

Spiral

スパイラル

11
November. 2018
No.354

特集
ヒートショックに
気をつけて
……6ページ



今月号スパイラルカフェのテーマは「スマホ(携帯電話)の楽しみ方」。及川家では、離れて暮らすおじいちゃん、おばあちゃんとのメールのやりとりで、子どもたちも心を繋げているようです。



たべるたいせつ…2ページ
簡単・便利な「漬け料理」
つくる現場から…3~5ページ
ねじり糸こんにやく
あなたの近くの地域委員会…8ページ
news:宅配商品の良品返品について…11ページ
スパイラルレシピ…16ページ

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。

November. 2018 No.354

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2018.11.5

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

今日のスパイラル レシピ

料理の名脇役、こんにやく。
食物繊維と、皮フや髪の毛の潤いを守る
セラミドが豊富なので、
すすんで食卓に
登場させたい
食材の1つです。



調理時間 約15分
1人分 321kcal
1人分 塩分 2.1g

材料 2人分 ねじり糸こんにやくの 肉巻き

ねじり糸こんにやく10個、豚ロース薄切り肉10枚、油大さじ½、A=<しょうゆ・みりん各大さじ½、砂糖・酒各大さじ1>、片栗粉適量

作り方

- ①こんにやくは下ゆでし、水気をきる。
- ②豚肉をひろげて片栗粉をまぶし、①のをせてくるくと巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼く。混ぜ合わせたAを加えてからめる。

調理時間 約10分
1枚分 99kcal
1枚分 塩分 2.0g

材料 2人分 糸こんにやくと 人参のきんぴら

糸こんにやく200g、人参½本、ごま油小さじ2、削り節3g、A=<しょうゆ・みりん各大さじ1½>、七味とうがらし適量(お好みで)

作り方

- ①こんにやくは下ゆでし、水気をきって食べやすく切る。人参はせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。Aを入れて炒め合わせ、削り節を加えて混ぜる。
- ③器に盛り、お好みで七味とうがらしをふる。

調理時間 約15分
1枚分 311kcal
1枚分 塩分 3.4g

材料 2人分 板こんにやくの サイコロステーキ

板こんにやく1枚(200g)、牛ステーキ用肉1枚、油大さじ½、A=<塩・こしょう各少々>、B=<酒・しょうゆ各大さじ2、玉ねぎのすりおろし¼個分>

作り方

- ①こんにやくは一口大に切って下ゆでし、水気をきる。牛肉はAをふって一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱してこんにやくをじっくり炒め、牛肉を加えて炒め合わせる。
- ③混ぜ合わせたBを加えてからめる。

たべる
たいせつ



簡単・便利な「漬け料理」

何かと忙しい毎日の中での料理に重宝するのが、あらかじめ調味料などに食材を漬けておく「漬け料理」。前日までに下ごしらえを済ませて、当日簡単に調理できるものや、作り置きしておけば数日楽しめるものもあり、漬け込むことで食材がおいしくいただける効果もあります。例えば、塩水に少しの砂糖を加えた液に、豚のもも肉や鶏の胸肉などを漬けて

む「ブライン漬け(塩水漬け)」という調理法は、肉の繊維に液が浸透してしっとり柔らかに。焼いてもパサつかず、下味としての役割もします。同様にヨーグルトや塩麹などに漬けておくことで、簡単に風味ある1品が作れます。これからの季節、香ばしく焼いたきのこ類を塩漬けやオイル漬けにしておく、サラダのトッピングやパスタ・グラタン・

炊き込みご飯の具材にと重宝します。クリームチーズやカマンベールチーズをみそに漬けておけば、お酒のおつまみや急な来客に便利。香りの強いセロリも、するめと一緒にレモンや酢・砂糖・オリーブオイルで漬けておくと、食べやすいマリネになります。

栄養面から見ても、漬け料理にはいろいろな効能があります。漬け料理定番のピクルスのお酢に含まれるクエン酸やアミノ酸には、疲労回復・血行促進・新陳代謝促進・むくみ予防・肝機能向上作用などの効果が期待できます。また野菜の食物繊維には便秘解消などうれしいことがいっぱい。みそやヨーグルトなどの発酵食品や、野菜を漬けた液に含まれる乳酸菌には、整腸作用も期待できます。また、調理した残りの野菜を新鮮なうちに調味液に漬けておけば、ビタミンの損失を防ぎ、無駄なくいただけます。献立がさみしい時やお弁当の1品にも、ぜひ上手に活用してくださいね。

地域活動栄養士／長岡由里子さん

つくる

現場から

口の中でぱらりとほどける



ねじり糸こんにゃく

肌寒さが増すにつれ、あったか〜いおでんや煮物が恋しくなるこの季節。料理の名脇役として欠かせないのがこんにゃくにゃくですが、なかでもねじり糸こんにゃくは、コープしがのロングセラー商品です。

製造するのは、奈良県に本社を構える株式会社若草食品。吉野山系の水と緑に恵まれた風光明媚な北葛城郡で昭和20年に創業。以来、73年の長きに渡って、こんにゃくどころてんを作り続ける会社です。

ある時、工場見学に訪れた組合員が、まな板の上で糸こんにゃくを束ねてひと口大に切りながら、「糸こんにゃくにゃくって味染みもいいし、水洗いで済むから使いやすいでしょ。こうやって束ねて短く切っておいたら食べやすいし、まな板も汚れない。こんなの作ってよ。」

その言葉を聞いて奮起した当時の工場長が開発した商品が、ねじり糸こんにゃくにゃくです。



原料は、群馬県産こんにゃくにゃくです!



ねじり糸こんにゃくにゃく(200g)
糸こんにゃくにゃくをねじって結束。味が染みやすく、口の中でぱらりとほどける食感が人気の秘密。食べやすいひと口サイズにカットされています。

組合員の声をかたちにするために

組合員と一緒に作った商品です!



株式会社 若草食品
常務取締役 上杉和義さん

「完成までに3年の月日を要しました」と話すのは、(株)若草食品常務取締役の上杉和義さん。まずは糸こんにやくがバラけないよう、しっかりと結着させるため、ロープのようにねじめることを思いつきました。しかし、誰もまだやったことがない技術。どうしていいのかわかりません。そんな時、当時の工場長はお風呂の栓を抜いたあと、ぐるぐると渦を巻く水流を見てひらめきました。

「小さな穴からシャワー状に糸こんにやくを押し出して、回転させればよいのでは...」。そこで回

転するノズルからシャワーのように押し出した糸こんにやくを、お湯が渦を巻くパイプの中へ落とし込みました。結果は大成功!と、思われましたが、今度はねじれがきつすぎて、束になった糸こんにやくがあらぬ方向へと曲がってしまします。「ねじれたものをまっすぐ伸ばすには、こんにやくが通るパイプを伸ばすしかない」。どんどん延伸したパイプは全長150mにも達し、ねじり糸こんにやくの製造ラインを確保するため、ついには専用の工場に建て替えるほどでした。

独特の食感を生む66本の奇跡

ところで、ねじり糸こんにやくは何本の糸こんにやくでできているか知っていますか? 答えは66本。ポリウレタン感を求めて120本を束ねましたが芯まで味が浸透せず、逆



66本!

に少なく30本にした時はねじれの回転が強すぎて板こんにやくのように固い食感になりました。味染みがよく、口でパラッとほぐれる理想的なかたちこそ、66本だったのです。



さらに原料はというと、群馬県産のこんにやく。いもとこんにやく粉を50対50の割合で配合しています。こんにやくいもは繊維質が豊富で密度が粗く、味が染み込みやすいのが特長。こんにやく粉だけで作るより、ぷりつと弾力感のある歯応えに仕上がります。それではなぜ、ねじり糸こんにやくは生いも100%で製造しないのでしょうか。

「年に1度しか収穫できないこんにやくいもを生いもで貯蔵すれば、たいへんコストがかかります。それに製粉原料を使えば、密度が均一で安定した商品が作れます」と上杉さん。こんにやくを知り尽くすメーカーのプライドが、30年来的ロングセラー商品を支え続けているのです。



かしはら
株式会社 若草食品 榎原工場
奈良県榎原市にある榎原工場は、ねじり糸こんにやくを作るため150mの温水パイプを配した独特の構造になっています。



●すりつぶし
エグミや臭みの原因になるいもの芽やへたを手作業で取り除き、いもすり機へ。

●原料
群馬県産こんにやくいもとこんにやく粉を50:50の割合で配合

ながーい! /



●包装と点検
機械でひと口大にカットし、保存液と共に袋詰め。



●ボイル
ねじれた糸こんにやくがまっすぐになるように、長さ150mの温水パイプの中を通す。



●結着
シャワー状に押し出された66本の糸こんにやくが、お湯の渦の中で自然にねじれた状態が出てくる。



●攪拌(かくはん)、凝固
こんにやくいも、こんにやく粉、海藻粉末を加えてムラが出ないように攪拌。凝固剤の水酸化カルシウム水溶液を加えて固める。

こんにやくが余ったら...



榎原工場工場長・岩本光博さん

裏技レシピ

おでんや煮物で余ったねじり糸こんにやくを天ぷらに! 実はこんにやくと油は相性抜群。カラッと揚がった衣とプリツとしたこんにやくの歯応えが絶妙です!

こちらもおススメ

生いも板こんにやく (250g)

11月はこんにやくいもの収穫期。旬の生いもを使用して製造した板こんにやくは、この時期だけのお楽しみです。

こんにやくなぜなに Q&A

Q こんにやくの黒いツブツブは何?

A ヒジキやカジメといった海藻の粉末です。こんにやくは、皮が多めの小さい芋だと黒っぽく、大きい芋だと果肉が多くて白っぽく仕上がります。海藻粉末を入れるのはあくまで色味を調整するため。パッケージに表示できるほどミネラルは入っていません。

Q アク抜きは絶対に必要?

A もしアクを抜かずに食べたとしても、人体にはまったく影響はありません。アクの正体はこんにやくいも独特のでんぷん質。人によってはそれがエグミと感じるかもしれませんが、気になるひとはアク抜きをおすすめしますが、ねじり糸こんにやくは2〜3時間ほど水に浸しておくだけで充分です。

Q 開封後の保存方法は?

A こんにやくと一緒に封入されている保存液に浸して冷蔵庫で保管してください。もしも保存液を捨ててしまった場合は、キッチンペーパーで水けをとってラップで巻いてから冷蔵庫へ。どちらにしても、なるべく早めにお召し上がりください。

Q お肉と一緒に煮込むと、お肉が固くなるって本当?

A そんなことはありません。こんにやくはアルカリ性。お肉は酸性だから反応して固くなるなど昔はいわれていましたが、近年では無関係であることが科学的にも検証されました。どうか誤解のないように。



寒い季節到来!!

ヒートショックに気を付けて

冬に起こりやすいと言われるヒートショック。重篤な疾病の引き金にもなるヒートショックとは、どのような原因で起こり、どうすれば避けられるのでしょうか。これからの寒い季節に備え、滋賀県の健康寿命推進課で対策をお聞きしました。

ヒートショックって何？

最近よく耳にする「ヒートショック」とは、そもそもどういうものなのでしょうか？

ヒートショックとは、温度の急激な変化により、血圧が上がったり下がったり大きく変動することによって、健康被害のことです。病名ではなく、急な温度差による「血圧の乱高下」によって、失神してしまったり、心筋梗塞や脳卒中などの血管の疾患を引き起こすことを言います。

高齢者は要注意

ヒートショックを起こすのは、加齢による生理機能の低下で血圧が変動しやすい高齢者が多いと言われています。また、高血圧の方、糖尿病や脂質異常症などの方も、リスクがあるとされています。

今すぐできる予防対策

では、ヒートショックを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

まずは、**屋内の温度差をなくす**ことです。例えば、脱衣所や浴室を入浴前に暖めておくことも予防のひとつです。暖房器具を活用するほか、熱いシャワーを勢よく出して蒸気で室内を暖めておくのもいいでしょう。浴槽のお湯の温度も、熱くなり過ぎないように注意してください。41度以下になるように設定して、かかる時間は10分くらいを目安にすると、急激に体温が上がらずに予防につながります。また、日が暮れて冷え込んでくる前の、午後2〜4時に入浴を済ませておくのもおすすめです。風呂場以外では、同じく肌を露出するトイレも気を付けたい場所ですね。肌が直接触れる便座には、暖房装置や便座

死亡事故につながることも

どういった環境で起こりやすいのでしょうか？

同じ家の中でも、暖房で暖めている場所とそうでない場所で温度差が激しくなる、寒い時期に起こりやすいと言われています。

なかでも最も注意したいのは、肌を露出する入浴時。まず、暖房のきいた暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動するだけでも温度差はありますが、さらに服を脱ぐことで体の表面温度が10度ほど下がるため、血圧は急上昇します。しかし、浴室で熱いお湯につかると今度は血管が拡張、血圧は急激に下がります。そして入浴後、再び寒い脱衣所に移動することで、また血圧は一気に上がるのです。

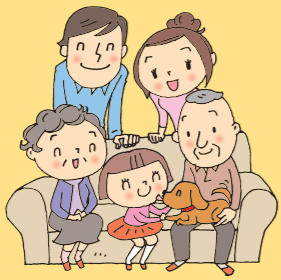
まさに、血圧の乱高下ですよ。特に怖いのが、入浴中にヒートショックを起こして意識を失い、浴槽内で溺れてしまうこと。お風呂場で亡くなった方の90%以上が65歳以上というデータがありますが、これはヒートショックが引き金になっていると言われています。

家族に声をかける習慣を

カバーなどを活用して、寒冷刺激を防ぐようにしてください。さらに、夜中にトイレに行く際は、上着や靴下を身に着けると、急な温度変化を防げます。

家族と同居している場合は、入浴前に声をかけることも大切です。ヒートショックを起こした時の意識レベルはさまざまなので、救急搬送すれば助かる場合ももちろんあります。お風呂に入っていることを家族が知らず、溺れていても気づいてもらえなかったということがないように、日頃からひと声掛ける習慣をつけましょう。せっかくなら同居しているのなら、家族からも声をかけるなど、お互いに気を付けながら予防していきたいですね。

家族みんなで
知っておきたい!



ヒートショック対策

寒い時期も安心して過ごせるように、家族みんなでヒートショックの対処法や予防策を知っておきましょう。

Q 具体的な前ぶれの症状は？

A 実際にヒートショックを起こした人からは「頭がクラクラした」「目の前が暗くなった」という報告があります。ショックの影響で失神することもあります。その時の意識レベルは人によっていろいろです。

Q 応急処置は？

A まず、浴槽内の水を抜いて溺れないようにするなど、ヒートショックを起こした人の安全を確保してから、速やかに救急車を呼んでください。

Q 心がけたい温度差は？

A 暖房している場所としてない場所の温度差は、5度以内が望ましいとされています。脱衣所やトイレなど狭い場所で暖房器具を使用する場合は、くれぐれも火災に注意してください。

Q 若いうちから気をつけることは？

A 動脈硬化や脂質異常にならないような、規則正しい生活習慣が大切です。排便時の力みも血圧の急上昇につながるため、便秘にならないように日頃から気をつけましょう。

Q 家族が心がけることは？

A 高齢者が入浴する直前に浴室を暖めておくなど、屋内の温度差がなるべく少なくなるように工夫してください。食後すぐの入浴や脱水状態も血圧の乱高下に影響するので、特に入浴前の様子は気にかけて見守ってあげましょう。

.....日常のヒートショック予防対策.....

トイレにて

- 温度差の少ない暖かい室温に
- 暖房装置やカバーで便座をあたたく
- 上着を羽織る
- 靴下やスリッパを履く

風呂場にて

- 熱の逃げやすい窓に防寒対策を
- 浴室全体を暖めておく
- 温度差の少ない暖かい室温に
- お湯の温度は41度以下に
- 入浴時間は10分間を目安に
- 家族にひと声かけておく

生活習慣

- 水分を小まめに補給
- 適度な運動
- 規則正しい生活
- バランスのいい食事

脱水防止



お話ししてくれた人
健康医療福祉部 健康寿命推進課
野坂明子さん、福井美代子さん

組合員さんの

声に 応えて

組合員の声から、パッケージデザインが新しくなりました。

co-op やわらかコアノン シリーズ

「コアノン」の名前の由来は、紙芯(コア)がないことから。商品のよさがもっと伝わるようにパッケージデザインを新しくしました。



(旧)

New

長さが2倍でお得感あり&ストックの省スペース化を実現!



1パックにつき1円がユニセフ募金に

1パックお買い上げにつき1円が、ユニセフを通してアンゴラ共和国の学校づくりの支援に役立っています。

「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

石焼きいも黒ホイル 3m

この季節に恋しくなるのが石焼きいも。今はあまり聞かなくなりましたが、外から「石焼～きいも～♪」の声が聞こえると、寒い日でも駆けつけたくなります。片面に黒加工をほどこした「石焼きいも黒ホイル」は、お家で石焼きいもならではの「ホクホク感」を楽しめる特別なアルミホイル。黒加工した面を外側にしておいもを包み、オーブントースターでおよそ15分(※)焼くだけで、焼きいも屋さんの味を楽しめます。

※おいものサイズにより異なります

- ・お家で石焼きいものおいしさ
- ・オーブントースターで焼くだけ
- ・熱吸収抜群で短時間



次回企画予定 /11月3回

「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。

キラリ事例

コープゼゼ

メモを手にお買い物をする年配男性のお客様に野菜売り場をご案内し、その後、歯ブラシ、ティッシュ、わかめなど一緒に探しました。最後、お酒のコーナーにだけは自信を持って進み、大吟醸を手に入れたので思わず笑ってしまい「この場所をご存知なんですね」と言うとお母ちゃんに怒られるんやけどな」と笑顔を見せてくださいました。喜んでいただき、私も温かい気持ちになりました。



水田裕子さん

キラリ事案では、職員が地域の方々のお役に立った事案をご紹介します。

夏の近況報告で和気あいあい♪

大塚佐緒里さん(委員長) 野洲川のお魚探検隊に子どもと参加!

伴慶子さん(副委員長) 息子夫婦がいるカナダへ行きました

四本真奈さん 琵琶湖博物館で熱気球を初体験!

川村由季さん 子どもと車で琵琶湖1周してきたよ!

高橋葵さん 穴場の水族館を福井県で見つけました~

山本由佳さん 海外旅行でブーケットとバンコクに☆

田中ひとみさん 久しぶりに家族揃ってミシガンに乗船

山内麻希子さん 1歳の我が子が今年、白浜で海デビュー!

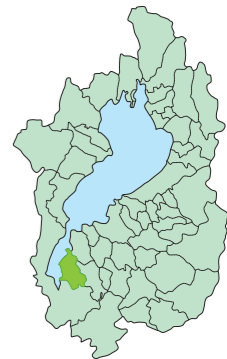
森田妙子さん 福井県の恐竜博物館、大人も楽しめました

コープしがと地域をつなぐ

あなたの近くの地域委員会

File8. 草津市地域委員会

「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。



この日に決定した次回企画は... 『コープしが オリジナルクリスマスケーキ&おせち試食会』 11月8日(木)11:00~

※申し込み受付は終了しています。

夏休みの楽しい話から 定例会議がスタート

8月最終日、草津市地域委員会の定例会議は、「夏休みの過ごし方」と題してメンバーの近況報告をそれぞれ発表。電車に乗って子どもと琵琶湖をぐるりと一周してきた人、家族と一緒にカナダやタイに海外旅行へ行った人、様々な夏の思い出がメンバーから語られるたびにワツとその場が盛り上がり、とても和やかな雰囲気のまま、今回のテーマについて話し合いが行われました。

消費者目線の試食会で商品のよさを伝えたい

草津市地域委員会では「コープしがの優れた商品をもっと多くの人に伝えたい」と、年内に2つの試食会を開催する予定です。まず1つは「おいしく学ぼう、和菓子とお茶」と題し、滋賀県産の原料を積極的に取り入れた「近江三方庵」の和菓子と共に、甲賀市信楽町で無農薬栽培を貫く「かたぎ古香園」の朝宮茶を参加者全員で楽しみます。当日はメーカーの担当者や生産者も招き、作り手と組合員

が直接交流できる場にしたいと考えています。

また、毎年恒例の迎春企画では、コープしがオリジナルのクリスマスケーキをはじめ、おせちにぴったりのコープ商品の試食会を行います。ちよつぷり賢沢気分を楽しめると毎年好評のお肉のしゃぶしゃぶは、今年も試食予定。そのほかの内容は、その年度のメンバーで話し合っただけで済ませるものも考えます。「たくさん試食して商品のよさを実感してもらいたい」と準備に余念がありません。

誰もが役目を果たせる マニュアルづくりを

さらにこの日、議題としてあがったのが、効率的な企画の進め方。今までは前任者から教えてもらっただけでしたが、「企画の段取りをマニュアル化すれば、今後の地域委員会がもっとやりやすくなるはず」と、委員長の大塚さんは話します。少々手間はかかりますが、次の世代のためにも手引づくりは必須であると考えているそうです。

一緒に考えてみませんか？

～宅配商品(食品)の良品返品について～

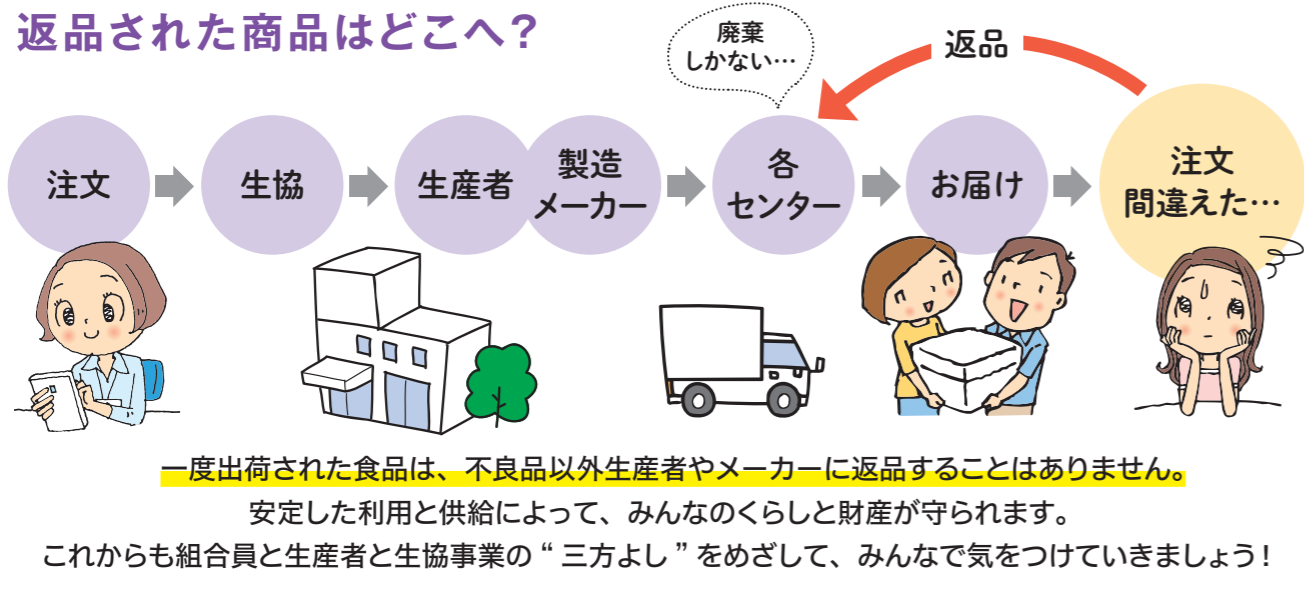
指定の曜日に、注文された数量だけ仕入れし、組合員に届けるコープの宅配。生協が在庫をかかえることもなく、生産者も計画的に生産・出荷できるので、商品やお金のムダもなくて、環境にも優しい！…はずなのに、なぜか最近、品質に問題のない「良品」を返品されることが多いようです。そこで、組合員理事有志による「考えてみよう！実行委員会」では、この「良品返品」について調査しました。生協の剰余や資産は、組合員みんなの財産です。この機会にぜひ一緒に考えてみませんか？



考えてみよう！実行委員会
組合員理事メンバー

コープしがの宅配
返品での食品廃棄額
(不良品除く)
年間 1,800万円
(1ヶ月=約150万円)

返品された商品はどこへ？



Q 返品商品は、なぜ廃棄になるの？

A: 1週間後に間違いなく商品をお届けするため、注文が確定すると直ちに生産者・メーカーが動き始めます。このシステムが生協の宅配を支えているのです。また、返品された商品については、品質管理上生協が責任を持って販売することができなくなってしまうのです。

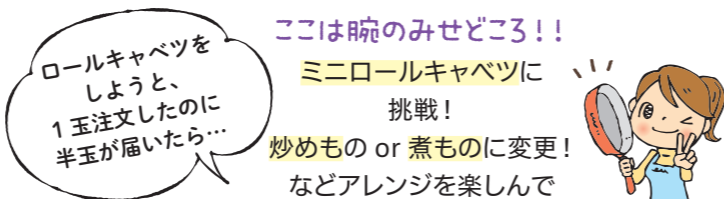
Q 野菜は、なぜ産地や量目の変更があるの？

A: 農産物は産地の天候不順や災害によって予定通り出荷できない場合があります。コープしがでは、産地や量目を変更して欠品がでないようお届けすることを優先しています。

返品の理由ランキング

- 1位: 注文間違い(注文番号、数量)
- 2位: カタログとの違い(イメージ、産地、数量)
- 3位: 組合員の都合で受け取りができない

どうしてもお困りになった場合は、すぐに職員やコールセンターに相談してください。
冷凍食品や常温保存で賞味期間が長い商品は翌週お届け日までのお預かりもできます(量に限りあり)。



2018年度 ぱくぱくパーティ 報告

今年の「ぱくぱくパーティ」、参加されましたか？

「ぱくぱくパーティ」は、生協からお届けした商品を食べながら、友だち、ご近所、職場、ご家族などおしゃべりをしていただく取り組みです。今年は、宅配、店舗合わせて5,878カ所、18,783人の参加がありました。3回以上の参加という方が約半数。年に一度の「ぱくぱくパーティ」を楽しみにしている人は多いようです。

参加者は、おしゃべりした内容を「ぱくぱくメモ」に記入して提出。何気ない、くらしの中でのおしゃべりには、ふだん聞こえてきにくい組合員の声がたっぷり詰まっています。コープしがにできるお役立ちを考えるための貴重な意見となります。



～ぱくぱくメモから～

【子育てのこと】

- 子どもが野菜嫌いだと、**どんなお弁当を作ってるのかな。**親は見ることができないので気になるね。
- 子どもと遊ぶのが苦手。どうしたら子どもを楽しませられるのかな。

【くらしのこと】

- 「消費料金未納分請求」という**架空請求のハガキが届いた。**だまされないように気をつけよう。
- 車にドライブレコーダーを取り付けるかどうか、迷うね。

【介護や老後のこと】

- お年寄りや子どもの居場所はたくさん増えるが、**若年性の認知症の居場所**がないなあ
- 運転免許、いつ返納しようか。**返納してしまったら買い物をどうしよう。

「ぱくぱくパーティ」を知らなかった方!! 毎年6月頃、ちらしや店頭でご案内しますのでご注目くださいね。

【地域のこと】
・高齢・単身の世帯が増え、役をできない世帯や自治会を退会する世帯も増える。自治会収入が減り一部の世帯に負担が増える。
自治会活動もスリム化しないとね。

【生協のこと】
・くらしに結びついた色々なテーマの催しがあり、自分に興味あるものに参加し色々な情報を得ることが出来る。
・新1年生になった娘のランドセルカバーは、とても目立つし可愛いので娘も気に入っています。

【子育てのこと】
・「子育てのこと」
・「くらしのこと」
・「介護や老後のこと」

【地域のこと】
・「子育てのこと」
・「くらしのこと」
・「介護や老後のこと」



理事会だより 第23回定例理事会 (2018年10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。

2018年度9月期組織経営概況

項目	業態	9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)		195,179	193,098	98.9	105.2				
加入人数(人)		1,538	797	51.8	85.1	8,347	6,218	74.5	90.5
出資金(千円)		11,462,509	11,464,679	100.0	103.0				
供給高 (千円)	宅配	2,306,778	2,300,204	99.7	103.3	13,548,943	13,535,616	99.9	100.0
	店舗	433,600	459,665	106.0	147.9	2,591,100	2,707,555	104.4	146.2
	夕食サポート	27,793	29,376	105.6	110.9	157,235	167,593	106.5	109.4
	エネルギー	83,970	104,226	124.1	191.2	446,349	460,245	103.1	173.3
	合計	2,852,141	2,893,472	101.4	110.5	16,743,627	16,871,010	100.7	106.8
経常剰余金(千円)		94,193	78,548	83.3	115.3	260,983	358,458	137.3	74.9

主な確認事項

- 2018年度9月期経営概況について承認しました。エネルギー事業(コープでんき)は夏の猛暑の影響で計画比124.1%と上回りました。
- 2018年度第2四半期区域外の加入者7名を承認しました。県内に勤務地がある場合や親の介護などで週半分は滋賀県に住んでいる県外組合員の定款に基づく承認です。
- 2019年度の役員改選に向けて、地域区役員推薦委員(各地区毎に選出された総代5名と理事1名)を承認しました。
- 2018年度役員報酬等検討委員会への「第14期役員体制の考え方にもとづいた役員報酬等の諮問事項」を確認しました。
- 2018年度「未来づくり」においてめざす「障害のある方の雇用促進と地域内食品リサイクル」をすすめるための子会社(株)ハートコープしがの設立と取締役派遣について確認しました。あわせてコープしがグループ経営方針の改定を行いました。

- 台風21号の被害による産直産地と県内生産者の9団体へお見舞い金を送ることについて確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 東近江市のおむつ宅配便に次いで、「甲良町見守りおむつお届け便」が10/22からスタートしました。
- 「被爆者が訴える核兵器廃絶に向けた国際署名(ヒバクシャ国際署名)」は2018年度20,733筆(2017年度合計38,494筆)の組合員の協力がありました。5年に一度開催される2020年NPT(核兵器の不拡散に関する条約)再検討会議まで継続して取り組んでいきます。
- 11月の児童虐待防止推進月間を中心に滋賀県が発する「オレンジリボンキャンペーン～子どもを虐待から守ろう～」に、今年も役職員が参加します。

監事会だより 9月度 (8月21日～9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。

- 8月27日 有限責任監査法人トーマツによる監査計画概要聴取
- 31日 内部統制委員会出席
- 9月3日 経理フロア監査
- 4日 第20回監事会[この間の監査所見共有化、有限責任監査法人トーマツの2018年度報酬等の検討、往査実施内容、第14期監事体制の検討、今後の日程確認]

- 20日 上半期実地棚卸立会<南草津センター><草津センター><中央大津センター>

コープもりやま店誕生祭

2018年11月23日(金)～11月26日(月)

抽選会スピードくじ、マグロ解体販売、ポップコーンすくいなど、おいしいもの楽しいことがいっぱいです！滋賀県立大学の食育推進隊の学生さんによる「楽しく食事バランスチェック」や骨密度測定も。コーすけも来るよ～♪



食育推進隊の学生さん

「生協と私」

近江八幡市・川口篤子さん



6月9日、守山市民ホールで催された山崎まさよしさんのコンサートへ行った。子供が生まれてからは童謡等、子供向けの曲を聴く事が多くなり、自分の好きなアーティストの曲を聴く機会は減っていた。生協の広告を見ていた時、山崎まさよしさんのコンサートのチケット販売の情報が目に入った。注文表に番号を記入した。

1才の子供がいるため、日頃から思うように出かける事が出来ないわが身。主人と息子には仲良くお留守番をしてもらい、私は一人で夕方に出かけるなんていつぶりだろうと思いつつ、車でコンサート会場へ向かった。山崎まさよしさんの素敵な歌と演奏に感動し、育児でドタバタな毎日を改めて頑張ろうと思えた時間だった。

また、日常の生活にも生協の商品は大活躍だ。皮と骨を取りカットした魚やパラパラミンチ等、使いたい分だけ解凍して離乳食に使えるので便利だ。息子のお昼寝タイムには生協の食材や雑貨、エンターテイメント等、幅広い情報が掲載された広告を見ながら、生協で買ったお菓子や紅茶で私もほっとひと息。そして、生協で買った食材を使って夕飯の支度に取りかかる。わが家の日々の暮らしに生協は密着している。

子育てが始まってから毎日があっという間に過ぎていく。そんな忙しい日々を、そっと支えてくれている頼もしい存在の生協に感謝している。いつもありがとうございます。これからもお世話になります。

9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 274,180Kg (109.1%) (回収率49.3%)



商品仕分け袋

宅 2,953Kg (90.3%) (回収率30.4%)



卵パック

宅 2,133Kg (103.7%)



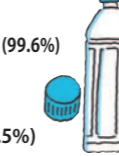
牛乳パック

宅 4,660Kg (109.6%)
店 672Kg (96.7%)



ペットボトル

店 1,571Kg (99.6%)
キャップ 店 89Kg (69.5%)



トレー

店 216Kg (87.4%)



リサイクル品売却金額
9月度: 5,386千円
4月から累計: 28,204千円

※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してください。

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 = ?

5				6	
		A			
		3			4
			2		
	3	5		B	
2			1		

応募方法は15ページをご覧ください。
締め切り 11月25日(日)(消印有効)

頭の体操 Mental Gymnastics

9月号 正解 「9」
応募総数 376通 うち正解 349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！

夫婦の時間

毎月、頭の体操は主人が行い、私はコープさんの情報を得ます。夫婦話すことがお互い忙しくすくないですが、スパイラルが来た時は2人同じ机に向かって話すので、月一の大事な時間にさせてもらっています。

栗東市 シャ さん

スパイラルで家庭円満♡ みなさんも活用下さいませ。

毎日のお楽しみ♪

子どもが帰ってくる頃に蒸しパンを蒸します。さつまいもやレーズンを入れると変化があつて「今日の蒸しパンは何が入ってるの?」と好評です。

草津市 西川真由美 さん

私の母もよく作ってくれました。ピリッと舌をさすふくらし粉の味。昭和の思い出です。

こだわりを感じました

パクパク試食会に参加させていただきました。商品のことを深く知ることができ、生産者さんのこだわりを感じることができました。試食の品もいただき、商品の事も知れ、お徳感大です。

東近江市 プー太郎 さん

ばくばく試食会は、今年度あと11会場開催の予定です。ばくばくコミュニティでチェックして下さいね♪

わが家の手作りおやつ

うちの娘はいももちが大好きです。作るのも簡単で、ゆでたジャガイモ200gをつぶし、片栗粉大さじ4を加えてこねる。食べやすい大きさに成形し、油を少し多めにひいて焼く。裏表焼き目がついたら、砂糖・しょう油・酒を2...1...1で混ぜたものを回しかけ、絡めてでき上がりです！最近はその種に、同時にゆでたかぼちゃやドライパックのひじき、チーズなどを混ぜて、栄養アップ！ぜひお試しあれ。

長浜市 みかん さん

色々なものを混ぜて試してみたいですね。

野良猫に困っています

スパイラルをご覧の皆さんのお知恵を拝借したいと思います。野良猫がいつも決まった場所(玄関横)にウンチをしてくれます。何か対策法はないですか。臭いとかブツブツシートとか、いろいろと試してみているのですが、効果なしです。

守山市 ユミ さん

同様にお困りの方は多いのではないのでしょうか？ 成功事例の投稿、お待ちしております。

家族の好きな秋の味

食欲の秋！新米、さんま、栗、りんご...おいしいものはいっぱいありますが、なんといってもさつまいも。今では、年中焼いてもがスーパーに行けばありますが...最近、近くのスーパーの焼きいも機が壊れてしまったのか、ありません。どうしても食べたい子どものために、さつまいも掘りに行き、自宅で焼きいもに。220℃オーブン50分焼くだけで、とってもおいしい焼きいもに!!子ども自分で掘ったのも加わり、今までで一番と。これからは、毎回買わなくて済みそうです。

大津市 清水杏子 さん

焼けた時のにおい... たまりませんよね♪



テーマ 【スマホ(携帯電話)の楽しみ方】

圧倒的に多かった回答は「検索」と「写真」。そのほかの投稿を、今回は担当のコメントを削ってできるだけたくさんお伝えします。

ハングル語をゲームで覚える無料アプリで、全然覚えられなかったハングル文字をすごい速さで覚えられました。おかげで韓国に旅行した時、ハングル文字が読めて嬉しかったです。まだまだ話すところまではいきませんが、ゲーム感覚でお勉強ができて楽しいですよ。

草津市 ネムネム さん

5人家族全員で、かるた大戦をしています。その時に欠かせないのが「百人一首」自動読み上げアプリ。読み上げ順もシャッフルでき、読み手の声も変えられます。スマホにはほかにもいろいろな機能のアプリがあります。いろいろと活用していこうと思います。

大津市 青木勝也 さん

おすすめアプリはNHKの「らじるらじる」。インターネットでラジオが聞けるだけではなく、「聞き逃しサービス」で過去の放送が聞けるのです。毎年、夏休みの時期はNHKラジオ第1の「夏休みこども科学電話相談」を楽しんでいます。天真らんまん子どもたちの素朴な質問に専門家が答えるのですが、やり取りがほほえましいです。少し前から冬休みにも番組を企画してくれるようになりました。皆さんもぜひ、奇想天外な質問にいやされたり、笑ったりしてみてください！

近江八幡市 KUKU さん

スマホに「ポケモンGO」を入れました。インドア派で外に出たがらない娘を外に連れ出すのに成功。娘が学校に行っている間、アイテムを集めるために私も散歩するようになり、こういうゲームならいいなと思い始めたところ(娘は小6)。あとは、娘にいつスマホを持たせるべきか、悩み中です。

大津市 金子真実 さん

私が愛しているのはアルバム作りのアプリ「TOLLOTT」。500円で50枚ほどのお気に入りの写真でアルバムが作れます。大きな旅行などの時は、1冊まるごとメッセージ入りで作ったり♪スマホで撮ったまま現像もせずに放ったらかしになっていたのでも試してみると、はがきサイズで場所も取らず、お気に入りだけ残せるので、毎年2冊と決めて定番になっています。子どもの作品や自分の料理なども中に入れて、楽しんでいきます。

湖南市 ムーミンママ さん

次回は1月号掲載です。テーマは「2019年の抱負を漢字で」

平成から新年号へ、そして東京オリンピック目前の2019年。皆さんの新年の抱負を、漢字一文字で教えてください！



ホームページにスパイラルカフェ番外編を掲載しています。 http://www.pak2.com/spiral/cafe.php

11/25(日) 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 おくろう コープ ●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。 ※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、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。