

Spiral

スパイラル

9
September. 2018
No.350

特集
運動はいつからでも
始められる！
……6ページ



たべるたいせつ…2ページ

ローリングストックを始めましょう

つくる現場から…3～5ページ

co-op フリーリア

あなたの近くの地域委員会…8ページ

news:コープもりのこ保育園開園!…10ページ

スパイラルレシピ…16ページ

今月号スパイラルカフェのテーマは「わが家の備蓄品」。
及川家ではローリングストック(p2参照)しながら
備蓄品を管理しているようです。

コープしがホームページ
http://www.pak2.com/



コープしが
公式 Facebook



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。
巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と
拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。

September. 2018 No.350

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2018.9.3

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波田972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840

今日のスパイラル レシピ

スポーツに最適な季節がやって
きました。運動に効果的な栄
養を効率よく補給して、体を動
かしましょう。もちろん、スポー
ツをしていない人にもおすすめ
のレシピです。



豚と水菜のパスタ

炭水化物がエネルギー
に代わるのを助ける豚
肉と、体をつくるタンパ
ク質のパスタは、試合
前日にオススメ！



調理
時間
約 15分
1人分
カロリー
555 kcal
1人分
塩分
2.7g

材料 2人分

豚肉と水菜のパスタ

豚こま切れ肉150g、しめじ100g、水菜50g、玉
ねぎ¼個、にんにく1片、パスタ160g、オリーブ
油大さじ2、塩少々、A＝<しょうゆ小さじ1、
塩小さじ½、こしょう少々>

作り方

- ①パスタは袋の表示通りにゆでてザルに上
げ、ゆで汁は1カップとっておく。
- ②しめじはほぐし、水菜はざく切り、玉ねぎは
くし形切り、にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、
香りが出たら豚肉を炒める。肉の色が変
わったらしめじと玉ねぎを加えて炒め、塩
をふる。パスタ、ゆで汁、水菜を加えて汁
気を飛ばしながらからめ、Aで調味する。

バナナロールサンド

消化がよく、素早くエネ
ルギーになるバナナを、運
動前にサッと食べられる
形に。



調理
時間
約 10分
1人分
カロリー
143 kcal
1人分
塩分
0.4g

材料 2人分

バナナ ロールサンド

バナナ1本、サンドイッチ用パン2枚、プレー
ンヨーグルト50g、はちみつ大さじ½、バター
適量

作り方

- ①ヨーグルトは1時間水切りをし、はちみつ
を加えて混ぜ合わせる。
- ②バナナは長さ半分に切る。
- ③ラップを広げてパンをのせ、バター、①の
順にぬってバナナをのせる。手前から巻
き、ラップでくるんでなじませる。同様に
して合計2本作る。

調理
時間
約 15分
1人分
カロリー
381 kcal
1人分
塩分
2.1g

材料 2人分

黒酢豚

豚こま切れ肉200g、玉ねぎ¼個、ピーマン2
個、赤パプリカ¼個、ゆでたけのこ100g、生し
いたけ2枚、ごま油大さじ2、A＝<黒酢大さじ
4、砂糖大さじ2、酒・しょうゆ各大さじ1½、片
栗粉小さじ½>、片栗粉適量

作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、ピーマンとパプリカ
は乱切り、たけのこは一口大に切り、生し
いたけは4等分のそぎ切りにする。豚肉は
片栗粉を全体にまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を焼き色
がつくまで炒める。残りの①を加えて炒
め、火が通ったらAを加え、汁気を飛ばし
ながら煮からめる。

黒酢豚

ビタミンB1を含む良質なタンパク質源・豚肉
と、ビタミンB1の吸収を促すアリシンを含む
玉ねぎ・にんにくの組み合わせ。



現場から

国産の生バラから生まれた化粧品

コープ化粧品をご存知ですか？
スキンケアからメイク、ボディケア、ヘアケアと豊富なラインナップが好評です。今回は、その中でも日本初の「国産生バラ」を使用する基礎化粧品「フリーリア」に注目。その原料となるバラの生産地を訪れました。

宮城県登米市にあるフリーリア専用のバラ園は、肥沃な土壌と栗駒山系の地下水に恵まれた土地。取材に訪れた7月の半ばは、ちょうど今年2回目の最盛期で、バラのエレガントで優しい香りが辺り一面に漂っていました。

「フリーリア」という名前は、パラベン・香料「フリー」（不使用）と、スペイン語で「結びつき」を意味する「リア」の組み合わせ。産地・組合員・生協・メーカーなどフリーリアで結びつきの輪が広がるようにという願いが込められています。フリーリアの魅力のひとつである優しい香りの秘密、安全・安心への取り組みなど、そのこだわりと魅力についてお伝えします。



バラの生産者 鎌田さん



co-op フリーリア

スキンケアシリーズ 試供品プレゼント

詳しくは P5 をご覧ください

co-op フリーリアは、期間限定の化粧品専用カタログ「くらしのパートナー Beauty」【9月4回】に掲載されますので、こちらをご覧ください。



co-op

フリーリア

ローリングストックを始めましょう

9月1日は防災の日。今年も各地で地震や豪雨の被害が相次いでいる中、防災についての備えや準備が必要ですが、食べるものの備えの一つに「ローリングストック」という方法があります。

非常食にもなる食材を備蓄し、普段の生活の中で消費しては補充することで、常に新しいものを備えて賞味期限切れを防ぐことができます。また、高齢者や子ども

などの災害弱者は、普段から食べ慣れていることで、緊急時に普段通り食事ができるということが重要。ストック数量としては、水は1人3ℓ×3日×人数、食材は1人3食×3日×人数になり、家庭にある野菜や食品と合わせて約1週間分が目安です。

おすすめは、①エネルギー源として、無洗米（水は貴重なので）・そうめんやラー

メンなどの乾麺・個包装のもち・米粉（カセットコンロで煮ると「粉かゆ」になり離乳食にも）。
② そのまま食べられる缶詰（魚や肉類・グリーンピースやコーンなどの野菜類・フルーツ）や、レトルト食品・魚肉ソーセージ・シリアルやビスケット・大豆水煮や炒り豆、ようかんなどの豆製品も、子ども達にとつて脳の発達に必要な必須アミノ酸を含むたんぱく質補給によいでしょう。インスタントスープは配給された冷たいおにぎりに振りかけて熱湯を注げば雑炊にもなります。
③ 野菜代わりや便秘予防に、のり、カットワカメ、切干大根、乾燥ごぼうなど。カルシウム源にスキムミルクを。気分転換にティーバックのお茶やスティックコーヒーなど。
④ 日持ちする野菜（じゃがいも・玉ねぎ・にんじんなど）も日ごろから常備しておきましょう。

いずれにしても、食中毒防止のために素手で触らないよう個包装になったものを選び、ラップやアルミホイル、ポリ袋、キッチンばさみも一緒に用意しておくと便利です。毎月1日を「食べる・補充する日」に決め、日々の暮らしにローリングストックを取り入れましょう。
地域活動栄養士／長岡由里子さん

たべる
たいせつ

備蓄



ローリング
ストック



買い足す



賞味期限が
近づいたものを
消費する

クレンジングオイル
(155ml)
—メイク落としオイル—

ダブル洗顔不要で濃いメイクも
スルッと落とします。



ダブルクレンジング
(120g)
—メイク落とし+洗顔フォーム—

もこもこ弾力泡でメイクも毛穴
汚れもすっきり落とします。



フェイスクリア
(180ml)
—角質ふきとり化粧水—

くすみの原因となる古い角質を
ふきとり、お肌の透明感をアップ
させます。アルコール無配合。



モイストアップ
ローション (150ml)
—高保湿化粧水—

とろみのある化粧水でお肌に
たっぷりのうるおいを与えます。



モイストアップミルク
(85g)
—ジェル状乳液—

うるおいをしっかり閉じ
込め、しっとりつるつる
肌に整えます。



薬用美白 UV
プロテクター (30g)
—一日やけ止め化粧下地—

紫外線をカットし、お肌を明るく
整えます。



摘んだバラの花は、すぐに花びらと子房(ガク)に分けられるのですが、これも手作業。変色した花びらを取り除き、花びらを傷つけないように丁寧に、かつ新鮮さを保つため素早く作業されていきます。分けられた花びらとガクは、すぐに冷蔵庫へ。鮮度を保つため埼玉県の原料化工場に運ばれ、成分を抽出します。



気を誇るのは、やはり最も特徴的で魅力的な「バラ」の品質が高いからこそ。現在1万6千株ものバラが、フリーリア専用バラ園で栽培されています。5〜11月にかけて3回の最盛期を迎え、その間、バラの花は毎朝1つ1つ丁寧に手摘みされます。摘み取るのは、最も香りがよいとされる8分咲きのバラのみ。ビニールハウスではあつという間に咲ききってしまうので、8分咲きのうちに手早く摘み取らねばなりません。



ここまで根強い人気を誇るの、なつたのです。その後もリニューアルを重ね、現在のフリーリアシリーズは6代目。今回のリニューアルには700人の組合員が関わって声が反映されてきました。

手作業で摘み取る
厳選された8分咲きのバラ

初代フリーリアが生まれたのは、今から19年前。「産地が見える化粧品が欲しい」「バラを使用した化粧品が欲しい」という多くの組合員の要望があったとき、株式会社ナリス化粧品がバラの花から美肌効果のあるエキスを抽出する技術を持っており、すでに生協と信頼関係が確立していたため、共同開発することになったのです。

5種のバラをミックスした
高濃度バラエキス※

配合されているのは、ゴールデンハート、正雪、ブラックゴールド、レディラック、ダブルデライトと、眺めるだけでも豊かな気分になれる上質のバラたち。専用バラ園「フリーリアローズガーデン」を管理する鎌田哲也さんにお話をうかがいました。

Q バラ栽培のこだわりは？

A 安全安心で高品質なバラを育てることにこだわっています。そのためには、消毒も不可欠。野菜に使われる農薬を使用し、より安全を追求するため必ずすべての花を摘み取った後、花びらに直接かからないようにつぼみの状態で散布します。

特長は国産生バラの優しい
香りとバラの美肌効果

(株)ナリス化粧品コープ事業部の秋山洋平さんにも、フリーリアの特長をうかがいました。

1つ目の特長は、日本で初めて国産の生バラを使用した化粧品ということ。

2つ目は、無香料なのにやさしいバラの香りが

Q フリーリアの美容コンセプト
「余分なものを取り除き、必要なものを与える」とは？

A クレンジングと洗顔でメイク汚れと汗・皮脂は落とせますが、古い角質=垢は落としきれません。そこでおすすめしているのが角質ふきとり化粧水「フェイスクリア」。くすみの原因となる古い角質をふきとり、透明感をアップするだけでなく、後に使う化粧水や乳液などの浸透効果(角質層まで)を高めます。

(株)ナリス化粧品コープ事業部
田邊沙葵さん



フリーリアのやさしい香りと使い心地を、ぜひお試しください！

co-op フリーリア
スキンケアシリーズ
試供品プレゼント



※写真はミニセットではありません

人気の6品(クレンジングオイル・ダブルクレンジング・フェイスクリア・モイストアップローション・モイストアップミルク・薬用美白UVプロテクター)のミニセットを、抽選で100名様にプレゼント！

応募方法

①住所②お名前③電話番号④組合員コード⑤フリーリア希望 とご記入の上、郵送・ファックス・インターネットにてご応募ください。宛先は15ページをご覧ください。頭の体操の答え、おたよりと一緒にOKです。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



フリーリアに使われるバラの品種



※ ハイブリッドローズ花エキス(2)・保湿成分

3つ目は、美肌効果のあるバラエキスを配合していること。

埼玉県の工場へ新鮮なまま送られた生バラから、「バラエキス」と香りのベースとなる「ローズ水」が抽出されます。バラのフレッシュな香りは、ナリス化粧品オリジナルの蒸留方法によるものです。



(株)ナリス化粧品
コープ事業部
秋山洋平さん

今日から始める ストレッチトレーニング

筋力の維持・向上を目的に、体をゆっくり伸ばして柔らかくして、動く範囲(可動域)を広げるストレッチ、手足や姿勢を安定させる体幹トレーニングについて、思い立ったらすぐできるものを教えていただきました。



ストレッチは
必ず効果が
出るので
コツコツ続けましょう。

スポーツクラブ
IZUMI21
健康運動指導士
大橋麻衣さん監修

肩こり対策

タオルを使って



タオルの端を持って腕を上にもっすぐ伸ばし、前後に腕を動かす。初めての時はタオルを長めに持つ。持つ幅を狭めるほど肩が回っている証拠です。難しい時は大きめのバスタオルでもOK。

ポイント
ひじが曲がらないように

横になって

横になると安定して回しやすくなります



横向きで上になる手を回す。後ろに手が回るタイミングでひじと手首をまっすぐ伸ばすことで腕が重なりになり回しやすくなる。また胸のストレッチにも。肩から大きく回し、時計回り・反対回りを10回ずつ繰り返す。

大橋さんのアドバイス
首・肩・股関節など回る部分は回すことでストレッチになります。

腰痛対策

お腹と腰のストレッチ

腰痛は、太もも裏・おしりが硬くなることが原因で起こることもあります。(大橋さん)



横になり膝を立てる。肩はゆかにつける。



膝をくっつけたまま左右に振る。お腹も腰も伸びるストレッチ。

太ももの裏とおしりのストレッチ



片足の膝下を両手で抱え体に引き寄せる。息を止めずに20～30秒、足を変えて行う。

腹筋・背筋トレーニング

腰痛には、腹背筋を付けることが一番。腹背筋のない人でも続けられる方法を教えてもらいました。

①腹筋

膝を立てて座り、太ももの裏を持つ。



足が床から浮かないように、上体を後ろに倒す。ひじが伸びるまでOK!

②背筋



ゴムボールを胸の下に入れ胸を開き、ひじを曲げる。



胸を開いたままひじを伸ばす。これをゆっくり10回繰り返す。

腹筋体幹トレーニング



両ひじを床につき、お腹とおしりにキュッと力を入れる。背中・おしりを一直線にしてキープ。



膝の間にゴムボールを挟み、肩を床につけおしりとお腹を引き上げる。胸から膝は一直線。ボールをつぶすように両ももをしめてキープ。

特集

運動はいつからでも始められる!

便利な世の中ですが、気づけば“運動不足”になっていませんか? 特に年齢を重ねると視力の低下や腰痛など、健康に関する悩みは尽きません。そこでJR 守山駅前のスポーツクラブ「IZUMI21」のスタッフで健康運動指導士の大橋麻衣さんに、健康と運動について教えていただきました。



●健康寿命を延ばそう!
WHO(世界保健機関)が提唱した「健康寿命」をご存知ですか? どれだけ生きられるかという「平均寿命」ではなく、どれだけ健康で豊かに生きられるかという指標のことで、運動をすることで延ばすことができます。

運動は、誰でもできる簡単なもので十分なので、スポーツジムに通っても、自宅でもできます。健康寿命を延ばしたいなら、まずは少しでも運動して筋力を増やすことが大切。そこでおすすめなのが、誰でも気軽に、いつからでも始められる柔軟運動「ストレッチ」です。左のページを参考に、無理なくできそうなことから始めてみましょう。

●運動を続けるために
スポーツクラブ「IZUMI21」のように地域密着型のジムは40～50代を中心に盛況ですが、ジムに通い続けることはなかなか難しいもの。大橋さんによると、仲のよい友達や、よい意味でのライバルの存在、スタッフとの交流があったりすることで、楽しく続けられる人が多いそうです。もちろんジム通いせず自分で運動する

場合も、友達に声をかけて一緒に始めてもいいですね。

また、漠然と運動するのではなく、例えば「3カ月後に2キロやせる」「1カ月間、とにかく毎日伸びをすることだけ続ける」「ジムに足を運ぶ事だけを頑張る」という達成可能な目標を定めること。目標があれば少しずつ変化の結果にも達成感を感じられ、楽しめるようになります。まずはチャレンジを始めてみましょう。

●もしスポーツクラブに興味があるなら
すぐにスポーツクラブに入会するのではなく、興味の持てそうな「体験レッスン」に参加してみてください。介護予防や健康維持増進、競技スポーツなど、様々な目的のものがあります。ほかにも、家から近い・交通や通勤通学にも便利・友達と一緒に行きやすいなど、いろんな要素を考えて自分にあつたところを選びましょう。

スポーツクラブ「IZUMI21」の詳細とキャンペーンは12ページで紹介しています。

運動をはじめる人



コープしが専務理事 白石一夫さん

五十路を越え、やっぱり「健康」が大事だとつくづく思い、ジムを体験させてもらうことに。目的や特に気になる体の部位などのヒアリングから、具体的なトレーニングの組み立て、マシンの使い方のコツ、そして見た目より体幹を鍛える重要性まで親切に教えてもらいました。この先、体と心、両方の健康で、一日のくらしを大切にしていきたいと思っています。

運動をはじめた人



守山市 成瀬和子さん

以前はまったく運動はしていませんでした。医師からは「食べる量を少なめに」「運動をして」と言われ迷っていましたが、きっかけは友達によるお誘い。運動を続けていると、前はできにくかったことも突然ラクにできるようになって、私自身も驚いています。これは素直にうれしいですね。ほんの数回ジムに来て運動しただけで、体の調子や自分の感覚が変わりました。

組合員さんの 声に応えて

「私もひとことカード」、組合員コールセンター、そして職員が直接お聞きするご意見など、生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。コミュニケーション委員会では、様々な声を事業や活動につなぐように検討しています。

組合員の声

デラウェアの粒の間に、虫がいました。農産物なので仕方がないと思いますが、気持ち悪いです。

回答 不快な思いをおかけし申し訳ありません。生産者には目視検品を強化するよう伝えていますが、粒の詰まったブドウなどは房の中が見えにくく、見落とす場合がございます。ブドウを洗う際に流水ではなく、10分ほど水に浸けておくことをおすすめしています。水に浸すことで虫が出てくる場合がございますのでお試しください。



組合員の声

商品の入っている保冷箱や青色コンテナの汚れが気になります。保冷剤も汚れているものがありました。

回答 保冷箱やコンテナは繰り返し利用しています。目視確認で組合員さんが不快に感じられるであろう汚れについては洗浄もしくは破棄していますが、すべてを取り除くことは難しいのが実態です。申し訳ありません。現在、保冷箱・コンテナには内かけ袋を使用し、商品が箱と直接接触しないように配慮をしておりますが、保冷箱の除菌・コンテナの洗浄について2018年度中の実施をめざし、検討をすすめています。みなさんも組合員の財産として、保冷箱等は大切にお使いいただくようお願いします。



「スパイラル」編集担当がみつけた気になるコープの雑貨

使ってみたい！ コープの雑貨

とんかつ屋さんの キャベツスライサー

揚げたてのとんかつに、ふんわり盛られた細切りキャベツ。王道の組み合わせですが、“ふんわり”するほどキャベツを細く均一に千切りするのは、家庭ではなかなか出来ない技。そんなプロの技を手軽に再現できるのが、とんかつ屋さんのキャベツスライサー。大抵のキャベツは丸ごととスライスできる大きさで、厚さ約1mmの細切りにしてくれます。お店のように柔らかく繊細な食感で、家族を驚かせてみませんか？

- ・丸ごととスライスできるワイド幅
- ・厚さ約1ミリの薄切りに
- ・ホルダー付きで無駄なく安全にスライス



次回企画予定 / 9月4回

みんなで考える 地域委員会にできること

多和安代さん
大阪の地震の時、みんなで作った防災頭巾がお守り代わりに



福井美帆子さん（委員長）
地震はまた将来起こる可能性が高いから備えないと



末友麻紀さん
今後、戦争を経験した世代が減っていくよね



武村佐代美さん
地震のとき最初に窓やドアを開けることが大切よね



八木珠世さん
夕食サポートと別の注文書掲載「冷凍のお弁当」もおすすめ！



門谷瞳さん
子どもができるまで「福祉」は介護のイメージでした

（この日メンバーの松井加奈子さんはご欠席）

地区運営事務局



私たちがサポートします！
進行で困ったことや会場の手配・準備など、委員長と打合せながら私たちコープしがの職員がサポートします。

夕食サポート もうひとつの利用法
コープしがの「夕食サポート」はお弁当やおかずを自宅までお届けするサービス。シニア利用の多いこのサービスを、委員会メンバーの武村さんは出産の際に利用しました。「買い物に行けないし、初めての出産でとても不安。退院後2週間ほど注文しなくても助かりました」。夕食サポートには通常のお弁当のほかに「やわらか食」「介護食」「健康管理食」などがありますが、「やわらか食は離乳食にもいいのでは？」というご意見も。
日野町地域委員会では武村さんのこの体験をベースに、組合員が参加できる試食会などの企画を考え中です。みんなで試食をしたり、内容を確かめたり、地域のシニアとの交流にもつながるなど、可能性が広がる企画テーマで、お話を聞いているだけでもワクワクします。

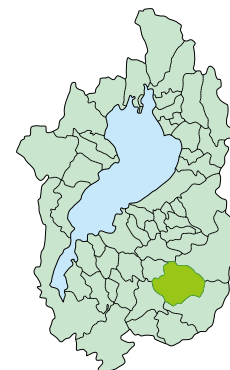
幅広い「ふくし」を
この日は、福祉についても話題に。まず「福祉」のイメージをみんなで話し合いました。コープしがでは「ふだんのくらしのしあわせ」「ふくし」を推進しています。例えば子育てに関するママ同士のかわり・情報交換なども「ふくし」の一環です。
日野町地域委員会の皆さんのように、明るく和気あいあい、いろんな情報交換、そして自ら進んで動くことで、こうあってほしい、こうありたいという理想の地域に近づけるのではないのでしょうか。地域委員会の果たす役割は、こういったところにもありそうです。

コープしがと地域をつなぐ

あなたの近くの地域委員会

File6. 日野町地域委員会

「地域委員会」は、組合員がメンバーとなり構成される委員会。組合員自ら学び、知り・知らせる交流の場で、滋賀県内に24あり、様々な活動に取り組みます。各地域委員会の皆さんの、活動の様子をご紹介します。





コープしがは、滋賀の子育てファミリーを応援します

便利な育児サポート商品の詰め合わせ 「はじまるばこ」を無料でプレゼント!

「はじまるばこ」は、組合員でなくてもご利用いただける
コープしが育児サポート商品のお届けサービスです。
1歳未満のお子さまがおられるお知り合いがいらっしゃったら、
ぜひ教えてあげてくださいね。

対象となるご家庭

滋賀県内にお住まいで1歳未満のお子さまがいるご家庭。
※「はじまるばこ」のご利用は、お子さまお一人につき1回です。

お申し込み方法

下のいずれかの方法で
お申し込みください。

ホームページからはこちら
<https://www.pak2.com/form/hajimarubako.php>

お届け

コープしがの担当者がお届けします。
※その際、母子手帳の確認をさせていただきます。

スマホからは
こちら



組合員コールセンター

0120-709-502



ふだんのくらしのしあわせ ～ふくし～

「さあ来い!老後」 ～ささえあいのある「くらしづくり」を 楽しく学びませんか?～

誰もが住み慣れた地域で幸せに暮らすためには、
普段から一人ひとりができることで、おたがいを支え
合うつながりを作っていくことが大切です。5名の介
護・看取りを経験された小林純子さんにいきいきと老
後を送るヒントを講演いただきます。

日時 10月19日(金)10:00～12:00

場所 コープしが彦根センター会議室
(彦根市竹ヶ鼻224-1)

定員 20名程度 託児 あり
(子どもひとり200円)

お申し込み

詳しくは、ぱくぱくコミュニティ9月号
またはコープしがホームページをご覧ください。



小林純子さん
滋賀県医療福祉・在宅看取りの地域創
造会議メンバー、栗東市介護者の会前
会長、元京都フィルハーモニー室内合
奏団事務局長、介護予防運動指導員

大きな家族のような小さな保育園

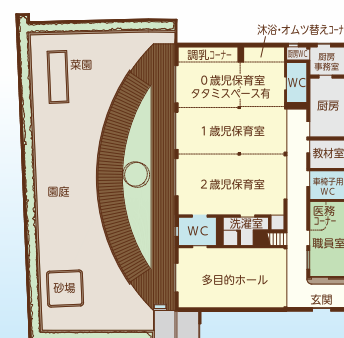
コープもりのこ保育園

7/2(月)、コープもりやま店敷地内に開園しました!

かやぶきの古民家をモデルにした大きな屋根が特徴で、
本物の木をふんだんに使った木の香りのする建物です。

事業所内保育所として開設していますが、定員12名
の内6名以内で地域の乳幼児も預かることができ、地域
の待機児童の解消に貢献します。対象は0・1・2歳児で、
開園日は週7日。運営は、社会福祉法人しみんふくし滋
賀に委託しています。

園内図



1F



2F



(上) 芝生が気持ちよさそうな園庭。
(左) 園内図。すべての部屋が園庭
に面した開放的な空間



園長先生メッセージ



コープもりのこ保育園
川村洋子 園長

低年齢児対象なので、子どもも保護者も安
心できる雰囲気でありたいと考えています。外
に出て自然に触れたり、自分の足であぜ道を
歩いたり、五感を刺激する機会も大切にしま
す。給食は、コープもりやま店で購入する新
鮮な食材で毎日調理しているんですよ。

見学など、
随時ご相談ください。

コープもりのこ保育園
守山市勝部三丁目14番27号
TEL.077-514-2525(担当:牧)



理事会だより 第21回定例理事会 (2018年7月31日)

2018年度7月期組織経営概況

項目	業態	7 月期				累計			
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)	前年比 (%)
組合員数 (人)		193,500	192,018	99.2	105.3				
加入人数 (人)		1,086	751	69.2	91.4	5,927	4,715	79.6	89.0
出資金 (千円)		11,363,521	11,353,644	99.9	103.0				
供給高 (千円)	宅配	2,383,814	2,377,568	99.7	99.4	9,207,371	9,188,224	99.7	99.3
	店舗	428,300	440,349	102.8	146.1	1,715,900	1,774,193	103.3	145.2
	夕食サポート	27,151	28,186	103.8	108.5	104,036	110,975	106.6	108.0
	エネルギー	50,408	56,683	112.4	181.9	296,786	284,295	95.7	168.3
	合計	2,889,673	2,902,788	100.4	105.5	11,324,093	11,357,688	100.2	105.7
経常剰余金 (千円)		28,897	15,639	54.1	16.6	166,498	240,065	144.1	67.6

主な確認事項

- 1 2018年度7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100.4%(前年比105.5%)と上回りました。宅配事業は利用人数と利用単価ともに計画を下回りました。店舗は来店者数と利用単価が共に計画を上回りました。夕食サポート事業は計画比103.8%と上回りました。1日当たり配食数は2,122食で前月より148食下回りました。エネルギー事業は計画比112.4%と上回り、供給件数は8,168件と前月より176件増えました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を下回りました。(もりのこ保育園 補助金会計処理変更のため)
- 2 2018年度役員報酬等検討委員会委員(組合員4名、理事3名、有識者1名)を承認しました。任期は第39回通常総代会までの1年間です。
- 3 役員報酬等検討委員会規程を改正しました。現行は検討事項の有無に関わらず「総代会後すみやかに設置すること」となっているのを、「検討事項にもとづき必要に応じて委嘱・設置すること」へ改正しました。
- 4 第39回通常総代会は、2019年6月12日(水)に栗東市芸術文化会館さきらで開催することを承認しました。
- 5 第14期役員選出に向けて地域区役員推薦委員会、全区役員推薦委員会の設置のすすめ方を承認しました。8月のエリア協議会で役員推薦委員選出のすすめ方の説明など行います。
- 6 第38回通常総会の特別決議の実現に向けて、コープしが「できるコトづくり制度」の創設を承認しました。「できるコトづくり制度」は、くらしの課題を人任せにせず、私・私たちでできることに取り組もうという人・団体を広げ、支援する制度です。

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。

福祉積立金を活用し、専門ノウハウと活動実績がある民間中間支援センターへ運用を委託し、できるコトへの取り組みを学ぶ「講座企画」と活動を支援する「助成制度」を基本に下期より取り組んでいきます。

第38回通常総会の特別決議
私たちは第36回、37回と2年にわたる総代会で、一人ひとりがくらしや地域のことを考え、一步を踏み出していこうというアピール文を採択してきました。そのような中、多くの組合員から「こんなことをやっています!」「こんなことをやってみたい!」という声が生まれています。その一つひとつを繋いでいくと、くらしを真ん中にした住みよい地域が見えてきます。今年度も引き続き「私ができるコト」を合い言葉に、みんなで笑顔あふれるくらしを共ににつくっていきましょう。

- 理事会・常勤理事会報告事項
- (1)2018年度新総代オリエンテーションの開催日程(9/19-9/29)と全エリア10会場を確認しました。
- (2)家庭の電気を安心してコープでんきにお任せいただくために、24時間365日、電気のトラブルに対応するコープでんき「駆けつけサービス」を導入します。
- (3)今年3月からコープかたた店で導入していた惣菜(バイキング)コーナーのフードカバーをコープゼゼ店とコープもりやま店も9月より導入していきます。
- (4)災害時物資支援協定を締結している近江八幡市の総合防災訓練へコープしがの職員も参加します。また地域の訓練参加者に配布する飲料水を提供します。

監事会だより 7月度 (6月21日~7月20日)

■監事は、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監査等を行いました。

- 6月23日 介護の問題をみんなで考える学習企画参加
26日 総代会終了後の監査
29日 内部統制委員会出席
30日 くらしと協同の研究所シンポジウム等参加
7月2日 経理フロア監査

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ら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。

9日 第18回監事会[この間の監査所見共有化、第13期監事監査の振り返り、2018年度監事会費用の確認、第1四半期監査のまとめ、第1四半期代表理事との会合内容、今後の日程確認、その他]

キャンペーン実施期間 ~ 10/31 (水)

成人フィットネス ジュニアスイミング 健康応援キャンペーン

コープしが組合員とその家族は、
入会金無料 入会金通常 5,400 円
※別途事務手数料 2,160 円が必要です

施設名	プール 自由遊泳 プログラム	マシンジム	スタジオ	サウナ	風呂 ロッカー プールサイド
大津イトマンスポーツクラブ 滋賀県大津市打出浜 33-11 tel.077-525-7755	●	●	●	●	● (ジャグジー)
堅田イトマンスポーツクラブ 滋賀県大津市真野 2-17-1 tel.077-573-2531	●	●	●	●	● (ジャグジー)
草津イトマンスポーツクラブ 滋賀県草津市西浜川 1-9-44 tel.077-564-6031	●	●	●	●	● (ジャグジー)
守山イトマンスイミングスクール 滋賀県守山市吉身 6-5-4 tel.077-582-0151	●	●	—	—	●
スポーツクラブ IZUMI21 守山駅前 滋賀県守山市勝部 1-1-17 tel.077-581-2800	—	—	●	●	●
近江八幡イトマンスイミングスクール スタジオレイクス滋賀県近江八幡市役所町 206 tel.0748-33-1135	●	●	—	—	●
彦根イトマンスイミングスクール 滋賀県彦根市古沢町 500 tel.0749-26-1821	●	●	—	—	● (ジャグジー)
八日市イトマンスイミングスクール 滋賀県東近江市八日市東本町 7-7 tel.0748-22-8456	●	●	—	—	●
甲西イトマンスイミングスクール 滋賀県湖南市平松 104 tel.0748-72-2612	●	●	—	—	●
能登川プール 滋賀県東近江市堤見町 50 tel.0748-42-6767	●	●	—	● (採暖室)	—

キャンペーン
特典 1
**無料体験
(1回)**

キャンペーン
特典 2
**オリジナル
特典あり
(ご入会の方)**

無料体験をしてみませんか?

1 体験希望施設に
電話予約する



2 予約日に
行って体験



3 体験で
気に入れば
入会手続きへ
(入会金無料)

・体験教室、ご入会については各施設とも定員があります。
時間・クラスなどご希望に添えない場合もあります。
・お問い合わせは、直接ご利用になりたい施設へご連絡ください。

株式会社いずみ 21 <http://izumi21.net/>

7 月度 リサイクル報告 宅: 宅配 店: 店舗・ステーション ※ () は前年比

商品案内書

宅 293,300Kg
(111.7%)
(回収率66.3%)

商品仕分け袋

宅 3,072Kg
(94.6%)
(回収率32.5%)

卵パック

宅 564Kg
(97.7%)

牛乳パック

宅 5,140Kg
(144.4%)
店 564Kg
(101.1%)

ペットボトル

店 1,410Kg (128.1%)
キャップ
店 88Kg (104.7%)

トレー

店 226Kg
(88.6%)

リサイクル品売却金額
7 月度: 5,197 千円
4 月から累計: 18,029 千円

※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ください。

**ペットボトルとトレーは
一部ステーションで回収しています**
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

数独

<問題>

6×6のマスの中に、1から6までの数字を入れてください。同じ列・行で同じ数字は使えません。また、太線で囲まれた6つのブロックの中でも同じ数字は使えません。
AとBに入る数字の合計を教えてください。
A + B = ?

応募方法は 15 ページを
ご覧ください。
**締め切り
9月25日(火)(消印有効)**

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

頭の体操
Mental Gymnastics

7月号 正解
「7」
応募総数 289通 うち正解 284通
正解者の中から抽選で 10 名様に
500 ポイントをプレゼントします。
発表はポイントの付与をもって
かえさせていただきます。



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！

初!? スパイラル！

せいきようを利用してはや30年。ネット注文していたのでスパイラルを今まで読んだことがなく…(すいません)今更ですが、生協のよいところ発見できて改めて生協ってすごいと感じました。これからはじっくりと読ませていただきます。

野洲市 ゴンポコ さん

ありがとうございます。毎月楽しみにしていただけよう、頑張ります！

ラスカルの訪問

最近、また、アライグマがわが家の庭に出没しました！毎年来ます。気性が荒いと聞きますが、見た目はかわいい！どこかで飼われていたと思うのですが、人間の都合で動植物を飼ったり捨てたりするのは…と私自身考える機会になっています。

長浜市 みいちゃんママ さん

ラスカル世代の私は、気性が荒いアライグマを想像できません

個配デビューしました

もうすぐ2歳の娘が、いわゆるイヤイヤ期にさしかかったようで、スーパのカートに乗るのもイヤイヤ、手をつなぐのもイヤイヤ…。買い物は夫婦二人がかりでの大仕事でした。思い切ってコープの個人宅配を申し込んだのが約一ヶ月前です。毎週食材を届けていただける日々は本当にありがたく、カラダもココロも余裕が持てるようになりました。主人が「買い物に行かなくていいの楽やわ」ともらしているのを聞いて、やっぱり負担だったのね

上手に備蓄を

レンジでチンするパックご飯を安いときにまとめて買っています。防災だけでなく、お米が足りなかった時など生活の間で役に立っています。ローリングストックっていうやつですね。なくなったらまた買いますが、長期保管できるパンを買ったり、あまり決まりを作らず、ストックしすぎず、ゆるく備蓄しています^(^^)

栗東市 いそら さん

ゆるくが、長続きの秘訣かもしれませんね

コープの缶詰がオススメ

万が一の時のために、水はもちろんコープミックスビーンズ、大豆ドライパックの缶詰を備えています。日持ちするし、そのままでも食べることができ、栄養もあるので、おすすめです。日頃の料理にもよく使用するので、次から次へと買って備えています。

大津市 ぴょんくん

大豆ドライパックはおやつにも。まだの方、ぜひお試しを。

と反省。もっと早くコープの個人宅配をお願いしておけばよかったです。額に汗を光らせながら荷物を届けてくれる配達員さんに感謝しつつ、これからも買いたい物を楽しみたいと思います。

大津市 福岡真由美 さん

そう言っていたけど、額に汗する担当もがんばり甲斐があります^(^^)

仕方がないから頑張れる

今、私は夏バテ中…。元気が出ません…。辛いです。仕方がないので、体を起こし、家の片づけをし、仕方がないので仕事に行きます！

近江八幡市 福井明美 さん

仕方ないので…これも1つの原動力ですね(笑)

及川家にほっぺ

7月号スパイラルの表紙を見て、いいなあ、と。今はいいですね。及川家のお父さん、ご苦労さま。私も及川家の一員になりたいです。家で流しそめんなんて、

一番のぜいたくです。

草津市 ネコ さん

及川家のお父さん、ステキですよね♡

ずっとわが家にいてね

今年もへびの抜けがらがわが家の敷地にあるのを見つけました。毎年、6〜7月にへびを見かけるのですが、どうやらそのへびがわが家で脱皮しているようです。とても長いので、けっこうな年齢なのではないかと思っています。ずっとわが家を守っていてほしいと願っています。

栗東市 ななこ さん

へびのいるお家は縁起がいいと聞きますが、この頃は脱けがらを目にする機会が減ったように思います。



9/25(火) 締切

イラスト (お子さんの絵も)

お待ちしております！ 頭の体操の答え おたより

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中から抽選で10名様に、「スパイラルカフェ」に掲載させていただいた、おたより・イラストなどの投稿者全員に、500ポイントをプレゼント！※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

応募方法

応募資格:コープしが組合員とその家族。①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記) ③電話番号 ④組合員コード をご記入の上、郵送・ファックス・インターネットにてご応募ください。
※「スパイラル」に掲載できなかったおたよりは、ホームページに掲載させていただく場合があります。

宛て先

〒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 行

●FAX: 0120-096-502

●インターネット: <http://www.pak2.com/spiral/>

※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くことがあります。
※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。
※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。

