



コープでつくる私のくらし

# 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。

June 2014 No.280

つくる人\*たべる人...2ページ

## 今が旬！栄養たっぷり活あさり

私がえらんだ

マイコープ...5ページ

夏のお掃除の必需品は？

らいつジャーナル...6ページ

夏の掃除はカビ撃退から

●食の知恵袋...8ページ

「和食」を見直しましょう

「おくおくパーティー」

してみませんか...9ページ

発見・くらしのいいもの...16ページ

エコボンリック



発行責任者/理事長 西山美  
発行/2014.5.19

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

環境にやさしいリサイクルから生まれた  
**コープの水切り袋  
エコボンリック**

調理時に出るゴミや食器についての汚れは、生活排水の汚染に繋がリ、シンクもヌメヌメ...環境のためにも日々快適にキッチンを使うためにも、ゴミや汚れはシンク内でしっかりとキャッチしておきましょう。

原料の約65%はペットボトルのリサイクルです。

三角コーナー用

細かいゴミを逃さない細か目

できる限り目の詰まった細かい繊維を使用し、細かいゴミもしっかりキャッチ！

使用済ペットボトル  
65%

排水口用

水切れの良い粗い目

目が太めの繊維を使用し、多量の水を流しても目詰まりにくく水切れ抜群！

使用済のペットボトルをリサイクル原料に、複雑に繊維が絡み合った不織布として再生。三角コーナー用も排水口用も、細かいゴミを逃すことなく、水切れの良さも兼ね備えました。

**水切れ性能テストで！  
しっかりチェック！**

水切れ性とゴミキャッチ力のバランスが良い商品を作るため、米ぬかやきな粉、片栗粉などで作った人工排水で、テストを行っています。

**シンクのイヤなヌメリを低減！**

環境に対してだけでなく、掃除中のシンクのヌメリもどうにかしたいですね。ゴミをシンクに流さない事で、ヌメリ防止にもつながります。

**こんな裏ワザもあります！**

みかんやゆずの皮をエコボンリックに入れて湯船につけ、香りを楽しめて♪

毎週の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。

エコボンリック

排水口用

エコボンリック

三角コーナー用

6

June 2014  
No.280



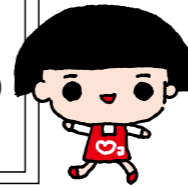
つ	く	る	人
た	べ	る	人

今が旬!

# 栄養たっぷり 活あさり

あさりの栄養、  
おいしさの特徴

酒蒸し、パスタにお味噌汁。いろいろな料理に使いやすい、商品案内書でも毎週企画されている「活あさり」。コープしが取り扱う国産「活あさり」の加工をしている三重県漁連 大淀貝類流通センターを取材しました。



## 活あさりの ココがいいね!

- ・砂抜き済み!
- ・栄養&旨みたっぷり♪
- ・国産(三重・愛知・熊本産)の天然物!

### 新鮮さを保つために

コープしが取り扱う活あさりは、熊本、愛知、三重県などの国内産地で取れた天然のあさりを、季節に合わせて仕入れています。

仕入れられた貝はその日のうちに、大淀貝類流通センターにある水槽で二昼夜以上砂抜きされます。砂抜きには、年間を通して一定の温度の海水の地下水を利用しています。海水の地下水は菌が少なく衛生的な反面、酸素が少ないので、エアで補いながら、自然に近い状態で、ゆっくり時間をかけて砂を吐かせます。

### 仕入れから出荷まで

- ① 砂抜き
- ② 大きさ選別
- ③ 貝の表面洗浄  
(手作業・目検チェック)
- ④ X線異物検出機  
(石や泥貝があればはじかれます)
- ⑤ パック詰め  
(冷やした海水の地下水で仮死状態にして鮮度を保つ・目検チェック)



あさりの大きさは厚みでわかります

地域や気候により異なりますが、あさりの産卵時期は、5〜6月と9〜10月。産卵に向けて身に栄養を貯える、産卵直前の時期(3〜5月、9〜10月)が旬とされています。この時期は身が大きく、ぷっくりして食べ応えがあるのですが、身に栄養が行き過ぎて殻が割れやすくなっているそうです。

鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血気味の方や低血圧の人、妊婦さんには特におすすめです。また、あさりには含まれるアミノ酸(旨み成分)の一種であるタウリンは、血中の余分なコレステロールを抑え、肝機能の働きを高める効果があるといわれています。

そして見れば見るほど多様な柄のあさりの殻ですが、栄養価とは関係ないそうです。「白っぽいものは砂地

### ⑥ 金属探知機

⑦ パック詰めされたものを  
目検チェック



割れや傷みがないか出荷までに3回もチェックされ、素人では見つけられないようななじもしっかりはじかれます。それでも組合員さんのところに届くまでに衝撃などで貝が割れてしまうこともあるそう。特に産卵前の貝の殻が薄くなる時期には多いそうです。「貝が割れていても殻に気をつければ食べていただいても問題はありません」。

### あさりの価格について

ここ数年、あさりの価格は上がっています。干潟の減少や環境の変化などで水揚量が減ってきていることに加え、産地偽装問題で、産地指定のものが多いことが原因だそう。産地では一度に取る量を制限し、資源保護につとめていらっやいます。



あさりの自動計量機

で育ったもの、黒っぽいものは、泥地で育ったものです。栄養価や味は変わりません」と、センター長の中井さん。また、火を通し、口が開いたら火を止めるのがポイントだそうです。「長く火を通しすぎると身が縮み、旨みが損なわれます」。

## あさりの 下処理の「コツ」

- 暗くする
- 吐いた砂をもう一度食べない  
ように底上げする。常温で1時間くらい。冷蔵庫の場合は2時間くらい。
- 塩分濃度は海水に近い3パーセントの塩水(1ℓに大さじ2杯の塩)。
- 砂抜きした後、殻をこすりあわせるように洗って表面の汚れを落とす。



加工時に砂抜きの処理はしていますが、ご家庭でも再度塩水につけて砂抜きしたほうが味も良くなります。ただし、あまり長い時間をかけると酸素不足で死ぬこともあるので最大でも2時間くらいにしてください。



大淀貝類流通センターの  
辻さん

6月は、栄養を身に蓄えたあさはまだまだおいしい時期。あさりには、貧血に關係の深い鉄分・ビタミンB12が豊富に含まれており、貧血気味の方などには最適な食材と言えます。汁物やパスタ、酒蒸し、あさりご飯など、どんな料理にも合う『あさり』。この機会にぜひお召し上がりください。

あさりを「つくる人」、  
三重県漁連

三重県漁連は天然水産物や養殖魚の流通・加工を行っています。また、「海を守るためには、森を守ることも大切」と、上流の植樹を行い、環境保全に積極的に取り組まれています。より良い環境づくりを推進することで、三重の漁業の活性化をはかっています。



冷やした海水の地下水を充填することで仮死状態にし、鮮度を保ちます

←次ページでおおすすめレシピを紹介しています。



# 夏のお掃除の必需品は？

水の冷たさも気にならず、カビを予防するにもちょうど良いこの季節。実は年末より大掃除に最適な季節と言われています。今回は北地区第6エリア協議会のみなさんに、夏の掃除の必需品を教えてくださいました。



CO-OP 重曹

**辻さん** わが家はいつも、5000ccの水にペットボトルキャップ1杯のキッチンハイターを混ぜたものを常備。手軽で汚れもすく取れるし、何でもこれで拭いています。

**藤本さん** 私のおすすめは、重曹ペースト（重曹180g、液体石けん50cc、酢大さじ1）を作れば茶渋から洗面所、お風呂の湯あか、トイレまでどんな汚れもキレイに取れるし、一番気に入っています。財布にも環境にも優しいし、簡単に使えるし、みんなに言いたいくらい！夏の生ごみの臭いにも、粉をまけば抑えられるし、冷蔵庫の臭い取りにも。

**片岡さん** 私はコーヒーのがらで三角コーナーに入れて臭いを抑えています。でもそのくらいかな、今回は聞き役でお願いします（笑）



CO-OP 天然ゴム手袋

**森野さん** 夏はエアコンをフル稼働させる時期なので、その前にフィルター専用のスプレーで汚れを落とします。掃除した後は、とりあえず暖房に。熱で菌を殺せる気がするので（笑）

**辻さん** カーエアコンもそうすると良いらしいと聞いたことがありますよ。暖房を時々した方が臭いも減るらしいです。

**藤本さん** お風呂も45度のお湯をかけてからふき取るとカビも消えるみたい。

**編集部** 熱でカビが抑えられるというところでしょか。その後は拭き取って水分を残さないようにしないとダメですね。汗ばむ夏は洗濯機の臭いも気になります。



CO-OP キッチン油ふきティッシュ

**明石さん** 洗濯機フリーナーを使ってお湯で掃除すると、すくく黒い汚れが出ます。いつも、カビが繁殖しやすい夏前にしています。

**辻さん** 私はキッチンハイターをコップ1杯ほど入れてしています。コストが低いので、月1回くらいできるんです。衣料用じゃなくて、キッチンハイターの方がおすすめです。

**明石さん** それから、レンジ回りの掃除には手袋は必須。びったりくっつく生協のゴム手袋は便利ですよ！

**辻さん** 使い捨て手袋は、中に霧吹きするとブカブカのものでもピタッとしますよ。

**藤本さん** キッチンには、キッチン油ふきティッシュと暮らしの重曹せっけん泡スプレーでどこでもキレイになります。

**編集部** 手作り洗剤やマメ知識、とても勉強になりました！

## マイコープ

私がえらんだ



ご協力いただいた辻徳子さん<生協歴10年。家族は本人、夫、息子(小6・小2・小1)、娘(年少)の6人>、藤本美喜子さん<生協歴20年。家族は本人と夫の2人>、明石華苗さん<生協歴10年。家族は本人、夫、息子(高2)、娘(中2、小4)の5人>、片岡詩織さん<生協歴8年。本人、夫、息子(中1、小4)の4人>、森野悦子さん<生協歴10年。本人、夫、娘(中2、小2)の4人>(順不同、家族構成は同居している人数)

## 今日のスパイラルレシピ

今回の食材は、新鮮な「活あさり」。年中おいしいあさりですが、特に今の時期は、身がぷりっと大きくて旨みも栄養もたっぷり！あさりならではの旨みを満喫できる、レシピをご紹介します！



### あさりのだしの活用術！

あさりを蒸すだけ！味付け不要！の簡単料理「大漁蒸し」を作ったら、あさりの旨みをたっぷり含んだ蒸し汁をぜひ活用してみてください。



### あさりのホイル包み焼き

**【材料】**(2人分)  
あさり200g、ミニトマト10個、グリーンアスパラ3本、にんにく1片、ベーコン4枚、バター10g、白ワイン小さじ2、塩・粗びき黒こしょう各適宜

**【作り方】**調理時間約20分  
①あさりは塩水につけて砂抜きをし、流水で洗う。アスパラは斜め切り、にんにくは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。  
②ホイルを広げて①とミニトマトの半量をのせ、バターと白ワインの半量を加えてホイルを包む。同様にして合計2個作る。  
③グリルに②を入れ、約12分あさりの口が開くまで焼き、粗びき黒こしょうをふる。

### れんこんと桜えびの塩風味きんぴら

**【材料】**(2人分)  
れんこん100g、ごま油大さじ½、A=<桜えび5g、あさりの蒸し汁(※)大さじ1、酒大さじ½>、酢適宜  
※あさりの蒸し汁はあさを蒸し焼きにした時に出てくるだし汁を利用する

**【作り方】**調理時間約10分  
①れんこんはいちょう切りにし、酢水につける。  
②フライパンにごま油を熱し、水気をきった①を炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。

### あさりのパエリア

**【材料】**(2~3人分)  
あさり300g、米2合、玉ねぎ½個、A=<にんにくのみじん切り2片分、オリーブ油大さじ3>、B=<顆粒コンソメ小さじ1、ローリエ1枚、白ワイン¼カップ、塩少々、水2カップ>、塩・粗びき黒こしょう・パセリのみじん切り各適宜

**【作り方】**調理時間約50分  
①あさりは塩水につけて砂抜きをし、流水で洗う。玉ねぎはみじん切りにする。  
②フライパンにAを熱し、香りが出たら玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら米を洗わずに加えて透き通るまで炒める。Bを加えて混ぜ、あさをのせてふたをし、沸騰したら弱火で約30分煮る。汁気がなくなったら火を止め、ふたをしたまま約5分蒸らす。  
③粗びき黒こしょうをふり、パセリを散らす。



# 夏の掃除はカビ撃退から

夏は大掃除におすすめの季節ですが、同時に気を付けたのが「カビ」。じめじめした梅雨の時期に入り湿度がぐっと上がると、すぐにカビが発生してしまいます。

今回は、夏の掃除に取りかかる第一歩として、まずはカビの予防・撃退方法について、葉月設計オフィス 福祉住環境コーディネーター 峰 洋美さんに教えていただきました。



葉月設計オフィス  
福祉住環境コーディネーター  
峰 洋美さん

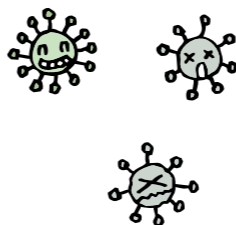
カビ発生の要因は  
温度・湿度・空気の流れ

パンや野菜、窓のサッシ、しまいっばなしの布団など…気が付いたらカビができていた、という経験は誰でもあるはず。それくらい、少し気を抜くとすぐ忍び寄るカビ菌ですが、そもそもどんな条件がそろって発生するのでしょうか？

「カビは、温かくて湿気があり、空気が充満している空間が大好きです。温度は20〜30度台を好み、特に25〜35度は活発になります。そして湿度は80%以上で発生しはじめ、92〜95パーセントでさらに活発に増殖。温かくて湿度が高いこれからの季節は注意が必要ですね。特に、「食べ物にカビが生えてしまった」ということだけでなく、目を向けていただきたいのが健康被害。ぜんそくやシックハ

ウス症候群、皮膚病などをお持ちの方はもちろん、原因不明のせきが長い間続いたり、肺や内臓の不調が続くときは、カビが原因の場合もあります。

アレルギーのある方は、できるだけ和室（畳）で寝るのを避けて、フローリングの部屋にベッドで寝ましょう。掃除をしにくいカーペットもカビの原因になります。ホコリを溜めないために置く物は最小限に。畳の白カビはホコリと間違えやすいので気をつけてください。毎朝、起きたらしばらく窓を開けて室内を換気すると良いでしょう。」



家中で空気が滞留している所を要チェック！

「カビはどこにでも生えますが、ポイントを抑えて対策することはできます。家の中でカビが生えそうな条件がそろっている所を見つけてください。

ペットを飼っている、観葉植物があるということでもカビが生える条件は上がります。エアコンのドライや除湿器、扇風機等で除湿や停滞している空気を動かしてあげてください。」

左ページに、峰先生に教えていただいた各部屋の気を付けたいポイントをまとめました。参考にして、今日からカビ対策しましょう！

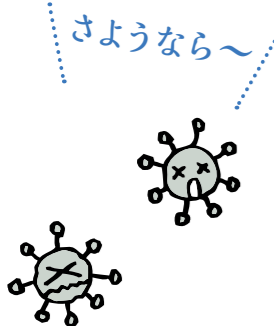


新築するならカビ対策機能を要チェック！  
結露はすぐに拭き取って

「これから新築されるご家庭は、家具等を置かないでよいように、収納を多くして本棚の代わりに本を収納するクローゼットを作る等、収納に色々な機能を対応させると良いと思います。」

家の外構へ湿気を流すシステムや、ウォークインクローゼットに取り付ける換気扇、湿気やニオイを吸収してくれる室内タイلなどもあるので、チェックしてみてください。また、24時間換気機能が付いたシステムがありますが、湿気ではなく、ホルムアルデヒドなどの対策ですので、湿気対策をするならさらに意識して換気する必要があります。

窓の結露はすぐに拭き取り、換気と除湿を徹底してください。家族の健康のためにも、カビの存在を意識しながら、日々対策をしていきましょう。」



## 玄関

下駄箱は閉めっぱなしになっていることが多いので、靴にカビが生えることもあります。運動靴など水分を含みやすいものは、濡れたり洗ったあとはしっかり乾かしてから片付けましょう。除湿アイテムを置いて、下駄箱の扉をできるだけ開けておくことをおすすめします。

## マンション

実は新築されて数年は、<sup>くたい</sup>躯体のコンクリートから水分が出ます。いくら乾かしても少しは出てしまいますが、これはある程度仕方ないですね。新築だからと気を抜かずこまめに換気をしてください。

## 和室

畳は新しいほど湿気を含んでいてカビが生えやすいものです。和室で洗濯物を干すご家庭もありますが、カビが生える条件が高くなります。表は大丈夫でも、めくってみるとカビが生えている事もあるので、定期的めくってチェックしてください。

## クローゼット・押し入れ

空気が滞留する場所で、特に素材に使われるベニヤ板は生えやすいので要注意。布団や寝汗、服なども発生の原因になるので、扉やふすまの「両側」をこぶし一つ分くらい開けて、中に風が流れるようにしておきましょう。布団は上の段に置きましょう。

## カビを抑えて爽やかに過ごしましょう



## 浴室

家中でもっとも湿度が高くなるので、梅雨時期は、換気扇を付けっぱなしにしても良いくらいです。お風呂上がりには浴室全体を冷水でさっと流して熱気を取り、布などで水気をふきとって、扉を少し開けて換気扇とダブルで換気を。

## 洗面所

タイルやコーキング（目地）の部分にカビを見つけたら、カビキラーなどですぐに掃除してください。予防としては、日頃から除菌スプレーをかけておくことで発生を少し抑えられます。

## トイレ

ここも空気が滞留してカビが生えやすい場所。扉と窓を開けて、できるだけ換気を。水漏れなどはその都度しっかり拭いておかないと、フロアの下に漏れてクッションフロアの下にカビが生えます。

## 寝室

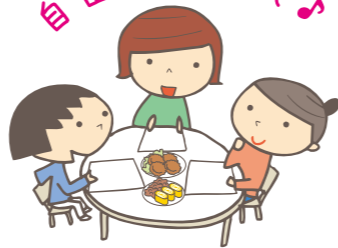
ベッドの下の収納は寝汗や風の滞留、ほこりなどが多いのでおすすめしません。また、床に直に布団を敷いて寝るよりは、ベッドなどで少し床から上げた方がアレルギーの方には良いです。家具と壁の間に隙間を取り風を通してあげてください。



生協の  
ココが好き?

生協の  
ココが好き!

自宅で  
自由に楽しんで♪



ぱくぱく食べておしゃべりしよう♪

# 「ぱくぱくパーティ」 してみませんか?

『ぱくぱくパーティ』は、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場です。2013年度は3,600箇所以上でパーティが開催され、参加者は1万2,000名を超えています。



今年はラブコップキャンペーン開催中! CO・OP商品を食べながら「生協のココが好き!」を話してもらえると嬉しいな(^\_^) ぜひ『ぱくぱくパーティ』してみてください♪

## 昨年の参加者の感想

仕事仲間との  
おしゃべりに使  
いました。楽しく  
おいしくいただき  
ました



家族と一緒に食べる  
ことがなくなり、皆、  
仕事を持っていてるので  
ばらばらに食事をして  
いましたが、『ぱくぱ  
くパーティ』が久しぶ  
りに近況を話す良い  
機会になりました



共同購入のグループのメン  
バー3人で集まりました。  
近所ですが、いつもは生協  
で週1回しか会うことがあ  
りませんでした。いろいろな  
情報交換ができ、地域の  
つながりを感じました。子  
どもの話題が中心でしたが、  
親の事や将来の事など、  
これからもお互いに助  
けあえる関係になれたら  
いいなと話しました

幼稚園のお友だち  
2組がはじめてわ  
が家にきてくれました。  
日頃、子育て  
で悩んでいることや  
夏休みの予定など  
話しました。バナナ  
バウムは大好評で  
した



## パーティを開くには

- ✓ **開催は大人3人以上**  
代表の方がお申し込みください。
- ✓ **商品は無料でお届けします**  
無店舗(共同購入・個人配達)では、配達時に通常の注文商品と一緒にお届けします。
- ✓ **ぱくぱくメモは必ず提出してください**  
パーティでおしゃべりした内容を、商品と一緒に届ける「ぱくぱくメモ」に記入してください。記入していただいた「ぱくぱくメモ」は、生協の事業や活動に活かされる大切なものです。

## 申し込み方法

### 無店舗(共同購入・個配)でのお申し込み

開催方法は5月26日(月)から配布のチラシをご覧ください。

### 店舗でのお申し込み

6月2日(月)から店頭でご案内いたします。

### つどい型(生協から提案する会場でのイベント型開催)

6月9日(月)から配布の『ぱくぱくコミュニティ』をご覧ください。

## 「和食」の特徴

新鮮で多彩な食材と、  
その持ち味を引き出す工夫が  
されている

日本の国土は南北に長く、海や山・里といった表情豊かな自然が広がっているため、各地の多彩な食材が用いられ、故郷の味としてその地域に根差しています。また、素材を活かす調理技術や調理道具も発達しています。

地域行事や年中行事との  
密接な関わりがある

日本の食文化は、正月料理に始まり、ひな祭りや端午の節句といった年中行事と密接に関わって育まれてきています。自然の恵みである「食」を分けあい時間を共にすることで、家族や地域の「絆」を深めてきたといえるでしょう。

栄養的にもバランス良く、  
健康的な食生活ができる

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスだと言われています。また「旨み」を上手に活かした動物性脂肪の少ない食生活は、長寿や肥満防止にも役立っています。

季節感を大切にし、  
自然の美しさを表現している

自然の美しさや四季の移ろいを表現するということも和食の大きな特徴です。料理に季節の花や葉を添えたり、季節に合った器や部屋の調度品を変えたりして季節感を楽しんでいます。

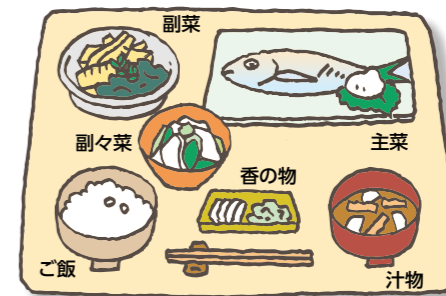
## 和食の基本は「一汁三菜」

### 1 献立のかたち

主食と呼ばれる「ご飯(米)」を中心にし、

一汁…だしの旨味・発酵食品である味噌を用いた汁物

- 三菜
- 主菜 ……魚や肉などのたんぱく質の摂れるおかず
  - 副菜 ……五目豆や筑前煮などのしっかりした野菜のおかず
  - 副々菜 ……お浸しやなます・香の物などの野菜中心の小鉢



### 2 食材

野菜と魚介類の二大食材に支えられ、山菜やきのこなど森林に自生するものも上手に食材として取り入れている。

### 3 調理方法

切る・煮る・焼く・蒸す・茹でる・揚げる・和える…など自然の恵みをおいしく頂く工夫・技法が、和食においては多種多様にある。逆に手を加えない「生もの」というのも特徴である。また、盛り付けに使われる「つま」や「けん」などの添え物も、芸術的である。

### 4 味わい

和食の最大の特徴なのが、「だしの旨味」。ほとんどの料理のベースであり、味を決定づける要となる。調味料も塩・砂糖・しょう油・酢・酒・みりん・味噌など多様であり、薬味としてもわさび・辛子・しょうが・山椒・唐辛子・柚子などがあり、季節感を楽しむアクセントに使われる。

### 5 栄養バランス

最近では海外でも和食の栄養バランスとヘルシーさが取り上げられている。「玄米」などの精製されていない米・ふんだんに使われる野菜類・肉や魚介類・これらをまとめる発酵調味料とだし、こういった組み合わせがバランスをとりやすい。

### 6 もてなしの心とかたち

手入れの行き届いた庭・床の間には季節の花・料理に合わせた器・熱いものは熱く冷たいものは冷たく…このような「もてなし」の心は、お互いを思いやる気持ちから生まれた「和」の心である。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつにも、和の心が象徴されている。

豊かな自然の恵みが最大限に生かされている「和食」の食文化を私たちの誇りに、食を通して人と人との結びつきを確認し、次の世代につなげていきたいですね。

食の  
知恵袋

「和食」を

見直しましょう

毎月19日は「食育の日」。6月は特に「食育月間」となっています。日本の食文化「和食」が、ユネスコの無形文化遺産に登録され注目を集めています。これをきっかけに和食を見直し、次世代へ食文化をつなげる食育をしたいものですね。

### このコーナーの担当



長岡由里子さん  
(地域活動栄養士)

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。



# ユニセフ募金へのご協力 ありがとうございました

ユニセフ募金は、みなさまが協力いただけるもっとも身近な国際協力活動です。とりわけ、お正月にはお年玉の一部を世界の子どもの健やかな成長を願って、お年玉募金への協力を呼びかけています。

2013年度は、組合員とご家族のご協力で**5,136,208円**の募金が集まり、**全額を(公財)日本ユニセフ協会に送金いたしました。**

## 募金の内訳

### 一般募金：850,273円

ユニセフが活動する150以上の国と地域で、子どものための支援活動に幅広く使われます。

### ラオス指定募金：500,000円

ラオスを指定し継続的に支援を行っています。ラオス人民民主共和国は、東南アジアにおける開発途上国として位置づけられ、世界で最も貧しい国の一つです。子どもたち、特に女の子が質の高い高等教育を受けられるよう、活動がすすめられています。

### フィリピン台風緊急募金： 3,785,935円

2013年11月に上陸した台風30号(ハイエン)の被害における医療支援、保険、衛生の改善や飲料水の確保のために使われます。



破壊された町を歩く子どもたち(タクロバン)  
©UNICEF/NYHQ2013-1010/Jeffrey Maitem

## なぜ生協はユニセフを支援しているの?



国際児童年の1979年、日々水汲みの重労働に追われている発展途上国の子どもたちに「バケツ一杯の水を送ろう」と日本生協連が呼びかけたことから、全国的なユニセフ協力活動が始まりました。

生協の助けあいの精神は、世界の子どもたちを支援するユニセフの活動とつながり、ユニセフ支援の輪が広がっています。

## 買って支援!

「コアノンスマイルスクールプロジェクト」として、CO・OP コアノンロールやCO・OP ワンタッチ芯までロール(トイレトペーパー)を1パックお買い上げいただく度に、1円がユニセフを通してアンゴラ共和国に届けられ、「子どもにやさしい学校づくり」に活かされます。



# 「オレンジリング」って知っていますか?

「オレンジリング」は認知症を正しく理解し、認知症の人に対する具体的な指し方や見守り支援について学習した「認知症サポーター」の証です。加齢に伴い発症率が高くなる事から、コープしがでは地域や組合員のくらしを見守るための取り組みとして、認知症サポーターの養成に積極的に取り組んでいます。現在266名の役職員が受講を終了しています。また、2014年3月には夕食弁当を配達している夕食サポーターも受講しました。(※受講していても付けていない場合があります)



## <受講者の感想>

「認知症は老化現象ではなく病気だということを知って知った。認知症の行動の原因や早期の症状などを知っていれば本人や家族が長く苦しむことはなくなると思います。」

「家族に認知症の予備軍がいるので非常に困っていた。参考になりました。」



「他人事ではないと感じた。早期発見、早期治療が大切なので、そうなったときは受け入れる気持ちを持ちたいし、周りにそういう方がおられたら正しい対応ができるようにしたい。」

## 認知症の人への 対応ガイドラインより

## 「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づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### ♥ 余裕をもって対応する

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。

### ♥ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけます。

### ♥ 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

小柄な方の場合は、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で心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。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

認知症の人は急か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。





## 4 月度 リサイクルによる CO<sub>2</sub> 削減量 (kg) 報告

スギの木8,449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  
4,016Kg  
前年比96.8%



共同購入案内書  
208,100Kg  
(回収率55.0%)  
前年比99.4%(-3.0%)



商品仕分け袋  
2,986Kg  
(回収率37.0%)  
前年比98.1%(0.6%)



卵パック  
1,937Kg  
前年比83.5%

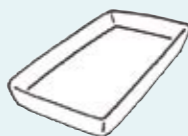


店舗回収物

ペットボトル  
342Kg  
前年比64.4%



トレー  
158Kg  
前年比61.3%



ペットボトルキャップ  
41Kg  
前年比112.0%



牛乳パック  
254Kg  
前年比57.8%



※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

### 「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰

今回は3件の表彰事例を紹介します。

#### ◆1 近江八幡センター／ 定時職員 土田さん

雪の中の配達で「デイサービスの車のタイヤが溝にはまった時に、担当さんに大変お世話になりました。1時間にも渡り、引き上げを手伝ってもらいありがとうございました。」とお礼の電話がありました。土田さんは、以前介護の仕事の経験があり、今回も後部座席におられたご年配の方へ「大丈夫ですか?」と声かけを行っていたそうです。

#### ◆2 長浜センター／ 職員 藤田リーダー

西浅井で生協加入の推進中に住宅火災を発見し、消防に通報・消火活動を行いました。ずぶ濡れになり警察からの事情聴取など大変でしたが、素早い判断力と行動に感謝されました。

#### ◆3 中央大津センター／ 準職員 水谷さん

配送中荷下ろしを終え、トラックの少し先を見ると人が倒れていました。階段で足を踏み外し、顔と腕を打たれ起き上がれないご年配の方でした。本人同意のもと救急車を呼んで到着まで介抱しました。

今回3件の表彰対象者がいました。その場の状況に応じて判断し、適切な行動を行った結果です。これからも増やしていきます。

## 頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

□に入る漢字を下の語群から選び、滋賀県にある地名を完成させてください。最後に残った漢字を組み合わせてできる言葉を教えてください。

締め切り

6月10日(火) (消印有効)

4月号の答え

「滋賀県」  
応募総数 114通 うち正解 109通  
当選者(敬称略)

・大津市の□<sup>わに</sup> 瀬

・東近江市の大□<sup>おおしゅうず</sup> 水町

・長浜市の□□<sup>くも</sup> 田町

・守山市の□<sup>ふけ</sup> 気町

月 和 無 分 浮 水 清

## 理事会だより 第14回定例理事会 (2014年5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。

### 2014年度4月期組織経営概況 (供給高は修正計画対比)

項目	業態	4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(%)
組合員数(人)		154,662	154,531	99.9	101.8			
出資金(千円)		10,009,445	10,009,723	100.0	103.3			
供給高(千円)	無店舗	1,946,204	1,955,593	100.4	96.7	1,946,204	1,955,593	100.4
	店舗	85,000	98,800	116.2	78.4	85,000	98,800	116.2
	夕食サポート	15,611	16,372	104.8	98.9	15,611	16,372	104.8
	合計	2,046,815	2,070,766	101.1	95.6	2,046,815	2,070,766	101.1
経常剰余金(千円)		6,610	30,232	457.3	73.6	6,610	30,232	457.3

### 主な確認事項

- 2014年度4月期経営概況について承認しました。無店舗事業、店舗事業、夕食サポートの各事業とも計画を上回り、全体で計画比101.1%の実績となりました。4月からの消費税増税前の好調な実績に支えられた形となっており、4月以降は特に無店舗事業で厳しい状況となっています。
  - 2013年度最終決算書及び剰余金処分案について確認し、第34回通常総代会第1号議案の資料とすることを承認しました。
  - 2014年度収支予算案について最終確認し、第34回通常総代会第2号議案の資料とすることを承認しました。
  - 地域別総代会議を終えての第34回通常総代会議案の修正・変更を承認しました。また、議案の補足説明、地域別総代会議での主な意見についての理事会の考え方を確認し、議案書附属資料Iに掲載することを承認しました。
  - 2014年度総代選挙管理委員について、各エリアから推薦された7名を委員として承認しました。また、2014年度総代選挙の選挙区の設定と、総代定数を510名として選挙区毎の総代定数を承認しました。
  - 店舗第2号店の用地の確定と、店舗開設に向けた開発関係業務の委託契約について承認しました。
  - 無店舗事業センターの隣接地の購入について承認しました。駐車場として活用し、センターを利用される組合員の安全と利便性向上に役立てます。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
- 2013年度末における子会社に対する債務保証及びコープきんぎ事業連合に対する連帯債務保証について確認しました。
  - 2014年度COP牛乳産直交流協会の分担金の支払いについて承認しました。
  - NPO法人消費者ネット・しがのコープしがからの役員の選出を承認しました。
  - 組合員コールセンターのシステム入替に伴うプログラムの開発の業務委託契約について契約内容を承認しました。
  - ユニセフ・フィリピン台風緊急募金について、遅れて入金分277,200円の追加送金を確認し、先に送金分とあわせて3,785,935円の募金額になりました。

## 監事会だより 4月度(3月21日~4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を監査する機関です。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。

- |  |   |
|--|---|
| 3月28日 内部統制委員会出席、管理書類監査   | 9日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<br>＜(株)コープシステムサービス＞ |
| 4月1日 第16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、2013年度監査実施内容確認、期末監査実施内容、監査報告書様式の検討、生協法に基づく出資の総口数及び払込出資総額の確認、今後の日程、その他] | 10日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<br>＜(株)シガフードプロダクツ＞ |
| 8日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<br>＜(株)タクス＞  | 11日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<br>＜(株)滋賀有機ネットワーク＞ |
|  | 12日 地域別総代会議出席(～19日 10会場)                    |





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！

## スパイラル

「スパイラル」で、「鶏のポン酢照り焼き」が掲載されていまして、作ってみました。酢の効果で減塩にもなり、高血圧気味の夫にとっても良いし、ハチミツ大2、ポン酢大1、ブラス酢1でとてもさっぱりいただけました。美味しいですよ!!

守山市 さくら咲くさん

編集担当：好評なご意見を多くいただいた4月号「減塩レシピ」。スパイラルは1冊まるごとホームページでバックナンバーを公開しています。ご活用ください。



## 【父の日】

「父の日」って、「母の日」よりあまり盛り上がりがないように感じます。子どもも小さい頃はプレゼント選びに困ってました。けれどあれから何年か経った今では、年に数回の「父の日」が開催されます。するめのようなおとうさん。後からいい味だしているのがわかってきたかも。

近江八幡市 かっこちゃんさん

編集担当：「するめのようなおとうさん」に思わず吹き出してしまいました。一年に何度もある「父の日」世の中のお父さんは羨ましい限りではないでしょうか。いつまでもいい味出して欲しいですね。



子どもが絵を描けるようになったので、パパに父の日のプレゼントとして、似顔絵を渡しました。今も大切に飾ってあります。ノートを破った一枚の紙切れが、こんなに素敵なものに変身するなんて、すごいなーと思っ、いつも見えています。

大津市 シナモンママさん

「ラブ」コちゃん、かわいいですね!! 前髪のある感じがなからいろいろなところで見られるのを楽しみにしています。

長浜市 I・Mさん



「すっ」かり春めいてきました。先日、5歳の息子との散歩中につくしを発見。「つくしがニヨキニヨキ。春だねー。つくしはどんな花が咲くの?」と質問され、返答できず「つくしに花が咲く」という発想がなかった。早速図鑑で調べてみると、「スギナの場合、胞子を作る特別な茎である胞子茎を春先に芽生えさせます。それがツクシです」とありました。スギナって、わんさか生える雑草やん!!

まさかそれが、あのかわいい「つくし」の成長後の姿だったとは…。今回は息子のおかげで、とても勉強になりました。

彦根市 さつくんママさん

編集担当：子どもの「なぜ?なに?」は、身近過ぎて考えもしなかったこと

編集担当：パパを思い浮かべながら一生懸命描かれたのでしょうか。素敵なお父さん、パパの宝物ですね。



毎年、父の日には服のプレゼントをしています。年々、歳をとっていく父(当たり前ですが…)に、年々明るい色の服をプレゼント。気分も明るく、気が若くなってほしいと娘の思いです。青や緑だったのが、今では黄にオレンジ。今年は赤? ピンク!?

大津市 まんみさん

編集担当：明るい色は気分も明るくなりますよね。お父さんもプレゼントが何色かワクワクされているのでは?



とを考えさせてくれますよね。「つくし」と聞けば「佃煮」が真っ先に浮かぶ編集担当でした。

4月から、子どもの進級にも変わるおかげで、個配から共同購入グループに移ることができました。個配手数料が浮く分、お菓子を買って1つ余分に買えるのが楽しみです。

大津市 武内佳恵さん

編集担当：ご家庭の状況に合わせてコープの宅配を上手に活用いただきありがとうございます。おいしいお菓子を選んでください。

## 映画

『しゅららぼん』で言っていたけど、日本一のパワースポットは琵琶湖。こんなに身近に日本一を感じられるなんて、幸せだね。

栗東市 へっこきよめさん

編集担当：大きさが日本一以上に、様々な恩恵を与えてくれる「琵琶湖」が身近にあるのは幸せなことですね。ちなみに、映画『しゅららぼん』はほぼ全編のロケが滋賀県で行われたそうです。



今から?十年前のこと。新婚で初めて迎えた「母の日」。義母の喜びそうなプレゼントを贈り、その他、日常のものもろのこを含め着々と点数を積み重ねていた私でありました。そして約1カ月後、義母から突然の電話が。「アంత、何を殺生なことすねん!」と。そう、私は「父の日」の存在をすっかり忘れていたのです。何でも義父は前日から楽しみに待っていてくれたそう。あー、私のバカバカ。積み上げていた点数がガラガラと音を立てて崩れ去ったのは、言うまでもありません。

守山市 涙の横走りさん

編集担当：新婚の緊張もあいまつて、「母の日」に神経を使い過ぎてしまったんでしょうね。辛い思い出がペンネームからも伝わってきます(笑)

今回は8月号掲載です。  
テーマは「高校野球」  
毎年応援している人、思い出の試合、出場経験がある人、皆さんの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。



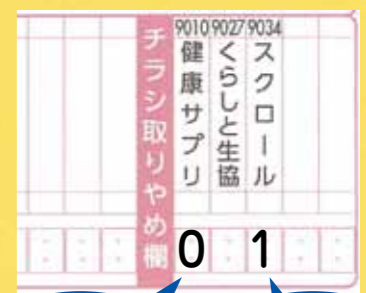
## ご存知ですか? チラシをストップすることができます

配布を停止できるチラシは、「健康サプリ」「くらしと生協」「スクロール」の3種類です。

**チラシをストップするとき**  
OCR 注文書、裏面の「チラシ取りやめ欄」にあるストップしたいチラシの注文欄に「0」を記入してください。注文書を提出した翌週に配布する商品案内書セットから、配布が停止されます。

**チラシを再開したいとき**  
OCR 注文書、裏面の「チラシ取りやめ欄」にある再開したいチラシの注文欄に「1」を記入してください。注文書を提出した翌週に配布する商品案内書セットから、配布を再開できます。

**チラシのストップについてのお知らせ**  
※毎週お届けしている、チラシ(3種類)のみストップできます。  
※エコー・ばくばくエコー・キッチンメモは、商品だけでなく、産直商品のご案内や、お料理提案などお役立ち情報など、組合員さんに知っていただきたい情報も掲載しているため、配布させていただくことにしています。  
※eフレndsでご注文の皆さんは「エコー案内書」「ばくばくエコー」も停止できます。  
詳しくは、「コープしがホームページ」→「eフレnds TOP」→「案内書選択について」をご覧ください。  
商品案内書・その他チラシの発行停止は、注文メ切的翌週に配布する商品案内書セットから停止します。



チラシをストップするとき

チラシを再開したいとき