

# スパイラル

プチ

petit



コープのオススメ

安心プチプラ  
コープの大人気  
スキンケア商品

特集

祖父母世代と上手につきあう  
子育ての知恵袋

かわいくラフな

毎日のレシピ



ホット  
プレートで  
簡単



調理時間  
約30min.

## ハロウィンパエリア

[材料:3~4人分]

ポークウィンナー …… 6本  
玉ねぎ …… 1/4個  
しめじ・まいたけ・粒コーン  
 …… 各50g  
マッシュルーム …… 3個  
米 …… 2合  
カットマトの水煮缶 …… 200g  
スライスチーズ …… 3枚

A | にんにくのみじん切り…1片分  
オリーブ油 …… 大さじ2  
B | 顆粒コンソメ …… 大さじ1  
しょうゆ …… 小さじ2  
水 …… 1 1/2カップ  
塩 …… 少々  
パセリのみじん切り …… 適量

- ① ウィナーは輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。しめじ、まいたけはほぐし、マッシュルームは5mm幅に切る。
- ② ホットプレートにAを熱して①、コーンを炒め、米を加えて透き通るまで炒める。
- ③ カットマトの水煮缶を加えて軽く水分を飛ばし、Bを加える。煮立ったら蓋をして中温で約15分加熱し、火を止めて約10分蒸らす。
- ④ 型で抜いたチーズをのせ、パセリを散らす。

Point

チーズに焼きのりで作った顔のパーツをのせると、よりかわくなります。

スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら  #スパイラルレシピ で投稿してね!

## スパイラル

コープしが広報誌「スパイラル」11月号は  
11月2日発行です。

つくる現場から

産直 鳥取米育ち牛

特集

大人の発達障害

をお届けします。お楽しみに



発行:生活協同組合コープしが



コープしがHP  
<http://www.pak2.com/>



コープしが公式  
Facebook



コープしが公式  
Instagram



「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。

No.007

10

October

2020

take free

発行責任者/理事長 白石 一夫  
発行/2020年10月19日

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市雷波甲972 TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840

コープの

安心プチプラ

# 大人気スキンケア商品

組合員さんオススメ

コープのスキンケア商品をご存じですか。安全安心を追求した品質ながらも毎日使いやすい価格を実現したスキンケアです。特に人気の2つのラインをご紹介します。

リピーターさん続出！

生のバラを使った  
スキンケア  
フリーリア

組合員さんオススメ

コストパフォーマンスが最高。特にローション(濃いめ)が肌のりやすい。

デビューから21年、全国の組合員さんに愛されており、シリーズ累計で1,000万個を突破しました！

※1999年10月～2019年12月までの全国生協でのシリーズ累計出荷実績(メーカー調べ)

組合員さんオススメ

フリーリアのフェイスクリアを使用しています。学習会でナリス化粧品さんに商品の特徴やこだわり、使用方法などを教えていただき、納得して使い続けられるようになりました。

組合員さんオススメ

コストパフォーマンスがよく、たっぷりと惜しみなく使えるのがいい！

生協でしか買えない！

コスパ抜群の  
シリーズです



組合員さんオススメ

無香料なのが特に良かったです。肌馴染みが本当に良いので適量より多めに付けてしまいました。

1977年、組合員さんの声にこたえて誕生したコープ基礎シリーズ。中でも「**co-op** スキンローション」は**全国の生協でのご利用者数NO.1**。(2019年2月～2020年1月出荷実績/日生協調べ)コープ化粧品の代表格！その魅力は全アイテム、無香料、無着色、石油系界面活性剤、鉱物油、パラベン(防腐剤)無配合に加え、2020年春にはアルコール無配合とし、6つの無配合を実現！  
更に、バリア機能を助けてうるおいを保つ保湿成分「セラミド」を6種類配合！肌のうるおいが整います。

クラブコスメチックスさん  
オススメ

**co-op** スキンケアクリーム

秋冬の乾燥肌の強い味方！スキンケアクリーム。家族みんなでたっぷり使える150g配合！保湿成分ミックス植物油、スクワラン配合でしっとりスベスベ肌に！べたつきにくい全ううるおいクリームです♪

Present

コープ基礎トライアルセットを30名様にプレゼントいたします。応募方法は15ページをご覧ください。



クラブコスメチックス  
森川さん

フリーリアの最大の**特徴は何**といっても、産地が見える**国産の生バラ**を使用していること。宮城県の登米市で栽培しているバラを使用しています。人工的な香料を使用せず、バラの自然な香りですのでリラックスした気持ちでスキンケアをしていただけます。もちろん香りだけでなくバラそのものが持つ**美肌効果**を活かしたエイジングケア**化粧品**です。まずはこれ！ふきとり化粧水の「**co-op** フェイスクリア」！フリーリアシリーズの中でも人気NO.1です。みなさんも是非一度お試しください。

※エイジングケアとは年齢に応じたお手入れをすることです

Present

**co-op** フェイスクリア7日間実感セットを30名様にプレゼントいたします。応募方法は15ページをご覧ください。



ナリス化粧品さん  
オススメ

新登場

フリーリアアイメイク

マスクメイクに欠かせないアイメイク3品が新登場。キツくなりすぎず、自然に目もとの印象がアップする大人の上品アイメイクです。



ナリス化粧品  
添田さん

祖父母世代と  
上手につきあう

# 子育ての知恵袋

子育ての常識は世代によって違うもの。「口出ししないで!」と断るよりも、うまく力を借りることを考えて。

## ひとりりで頑張りすぎない! 時には頼ることも大切

親と子だけで構成される核家族化が進んだ現在では、子育てを応援したり、見本となったりする存在が周囲におらず、意外に苦労をしているパパやママが多いように思います。

昔は「近所のおばちゃんに怒られた!」なんて子どもが当たり前前にいました。地域ぐるみで子育てをする感覚は、今ではすっかり弱くなっています。だからこそ今の親たちは、ひとりりで悩みや不安を抱え込む



室育児になっ  
ていない

か、私はとても心配です。

実は私にも孫がいて、1歳3カ月の時に机から落ちて肩の骨を折ったことがあります。母親はとてもショックな様子でした。ちょっと目を離れた間のできごとだったらしく、私は咄嗟に「まあ、〇〇ちゃん、あんたなんて元気な子なの!!」と言っ  
てしまいました。心からそう  
思ったからです。「上手に転ん

だんやね。骨は折れてもすぐつながるって。ずっと見ていたら子どもだって窮屈でたまつたもんじゃない。これからは上手に転びや。」と。母親はほっとした顔つきになり、「上手に転べばいいんですね」と言いました。

普段はうるさいおばあちゃんでも、たまには役に立つのかな(笑)。とはいえ考え方や価値観の違いから、祖父母世代に対してイライラしてしまう気持ちもわからなくはありません。

でも、避けられるところは上手に避けて、たとえばお菓子を孫にあげそうになったら「じゃ



## なぜ、祖父母世代は孫を甘やかしてしまうの

それはモノを与えるくらいしか、可愛がれる方法が見つから

な関係性を見て取ります。いわば多様な人との関わりで、言葉ではなかなか伝えられない生き  
た人間関係を学ぶのです。この様な微妙な関係性を子どもに悟られることはよくないと思うかもしれませんが、そうではあり  
ません。これも周囲の人と調和するための貴重な経験なのです。  
このように、関わる人の数が多ければ多いほど、子どもの心は豊かに育ちます。それは今であらうと、昔であらうと、何ら  
変わりはありません。

## 大切なことは目で見て

「この瞬間を大切にしたいから」と写真を残すために、スマホの画面ばかり見ているのはもったいないよ。本当に大切なことは、頭や目に残るから、リアルにちゃんと自分の目で大切なことを見るようにしよう。と伝えたいです。これは、私の失敗からです。



## 力になりたいと思っています

困ったら頼つたらいいと思いますが核家族が多いし、今はコロナで集まれないので、そういう場がここにあるよと知らせてあげて欲しいです。子育て終わった世代は力になりたいと思っています。



早く孫育  
てたいけど、  
子ども達は  
全然その気  
なしです



## たまには手伝うよ

私は現在40代半ばで、小学生1人、中学生1人、高校生2人の子どもがいます。いずれ孫ができるとして、私もその時にはまだ仕事をしているだろうし、積極的に孫育てには関わ



りはないです。でも、子どもには子育てを楽しむ余裕を持ってほしいので(私はもっと楽しめばよかったと思っているので)たまには何か手伝いをしてほしいと思います。

## 多様な人間関係が 子どものココロの栄養に

最近読んだある本に、こんなことが書かれていました。

子どもがおばあちゃんにアメをもらってその日の夕飯を食べられなかった。ママの機嫌がとんでも悪い。そんなママの様子を見て子どもは後悔しますが、同時にママとおばあちゃんの微妙

お話を伺った人



コープもりのこ保育園 園長  
やまなか  
山中よし枝さん

野洲市出身。公立の保育園に35年、幼稚園に5年勤めた経歴をもち、2019年9月より現職

## 祖父母世代の 声





あなたの声を聴かせてください!!

「私もひとことカード」と

「組合員の声カード」

生協にとって組合員さんの声はとても大切なんです

生協がめざしていることは、「組合員のくらしをよくすること」。

そのために、組合員の利用の声を聴き、組合員のくらしを知ることとはとても重要です。

今日の生協事業やサービスは、

過去のたくさんの方の組合員の声で改善されながら創られているのです。

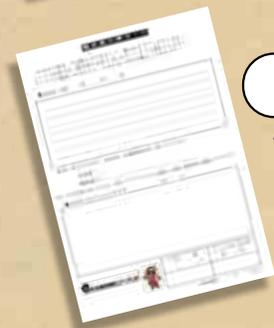
そのために、宅配やお店では、いつでも組合員の声を出してもらえ、お困りのこと、商品の感想やリクエストなど、何でもご記入ください。

私もひとことカード



**宅配**  
(個配・共同購入・ステーション):  
毎週のお届け表に裏面にある「私もひとことカード」にご記入の上、担当者にお渡しください。  
※2019年度件数 7,121件

組合員の声カード



**コープのお店:**  
お店に備え付けの「組合員の声カード」にご記入の上、ご提出ください。  
※2019年度件数 540件

他にもあるよ!  
声を聴く仕組み



組合員コールセンター  
**0120-709-502**  
※2019年度のお問い合わせ件数:  
149,166件

ホームページ  
お問い合わせフォーム



※返答に数日かかる場合があります



医療部管理栄養士  
布施順子さん

腸内環境を整える

私たちが食べた物の栄養や水分は、小腸と大腸で吸収されます。その際、細菌やウイルスも食べ物と一緒に侵入しやすくなります。そこで、細菌やウイルスの体内への侵入を防ぎ、撃退するために、身体全体の免疫細胞の60%以上が腸に存在していると言われていて、腸は栄養を吸収するだけでなく、細菌等の侵入を防ぐバリア機能を持つなど生命維持にかかわる大切な器官です。腸内環境の悪化は免疫力の低下に繋がるため、常に腸内環境を整えておくことが大切です。

腸内には善玉菌・悪玉菌・日和見菌が存在し、そのバランスは2:1:7が理想と言われています。日和見菌は、善玉菌が優

勢だと善玉的役割をし、悪玉菌が優勢になれば悪玉的役割をします。悪玉菌は、肉中心の偏った生活や便秘、ストレス、加齢等が原因で増えるため、日頃の食生活で、善玉菌を増やしていくことが大切です。

善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌など)を増やすには、善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖と一緒に摂ること。食物繊維は、野菜や果物、海藻類に多く含まれ、オリゴ糖は様々な野菜に含まれています。毎食、善玉菌の豊富な食材と合わせて、色々な野菜を組合わせて摂るようにしましょう。

また、腸は第2の脳と言われる、多くの神経細胞が存在します。緊張やストレス状態が続くと、腸の働きは悪くなるため、適度な運動をし、しっかりと睡眠をとるなど規則正しい生活を心がけましょう。



納豆の包み焼き



[材料: 2人分]

油揚げ..... 1枚	大葉..... 2枚
納豆..... 1パック	ポン酢..... 小さじ1
ピザ用チーズ..... 30g	マヨネーズ..... 大さじ1

- まな板に油揚げをおき、その上で菜箸などを転がす。この手間で油揚げが開けやすくなる。
- ①に熱湯をかけ油抜きをして半分に切り袋状にする。
- 大葉の軸を落とし、千切りにする。
- 納豆に③を混ぜ、②に半分ずつ入れる。
- ④にチーズを入れて、油揚げの口を爪楊枝でとめ、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤の爪楊枝を抜いて半分に切って器に盛り付ける。ポン酢とマヨネーズを混ぜて添える。

カロリー 167kcal	たんぱく質 8.9g
食物繊維 1.4g	塩分 1.0g

1人分

調理時間  
約15min.

みんなのおすすめ

コープの雑貨

計量みそマドラー

- みそに差してくるり!で計量
- 計量後はそのままみそ溶きに!
- 卵溶きやドレッシング作りにも。

point



約大さじ2

約大さじ1

みそに差してくるりと回せば、大きい方は約大さじ2、小さい方は約大さじ1の分量のみそを計ることができ、そのまま鍋でみそ溶きとしても使える便利なキッチンアイテム。毎回くるりとするだけで同じ量を計ることができ、鍋に溶かすまで無駄のない動きで時間短縮にもつながります。卵溶きやドレッシング作りにも使いやすい、コンパクトなサイズ感も魅力です。



“いつもの量”が  
サッと取れ、洗うのも簡単。  
毎日使っています!

約径4×全長20cm/約20g/  
本体:ステンレス鋼(クロム18%、ニッケル8%)、  
中栓:ナイロン/日本製  
通常本体価格:1,480円(税込1,628円)  
【企画回】12月4回(予定)



3  
News

ともにつくる  あふれる未来  
コープしが理念のロゴができました!

「コープしが理念：ともにつくる 笑顔あふれる未来」は、社会が大きく変化する今日、コープしがに関わる全ての人とともにめざしていく道標として策定しました。組合員、職員、生産者のコープしがへの期待や想いが詰まった理念です。みなさんの共感が力になります。笑顔あふれる未来をともにつくっていきましょう。



1  
News

10月26日～

コープのお店で  
フードドライブの取り組みを始めます



日本の食品ロスは年間612万トンでそのうち約半分が家庭から出されています。一方でコロナ禍も影響し生活困窮世帯は増加しています。家庭で余っている食材を食に困っている人につなぐことは命をつなぐこととなります。

提供いただいた食品は、フードバンクびわ湖、フードバンク滋賀に寄贈します。「もったいない」と「おすそわけ」。みなさんのご協力をお願いします。詳しくは、12ページをご覧ください。

4  
News

災害用ブルーシートを  
全国知事会へ寄贈しました。



8月17日、CO・OP 共済連は、こくみん共済と共同し、ブルーシート13,200枚を全国知事会に寄贈しました。

去年は、台風15号および19号が全国で甚大な被害をもたらし、被災した住宅の応急処置などに必要なブルーシートの不足が課題となりました。被災した住宅の応急処置の他、避難所における仕

切りなどに活用いただき、少しでも被災された方々のお役に立てるようにブルーシートを寄贈することいたしました。



※ CO・OP 共済連は、全国各地域の 149 生協の連合会です



2  
News

ご存知ですか?  
テトラパック®リサイクル便



「豆乳の使用済み紙容器もリサイクルできればいいのに…」と感じている組合員さんは、多いのではないのでしょうか?テトラパック®リサイクル便のご紹介です。

回収できる容器：  
内側にアルミが付いたテトラパック®の紙容器  
飲料メーカーや飲料種類、サイズ、形状は問いません。  
ただし、テトラパック®のアルミ付紙容器に限ります。  
容器の底を見て下のマークがあればOK!



容器の底をチェック!



このマークが目印

**☞メンバー登録が必要です。**  
メンバー登録が完了したら、メンバーページより専用回収箱の請求ができます。請求すると登録の住所へ、折りたたんだ状態の『テトラパック®リサイクル便』専用回収箱(リターンパック)1箱が、ゆうメールで届きます。開いて、洗って、乾かしたテトラパック®のアルミ付き紙容器を入れて、郵便局へ持参ください。  
※専用回収箱には「着払ゆうパック」の伝票が貼ってあり、送料の負担はありません。  
回収された容器は、再生紙原料になります。

こちらが届きます



詳しくは、  
テトラパックリサイクル便 検索

または、こちらから



お申し込み前に、必ずお読みください!

## お申し込み方法

- 電話から  
0120-709-502 / 組合員コールセンター  
①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号

- ホームページから  
<https://www.pak2.com/kumikatu/>  
上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。



※申し込み多数の場合 / 抽選になります。抽選結果は、申し込み締め切り後1週間を境に、電話または郵送で連絡します。  
※お問い合わせ / 各ページに記載の「お問い合わせ」までお願いします。

### 組合員活動の一部再開について

緊急事態宣言解除を受け、組合員活動の一部を再開しました。ただし感染予防策として、「**試食や飲食、調理をメインとする行事企画**」「**託児**」は、行いません。その他、3つの密(密閉、密集、密接)を避け、衛生面なども十分留意しながら、可能な事から段階的にすすめていきます。

\*参加する前に検温を済ませておいてください。(発熱やかぜ症状がある方、体調に不安のある方は参加を控えてください。)

ぱくぱくコミュニティ

# 楽しもう! くみかつ

コープの組合員活動一通常称「くみかつ」。  
組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことについて、地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、コープならではの活動です。

11ページから13ページ掲載の「募集企画」は、  
どなたでもお申し込みできます。

各地区企画のイベントが、応募多数で抽選になった場合、その地区にお住まいの方を優先いたします。ご了承ください。

北  
地区

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市  
お問い合わせ: 北地区事務局 ☎0120-864-952

お申し込み・活動報告はコチラ! →  
<https://www.pak2.com/kumikatu/>



くらしたいせつ 彦根市北地域委員会 報告

## 「みんなで地球を守ろう!」



彦根市北地域委員会は、環境に関心の高い5人のメンバーが集まっています。昨年は、ごみの分別のマナーが守られていないこと、家ではお母さんが家族の捨てたごみを分別し負担になっている、子どもにも分別ができればいいな、東南アジアに日本のプラゴミが運ばれているが目の前からなくなることだけでいいの?という話し合いがされました。それなら子どもと一緒にゴミのこと学ぼうと「みんなで地球を守ろう!」というメインテーマのもと、2つの企画がされました。

### 第1回目

#### 「〜知って得するゴミの話〜&リメイク工作」

彦根市生活環境課の方を講師に招き、夏休み親子企画として正しいゴミの分別の仕方を学びました。子どもと一緒に分別体験し、「彦根市では分別が11種類あることを聞いて驚いた」「燃えるゴミを減らそうと思った」など嬉しい感想をたくさんいただきました。



(2019.7.26実施)

### 第2回目

#### 「〜断捨離〜」

整理収納アドバイザーの室谷夏美先生を講師に招いて、地球に優しいエコな暮らしをするために、どんな断捨離が必要なのかを学び、その後、子育て世代・同居世代・捨てずにリメイクの3つのグループに分かれ、それぞれの悩みを交流しました。子どもの工作などが捨てにくい、みんなはどうしているの?など具体的な悩みが出されました。



(2019.11.22実施)

今年も環境をテーマに活動中、委員会のメンバーで「**びわ湖清掃ウォーク2020**」に参加!



彦根港周辺を清掃しペットボトルなどのポイ捨てゴミの多さに驚き!自分たちの意識で減らせるゴミが多く、一緒に参加した子どもたちは、「なんでこんなに捨てるの!」と驚きよりもショックが大きかったようです。親子で環境を考えるいい機会になりました。



### point

乾燥が気になる目元や、特に悩んでいる部分には、重ねつけするとより効果的です!



【美容液】化粧水だけでは物足りないと感じる場合や、シミ対策、年齢に応じたケアなど、集中的にお手入れしたい方におすすめです!

【化粧水】誰もが1度は手にとる基本中の基本、お肌に欠かせない水分を与えてくれる必須アイテムです。保湿感や使用感に注目してお好みのものを選びましょう。

【乳液】お肌に必要な水分と油分をバランスよく与えてくれるアイテムです。

【クリーム】最後に

### point

「乳液やクリームはべたつくから苦手」という方は、テカリやすい顔や鼻につける量を減らしたり、主に夜のお手入れに取り入れたいのがおすすめです!

### プレゼント企画 (5名様)



商品名: コープ基礎スキンローション(高保湿)  
規格: 150ml  
価格: 798円(税込878円)

しっかりうるおって、みずみずしさキープ。「うるおす」高保湿化粧水。  
※うるおい成分をしっとりタイプの約2倍配合  
応募方法は15ページをご覧ください。

## コラム



### 【基本①】お肌のうるおいを与える



初心にかえって見直そう!  
お肌を整えるスキンケアの基本

毎日のスキンケア(お肌のお手入れ)は習慣となり、普段はあまり意識せず、なにげなくしている方が多いのではないかと思います。「私のスキンケア方法って正しいのかな?」とこの機会に見直してみたいかがでしょうか?

### 【基本②】お肌のうるおいを守る



「化粧水をつけているから大丈夫!」と思っている方は要注意!  
化粧水や美容液をつけた後は、乳液やクリームを使い、しっかりと与えた水分が逃げないように守りましょう。



株式会社クラブコスメテックス

田葉井いずみさん



CO-OP商品60周年

一番最初のコープ商品が生まれて今年で60年。  
このコーナーでは組合員さんに愛されている商品をご紹介します。

日清食品と共同開発した

## コープヌードル



トップメーカーのおいしさをキープしながら、コープオリジナル仕様に仕上げられています。容器には環境への負荷が少ない紙カップを使用。

ご存知ですか?

## CO-OP × レッドカップ キャンペーン



対象商品を利用すると、ミャンマーの子どもたちの学校給食の支援につながります。

キャンペーン期間 2020年10月1日~11月10日

- 1 期間中に対象商品をお買い求めいただくと
- 2 1品につき1円を国連WFPに寄付
- 3 飢饉に苦しむミャンマーの子どもたちに学校給食を届けるために使われます。



※対象商品はコープヌードルなど全20品



ちいきりたいせつ ひろば活動/たまたまこ

## この指とまれ! ほっこりカフェ

募集

申し込み締切  
11月6日  
(金)

ほっこりとお茶でしながら、おしゃべりしませんか。くらしのヒントが見つかるかも?子育て中の方や、ご年配の方もいらしています。お一人様でもどうぞ。

【企画番号】K1025

【企画名】ほっこりカフェ

日時：2020年11月26日(木)10:00~11:30

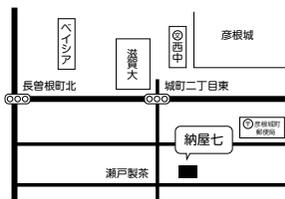
場所：納屋七(なやしち)(彦根市城町1丁目7-16)

定員：10名

参加費：100円 ※納屋七に駐車の場合は200円/1台

持ち物：なし

応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



びあこたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

## 彦根センターを 美しい花々で飾ろう

募集

申し込み締切  
10月30日  
(金)

### 彦根センターの花壇の手入れをします

作業の後は、生協のお菓子でちょっと一服。楽しくおしゃべりをしています。皆様のご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼をいたします。

【企画番号】K1023

【企画名】グリーンボランティア

日時：2020年11月5日(木)10:00~11:00

雨天の場合/11月12日(木)

場所：コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

定員：10名

参加費：100円

応募多数の場合抽選。

はずれた方のみ電話にて連絡。



ちいきりたいせつ ひろば活動/人生100年クラブ

## 平均寿命世界一!

うれしくもあり、心配も。  
どう暮らしていきますか。

募集

申し込み締切  
10月30日  
(金)

人生100年時代。長くなるであろう老後を、楽しく豊かに暮らすために、今のうちにいろんな情報や生き抜く知恵をゲットしましょう!第1回のテーマは「終活」。認知症や健康についても予定しています。

テーマ：「終活」

講師：花かたばみの会

【企画番号】K1027

【企画名】終活

日時：2020年11月13日(金)10:00~11:30

場所：コープしが彦根センター2F会議室

(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

定員：15名(内5名は委員)

持ち物：筆記用具、各自飲み物

参加費：100円

応募者全員に連絡させていただきます。

「花かたばみの会」

自分が望む場所で、最期を迎えることができるようにと相談活動を行っている団体



くらしたいせつ 犬上郡地域委員会

## アロマで 深呼吸しませんか?

募集

申し込み締切  
10月30日  
(金)

子育ての不安、コロナの不安、生活での不安、介護の不安などみなでおしゃべりしながらアロマで深呼吸して気分を上げていきましょう。クリスマスケーキも紹介します。

【企画番号】K1011

【企画名】アロマで深呼吸

日時：2020年11月19日(木)10:00~11:30

場所：コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

定員：10名

持ち物：筆記用具、各自飲み物

参加費：800円(アロマスプレー容器代)

託児はありません。

お子様をお連れの方は一緒に参加してください。

応募多数の場合抽選。結果はハガキで連絡。



《内容》

- ①アロマのお話(講師)
- ②暮らしの不安をしゃべろう!
- ③アロマスプレー作り
- ④ふりかえり



ちいきりたいせつ



## フードドライブにご協力ください!

「もったいない」と「おすそわけ」の気持ちが誰かの笑顔につながります



日本の食品ロスは年間612万トン。一方で生活困窮世帯は増加しています。あなたの家庭で余っている食材を、必要とする人の元へ届けませんか?

提供品受付開始：2020年10月26日(月)~

受付場所：コープぜぜ店・もりやま店・かたた店  
店内設置のフードボックス

寄贈先：フードバンク滋賀・フードバンクびわ湖

お問い合わせ コープしが組織部 TEL. 0120-668-825

提供いただける商品：①~④全て充たすもの

- ①未開封で包装や外装が破れていないもの
- ②食品表示のあるもの
- ③賞味期限が記載されていて、期限まで1か月以上あるもの(砂糖・塩・お米除く)
- ④常温保存のもの(アルコールは不可/みりん・料理酒をのぞく)

<例>米、乾麺、調味料、缶詰、インスタント食品、レトルト食品、海苔、ふりかけ、菓子、緑茶、コーヒー、粉ミルク、離乳食 など

※フードドライブとは：家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動のこと

ちいきりたいせつ



募集

申し込み締切  
10月28日  
(水)

## unicef ユニセフについて知ろう! ユニセフ学習会

生協は、1979年の国際児童年を機に、組織的にユニセフ募金の取り組みを始め、現在まで多くの生協で幅広い組合員の協力による国際的な助け合いの活動として広がっています。ユニセフの活動についてお話を聞き、考えてみませんか?

申し込み/お問い合わせ 滋賀県生活組合連合会 平和活動委員会 TEL. 077-518-0072 FAX. 077-518-0078  
メールアドレス：siga-seikyoren@sings.jp

テーマ：

世界で活動するユニセフ「コロナ禍における現状と今後の活動」

講師：野間 由紀氏(京都綾部ユニセフ協会理事)

日時：2020年10月31日(土)10:00~11:30

場所：コープしが野洲本部 2階会議室(野洲市富波甲972)

定員：会場参加 30名 ※申し込み多数の場合、抽選。

Zoom参加もOKです。受付後に参加方法を連絡します。

参加費：無料



ちいきりたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

## 「トランスパレントスター」を 作りませんか!

毎月第3火曜日、守山市下之郷「ちいさいおうち」の2階スペースで自由に集まって、手しごとを楽しむ会です。今月は「トランスパレントスター」を作ります。透ける紙を折って貼り合わせて作ります。光に透かすと、美しい幾何学模様が浮かびます。



募集

申し込み締切  
11月13日  
(金)

【企画名】トランスパレントスター折り紙

日時：2020年11月17日(火)10:30~12:00

場所：「ちいさいおうち」2階(守山市下之郷1丁目6-72)

近江守山郵便局とモリーブの間ぐらいの場所です。

駐車場はありませんので、近隣駐車場を利用

定員：大人10名、子ども5名

持ち物：各自飲み物

参加費：大人200円、子ども無料

申し込み方法：お電話で南地区事務局まで直接お申し込みください。

☎0120-183-599

定員を超えた場合、抽選になります。

託児はありません。

お子様をお連れの方は同室で見守りながら一緒に参加ください。



テーマ

「子育て、孫育てのつづき」

毎日の子育て、孫育て、おつかれさまです。子どもたちとの触れ合いの中で感じることをつぶやいていただきました。

共同購入でつながる  
子育ての仲間

結婚して滋賀県に引っ越してきた私にとって、アパート時代の共同購入は楽しい子育ての始まりとなりました。小さい子どもが居る家庭が多く、宅配品分け時、読み上げる人、仕分ける人、子どもをあやし、見守る人が自然とできていました。また、順番に部屋まで商品運び、冷蔵庫に入れ終えるまで子どもを見合うありがたさ。仲間

は10回)。早速夫は腕立て150回を一日の終わりにしていました(笑)。ぜひとも消す習慣をつけてほしいです。

栗東市 I s o r a さん

今だから感じる  
貴重なこと

2人の子どもは、18歳で家を出まして、現在、夫と2人暮らし。子育て中は、慌ただしい毎日ゆとりは無かったです。別々で暮らし、たまに子どもたちと会い、会話の中で「お母さん」と言われると、今のもう一度言っと思ってのです。子育て中に毎日のように「お母さん」と言われ続けているのに。お母さんと呼ばれている日々がホントに貴重だったんだと、感じています。

蒲生郡 日野のパン耳さん

今回は12月号掲載です

テーマは  
「簡単パーティ料理」

年末年始、家族や近い人たちとご飯を食べる機会が増えますね。皆さんのオススメ、パーティ料理をぜひ教えてください。



深まり、お泊り会、旦那さんに子どもを預けてママ同士のお食事会。子育てを楽しめるのは、助け合える仲間がいるかどうかで大きく変わると思います。子育てが終わった今でも、昔の共同購入には感謝しています。

野洲市 K.Yさん

いつまで  
そのかわいい姿を

7歳の男の子がいます。ふだんは余裕がなく、イライラしたり、よく怒ったりしています。1歳のときにおばあちゃんに買ってもらったくまの形のまくらを今も大切に、話しかけたり、朝起きてくるときも大事そうに抱えています。その姿を見ていると、いつまでこういう姿を見せてくれるのかなあと少しさみしい気持ちになります。

甲賀市 まめちゃんさん

周囲のあたたかさに  
救われます

やんちゃであまのじゃくの2歳児に苦戦中です。ママ友が、我が子の失態を毎日許してくれたり、通りすがりの方がニコニコしながら我が子を見て、すれ違いざまに可愛いねと言ってくれたりすることが、

今月のクイズ/数独

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

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。スパイラルで人気の数独クイズ。Petitはビギナー向けです。

A + B = ?

先月号の答え 6 + 6 = 12

毎週のカタログで  
楽しく勉強

2歳の子どもと一緒に生協のカタログを見るのが楽しみです。子どもは真っ先にお菓子のページを開いて「これはパパの。これはぼくの!」と選んでくれます。ママの「ありません(笑)」。果物や野菜のページでは名前当てクイズをしています。果物や野菜を指さして「これなに?」と質問すると答えてくれます。良い勉強になっています(^.^)

彦根市 みけねこさん

腕立て効果はいかに?!

我が家の子どもたち、夫がトイレや洗面所の電気をつけっぱなしにします。最近是人感センサーとかもあり、そういう文明の力に頼ろうかと思うほど毎日イライラするときもありましたが、どんどん脳を甘やかす気がして、つけっぱなしの人は「腕立て50回」してもらうことにしました。(子ども

編集後記

子どもが成長するにつれ、できることが増えてくるのは嬉しいことです。でも、もっと成長すると「昔は、ちゃんとしていたのに…」ということが増えてくる。何なんだろうね…。注意しても直さない娘から受けるストレスを最小限にするため、トイレから風呂場に向かって脱ぎ散らかされた服を順に拾いながら、笑顔で「やれやれ」とつぶやくことにしました。



おたより、クイズの答え、イラスト、P2,3,10プレゼント応募、お子さんの絵も! etc.....

お待ちしております!

今月のクイズ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  
11/10  
(火)

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。(P2,3,10のプレゼント希望の方はご希望の商品名をお書きください)

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。