

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

3

March. 2020
No.375

contents

産直 近江鶏... 3

スパイラルレシピ... 16

特集

いい睡眠、とれていますか？



今月号のスパイラルカフェテーマは「眠くなった時の対処法」。
及川家のお父さんは、コーヒーとストレッチで
眠気を飛ばし、午後もしっかり頑張ります！

スパイラル
読者プレゼント
おてがるウンチ処理袋
ポイ太くんを
5名様
にプレゼント！
詳細は p9 を check!

スパイラル March. 2020 No.375

発行責任者/理事長 白石 一夫 生活協同組合コープしが
発行/2020年3月2日 〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

Spiral Recipe

3 今月の スパイラルレシピ

今回は、2ページの「たべるといせつ」でご紹介した栄養素・葉酸をおいしく摂れるレシピを、医療部管理栄養士の布施順子先生に教えていただきました。



鶏そぼろ丼

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約25分	441 kcal	2.1 g
たんぱく質	葉酸	ビタミンB12
19.6 g	155 μg	1.2 μg

材料 (2人分)

ご飯300g、鶏ミンチ70g、A=(おろししょうが2g、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2、みりん大さじ1/2、料理酒大さじ1/2)、卵2個、塩ひとつまみ (0.6g)、サラダ油1g、ほうれん草1/2把、B=(しょうゆ小さじ1、粉末だし0.5g、白ごま2g)、もみのり2g

作り方

- 1 小鍋に鶏ミンチとAを入れて混ぜ合わせる。中火にかけ、菜箸5~6本で混ぜながら汁けがなくなるまで煮詰める。
- 2 熱したフライパンに油をひき、塩を入れた溶き卵を流し入れ、ばらばらに炒める。
- 3 鍋にお湯をわかし、沸騰したら洗ったほうれん草を根元から入れてさっとゆで、流水にさらして水気をしぼる。2cm幅に切って、Bで和える。
- 4 丼にご飯を盛り付け、①②③をのせてもみのりもかけてでき上がり。

アボガドとトマトのサラダ

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約15分	84 kcal	0.3 g
たんぱく質	葉酸	ビタミンB12
2.7 g	47 μg	0.2 μg

材料 (2人分)

アボガド1/2個、トマト1/2個、かいわれ大根5g、しらす干し10g、A=(レモン汁大さじ2、砂糖小さじ1/2、塩少々 (0.3g))、サラダ菜2枚

作り方

- 1 アボガドは包丁で種を中心に縦にぐるりと切り目を入れ、両手で左右をずらすようにして二つに分ける。種は、包丁の刃の付け根を刺してねじるように取る。皮をむき、2cm角に切り、レモン汁を半分分量振っておく。
- 2 トマトも2cm角に切り、かいわれ大根は2cmの長さで切る。
- 3 Aを混ぜ、①②としらす干しと一緒に和える。
- 4 サラダ菜を器に敷き、③を盛り付ける。

納豆の味噌汁

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約10分	61 kcal	1.2 g
たんぱく質	葉酸	
4.9 g	36 μg	

材料 (2人分)

納豆1パック、なめこ20g、きざみねぎ少々、みそ大さじ1、粉末だし1g

作り方

- 1 鍋にお湯300mlを沸かし、納豆となめこを入れ、ひと煮たちさせる。
- 2 みそと粉末だしで味を調える。
- 3 ②を器に盛り付け、きざみねぎを入れる。

赤字は、葉酸を多く含む食品です。



滋賀県生まれの滋賀県育ち。自然に近い環境でのびのび育った近江鶏。高たんぱく&低カロリーで、女性や子ども、お年寄りにも人気です。

つくる現場から



ゆったりした鶏舎で、人がしっかり見守りながら育てています！

滋賀県甲賀市
株式会社シガポーター

産直 近江鶏

通常のブロイラーのよりも脂質が少なく、噛みごたえ充分。肉本来の旨みを感じられます。



近江鶏むね肉

近江鶏もも肉

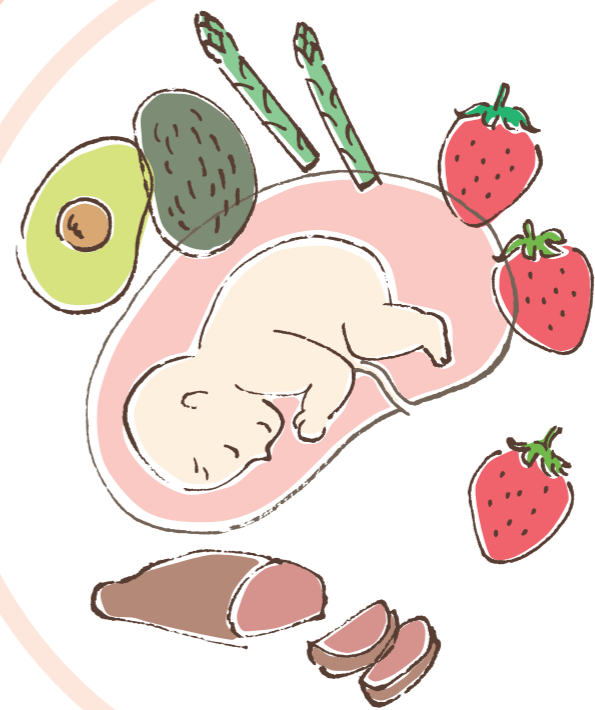
あっさりとしてプリプリ食感

株式会社シガポーターの

産直 近江鶏

医療部管理栄養士
布施順子さん

たべると
たれせつ



葉酸のはたらき

近

年様々な栄養素の重要性が取り上げられるようになってきました。「葉酸」もそのひとつ。2000年に厚生労働省より、妊娠可能女性への葉酸摂取が推奨されたことから、特に子育て層での認知度が高い栄養素です。

水溶性ビタミンB群の一種である葉酸は、ビタミンB12とともに赤血球を作るので「造血ビタミン」と言われ、悪性貧血の予防に重要です。また、細胞分裂や成熟にも大きく関わり、胎児にとっては必要不可欠な栄養素です。胎児の脳や脊髄のもととなる「神経管」が形づくられる妊娠初期（妊娠7週頃まで）に葉酸を十分摂っておくことが、赤ちゃんに起こる先天異常「神経管閉鎖障害」の発症リスクを低減させるのです。

葉酸を多く含む食品は、レバー、緑黄色野菜、納豆、いちごやアボガドなど。日本人の食事摂取基準によると、18歳以上の成人の推奨摂取量は240μg（※）であり、通常バランスよく食事ができていれば摂取可能な量です。ただし、胎児の事を考えると更に望まれる摂取量

が増えるため、常日頃から摂取を心がけておく必要があります。

葉酸は光や熱に弱く酸化しやすい成分です。葉酸を効率よく摂取するには、できるだけ食材の新鮮なうちに手早く調理して食べることをおすすめします。また、ビタミンB12やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで、葉酸の効果を上手く利用できます。食事から摂る葉酸で過剰症の心配はありませんが、サプリメントは吸収率が高いため記載の目安量は守りましょう。

最近の研究では、葉酸が欠乏すると動脈硬化の危険因子と考えられている血中ホモステイン（アミノ酸）が上昇するとの報告があります。血中葉酸濃度が高いほど高齢者の認知機能が高かったとの報告もあり、今後の高齢社会において、葉酸の認知症予防の研究が期待されているところです。

※1μg(マイクログラム)＝1gの100万分の1

ポイント

葉酸は造血ビタミン
胎児の必要不可欠な栄養素
認知症予防にも期待



1 鶏種はずんぐりと肉付きのよいチャンキー種。出荷日令は一般的なブロイラーより長めの55日です。2 中にはこの道30年というベテランの加工スタッフも。3 内臓の加工には、「食鳥処理衛生管理者」の有資格者のチェックが必要。捨てる部位はほとんどありません。4 鶏はとてもデリケート。床にもみ殻を敷いて保温対策をしています。5 赤い帽子のような物体はヒナの水飲み場。成長に合わせて高さを調整します。6 鶏舎の敷地に立ち入るときは、車両のタイヤも必ず消毒。7 出荷が終わり、空になった鶏舎はすみやかに清掃。仕上げに石灰をまいて消毒します。



シガポーターが
一番大切にしていること

鶏の立場で環境づくり



飼育管理者 塩見寿隆さん (写真左)

人と鶏では当然、体のサイズが違います。人の目線からもっと低い位置を想定し、鶏の目線でものを考えること。毎日の気温やちょっとした環境の変化など、鶏の立場で思いやるようしています。

飼育管理者 川村真祐さん (写真右)

鶏は意外に繊細な生きもの。少しホコリがたまっていたり、水が汚れていたただけですぐに病気になってしまいます。とくにヒナはまだ体が小さいので、水の容器や餌箱の高さにまで気を配っています。

生産者直伝！近江鶏のっておきレシピ 加工場で働く女性スタッフに教えていただきました！

近江鶏のさっぱり煮

酢・砂糖・醤油を1:1:1の割合で混ぜ、近江鶏を煮るだけ。あっさり和風の味わいで、食欲が進みます。

近江鶏とズッキーニのマヨ和え

ズッキーニと近江鶏を軽く炒め、マヨネーズ・めんつゆ・わさびを混ぜて加え、軽く炒める。

一般的に日本国内で流通している鶏肉は、ブロイラー・銘柄鶏・地鶏の大きく3種類に分けられます。でも、その違いってなんだかよくわからない…ちよつとモヤモヤしてしまいます。

大きく分けると、ブロイラーは40〜50日の短期で急激に成長させた肉用鶏で、いわゆる「若鶏」といわれるもの。一方で地鶏は、日本の在来種の血統を50%以上受け継いで、80日以上の間、1平米あたり10羽以下で飼育するなどの条件を設けているのが特徴です。

そして銘柄鶏とは、基本的にはブロイラーと同じ肉用鶏で、飼育日数や飼育環境に工夫を加えて育てたもの。コープの産直近江鶏は、この銘柄鶏に相当します。

里山の豊かな自然に囲まれた滋賀県甲賀市に産直近江鶏を生産する株式会社シガポーターの本社兼加工場があります。出迎えてくれたのは、工場長兼総農場長の山田昭和さんと営業部の蜂須賀聖人さん。早速、産直近江鶏を飼育する日野農場へ案内していただきました。

人里から遠ざかり、山道をどんどん進むと森の中に巨大な鶏舎が現れます。その数、10棟。1棟につき約4000羽の産直近江鶏が飼育されています。鶏舎に近づくと、パイパイと元気な声が。フワフワの羽毛に包まれた、つぶらな瞳のヒナたちがいました。

「ヒナはまだ体が弱いので、スタッフが目まもり込みで温度管理をしています」と山田さん。近年では機械化が進む養鶏場が多い中、シガポーターでは昔から人の目と手をかけて育てています。「命ある生きもの」を扱う仕事だからこそ、真心のこもった管理が必要だと考えています。

「鶏には汗腺がなく、体温調節ができません。最近の夏の異常な暑さは熱死のリスクに繋がります。また冬の寒さも鶏には大敵。鶏舎の温度が15度以下にならないよう、細心の注意を払います」。しかし、窓を閉めきつたままだと、鶏が酸欠に陥って体調を崩すこともあるそう。真冬の鶏舎の温度管理は気の抜けない仕事です。

生産から処理まで安全第一

しかし、意外といつてはなんで

すが、鶏舎の中はゆったり広々。ホコリや臭いがほとんどなく、自然の光と風を感じます。「私たちの飼育法は、平飼いの開放鶏舎。鶏は明るく自然に近い環境で活発に動きます。運動量が多い鶏ほど健康だといえますね」と蜂須賀さん。通常のブロイラーは1坪当たり60〜70羽ですが産直近江鶏は1坪平均30〜35羽の割合と、地鶏の飼育環境とほぼ同等の広さの中で伸び伸びと育ちます。

ちなみに飼料は安全性に配慮して抗生物質を使用していません。トウモロコシを主体に大麦を使用する独自の配合です。「長年の研究で、大麦を投入すると脂質が少なく、あっさりとした肉質になることが分かりました」と山田さん。こうしてじっくり手塩にかけられた産直近江鶏は、平均55日飼育され同社の加工場へと運ばれます。愛らしいヒナの姿を見ただけになんだか切ない気分ですが、これが命をいただくということ。首を切って放血した後、脱毛・解体作業へと移ります。

まず、モモから脚と胴体を切り離し、手羽やささみ、ムネなどの細かい部位に切り分けられます。熟

目には見えない真心を大切にしています



株式会社シガポーター
工場長兼総農場長 山田昭和さん(左)
本社営業部 蜂須賀聖人さん(右)

DATA

株式会社シガポーター

昭和43年創業。近江鶏を筆頭に、近江しゃも・近江黒鶏などの生産を手掛けています。

<http://www.shiga-portly.com/>

練したスタッフの手さばきは正確でスピーディ。あつという間にきれいにさばかれていきます。「当社の強みは生産から処理まで一貫して行えること。自社のスタッフの目を通じ、最初から最後まできちんと安全な鶏肉を提供しています」。見るからに弾力があり、健康的なピンク色。そんな産直近江鶏の肉質は、同社の尽力の賜物です。

自覚がない人も多いから… まずは不眠症 Check!

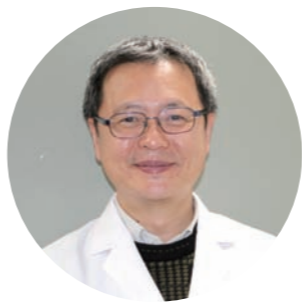
何となく体調がスッキリしないという方、それは不眠症のせいかも知れません。過去1ヶ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

1	寝つき(布団に入ってから眠るまで)にかかる時間は?	0	いつも寝つきはよい	5	全体的な睡眠の質は?	0	満足している
		1	いつもより少し時間がかかった			1	少し不満
		2	いつもよりかなり時間がかかった			2	かなり不満
		3	いつもより非常に時間がかかったか、まったく眠れなかった			3	非常に不満か、まったく眠れなかった
2	夜間、眠っている途中で目が覚めることは?	0	問題になるほどではなかった	6	日中の気分は?	0	いつも通り
		1	少し困ることがあった			1	少し減った
		2	かなり困っている			2	かなり減った
		3	深刻な状態か、まったく眠れなかった			3	非常に減った
3	希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは?	0	そのようなことはなかった	7	日中の活動(身体的および精神的)は?	0	いつも通り
		1	少し早かった			1	少し低下
		2	かなり早かった			2	かなり低下
		3	非常に早かったか、まったく眠れなかった			3	非常に低下
4	総睡眠時間は?	0	十分である	8	日中に眠気は?	0	まったくない
		1	少し足りない			1	少しある
		2	かなり足りない			2	かなりある
		3	まったく足りないか、まったく眠れなかった			3	激しい

アテネ不眠尺度(AIS) 不眠症の自己評価

合計 [0~5点] 不眠症の心配はありません。 [6~9点] 不眠症の疑いがあります。 [10点以上] 医師に相談することをおすすめします。

いい睡眠、とれていますか?



【今回睡眠について教えていただいたのは…】
滋賀医科大学 睡眠行動医学講座 特任教授
睡眠センター センター長
医学博士 角谷 寛先生

春先は日中もウトウトしてしまうことが増えますが、もしかすると、自覚のないままに「いい睡眠」が取れていないのかも知れません。睡眠の質を意識して、いつもスッキリとした気分で過ごしたいですね。

「睡眠は、体はもちろん心と脳を休める時間。だから熟睡できていないとメンタル面に影響が出やすいですね。生産的・創造的な思考がなかなかできず、生活の質が低下し、生活習慣病にも繋がりがやすい。認知症など脳への影響も懸念されます。寝つきが悪かったり、何度も起きてしまったら、日中眠くて生活に支障が出ると感じるなら、不眠症の可能性

「睡眠の質が悪いと体に起きる…」

「この数年、よく耳にする『いい睡眠』や『快眠』という言葉。でも、自分の睡眠が『いい』のかそうでないのか、よく分からない人の方が多いのではないのでしょうか。『そもそも、いい睡眠』のはっきりとした定義があるわけではないんです。本当に睡眠の状態を知りたい場合は、睡眠中の脳波を見ないと分かりません。そう話すのは、滋賀医科大学睡眠行動医学講座特任教授で、同大学医学部附属病院の睡眠センター・センター長でもある角谷寛先生。朝起きられない、いびき、睡眠時無呼吸症候群、熟睡感が取れないなど睡眠に関するあらゆる症状を診療する、睡眠のエキスパートです。

教えて！角谷先生



でも、間違って認識されている方が多いですが、「熟睡感がない」「不眠症というわけでもないんですけど、不眠症の自己評価ができる表(左ページで、一度チェックしてみてください)」。

『スパイラル』の睡眠に関する事前アンケートには、たくさんのお悩みや質問をいただきました。多かつた内容から先生に答えていただきました。

★年齢と共に睡眠時間が短くなってしまっている

人間は、深い眠りの際に成長ホルモンが分泌されます。生物として、年齢によって必要な量が分泌されるわけです。ということは、年齢を重ねるほど自然と睡眠時間は短くて済むということ。『早い時間に目が覚めてしまう』ことより、年齢相当の長さかどうかを意識してみてください。逆に、「寝る子は育つ」は、間違いない、ということですね。

★出産後、睡眠が不規則になった

生まれたばかりの赤ちゃんは、生後半年くらいは短く不規則な間隔で寝たり起きたりしますが、離乳食期

★眠る際にいい環境は?

まずは寝る空間の明るい光をさげましょう。でも、真っ暗だと夜中に起きた際、転ぶ危険もあるので、豆電球程度の灯りは差しつかえありません。スマートフォンやパソコンは、画面の光が強く、目に入ると脳が覚醒してしまうので、就寝30分前からは絶対にやめておいた方がいいです。夕方以降は画面の明るさを暗く設定しておくのもおすすめです。また、カフェインは4~5時間効いてしまうので、夕方以降は摂らないようにしましょう。

★枕と布団の選び方

枕の素材の前に、「自身の背中のかうぶが保たれることを第一に、枕と布団を探してみてください。店頭

で枕を探す際は、高さだけを見るのではなく、いつも寝ているのと同じような沈み込みの敷布団(マットレス)のところを試すのがベスト。ちなみに私は、午後からはカフェインは摂らず、低反発素材の枕と、横向き寝用枕を併用しています。

★自分に最適な睡眠時間を知りたい

まず10日間ほどたっぷり睡眠をとります。すると自然に寝起きするようになり、寝不足が解消され、目覚め時計などなくても自然に寝起きするようになります。さらに一週間続けたら、眠った睡眠時間の平均値を出します。それがその人の最適な睡眠時間です。

★口呼吸をやめて鼻呼吸したい

口呼吸は、鼻づまりや無呼吸症候群などが原因であることも。クセになっただけなら、口にテープ(肌が荒れない医療用のもの)を貼って寝るなど対策してみてください。重症の無呼吸症候群の方は、心筋梗塞などにもなりやすくなりますので、いびきが大きく心配な方は医療機関にご相談ください。

睡眠の質はメンタルに左右される

「眠れない」と医療機関に受診しに来る方は、メンタル(精神面)に問題を抱えている方が非常に多いです。ヒアリングをしていくと、不眠からメンタルを壊される方より、メンタルの不調から不眠になっている方がとても多いんです。例えばその時に抱えている不安を解消すると不眠も改善される場合が多々あるので、不安や悩みの原因解決に努めるといいかも知れません。

睡眠は感覚による場所が多い分野です。カモミールのハーブティーで快眠に誘われる方もいらっしゃるかもしれません。まずは環境を整えるところから始めてみましょう。

「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

ドッグフードの「サイエンス・ダイエット」シリーズを購入する際、犬の年齢をめやすに購入しています。購入しやすいようにカタログに年齢を記載してほしい。

組合員さんの声にこたえて実現しました

ドッグフード「サイエンス・ダイエット」シリーズを購入する際の情報として、カタログに年齢も掲載することにしました。1月1回以降、順次年齢の掲載を行っています。



変更前	変更後
<p>●主原料/トウモロコシ・小麦・米糠 ●賞味期間/600日 ●チエコ製</p> <p>081254 アダルト小型犬用 成犬用</p> <p>●主原料/米、トウモロコシ、小麦、豆 ●賞味期間/1年6ヵ月 ●チエコ製</p> <p>081255 シニアプラス小型犬用 高齢犬用</p> <p>※12月2日 日本ヒルズ</p> <p>サイエンス・ダイエット 3kg</p> <p>¥2,980 (税込3,278円)</p>	<p>●主原料/トウモロコシ・小麦・米糠 ●賞味期間/600日 ●チエコ製</p> <p>081341 1〜6歳 ライト小型犬用 肥満傾向の成犬用(1〜6歳)</p> <p>●主原料/トウモロコシ・小麦・米糠 ●賞味期間/1年6ヵ月 ●チエコ製</p> <p>081342 7歳以上 シニアライト小型犬用 肥満傾向の高齢犬用(7歳以上)</p> <p>※2月1日 日本ヒルズ</p> <p>サイエンス・ダイエット 3kg</p> <p>¥2,980 (税込3,278円)</p>

くらしのパートナーで発見
くらしに役立つ雑貨・化粧品カタログ

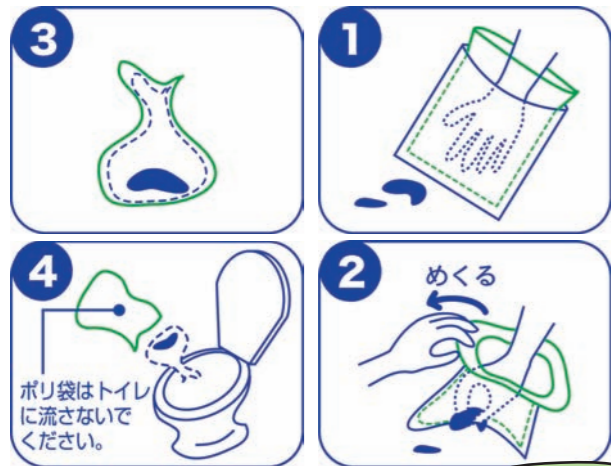
使ってみよう! コープの雑貨

おてがるウンチ処理袋ポイ太くん(200枚入)

- ポイント
- ポリ袋と紙袋の二重構造
 - ポリ袋でウンチをつかみ袋を裏返す
 - 紙袋のままトイレに流すだけ

愛犬とのお散歩は、癒しの時間。健康チェックもできる大切な時間です。そんなひと時を快適にしてくれるのが、おてがるウンチ処理袋ポイ太くん。水溶性紙袋の内側にポリ袋がセットされていて、袋に手を入れてウンチをつかみ、袋をくると裏返してポリ袋の口を閉め、自宅で紙袋部分だけをトイレへポイ。スコップも不要で手も汚れずサッと処理できるので便利です。ポリ袋は可燃ゴミとして処理できます。

【企画回】3月4回



プレゼント企画

おてがるウンチ処理袋ポイ太くんを5名様にプレゼント ※20枚入り

【応募方法】

①お名前②住所③電話番号④組合員コードをご記入の上、郵送・FAX・HPからご応募ください。

宛先はp15参照。



本体価格: 1,380円(税込1,518円)

File 23
がんばる人
彦根市

地域に
ひろげ隊!

私たちにできる「ト」。

「お互いさん」を当たり前前に
「小泉町安全安心助け合いパートナーシップ」
永井嘉和さん

「高齢化社会を迎え、地域の老人会には、助け合い精神の希薄化への、漠然とした不安が漂っていました。そこで会員の皆さんに、「お互いさん」の関係があればしてあげたいこと・してもらいたいことなどをアンケートしたところ、120人の『してほしい人』と、70人の『してあげたい人』がいることが分かったんです。そこで「小泉町安全安心助け合いパートナーシップ」、略してSSPが老人会有志を中心に立ち上げられました。そう話す町内会長の永井嘉和さんは、「高齢化社会に向けて整備されつつある制度のお世話になるまでの間、お互いに助け合う関係を基礎として、自立した人生を送るべき」との考え方に立って資金や人的支援などでSSPとの協働関

係をすすめています。地域の菜園で収穫した野菜を、地域の方と楽しむために芋煮会を開催したことがあります。自発的にお手伝いに来てくれた方々が、大はしゃぎされる姿がSSPの活動をもっと広く知っていただき、「助けて」と気軽に言葉に生きたるためには、介護制度や生協の「たすけあい」などの仕組みも上手に活用しながら、重層的な関係を自発的に機能させるのが理想です。



永井嘉和さん。子どもの下校時間帯に自転車で見守りながら、ルート上の画像を全方位カメラに記録する。日替わりで爆走している15人のひとり。

滋賀県内で住みよい地域のために活動されている組合員をレポートします。



File 24
がんばる人
彦根市

音楽で新しい絆を生み出したい

「レジリエンス」
古池敦子さん



レジリエンスの仲間達と。左から3人目が古池さん

昨年11月に障がいを持つ子どもたちと保護者、介護者や地域の方が交流できる音楽会を開催した「レジリエンス」。音楽会には180人もの参加がありました。主催の古池敦子さんは、自身も重度障がいを持つ娘を介助しながら介護生活を送っています。「音楽を通して、心と体を癒して、輝いてもらえるようにと企画しました。電子ピアノやオルゴール、二胡など様々な楽器の音色に合わせて歌ったり、よさこいや日本舞踊を踊ったり楽しんでいただきました。地域の方同士も、音楽で新しい絆ができて欲しいという願いが原動力です。参加者の皆さんが主役になって楽しんでいただけるようドレスコー

ドを「仮装」にしました。子どもたちの中には、環境に馴染めずパニックを起こしたり、集団での活動が困難な場合もありますが、心一つにして笑顔で音楽会の準備する姿は感動するばかり。大人たちは、その姿に希望を持つことができました。それまで社会と壁を作ってきたのに、会を通して社会と繋がることができました」という古池さんは、障がいを持つ方や介護中の方などが参加できるフレンチやイタリア料理の教室のほか、アレンジメントフラワー教室やランチ会を開催。「誰もが幸せになれるコミュニティ」を作ることが、今後の目標です!



昨年開催した「音楽を楽しみましょう」の様子

お二人の活動について興味がある方は、北地区事務局(0749-30-3600)までお問い合わせを。

NEWS 2

ささえあいサポートからの大切なお知らせ



3月21日(土)より、ささえあいサポートは滋賀県を東西南北の4つの地域に分けて組合員さんの身近な場所で人がつながることのできる顔の見える、新しい「ささえあいサポート」として新たにスタートします。

1 3月21日以降ささえあいサポートに関する問い合わせ先がお住まいの地区によって異なります。受付時間と合わせてご注意ください。

※土日の依頼受付はおこなっていません、音声ガイダンスになります

3月21日以降のささえあいサポートのお問い合わせ先のご案内(受付:月曜日~金曜日 10:00~15:00)

- 高島市・大津市にお住まいの方 ☎ 0120-017-730
- 草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方 ☎ 0120-026-020
- 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡にお住まいの方 ☎ 0120-035-320
- 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方 ☎ 0120-045-930



※3月20日(金)の午後5時をもって現在の受付フリーダイヤル 0120-294-589は使えなくなります

2 3月21日(土)のサポート分からサポート料が変更になります

2020年3月21日(土)のサポートから現在のサポートA料金、サポートB料金を統一してサポート料金はサポートの内容にかかわらず1時間1,000円とさせていただきます。

●サポート料金とは別にサポートの時間にかかわらず1日1律300円のささえあい(※1)サポート活動運営費が別途かかります。

(例) 1時間のサポートの場合 サポート料金1,000円+運営費300円、合計1,300円

2時間のサポートの場合 サポート料金2,000円+運営費300円、合計2,300円

※1 運営費はささえあいサポートを持続可能な取り組みとすることにご利用者をお願いしているお金です。現在は利用料金の中に含まれています。

※2 サポート料金、運営費の他にサポーターさんの交通費実費が必要となります。

※3 3月20日までのサポートは現在の料金になります。

2020年3月21日からのサポート料(利用料金)

時間	1時間	1時間15分	1時間30分	1時間45分	2時間	2時間15分	2時間30分	2時間45分	3時間
サポート料金1人あたり(円)	1,000	1,250	1,500	1,750	2,000	2,250	2,500	2,750	3,000
運営費	運営費として時間、人数にかかわらず1日一律300円								

コープしがの「ささえあいサポート」は、組合員どうしが“おたがいさまの気持ちでくらしを支えあう”ためのくらしの相互扶助制度です。

サポート依頼、サポーターの登録希望、その他ささえあいサポートのお問い合わせは月~金 9時~17時 ☎ 0120-294-589
コープしが福祉ネットワークセンター「ささえあい事務局」まで

(電話は3月20日までつながります)

NEWS 1

2020年度コープ倶楽部メンバー募集が始まりましたよ~!!



お待たせしました。2020年度コープ倶楽部のメンバー募集が始まりました。コープ倶楽部は、組合員ならどなたでも参加できる、登録制のおしゃべりの場です。

コープ倶楽部って?

- 毎月1回(※1)、食やくらしの話題でおしゃべりします。組合員のコーディネーターがサポートするので、お一人でも安心してご参加ください。
- 時間は毎回10:00~12:00。県内30会場で開催しています。お近くの会場を探してみてください。
- 参加費・託児(※2)費が無料! 組合員の託児協力員さんが、ママたちをサポートしてくれています。

※1) 期間は5月~3月。8月と1月はお休みなので年9回になります。

※2) 託児は6ヶ月以上のお子さまになります



毎回、お試し商品のおみやげがあるから、お気に入りの商品が増えていくよ。



この日のテーマ「栄養」について考えます

こんな人にオススメです!

- コープの宅配を始めたけれど、どんな商品がいいのかわからない
- 子育て中...1日中子どもと家にいるのは息が詰まるの
- コープって奥が深そう...もっとコープのことが知りたい
- 色々な事が話せる友だちがほしいな



人の考えを聞くのは楽しい♪子どもと離れておしゃべりできる貴重な時間です

たくさんの出会いが待っていますよ♡
来ないと損ですよ~(笑)



東地区コープ倶楽部コーディネーターのみなさん

ふだん子どもとベッタリなので、子どもと離れてママたちと過ごせることが嬉しいです。

笹川知佐子さん



普段考えないことをみんなと一緒に考えることで、たくさんの気づきがあります。



村田香里さん

おしゃべりするだけかなと思ったら、毎回テーマがあって、みんなでお勉強をしている感じが楽しかったです♪



飯星友美さん

各会場とも、定員は15名(先着順)です。興味がある方は、こちらから



理事会からの大切なお知らせ

第11回定例理事会(2020年2月4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。

第11回定例理事会(2月4日)

第40回通常総代会の開催要領を確認しました。第40回通常総代会は、2020年6月10日(水)、栗東芸術文化会館さきで開催します。昨年の総代会で策定することを決めて以降すすめてきたコープしが理念「ともにつくる 笑顔あふれる未来」を特別決議として提案します。

また、コープながはま店の開設に向けては、工事総投資金額と施工業者選定のすすめ方を確認しました。2021年3月オープンを目指すすめていきます。

第14期理事の紹介

組合員理事 **しも ぼり やすよ 下坊 泰代**

生協は安全で安心な商品を買えるだけでなく、コープ倶楽部など楽しい組合員活動や生産者さんと交流する機会もたくさんあり、組合員主体で楽しめます。色々な活動に参加して一緒に笑顔を広げましょう!



項目	業態	1月期				累計			
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)	前年比(%)
供給高(千円)	宅配	2,293,733	2,306,567	100.5	101.1	22,879,457	22,597,884	98.7	98.6
	店舗	488,500	493,682	101.0	103.8	4,662,600	4,636,764	99.4	102.1
	夕食サポート	20,437	23,452	114.7	113.4	275,981	283,188	102.6	104.7
	コープでんき	107,025	99,606	93.0	105.7	908,181	900,935	99.2	117.6
	合計	2,909,695	2,923,308	100.4	101.8	28,726,219	28,418,772	98.9	99.7
経常剰余金(千円)		109,176	130,935	119.9	86.3	407,948	534,655	131.0	72.0
組合員数(人)		203,013	200,488	98.7	102.3				
加入人数(人)		505	355	70.3	80.3				
出資金(千円)		11,967,832	12,004,923	100.3	102.8				

2019年度1月期組織経営概況

監事会だより

1月度(12月21日~1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。

■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。

12月23日	監査役協会研修参加	内容、期末監査のすすめ方、監査法人との期中協議内容、子会社調査実施内容、今後の予定確認
26日	内部統制委員会出席	
1月6日	経理フロア監査	
7日	第10回監事会 [この間の監査所見共有化、2020年度監査費用、第3四半期代表理事との会合実施]	15日 コープきんき会員生協監事連絡会世話人会出席 以上

Information

eフレンズサイトが7月から新しくなります。

注文締切り時間の延長、次回企画予定検索や先どり注文などの新機能の追加など、見やすく、注文しやすくなります。それに伴い、スマホアプリ「ホーム」と「Webカタログ」は6月末を目途に終了します。

2020年度「できるコトづくり制度」公開プレゼンテーションを3/6に野洲本部で開催します。

2020年度は、はじめて助成18件、活動助成25件の申請がありました。助成団体の選考にあたり「活動助成」は公開プレゼンテーションとなっています。興味のある方はぜひお越しください。

民法改正に伴う事業約款制定の事前お知らせについて

4/1から施行される改正民法への対応として、宅配・夕食サポート利用に関する約款を設けました。すでにご利用の組合員さんに手続きの必要はありません。

内容についてはこちらでご確認ください →



重要なお知らせ! 4月号から、スパイラルが大きく生まれ変わります!

Point 1
 地区ニュース「ぱくぱくコミュニティ」と合体

スパイラルに、募集中のイベント情報も掲載。お買い物だけじゃない! コープをもっと楽しんでください。

Point 2
 月2回発行になります

毎月第1週にお届けしているスパイラルはそのままに、第3週にお届けするスパイラルPetitが新登場! スパイラルでは店舗や介護の情報を、スパイラルPetitでは子育てやコスメ情報を発信します。

Point 3
 ちょこっとレシピが増えます

毎日の献立は、悩みの種。月2回、ちょこっとしたレシピをお届けします。アレンジ料理など、#スパイラルレシピでみんなとシェアしたいなあ。

※写真はイメージです

スパイラル4月号は3月30日発行、スパイラルPetitは4月13日発行です。お楽しみに!

1月度リサイクル報告

商品案内書	卵パック	ペットボトル
宅 187,020Kg (119.0%) (回収率90.5%)	宅 1,578Kg (91.6%)	店 1,478Kg (120.6%)
商品仕分け袋	牛乳パック	キャップ
宅 2,325Kg (112.2%) (回収率30.9%)	宅 4,070Kg (95.1%)	店 118Kg (113.5%)
	店 757Kg (113.0%)	トレー
		店 412Kg (108.6%)

リサイクル品売却金額	
1月度 3,609,959円	4月から累計 55,680,076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	

頭の体操

Mental Gymnastics

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。

1月号 正解 **「8」**
 応募総数 366通 うち正解 351通

数独

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。

締切 3月25日(水) (消印有効)

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



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！

食べもので強い体に

インフルエンザに家族でかかりました。まず娘がかかり、4日間ほどグッタリ。「ご飯もほとんど食べなかった。脱水を心配したくらいでした。次に私と息子。どんなにしんどくなるのだろうかと思っていましたが、1日熱はあったものの、まったく元気でした。私も息子も食べるのが大好きで、普段からよく食べるのですが、インフルエンザの間も食欲が落ちず、食べ続けていました。人間の体は、食べ物が資本だな、と改めて思いました。 蒲生郡 暇キライさん

孫に楽しみ方を教わりました

私は長年の頭痛もちでした。コーヒを頭痛時に飲むと治ることがわかり、味わうこともなく、薬がわりに飲んでいました。高2の孫が文化祭でコーヒー模擬店を出店したのをきっかけに、淹れ方を研究し、その後、家でも豆の種類をいろいろと変えて、豆をひいて淹れてくれるようになりしました。おかげで私もコーヒーのおいしさがわかってきて、お茶の時間がすごく楽しくなってきました。 大津市 ピンコさん

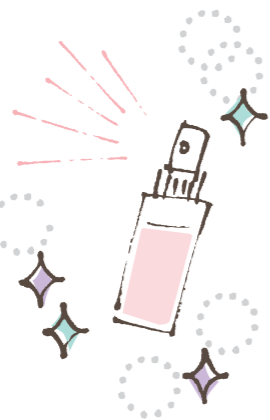


親子でがんばろうね！

もうすぐ次女の卒園です。入園した頃は、泣いて私の服をひっぱったり大変でしたが、今は、朝は怖い顔をしているけれども、幼稚園では楽しく過ごしてくれています。心配症で、不安になる子ですが、先生の話

美肌も目指せる？

外出先や勤務中の対策として、小さなスプレー容器に化粧水を携帯しています。眠くなったら顔にシユツとワンプッシュ。このワンプッシュが気分転換になって眠気解消。乾燥気味なお肌にも優しい、という相乗効果もありますよ。 大津市 がんばりこさん



目は覚めるけど太るかも

会議などでは、机の下で筋トレをします。太ももに力を入れたり、足を床につけないように意識することで、眠気がおさまりやすくなります。運転の時は、とにかく何かを食べる！というのが効果的でした。ガムは×です。

をしつかり聞いています。ピカピカの1年生、ママ10年生、一緒にがんばろうね。 彦根市 こことん ゆうたんさん



守山市 アカネのバアバさん

母との大切な時間

私は三人兄妹の末っ子です。思いがけず実家や母のことをみる役目が回ってきました。慣れなくて、大変だと思うことも多く、心が折れそうになる時もあります。そんな中で、母が嬉しそうにしてくれたり、喜んでくれると励みになります。よく子育てで、疲れた時に子どもの寝顔に癒されると聞きますが、同じ様な感

ポテトチップスやかりんとうなど、手を動かす動きが、少し大切。信号で止まるたびにひと口。でも注意しないと、太ります…。 大津市 ちゅーたろうさん

「夫婦の子育て参加」

次号の掲載は5月号「スパイラル」5/18(月)発行予定。テーマは「夫婦の役割分担や参加率、ワンオペ育児に思うこと、また夫婦円満に協力する秘訣などお待ちしています！」

編集後記

今年の冬は穏やかでしたが、それでも3月と聞くとウキウキします。白石理事長に関して、「あの『生協の白石さん』なのか？」との質問が時々あります。…違います(笑)『生協の白石さん』の本をご存知でない方は、eフレンズで探してみてください。くすつと笑えて、心温まる本ですよ。 3/15まで10% OFF! 編集担当より

冬野菜を楽しんでいます

今回の数独は、難しくてなかなかできなかったのですが、やり遂げた時にはうれしかったです。冬の野菜がおいしい時ですね。大根、白菜、ねぎなど、いただくのがすごく心豊かになりました。大根の漬物、かぶの千枚漬などおいしいです。大根の葉もおいしいよ。オリイブオイルで炒めてから、かつおパツクを入れて器に盛り、ごまをかけるのが最高です。 犬上郡 辻 悦子さん

TPOを改めて考えたい

卒業のシーズンですね。来年はうちの子どもが小学校を卒業するので、子どもや私の服装をどうしようかなと思っています。最近袴を着用したり、それが禁止されたり、自由の

草津市 とんちゃん

お子さんの絵も! /

イラスト

etc...

頭の体操の答え

お待ちしております!

頭の体操 (12ページ掲載) 正解者の中から抽選で5名様に、「スパイラルカフェ」におたより・イラストなどを掲載させていただいた方全員に、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)

締切

3/25 (水)

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きます。

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、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は使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。