事業の東近江センターが、9月22日(月)よりコープしがで一番大きい配送センターとして営業を開始します。これまでの近江八幡センターと愛知川センターは配送センターとしての役割は無くなり、東近江センターと彦根センターへと移行することとなります。
- 2015年のNPT(核不拡散条約)再検討会議に向けて、「核兵器禁止条約」の交渉開始等を求める要請署名に取り組みます。12月からの署名取り組みに向けて組合員、役職員の学習会よりすすめていきます。

## 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。

■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29日 公益社団法人日本監査役協会研修参加
- 8月1日 内部統制委員会出席
- 4日 経理往査

- 5日 第23回監事会[常勤理事会報告、内部監査報告、この間の監査所見共有化、事業所往査の実施内容、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！

## 4歳

の孫娘と一緒に公園に行き、50年ぶりにブランコに乗りました。ブランコをこいで下る時が苦手だったので、乗り気ではなかったのですが、孫にせがまれ乗ってみたら、気持ち良かったです。孫に「ブランコ、大好きになったね。」と言われ、子どもに返って楽しみました。シーソーも一緒にして、鉄棒、ジャングルジムなど孫との時間に幸せを感じました。

野洲市 ヒマワリさん

編集担当：お孫さんが背中を押してくれた、懐かしく幸せな時間。しばらく夢中になってしまっかも。



## テーマ 【肩こり】

実は、私、肩こりが全くありません。長年肩こりに悩む方が多い中、珍しいタイプかも知れません。まず心がけていることは、同じ姿勢を続けないという、単純なことです。腰が悪くて肩にもという話もよく聞きます。体操を心がけ、若々しく過ごせると良いですね！！

守山市 くるみさん

編集担当：肩こりが無いなんて羨ましいかぎり。同じ姿勢を続けないというのは、簡単そうでも難しいことですが、心がけたいですね。

長年、首・肩こりに悩まされてきました。数年前、テレビで紹介されていた方法を忠実に守ったところ効き目あり。それ以来、整形外科のお世話になることもなく、快適に過ごしています。その方法とは、「上と下の歯を咬み合わせないこと」と「それだけです。無意識のうちに歯と歯が接触していることに気が付き、それをやめました。忘れてしまいがちな方は、家中に「咬み合わせない」という紙を貼っておくとよいでしょう。」

東近江市 シーちゃん

## 4歳

の娘はAKBの『フォーチュンクッキー』をよく歌ってくれます。カモンカモンをラモンラモンと歌っていて、毎日笑わせてもらっています。

彦根市 こたんゆうたんさん

編集担当：かわいい！「とうもろこし」「エベレーター」などなど。子どもの言い間違いは本当に癒されます。

## 8月

号の「教えて！サイ君」では、他店で求めた牛乳パックの回収もされていると知り、ビックリです。リサイクルを進めて、少しでも環境を良くしていきたいですね。生協さんの活動に脱帽です。

草津市 biwakooさん

編集担当：「捨てればゴミ、分ければ資源」。限り有る資源を有効に使い、次の世代に繋いでいきたいですね。

## 孫の

「おむつ」がなかなか外せない娘からの相談。そこで、「あなたのお兄さんも外れなかったの。彼が言うには「これは、おしっこをするためのパンツだから、ここにするんだよ」と一言。私が『なるほどね』と納得すると、

編集担当：集中している時など特にかみ締めていることが多く、力が入っているそうです。シーちゃんのアドバイスと一緒に、深呼吸などでリラックスするのも良いかも。

## 日のお世話

長女を出産して、慣れない毎日のお世話や授乳で肩がこりまくりでした。寝転がったり起きる動作すら辛くて、毎日健康に暮らせるありがたさを娘に教えられました。そんな大切なことを教えてくれた師匠も大きくなり、今や我が家のイタズラ大臣に就任しています。

長浜市 雪だるまさん

編集担当：毎日健康に暮らせるのは本当にありがたいことですね。イタズラ大臣のお相手は、肩こりもほぐれるくらい運動できるのでは？

## 万年肩こり

万年肩こりの私。最近歩き始めた1歳1か月の息子が私の肩たたきをしてくれるんです！とはいっても両手におもちゃを持って私の背中にもたれかかってくるだけなのですが…。たまにそのおもちやがピンポイントで肩のツボにあたって気持ちいい時があるんです(笑)。本当に肩たたきをしてくれる日が早くやってこないかなあ…と待ちわびる日々です。

栗東市 わけわけさん

すぐに履き替えたよ。彼の言い分を認めたから、めでたく外すことができました」と体験談を娘に話しました。相談から1か月が経とうとしていますが…。

近江八幡市 かつこちゃん

編集担当：「おしっこをするためのパンツ」…確かに(笑)。子どもの話を聞くことは大切ですね。子どもそれぞれのタイミングもあるみたいですので、あせらず見守ってあげてください。

## 主人

が退職後、色鉛筆画にハマっています。



湖南省 緑さん

編集担当：素敵なお絵の木ですね。漢字で「合歡の木」と書くのは、夜葉がびったりと合わさる姿が、夫婦円満の象徴だからだそうです。

編集担当：爆笑！「ゴロ」という時(トコロ?)には、いつまでももたれかかって欲しいですね(笑)。

## 毎日腹筋

今年で13年目。おかげで私は腰痛知らず。♪母さんお肩をたたきましょ♪タントンタントンタントン♪童謡さながらに子どもの頃、母の肩をマッサージしてあげると、そのうち母がこっくりこっくりと舟をこぎ始めたものです。朝は誰よりも早く起き、夜は一番最後に寝床に入る。母はいつ寝るんだらうと思議でした。仕事が大好きで、家事はそれなり(？)だったけれど、日々を懸命に生きてきたのでしよう。そんな母が突然逝って3年が過ぎました。折あるごとに思うのは、母に恥ずかしくない生き方をしなければ申し訳ないなと。

守山市 貯筋女子さん

編集担当：毎日腹筋100回なんて、ペンネームに偽り無しですね。貯筋女子さんの手のぬくもりが、働き者のお母さんの癒しだったんでしょうね。

## テーマは「温泉」

次回12月号掲載です。温泉旅行、秘湯、温泉を掘り当てたなど、温泉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！

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。

## コープぜぜは、移転・新設オープンに向けて準備をすすめています！

コープぜぜは、敷地内に新しく店舗を建設し2015年春にオープンを予定しています。建設工事に伴い、現在の店舗は2014年10月20日(月)をもって、一旦閉店いたします。工事期間中は何かとご不便をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。



現在、工事に伴い駐車場を縮小しております