



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。

February 2014 No.276

腸から元気！ のむのむ乳酸菌飲料+Ca

つくる人*食べる人...2ページ

私がえらんだ

マイコープ...5ページ

冬の夜食の
定番は？

「らいふジャーナル」...6ページ

こどもの能力を
引き出すコーチング

●食の知恵袋...8ページ

大豆パワーで
もっと健康になろう！

●「震災を忘れない」取り組み報告...10ページ

発見・くらしいもの...16ページ

大切なペットのために
CO-OP ドッグフードドライ



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。

2
February 2014
No.276

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2014.1.20

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



いつまでも健康でいて欲しい 大切なペットのために

可愛いペットの犬や猫は大切な家族。だから毎日のごはんは健康目的で安心できるものにこだわりたい。そんな飼い主さんにCOOPのドッグフード*をご紹介します！

COOPこだわりの原料を使用

原料には、COOPがこだわった原料のみを使用。とうもろこしや、脱脂大豆、小麦粉、チキンミールなどの素材に、ビタミン・ミネラルなどをバランス良く配合し、乳酸菌を増やして腸内細菌のバランスを維持するフラクトオリゴ糖を配合した、ドライタイプのドッグフードです。食欲をアップさせるため、犬の好きなチキンパウダーなどの嗜好成分をひと粒ずつにコーティングしています。



★たっぷり食べても安心の価格

愛犬の健康を第一に考えながら、経済性も実現。小型犬から大型犬・多頭飼いの方にもおすすめです。

★家まで届けてもらえるので楽チン！

重たいペットフードも自宅まで運んでくれるので、とっても便利！

シニア犬用



7歳以上のシニア犬に必要な栄養素をバランス良く配合し、さらにビタミン・ビロチン配合。レギュラータイプに比べてカロリー約9%カット。

小型犬用



小型犬の小さな口でも食べやすい小粒タイプ。小型犬に必要な栄養素をバランス良く配合。

小型犬シニア



7歳以上のシニア犬に必要な栄養素に、カルシウムとコラーゲンを配合。小さな口でも食べやすい、厚みか薄い小粒タイプ。

2月1回の「くらしいパートナー」で案内の予定です。



CO-OP ドッグフードドライ



キャットフードドライ*もあります

大容量(2.5kg)・低価格のキャット用ドライフードは、すべての世代に対応。食物繊維を配合し、毛玉の排出もサポート。多頭飼いのご家庭におすすめです。

つ	く	る	人
た	べ	る	人

腸から元気!

のむのむ乳酸菌飲料+Ca

コープきんき7つの生協でチルド商品、人気ナンバー1! の「のむのむ乳酸菌飲料+Ca」。生きたまま腸に届く乳酸菌(L・カゼイ菌)を使用した飲みきりサイズの乳製品入り乳酸菌飲料です。コープしがでは、「毎週自動お届け商品」(※)にも選ばれています。

※1度注文すると、翌週以降自動的に届く商品



工場は富山県の山々に囲まれた、自然豊かな環境にあります

しょう油を作る会社で生まれた乳酸菌飲料

製造元のホワイト食品工業は「城端醤油株式会社」という、しょう油・味噌を作っている会社から生まれた。しょう油や味噌で培った発酵技術は乳製品にも展開できると、2代目である現社長が、東京農業大学卒業後、母校の研究室で研究・試作を重ね、乳酸菌飲料製造の特許やノウハウの取得に成功し、現在に至ります。

工場は、世界遺産である「五箇山の合掌造り集落」にほど近い、富山県の西部にあります。この辺りは、そばどころでもあり、質の良い地下水が湧き出る地です。「のむのむ乳酸菌飲料+Ca」も、この豊富な地下水を汲み上げて生産されています。

生協との取引がはじまったのは、数十年前、神奈川の生協がはじまりました。以来、関西では、大阪いずみ市民生協や大阪バルコプのプラ

イベートブランド(ともに、乳酸菌飲料)を手がけ、コープきんき共同開発である、この「のむのむ乳酸菌飲料」の開発にいられます。2005年に開発され、2011年にリニューアル。日本人の食生活で不足しがちなカルシウムが配合され「+Ca」となりました。



生協の協同により大量生産・コスト削減を実現

乳酸菌 L・カゼイ菌って?

乳酸菌とは文字通り、乳酸を多量に作る菌を意味しています。L・カゼイ菌の正式名は「ラクトバチルスカゼイ菌」といい、ビフィズス菌などとともに、腸内環境を整える代表的な「善玉菌」の一種です。人間の腸内にも存在しているのですが、体調や環境によつて減少することがあります。生きたまま腸まで届くことにより、その減少分を補う作用があります。

L・カゼイ菌は、自社の品質管理部で培養されています。菌は生き物なので、「子どもを育てるように大切に育てています」と岩崎さん。

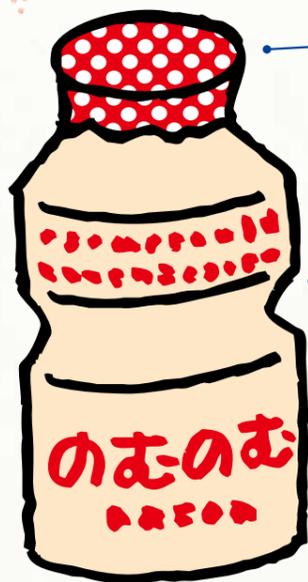
味にも栄養成分にもこだわって

L・カゼイ菌の自然な酸味と味のバランスを大切にしながら、製造されています。そのため、着色にもカラメル色素を使用せず、加熱で焦げた自然な色に仕上げられています。さらに圧力を加えて均質化することです。また、成分がきちんと混ざるように工夫し、安定剤を使用せず安定した品質を保っています。また、カルシウムは65mlに35mgと、ちょうど牛乳の半分くらいの割合で入っており、この商品の大きな特徴といえます。

カルシウムは風味に影響が出やすい成分のため、乳酸菌本来の風味を損なわないように、幾度も試作を重ねられたそうです。



のむのむ乳酸菌飲料+Ca アレコレ



ふた

1枚ものの大きなアルミシートを加工しています。力づくではがすとふたが途中で裂けたり中身が飛び散ったりしやすくなりますので、ふちのギャザ一部分を少しのぼしてから開けると力をいれずに開けることができます。

なぜこのサイズ?

小さな子どもでも飲みきれのサイズです。たくさん飲んでも問題ありませんが、少しずつでも毎日続けることで腸内環境が良くなります。

何歳から飲めるの? /

生後5~6ヶ月ごろ、離乳食の開始を目安に様子を見ながら与えてください。(アレルギー物質として乳が入っているため)ぬるま湯で薄めながら与えてあげてくださいね。

飲むのにベストな時間帯はある? /

強いて言えば、胃酸の働きが弱くなる食後が望ましいですが、基本的にはいつ飲んでもOKです。続けやすい時間に飲んでください。

ふたを開ける前に! /

安定剤を使用していないので、成分が沈殿することがあります。そんな時は、縦に上下に振るのではなく、容器を横にして、底の沈殿物をこそげ取るように、まわしながら振ると、きれいに混ざります。沈殿しているのはおいしく栄養のある成分です。



お子様からご年配の方まで、皆様で「愛飲」いただける商品になっています! より一層のご愛飲をいただきます様、よろしくお願ひ致します。



冬の夜食の定番は？

受験勉強や残業で、つい夜更かししていませんか？
そんな時は、簡単夜食でほっこりしたいものです。
今回は、北地区の米原市地域委員会の方々に
「わが家の冬の定番夜食メニュー」について聞きました。



ご協力いただいた吉川ゆかりさん<生協歴15年。家族は夫・本人・娘(中1)・息子(小5・3歳)>、宮本千恵さん<生協歴20年。家族は夫・本人>、福井千春さん<生協歴30年以上。家族は夫・本人・息子(年長・年少)>、清水冬子さん<生協歴17年。家族は母・夫・本人・娘(大3)息子(高3)>、武立ゆかりさん<生協歴12年。家族は父・母・夫・本人・娘(中2、小6)・息子(小3)>、庄司智子さん<生協歴12年。家族は夫・本人・息子(中1、小2)>、高居美智子さん<生協歴24年。家族は夫・本人・息子(24歳・22歳・高1)>(順不同)



CO-OP ミノウどん

庄司 うちも豚まんは常備しています。夜食ではないんですが、中1の息子がサッカー部の練習から帰ってくるので、自分でチンして、ふたつくらい、ペロりと食べちゃおう。

宮本 ミニうどんはお湯を注ぐだけだし、ゴミが少ないのもいい。
福井 学生時代、私は具たっぷりの豚まんをよく食べました。蒸すとふくらむ仕上がりで、一個で腹もちするからテスト前には大活躍でした。
吉川 うちも豚まんは常備しています。夜食ではないんですが、中1の息子がサッカー部の練習から帰ってくるので、自分でチンして、ふたつくらい、ペロりと食べちゃおう。

宮本 いつも買うシリーズは、今川焼。あんこやカスタード、抹茶クリームとかいろんな味があるのが魅力。
福井 子どもはミニウツフルドッグチーズが好き。カスタードだとお菓子感覚だけど、チーズなら夜食に許してしまう(笑)。
清水 定番といえば、生協の焼きおにぎり。チンするだけなのにでき立ての食感がなかなかいい。
編集部 甘いものはどうですか？



CO-OP 大粒のたこ入たこ焼き

武立 育ち盛りの子どもさんを持つ人から勧められたのが、焼肉ライスバーガー。夜食だけどころそこガッツリ感があるのて人気みたい。
福井 私は大粒のたこ入りたこ焼きをおすすめしたい！ダンがしつかり効いた生地が本当においしいんです。ラップをかけず温めるだけだし、どなたも焼きやすいのが好き。



CO-OP ライスバーガー

宮本 国産大豆の調整豆乳。豆の調整豆乳を飲んでます。豆乳に黒ゴマのすりごまときなこ、オリゴオイルをマグカップに入れて、温めたものを。
高居 砂糖は入れるの？
武立 それだね、きなこの甘さで十分なの。低カロリーだし、寝ている間に美肌になると信じて(笑)。
編集部 冷え込む冬にぴったりの情報ばかりでしたね。夜食に使える冷凍食品も豊富なので、家族の好みに合わせて常備しておきたいですね。

吉川 低カロリーのやさかなソーセージは夜食にぴったりかも。普段は魚がなかなか摂れないから、ちょうどいい。
庄司 なるほど、魚肉ソーセージはいいですね！
武立 私自身は夜食は食べないけれど、どうしてもという時は国産大豆の調整豆乳を飲んでます。豆乳に黒ゴマのすりごまときなこ、オリゴオイルをマグカップに入れて、温めたものを。

女性にうれしいヘルシー&美肌夜食
今川焼
CO-OP 今川焼

今日のスパイラルレシピ

今回は、「子どもの脳を活性化させるレシピ」。
食材は、「豆腐」=記憶力や集中力を高める働きがあるレシチン、「おさかなソーセージ」=骨や歯の構成成分になるだけでなく、神経細胞の働きを活発にするカルシウム、「食パン・ご飯」=脳を活性化させる炭水化物。作り方はどれも簡単なので、親子で挑戦してみてください。もちろん、大人にもおすすめですよ！

豆腐をお菓子作りに使い、お子様の食べやすい形にしました。甘さひかえめのドーナツなので、お好みでジャムやメープルシロップをかけてお召上がりください。



豆腐ドーナツ

- 【材料】12個分
CO-OP ホットケーキミックス・絹ごし豆腐各200g、油・チョコレート・粉糖各適宜
- 【作り方】調理時間 約20分
- 水きりした豆腐とホットケーキミックスを粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 - 手に水をつけて①を丸く成形し、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
 - お好みで溶かしたチョコレートで顔を描き、粉糖をふる。

魚嫌いの子供でも食べやすい「おさかなソーセージ」は普段の食事に取り入れやすい食品です。食パンで脳も活性化！

食パンでキッシュ

- 【材料】2人分
CO-OP おさかなソーセージ3本、ミニトマト4個、ブロッコリー1/2株、食パン(8枚切り)3枚、バター30g、A=<粉チーズ大さじ1、牛乳・生クリーム各1/4カップ、溶き卵1個分、塩・こしょう各少々>
- 【作り方】調理時間 約55分
- バターは耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ(600W)で約30秒加熱する。耐熱皿にぬり、パンを隙間なく敷き詰めて残ったバターを表面にぬる。
 - ソーセージは輪切り、ミニトマトは半割りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気をきる。Aを加えて混ぜ合わせ、①に流し込む。
 - 180℃に予熱したオーブンで約40分焼く。



ミネストローネのスープご飯

- 【材料】2人分
ウインナー4本、CO-OP 冷凍ミックスベジタブル100g、玉ねぎ1/4個、オリーブ油大さじ2、A=<顆粒コンソメ小さじ1、CO-OP トマトジュース食塩無添加1缶(190ml)、水1カップ>、塩・こしょう・温かいご飯各適宜
- 【作り方】調理時間 約15分
- ウインナーは輪切り、玉ねぎは1cm四方に切る。
 - 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒める。凍ったままのミックスベジタブルを加えて炒め、Aを加えて煮立てる。約10分煮、塩・こしょうで調味する。
 - 器にご飯適宜を盛って②をかける。

脳の活動エネルギーは主に炭水化物の働きによるものです。空腹な状態で起きた朝の脳はエネルギー欠乏状態にあります。朝ごはんにご飯やパンなどの炭水化物を食べることで脳は活性化し、この働きを助けるのがウインナーなどに含まれているビタミンB1です。

「子どもの能力を引き出す」

コーチング



「また今日も感情的に怒ってしまった」「いつも『早くして』と言ってしまう」「子どもの良い所を伸ばしたいのに、怒ってばかり」「など、子どもとの接し方について悩んでいるお父さん・お母さんは少なくないはず。

子育ての不安は尽きませんが、のびのびと、意欲的な子どもへと導く方法の一つとして注目されている「コーチング」で、子どもとの接し方を変えてみませんか？今回はビジネスコーチであり、キャリアカウンセラー、そして子育てのコミュニケーションコーチとしても活躍されている栗栖佳子先生にお話を聞きました。



株式会社 宙 代表取締役
ビジネスコーチ・キャリアカウンセラー
栗栖 佳子 先生

毎日3分間、親子の「聴いてタイム」を作る

子どもは、忙しい時に限って「聞いて聞いて」を連発します。「後で」と言っても、子どもにとっては今、その時に受け取ってもらいたいものがあるのです。だから毎日2〜3分、時間を決めて「聴いてタイム」を作ってください。本人が言いたいことを、急かさず、子どものペースで聴いてあげましょう。しっかりと話を聴いてもらうことで、子どもの中には安心感と満足感、そして親に対する信頼感が生まれます。聴いている「ふり」ではなく、真剣に聴くことが大切です。親の言うことと態度が違うと子どもは戸惑い、自分の気持ちを伝えられなくなってしまいます。話すことがなくなってきたら、「ほかにはある？」と質問してみましょう。子どもは「ほかはまだあったかな？」と自分で感情を整理して考えるようになります。

「与える」ティーチングと「引き出す」コーチング

ティーチングは、親や大人が持っている基本的な知識やスキルを子どもに教え、与えることです。大人が持っている経験や知識を伝えるので、大人の限界が子どもの限界になります。

大人と子どもは上下関係になりやすく、子どもは自分で考えるよりも模範解答を欲しがります。

コーチングとは「コーチ馬車」という語源からもわかるように、大切な人（子ども）が行きたいところまで送り届けることです。子どもの夢や目標を叶えるために必要な答えは、必ずその子どもの中にあると信じて接することが、コーチングの基本です。大人は子どもと対等な関係で、子どもの夢や目標を叶えるために必要

「IメッセージとYOUメッセージ」

子どもがあなたの話しを聴いてくれたら、「ありがとう、聴いてもらって元気が出たよ」など素直に自分の気持ちを伝えましょう。すると自分人を元気づけたり励ましたりできる存在なんだという自己肯定感が芽生えてきます。

この自己肯定感が高まると自分の良い所を知っているだけではなく、人の良い所も見つけられる人間になります。逆に自分の欠点ばかり目につく人は、他人の欠点もすぐに見つけます。これがいじめに繋がる「因」になるのではないのでしょうか。

また叱る時は「約束を守らないとダメでしょう」と「あなた」を主語にしたYOUメッセージで頭ごなしに叱るのではなく、約束を守ってもらえないので「私は」悲しい気持ちになった「（私は）とても嬉しかったよ」など、私の正直な気持ちをI（愛）メッセージで伝えてみましょう。何度言っても子どもが変わらない時は、YOUメッセージになつていないのかも。自分の気持ちを感じ取り、相手に素直に自分の気持ちを伝えるセンスを親子で磨くことで信頼感が深まり、何でも話し合える素敵な関係を築けます。

なやる気や能力、自主性、可能性を、コミュニケーションを通して子どもの中から引き出していくのです。

まずあなたの本音を「聴いてもらいましょう」

「早くしなさい」「片付けなさい」―特に忙しい時はつい「○しなさい」と言ってしまうことが、こうした指示、命令的な言葉ばかり聞かされていると、「言われたことはするけれど、自発的に『何かしよう』という意欲や好奇心が少ない人間」になってしまいがち。

でも、人生や仕事に模範解答はありません。必要なのは、自分で気付き、自分で考え、工夫して、自分から行動する自発的な行動力です。

この部分を育てるのがコーチングのコミュニケーションです。そのためにも、まず自分自身とのコミュニ

ケーションが必要です。「自分が今、辛いのか苦しいのか、幸せなのか」ご夫婦でもお友達同士でも良いので、本音を聴いてもらってください。

話を聴く場合、つい話を途中でさえぎったり、「こうしたら良い」などアドバイスしたくなりませんが、必ず最後まで何も言わずに聴いてもらうことが大切です。なぜなら、私たちは日頃最後まで自分の気持ちをしっかりと聴いてもらっていないからです。

自分の心に一杯たまったものを一つひとつ受け取って聴いてもらうだけで、気持ちが落ち着き整理されます。ただ何となく「聞く」のではなく、相手のことをわかってと真剣に耳を傾けて「聴く」というコミュニケーションを経験すると、今度は子どもともしっかり向き合えるようになります。

誰もいないならノートに書き出しても良いので、自分の本音を書き出してみましょう。

キーワードは「かも」

子どもが小さいうちはティーチングが多いかもしれませんが、そこにコーチングをプラスして、「できるかも！」「やってみてもいいかも！」という魔法の言葉「かも」をたくさん引き出してください。そして、例えば100点満点で50点だったら「あと50点頑張れ」ではなく、50点できたことを認めてあげましょう。その上で、どうすればもっと良くなるのかを一緒に考えてみるのです。子どもがワクワクする場所に立てれば、自らゴールに向かって進んでいくはずですよ。

評価し、心を後ろ向きにするメッセージ

You メッセージ 主語=あなた

上下の関係

感情的 命令 指示 評価

答えは YES か NO

従う 反抗する

敵対関係

子どもが何かできた時に「えらいね」という褒め言葉は、親の言うことに従ってきたから「えらい」と評価するので、YOUメッセージになります。

愛を育み心を前向きにするメッセージ

I (愛) メッセージ 主語=わたし

対等な関係

冷静 正直 余裕 安心

答えは自由に選択

認める 感謝する

信頼関係

プレゼント『才能を伸ばす人が使っているコミュニケーション術』

12月16日に発売されたばかりの栗栖先生の最新刊を5名の方にプレゼントします。応募先は本誌15ページに掲載されている宛先へ、「書籍プレゼント希望」と書いてご応募ください。当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。締め切りは2月10日(月)



産直フォーラム地域版を開催しました

「産直フォーラム地域版」は、身近な会場で生産者と地域の組合員が会い、ふれあい、理解しあい「コープしがの産直」をより広く、より深く知ってもらうための場です。7会場でのべ274名の組合員参加と、のべ53の生産者の参加がありました。各エリアで趣向を凝らして生産者の想い・消費者の意見を伝える場ができました。

◆第1エリア

(高島市)11月28日(木)
藤樹の里ふれあいセンター 参加者77名

「食べておいしい!
聴いてナットク交流会
～2013年度産直の魅力を知ろう! 広がり! 産直!!～」



試食をしながらもっと交流

◆第2エリア

(大津市)12月3日(火)
コープぜぜ2階 参加者80名

「ぱくぱく食べて
わくわく学ぼう
～生産者交流会～」



グループ交流で質問をぶつけます

◆第3エリア

(草津市、栗東市、守山市、野洲市)
12月4日(水)野洲文化ホール小劇場
参加者71名

「聞いて・食べて、学ぼう!
産直商品の生産者さん
との交・流・会」



「新品種がカタログに載るときに覚えておいてね～」と、滋賀有機ネットワーク野田さん

◆第4エリア

(甲賀市、湖南市)11月28日(木)
JAこうか 参加者65名

「生産者さんがやってくる!
会って、聞いて、食べて、
コープのよさを再発見!!」



「図司穀粉」西尾さんより昨年の産直フォーラムでいただいた組合員さんの要望で、米粉のホットケーキミックスが商品化されたことが紹介されました

◆第5エリア

(近江八幡市、東近江市、蒲生郡)
11月29日(金)滋賀県婦人会館
参加者84名

「産直で、
お・も・て・な・し!!」



生産者のみなさんからリポートく(滋賀有機ネットワーク)

◆第6エリア

(愛知県、彦根市、犬上郡)
11月28日(木)
コープしが彦根センター
参加者38名

「産直マルシェへ
いらっしやい」



「いつもエコに載っている商品の生産者の方に会えて嬉しかったです。普段購入している商品が間違いないと確認しました」と参加組合員。

◆第7エリア

(長浜市、米原市)11月15日(金)
コープしが長浜センター
参加者27名

「きいて、きいて
産直のおはなし」



生産者から熱のこもったお話をいただきました

※参加者は組合員、生産者、役員員合わせての参加者数です。

～参加組合員のナットク!ピクッ!の声～

「ダイマツのサバは水温1度で3日間かけておいしく作っていることがわかり、ナットク!」「バナナに匂がある!」初めて知りました。夏より冬がおいしいとはビックリです!「国産の牛肉は高いけれど、高いなりの理由があること。酪農家がどんどん酪農から離れていく様子を知り消費者の責任を感じました」

生産者からも「今回のような交流会がもっと行われれば良いなと思いました。生産者としては想いを伝える場、組合員さんの思いを聞く場が非常に少ないので次の機会も頂けたらと思います」といった声をいただきました。

全体での産直フォーラムとして、

“コープしが20周年商品大交流会” ～たべることは
たのしいこと～

を開催します。(2014年5月11日(日)ホテルニューオウミを予定)

詳細は
3月10日発行の
ぱくぱくコミュニティ
3月号(地区ニュース)
をご覧ください。

大豆は・・・

中国から約2000年位前に伝わり、鎌倉時代に全国に広がったと言われています。

「畑の肉」とも呼ばれ、栄養豊富でバランスのとれた理想的な食べ物の大豆は、宗教上、禁止とされた獣肉の代わりに、貴重なたんぱく源として食べられるようになりました。また、日本では昔から、米・麦・粟(あわ)・稗(ひえ)・豆(大豆)を「五穀」と呼び、これらの作物をとても大切に、現在でも収穫期の秋には「五穀豊穡」を祈る行事が全国で行われています。



節分は・・・

寒い冬を終えて春を迎える前に一年間の邪気を払う行事です。当て字で「魔滅(=まめ)」とも使われていたように、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えら、節分の夜に大豆をまいて魔よけ・鬼払い・厄払いをした後、年齢の数だけ煎った大豆を食べる習慣になりました。



しかし・・・

和食中心の食生活だった頃にはよく食べられていた大豆をはじめとする豆類も、近年の洋食化でだんだん食べる機会が少なくなり、今では摂取目標(1日100g以上)の半分程度しか食べられていません。

<一日の摂取目標目安>

豆類1日100g → 納豆1パック(45g) + 豆腐の味噌汁(35g) + 煮豆(スプーン2匙・20g)



- ・たんぱく質が約35% (必須アミノ酸がバランスよく含まれている)
- ・動物性とは違い、大豆にはコレステロールが含まれていない
- ・ポリフェノールの一種の大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きをし、骨粗しょう症予防や更年期の不調を改善してくれる
- ・食物繊維も豊富。また大豆オリゴ糖は、腸内細菌の餌となるのでお通じにもよい
- ・大豆レシチンや大豆サポニン、コレステロールなどの血中脂質の低下作用や抗酸化作用がある
- ・がん予防に効果のある「デザイナーフーズ・8種(アメリカ政府発表)」のうちの1つに含まれる (ほか7種はキャベツ・にんじん・しょうが・にんにく・セロリ・甘草・パースニップ)

大豆のパワー



節分の豆が余ったら・・・簡単おやつに大変身

◆京都に伝わる素朴な味「はなくそ豆」

・炒り大豆50g ・三温糖40g ・水大さじ1/2 ・しょう油大さじ1
鍋に調味料と水を入れて糸を引くまで煮詰め、そこへ大豆を入れて絡めた後クッキングシートに広げ、冷めたらバラバラにする。

◆簡単サクサク「大豆のおこし」

・炒り大豆30g ・マシュマロ35g ・バター10g
・A(スキムミルク大さじ1半 ・コーンフレーク50g)
フライパンにバターを溶かし、マシュマロを加えて弱火で焦がさないように溶かす。そこへ大豆とAを加え軽く混ぜ合わせ、クッキングシートにスプーンで20等分に落として冷ます。

参考:大塚製菓「大豆のススめ」ほか

食の知恵袋

大豆パワーでもっと健康になろう!

2月に入ると「鬼は外〜!福は内〜!」と節分の声が聞こえてきますが、豆まきに使われる「大豆」には、色んなパワーが秘められています。健康のためにしっかりと摂りましょう!

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。

「震災を忘れないスタディツアー」 in宮城を実施しました

コープしがは2011年3月11日以降、被災地支援の一環として役職員ボランティアを中心に宮城県本吉郡、南三陸町を支援してきました。

今回は、その南三陸町などの復興状況を組合員自身の目で確認し、住民・生産者の皆さんと交流をはかることを目的に訪問しました。

実施日
11月23日(土)・24日(日)

参加人数
組合員30名 役職員6名

1日目

- みやぎ生協震災資料館視察
- 宮城県漁協志津川支所訪問
- 夕食交流会

交流会には、震災支援活動でお邪魔していた切曾木仮設住宅の方々にも参加していただき交流を行いました。



実際の津波の高さを示す柱に驚きを隠せません



みやぎ生協専務理事スタッフの五十嵐さんのお話真剣に耳を傾ける参加組合員



コープしがが寄贈したケース(一部)と一緒に記念撮影。「コープしがが組合員として嬉しいです」との声も

2日目

- 南三陸町語り部バス
- 大川小学校視察と献花、松島視察など



戸倉の町を視察
防災庁舎で献花



語り部の方に来ていただき、当時の津波の状況を学びました。コープしがが仮設住宅支援していた波伝谷地区にお住まいの方が語り部でした

参加者の皆さんからも未永い支援が必要との声をいただきました。2014年度の震災支援の取り組みに繋がっていきます。

～参加者が伝えたいこと～

今回参加されたみなさんから、たくさんの感想が届きました。びっしりと書かれた紙面から、みなさんの熱い想いが伝わってきます。

- ◆えっ! 2年8ヶ月たったのにこんな状態? 「復興」って何? と思いました。現地でお会いした人たちの『生かされている事に感謝しながら生活している』という言葉聞き、生きている意味を考えさせられました。こちらからもっと気持ちで被災者の方々に寄り添いたいと思いました。
- ◆「着の身着のまま逃げてすべて失いましたが、被災しなければ出会わなかった世界中の温かい声援を受けて得た物も多かった」とのこと。東北の方々から逆に力づけられました。
- ◆なぜ南三陸地区限定で支援しているのか、多くの人たちとの話し合いの中でようやく理解できた。支援先の方の声をもっと聞きたい。
- ◆被災されたみなさん「宮城に訪問してくれてありがとう!!」といってくださいました。今まではお金の支援しか頭にありませんでしたが、心に寄り添う支援も大切と感じました。

福島の子もたちに木のおもちゃをお届けしました

～室内の遊び場を充実させ子どもたちの健康増進に繋がりたい。
親子の繋がり、絆づくりのお手伝いをしたいと思い木のおもちゃをお届けしました～

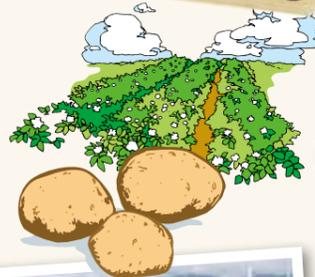


11月26日、福島市民会館1Fさんどパークに、木のおもちゃ170個をお届けしました。渡利保育所すみれ組園児さん15人の参加があり、贈呈したおもちゃで楽しく遊んでくれました。すみれ組さんからは「さんどパークでいっぱい遊びます」「おもちゃをありがとう!」という可愛い声をいただきました。(渡利保育所さんには、どんぐりや松ぼっくり、コープのお菓子をプレゼントしました。喜んでくれているかな?)



同日、コープふくしま『親子ひろば』に木のトラックを5台お届けしました。今後もコープしがは、福島の子もたちが元気に笑顔でくらせるようお手伝いしていきたいと思います

2013 協同組合間協同 「食と農をつなぐ取り組み」 ‘農作業体験隊’ じゃがいもづくり収穫体験報告!



12月7日(土)、朝から透き通るような青空のもと、組合員と家族の皆さん25名、生産者や関係者など12名の総勢37名が、期待を胸にじゃがいも畑に集いました。

JAおうみ富士との「地場産提携・協同組合間協同」1周年記念として、組合員の“農作業体験隊”が雨の中で植え付けを行ったのが9月8日(日)。それからちょうど3ヶ月経ち、楽しみにしていた収穫となりました。

じゃがいもを傷付けないよう畦(あぜ)の横からスコップを深く入れて掘り起こすと、立派なじゃがいもが顔を出します。この瞬間が最高の感激です!! 皆さん掘り起こし作業の辛さも忘れ、次から次へと掘り起こし、2時間の作業で約1トンのじゃがいもを収穫することができました。じゃがいもは予想以上のでき映えでしたが、形の良い物ばかりではありません。割れや溝がある物・小粒の物なども多く、改めて農業の難しさを体験・理解することができました。

このじゃがいもは【私たちのジャガイモ】と名付けられ、1月3回のぱくぱくエコーで企画され、組合員の皆さんに利用していただきました。



公開討論会風景



レポート

2013. 食と農を考えるフォーラム 「TPPでどうなるの 私たちの食卓・しがの農業」

日時:2013年11月26日(火) 場所:野洲文化ホール小劇場

基調講演として、(社)農業開発研修センター会長理事の小池恒男氏から「TPPと食の安全・地域農業」をテーマに、なぜ今TPPなのか・農産物の重要5品目について・食の安全では、国によって安全性に違いがあり日本で認可されていない多数の添加物が押し寄せてくるということなどについて報告いただきました。

公開討論会では、研究者・JA滋賀中央会・農業者・食品業者・消費者代表が、それぞれの想いや意見を出し合いました。また、会場の皆さんの意思確認として「うちわ」を揚げて意思表示していただくなど、全員参加の討論会として進められました。

私たち消費者の声として、「食品添加物の増大・遺伝子組み換え食品の表示など、毎日の食卓を預かる者として不安がいっぱい!」「今後も食料が安定的に手に入るのか、食料自給率がどうなるのか、子どもたちの未来が心配」「少しでも安全な食品が欲しい」「表示が無くなってしまったら困る」などの訴えがありました。



参加者がうちわを揚げて意思表示!

これまでコープしがも加盟する日本生協連は、「①国民への情報発信の強化を求めます ②食の安全・安心に係わる政策が後退することがないように求めます ③国内農業の食料自給力向上をめざした施策を求めます」と政府に要請をしています。

TPPは、国民一人一人が考えていかなければいけない大切な問題であり、しっかりと未来を見据えて論議ができるようにしていく必要がある。そのためには、このような学習会が重要であると締めくくられました。

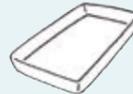
12月度 リサイクルによる CO₂ 削減量 (kg) 報告 スギの木10,000本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物

牛乳パック 4,098Kg 前年比103.5% 	共同購入案内書 257,320Kg (回収率63.5%) 前年比108.0%(-16.1%) 累計1,926,230Kg 前年比106.4% (回収率57.1%) 前年比-13.0% 	商品仕分け袋 3,165Kg (回収率32.0%) 前年比94.0%(-8.1%) 累計27,775Kg 前年比96.2% (回収率35.7%) 前年比-4.6% 	卵パック 2,147Kg 前年比107.1% 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

累計35,500Kg 前年比97.7%

店舗回収物

ペットボトル 334Kg 前年比50.6% 	トレー 179Kg 前年比40.0% 	ペットボトルキャップ 33Kg 前年比68.8% 	牛乳パック 252Kg 前年比43.4% 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

累計5,692Kg 前年比83.5% 累計2,237Kg 前年比71.9% 累計398Kg 前年比78.6% 累計3,871Kg 前年比76.8%

※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。

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、事業や組織運営にかかわ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。

◇事例研究報告

【担当の〇〇さんへ】「暑い時期、重いものばかり頼み、快く持ってきていただいて申し訳なく思っています。〇〇さん、笑顔の爽やかな方で、いつも感謝しています。本当にありがとうございます」とのことです。

<コープしが>

今回は感謝された声についての事例研究です。普段からの組合員さんとの関係作りや、相手を思いやる気持ちが信頼関係に繋がり、今回のような事例に繋がっています。組合員担当としての仕事にプライドを持って組合員に接していきましょう。組合員担当者として一番身近な関係が必要です。

◇「私もひとことカード」より

青果などで時々産地を変えてのお届けや、代替品が届きますが、届いてしまえばもったいないと思いがちですが、産地なども見て「この商品なら」と思い注文しているので、産地変更や代替品になる場合、お届け前に分かるような方法はないのでしょうか。

<コープしが>

一週間前にご注文いただいている商品を欠品でご迷惑をおかけすることのないように代替品のお届けも含めて、「お届けすること」を最優先に対応しております。現状は事前に欠品・代替品の連絡ができる仕組みがありません。今後の課題としています。

「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

しりとりのパズル

締め切り
2月10日(月) (消印有効)

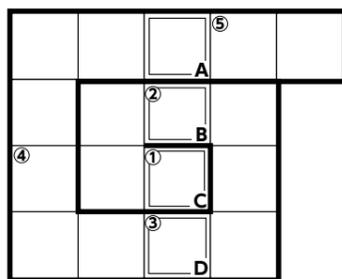
12月号の答え
「スパイラル」
応募総数 285通 うち正解 282通
当選者 (敬称略)

<問題>

カギをヒントに真ん中の①から言葉を続けてしりとりをし、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>

- ① 見た夢が本当になること
- ② 朝ごはんの定番。たまご料理。
- ③ 漢字ではこう書きます「啄木鳥」
- ④ カッパマキの別名。
- ⑤ オリンピックでたくさん獲って欲しいですね! 〇〇メダル。



理事会だより 第9回定例理事会 (2014年1月7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12月期組織経営概況

項目	業態	12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	139,331	138,883	99.6	103.9			
	店舗	11,581	12,655	109.2	77.1			
	その他	4,165	4,018	96.4	117.1			
	合計	155,077	155,556	100.3	101.4			
出資金(千円)	無店舗	9,796,076	9,722,653	99.2	104.2			
	店舗	159,324	187,943	117.9	70.3			
	その他	70,097	62,196	88.7	166.9			
	合計	10,025,497	9,972,792	99.4	103.5			
供給高(千円)	無店舗	2,397,740	2,440,364	101.7	103.1	18,968,225	18,858,399	99.4
	店舗	92,020	100,919	109.6	83.4	1,011,860	1,041,346	102.9
	夕食サポート	17,300	18,989	109.7	126.2	149,081	150,705	101.0
	合計	2,507,060	2,560,273	102.1	102.2	20,129,166	20,050,451	99.6

主な確認事項

- 1 2013年度12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102.1% (前年比102.2%)となり、第3四半期トータルでも計画を達成しました。無店舗事業は利用人数が計画を下回ったものの、一人当たり利用高が計画を上回り、供給計画を達成しました。店舗は来店者数、利用単価とも計画を上回り供給計画を達成しました。夕食サポート事業は、1日あたり配食数が1,951食に増え、供給高は計画比109.7%となりました。
- 2 2014年度第34回通常総代会の開催要領として、2014年6月12日(木)に野洲文化大ホールで開催すること、予定議案及び総代会運営の各種委員の選出方法等について確認しました。
- 3 2013年度活動の振り返りと2014年度基本方針について確認しました。2014年度方針を「協同して創ろう、笑顔あふれるくらし ~聴く、話し合う、つなぎあい、みんなの力をあわせて~」とし、今後、予算等と合わせて具体化をすすめ、総代会に提案する方針化を進めます。
- 4 年度末総代懇談会(2月26日~3月8日に開催)の開催会場や進め方について確認しました。総代には開催案内を送付するとともに、資料などの準備をすすめます。
- 5 第34回通常総代会の議案を事前審議する地域別総代会議を、4月12日(土)~24日(木)に14会場で開催することを確認しました。詳細は2月理事会で検討します。
- 6 東近江センター建設に伴う投資予算について確認しました。2014年8月稼働を目指して準備を進めていきます。

- 7 コープせぜ移転新設に向けて暗渠排水路の付け替え工事を行い、工事後管理が津市に移ることから、その費用を寄付として執行することを確認しました。
- 8 2013年度「所在不明組合員の整理に関する規約」に基づく対応について、2年以上所在が確認できない組合員を年度末にみなし自由脱退処理する旨の公示を2月17日から広報等で行い、対応を進めることを確認しました。

■理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告

- (1) 2013年度第3四半期の区域外(県外)加入者として、1名の加入を確認しました。
- (2) 2013年度第3四半期の固定資産の取得(総額145,513,879円)と、除却(総額497,558円)を確認しました。
- (3) 会議室・組合員室等の使用料金と貸出管理細則を改定し、4月からの適用を確認しました。
- (4) ささえあいサポートについて、4月より利用料金等を見直す制度改定を確認しました。
- (5) 震災被災地生協のボランティア活動支援募金に取り組むことを確認しました。店舗では2月24日~3月28日に店頭で、無店舗では3月2回~4回の注文で受け付けます。
- (6) 2013年度COOP洗剤利用により、61,525円をマザーレイク滋賀応援寄付・琵琶湖の総合保全に関する事業に寄付することを確認しました。

監事会だより 12月度(11月21日~12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。
- 11月27日 日本生協連主催の監事監査研究交流会参加(~28日) 29日 内部統制委員会出席
 - 12月2日 経理往査[11月度決算]
 - 3日 第11回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見]

- 共有化、2013年度監査の振り返り及び2014年度監査方針骨子の検討、予算執行状況の確認及び2014年度予算の検討、監事監査規則の制定、今後の日程、その他]
- 12日 事業所往査<甲南センター>
- 20日 有限責任監査法人トーマツとの協議



読者の投稿ページです。
気軽にのしやべりを
楽しみましょう！

「今年のカメムシ、多いよなあ」「うん。だったら、今年は大雪やなあ」と近所さんの会話。カメムシが大量発生した年は雪がよく降るとのことですが、本当なんですかね!? 滋賀に引越してきて、初めて耳にしました。

大津市 まんみ さん

編集担当…日本気象協会のホームページにも「カメムシと雪」に関する質問が載っていました(笑) 私もよく聞きますが、あまり根拠はないようです。実際にカメムシの量と積雪量を調査してみるのも面白いかもしれませんね。

りん どのお話の中で、皮のテカリは農薬ではなく、

んご自身が自然に分泌し無害であるということが載っていました。ずっと農業だと勘違いしていました。りんごも自分自身をしっかり守っているんですね。

彦根市 F.M さん

編集担当…自然の力はすごいですね。「一日一個のりんごは医者を送りける」という言葉もあるほど栄養たっぷりなので安心して食べてください。

11月からコープを利用し始めました。小さい子どもがいるので、宅配はとてありがたいです。まだまだ新米なもので、たくさん買すぎて冷凍室がパンパンになったりしています(笑)。計画的に買い物ができるようになれば、スーパーに買いに行くより余計なものを買わずに済むし、お得なのでは…? と思っています。計画的にできれば…ですけどね。

守山市 ゆいころママ さん



栗東市 高木カツ子さん

変そう。この際お母様だけは95歳で1個というルールに変更してはいかがでしょうか。

編集担当…節分になると思い出すのが雪! 娘が車の運転免許を取つてすぐ、大雪! 運転技術もなく職場から10kmなのに帰れなくて、近くのお友達のお家に急ぎよ泊めてもらうことになりました。心配やら、ホツとするやら、相手さんのお家に申し訳ないやら…複雑な思いをしました。皆さんのご厚意で、次の日には無事帰宅しました。ホツ。

長浜市 みいちゃんママさん

編集担当…免許を取つてすぐに大雪だなんて、大変でしたね。ご無事で何より。娘さんも節分のたびに思い出されているのでは?



節分といえ、真つ先に思い出すのは、恵方に向かって家族が食べるときに父が邪魔をする…! また邪魔をするのがうまい! 父は太巻き。私たち子どもには細巻き。母が作ってくれました。私も母になつたので、子どもが食べられるようになつたらお手製の巻き寿司を作り、恵方に向かってみんなで笑いながら食べたいです。

大津市 シナモンママ さん

編集担当…冷凍室はパンパンでも入れればセーフです(笑)。ガソリンが値上がりする中、交通費もかからないコープの宅配。これからも便利に活用してくださいね。

頭の 体操は毎回解くのを楽しみにしています。今回、クイズを作成されている方が引退されると知り、20年も続けられてすごいと思えました。長い間お疲れ様でした。最後の大きなクロスワードパズルも、もちろん楽しく解かせてもらいました!

草津市 T.N さん

編集担当…T.Nさんをはじめ、クイズを作成されていた太田さんへのありがとうの声をたくさんいただきました。この声は、メッセージ集にして、太田さんに届けさせていただきます。「頭の体操」は編集担当Xが作成し、引き継ぐ予定です。これからもよろしくお願ひします。



甲賀市 奥村喜代さん

編集担当…楽しいお父さんですね。手作りの「太巻き」と「細巻き」どちらもたくさんの福を巻き込んでいます。とでしようね。

編集担当…「粗末にしてはいけない」という気持ちの過ぎちゃったんでしうか。納得いかない気持ちにナツトクです。

栗東市 よこよこ さん

編集担当…「粗末にしてはいけない」という気持ちの過ぎちゃったんでしうか。納得いかない気持ちにナツトクです。

今回は4月号掲載です。
テーマは「目覚め」
春の目覚めを感じたこと、すっきり目を覚ます方法、目覚めの一杯など、皆さんのエピソードをお待ちしています!

お待ちしています! 頭の体操の答え おたより イラスト(お子さんの絵も) P7 プレゼント 2/10(月) 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
おくるうコープ ●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。

コープの森 あぶらひの除幕式が開催されました

2013年11月30日(土)

地元の方々や行政関係者、コープしが役員・組合員など、約20名が参加して、コープの森2号「コープの森あぶらひ」の除幕式が開催されました。
—当日の様子を第4エリア委員 逢坂文子さんにレポートしていただきました—

好天に恵まれ、絶好の「除幕式日和」の中、つつがなく式典が終わり、ロボットによる枝打ちの見学となりました。見ていると面白いのですが、作業されている方たちは「真剣勝負」。ロボットがあれば「どこでもすいすい」と思いきや、林道などからほど近い、便利のところしか使えない、「持って移動するのが大変」とのこと。作業の安全を考えての機械化だったので、現在ロボットの販売はしていないということからも、第一次産業のこれらを真剣に考えなければ、と思った次第です。

