

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

12

December. 2019
No.372

contents

- たべるたいせつ
50歳は「骨力」の曲がり角……2
- つくる現場から
大豆ドライパック……3
- 地域にひろげ隊！ 私たちにできるコト……8
- NEWS…3日分の献立おまかせセットが新登場……11
- スパイラルレシピ……16



特集
笑顔で過ごしたい
セカンドライフ

スパイラル
読者プレゼント

大豆ドライパック
ひじきドライパックを

3名様
にプレゼント！

詳細は p5 を check!

今月号のスパイラルカフェテーマは「大掃除の必需品」。
便利な道具もたくさんありますが、
及川家は昔ながらの道具で掃除をしています。

12

今月の

スパイラルレシピ



今号2ページで骨力の大切さについてお話いただいた、医療部管理栄養士・布施順子さんに、骨力アップに繋がるレシピを教えてくださいました！



大豆とひじきのかき揚げ

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約30分	223 kcal	0.5 g
たんぱく質	カルシウム	ビタミンD
6.6 g	73 mg	0.2 μg

材料 (2人分)

大豆ドライパック50g、ひじきドライパック20g、みつ葉1/2把、卵1/2個、小麦粉1/2カップ、揚げ油適量、塩ひとつまみ(0.6g)、レモン1/4個

作り方

- みつ葉は3cm程度のざく切りにする。
- 大豆とひじきとみつ葉を混ぜて、分量の小麦粉から少量とりまぶしておく。
- 卵を溶いて冷水を加えて1/2カップにする。小麦粉を加えざっくり混ぜる。
- ②に③を少しずつ加え、軽く混ぜる。
- おたまですくって、170℃に熱した油で揚げる。
- レモンをくし切りにして、塩少々を添えて盛り付ける。

小松菜と桜えびのおひたし

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約15分	17 kcal	0.6 g
たんぱく質	カルシウム	ビタミンD
2.0 g	110 mg	0.2 μg

材料 (2人分)

小松菜1/2把、桜えび(素干し)2g、生しいたけ1個、しょうゆ大さじ1/2、みりん小さじ1/2

作り方

- 小松菜は熱湯でゆでて、冷やしてから水けをしぼり3cmの長さに切っておく。
 - 生しいたけもゆでて、冷やしてから水けを絞る。
 - ①②と桜えびを混ぜて、しょうゆとみりんを和える。
- ※生しいたけは、使う1～2時間前に天日に干すことでビタミンDが増えます。

石狩鍋風

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約30分	116 kcal	1.6 g
たんぱく質	カルシウム	ビタミンD
11.7 g	85 mg	12.0 μg

材料 (2人分)

鮭切り身1切れ、キャベツ50g、玉ねぎ1/4個、しめじ1/3パック(30g)、みそ20g、粉末だし1g、牛乳1/2カップ

作り方

- サケはそぎ切りにし、キャベツはざく切り、玉ねぎはうす切り、しめじはほくしておく。
- 鍋に水とキャベツ、玉ねぎ、しめじを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②にサケを加えてサッと煮る。
- みそを牛乳に入れて溶かしておく。
- ④と粉末だしを③に加えて、ひと煮立ちしたらでき上がり。

ご飯150gを添えて…
カロリー 608kcal 塩分 2.7g たんぱく質 24.1g
カルシウム 273mg ビタミンD 12.4μg

スパイラル December. 2019 No.372

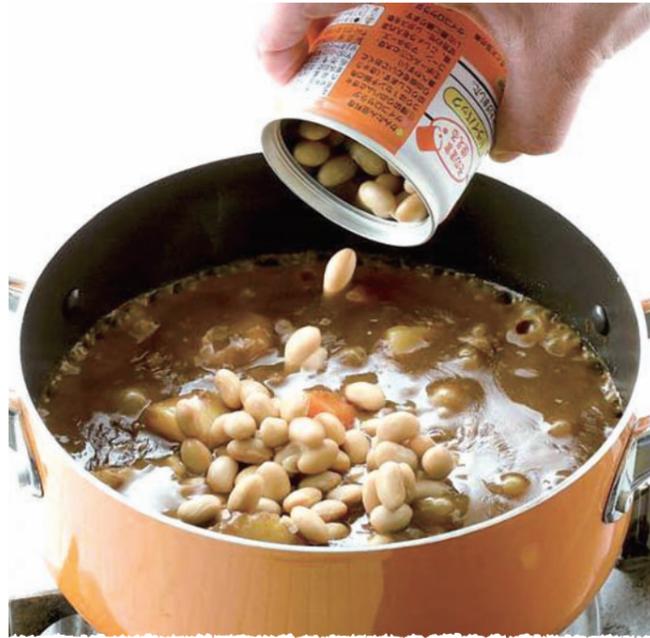
発行責任者/理事長 白石 一夫 生活協同組合コープしが
発行/2019年12月2日 〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840



30年以上のロングセラーを誇る

トース株式会社

大豆ドライパック



煮物料理の定番として、ひじきドライパックとセットで購入する家庭も多い大豆ドライパック。その使い勝手のよさとおいしさの秘密をご紹介します。

トース株式会社
大豆ドライパック



水戻し・下煮が不要で手間いらず。缶で3年、パウチで1年半の長期保存が可能です。



つくる現場から

医療部管理栄養士
布施順子さん

たべるとたれせつ



50歳は「骨力」の曲がり角

年 齢を重ねることに体力が落ちたなと感じることは、多かれ少なかれ誰でもあると思います。

その時に思うのはまず筋力の低下ではないでしょうか。そこで「骨力が落ちたな」と考える人は少ないと思いますが、実際は、筋力も骨力も20代をピークに徐々に低下します。骨力には骨量と骨質が重要ですが、特に女性の場合、骨量は閉経を迎える50歳前後で急激に低下。体力だけでなく健康寿命にも大きく影響してきます。

骨力の低下予防のために心がけたいのが、適切なエネルギーと栄養バランスのよい食事を基本にした、3つのポイントです。まずカルシウム600mg以上を目安に摂取しましょう。カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、魚介類。中でも牛乳は200mlで200mgのカルシウムを含み、吸収率も40%とトップ。小魚は30%、小松菜などの野菜は15%程度になります。2つ目に、腸管でのカルシウムの吸収を高め、骨のリモデリング(再構築)を促進してくれるビタ

ミンDを十分取りましょう。

食品ではサケやイワシ、そしてきのこ類に多く含まれます。また、人の皮下脂肪には日光(紫外線)を浴びることによってビタミンDに変わる物質が含まれているので、夏なら一日に木陰で30分程度、冬なら1時間程度の日光浴で十分な効果が期待できます。3つ目は、吸収したカルシウムを骨にしっかり沈着させるため、体重をかけるなどの機械的な動きによる刺激を与えること。ビタミンD増加と合わせ、食後に深呼吸しながらウォーキングはいかがでしょう。また、摂取したカルシウムの吸収を阻害するリンと、過剰な塩分摂取を控えるとさらに効果的。リンはインスタント食品や加工食品の保存料などに含まれます。

50歳からでも何かに挑戦できる体をつくるために、早めにはつらつと過ごしたいですね。

ポイント

- 1日にカルシウム600mg以上
- ビタミンDを摂る
- 簡単な運動で刺激を与える



1 ゆでた大豆の湯切りをします。 2 異物や皮、割れ豆などを機械と手作業で除去。 3 1日で排出される廃棄物は約300kg。豚の飼料や肥料などに再利用されています。 4 大豆を計量しながら充填。 5 缶の中の空気を瞬時に抜き取り、高真空状態で密封します。 6 大きな窯の中に缶詰を入れ、加熱・殺菌しながら蒸し上げます。

栄養満点の大豆は、日本の食卓に欠かせない食材ですが、乾物から戻すとすると、これがなかなかひと苦労。乾燥大豆の場合、ひと晩じっくり水に浸し、鍋に移して弱火で煮ながら小まめにアク取りをしないとダメです。

そこで、下処理済みの水煮大豆が一般的になりましたが、さらなる改良版として1988年、日本生協連とトアス(株)が共同開発した商品が大豆ドライパック。発売31周年を迎え、非常食として常備しているご家庭も多いロングセラー商品です。

「そもそもドライパックって何?」「水煮缶とどう違うの?」という組合員の疑問に答えるために、愛知県豊川市にあるトアス(株)を訪ねました。

高真空がおいしさの秘密

「ドライパックの最大の特長は、素材自身が持つ水分で蒸し上げるところです」と教えてくれたのは、トアス(株)大崎事業所食缶課の嶋 朋也さん。まずは甘みの強い北海道産トヨマサリをたっぷり水に漬け、約8時間かけてゆっくりと水戻ししていきます。

「高真空状態にした缶詰を最後に100℃以上の高温で加熱・殺菌します。そうすると缶の中で大豆の水分が水蒸気化し、ふっくらと蒸し上がるのです」。大豆をゆでる時にやや堅めに仕上げられるのも、終盤の加熱・殺菌で理想の柔らかさに調節するためです。

熱伝導率が高く、水蒸気が発生しやすい高真空状態では、素材が

素材の水分で蒸し上げる

「缶の中を高真空に保つため、大豆をゆでて中の酸素を追い出します」と嶋さん。異物や皮、割れ豆などを除去し、ゆでた大豆を缶に入れ、ふたをする瞬間に空気を抜き密封します。その缶ぶたの密封技術によって実現する、高真空状態での密封が、トアスの強みといえますが、そもそもなぜ高真空にこだわる必要があるのでしょうか。

「缶の中を高真空に保つため、大豆をゆでて中の酸素を追い出します」と嶋さん。異物や皮、割れ豆などを除去し、ゆでた大豆を缶に入れ、ふたをする瞬間に空気を抜き密封します。その缶ぶたの密封技術によって実現する、高真空状態での密封が、トアスの強みといえますが、そもそもなぜ高真空にこだわる必要があるのでしょうか。

もつ水分だけで蒸し上げることができません。うま味や風味を損なわず、水に浸さなくても柔らかいまま、その上、大豆の栄養分が凝縮されるのです。

また1990年には、柔らかく口当たりのよい国産芽ひじきを使用し、水戻しの手間を省いたひじきドライパックを発売。さらに2005年からは、ゴミ処理問題や、少人数の家庭に対応した、小容量タイプのドライパックパウチを発売しています。

このようにドライパックシリーズは、時代のニーズに合わせて進化を続けています。

化を続け、多くのファンを増やし続けています。

トアスが一番大切にしていること

同品質を守る

トアス株式会社 第2営業部 2課 上野能之さん(左)
大崎事業所 食缶課 嶋朋也さん(右)

原料が農産物ですから、年度によって品質にバラつきが出るのは当然です。同じ品質の商品をお届けするために、入念に原料をチェックし、その原料の状態に合わせて取り扱うようにしています。

大豆ドライパック 缶とパウチの違い

	缶	パウチ
容量	140g	60g
賞味期間	3年	1年6ヵ月

トアス直伝!
とっておきレシピ

和えるだけで栄養満点♪
大豆とひじきのさばみそ煮和え **4人分**

大豆ドライパック(パウチ)1袋+ひじきドライパック(パウチ)1袋+さばみそ煮1缶を和えて器に盛れば完成!

子どもたちもバクバク!
大豆とひじきのツナマヨ和え **3~4人分**

大豆ドライパック(パウチ)1袋+ひじきドライパック(パウチ)1袋+ライトツナフレーク1缶+マヨネーズ20g+マヨネーズソルトを適量加えて混ぜ合わせる。

超カンタン! おつまみ感覚
おつまみ大豆 **好みの分量**

大豆ドライパック(パウチ)1袋にクレイジーソルトを混ぜるだけ!

学習会でも大好評♪
ひじき入りたまごスープ **1人分**

たまごスープ1袋とひじきドライパック大さじ1程度を器に入れ、熱湯160mlを注いで軽くかき混ぜれば完成。

PRESENT

大豆ドライパックとひじきドライパックを抽選で3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プレゼント企画
とご記入の上、郵送・FAX・HPからご応募ください。クイズの回答やおたよりと一緒にOK。
▶宛て先はp15参照。
※どちらもパウチです。

DATA

トアス株式会社

社名には前身の“東洋アスパラガス”の略称と、“To Tomorrow (明日に向かって)”の意味が込められています。

<https://www.toasu.co.jp/>

ひじきドライパック 食感と風味がアップしました!

四国・九州産を中心に、長ひじきに比べて柔らかくコシのある芽ひじきを使用したひじきドライパック。2018年6月よりボイルの工程をカット。食感や風味のよさが以前よりアップしています!

定年後のあなたの力を
必要としています
現役世代の方も！

ささえあいサポーター

普段のくらしの中のちょっとした困りごとを組合員同士で「助けられたり、助けたり」できる、たすけあい制度が「ささえあいサポート」。あなたの空いている時間と力で助かる人がいます。ご家族と一緒にサポーター登録してみませんか？(登録料無料)

- ▶ どちらも活動費をお支払いします。
- ▶ 興味のある方は、組織部(0120-668-825)岡野までお気軽にお問い合わせください

託児協力員

組合員活動の多くには託児がついています。子育て中のママたちが、子育てを忘れて学びや活動をするひと時を支えるのが、託児協力員です。託児協力員同士の出会いも魅力の1つです。

長浜市 野坂さん

退職後、月15日朝から昼過ぎまで働いています。毎朝スクールガードで学校まで2往復し、孫のお世話は後はスポーツジムへ。現役時代と違い持ち帰る仕事もなく、夜に自分の時間を持つことが嬉しいです。夫は退職後、畑仕事を開始。料理は一緒に作ることから始めました。夫の料理には絶対文句を言わないことが大事(笑)。今では私以上の腕前です。



公民館のお知らせや、市の広報紙には、やってみたいと思う情報が満載ですよ。

定年後始めたという日本画の作品と共に

ご主人作 絶品梅干し



大津市 中山さんご夫妻

定年後再任用で勤める夫は、休日に家事や老犬のお世話をしてくれます。お互い精神的・体力的負担が減るよう日頃から協力することが大切です。

コープ商品で体の栄養を、ばくばくパーティやスパイラルカフェで心の栄養を充実させています♪



定年後、健康に気をつけるようになりました。家事で体を動かすことは自分のためにもなります。孫とキャッチボールができるよう元気でいたいです。



今後のライフイベントとかかる費用 表A

年	家族の年齢					ライフイベント	かかるお金
	夫	妻	長男	次男	長女		
2014	35	32	5	3	0	長男、次男七五三	15万円
2015	36	33	6	4	1	次男幼稚園入園	入園費5万円
2016	37	34	7	5	2	長男小学校入学、次男七五三	入学費用8万円、七五三5万円

年間の収入と支出を書き出そう 表B

年間の収入と支出を書き出そう

年間収入から年間支出を差し引いてみると、家計が赤字か黒字かがわかります。

●年間の収入
既婚者の場合はこちら

収入金額	所得税	社会保険料	住民税	年間の手取り収入 (可処分所得)
夫 万円	万円	万円	万円	万円
妻 万円	万円	万円	万円	万円
年間収入合計				万円 A

●年間の支出

支出項目	内容	毎月の支出①	年に数回の支出②	年間の支出 (①×12+②)
基本生活費	食費、水道光熱費、通信費、日用品費、教養娯楽費など	万円	万円	万円
住居関連費	住宅ローン、管理費、積立金、固定資産税など	万円	万円	万円
車両費	駐車場代、ガソリン代、自動車税など	万円	万円	万円
教育費	学校教育費、塾代、習い事の費用など	万円	万円	万円
保険料	家族全員の保険料	万円	万円	万円
その他の支出	レジャー費、交際費、冠婚葬祭費など	万円	万円	万円
年間支出合計				万円 B

見本

1年間に貯蓄できる額 A-B 万円

日本FP協会のHPで、無料のキャッシュフロー表やライフイベント表がダウンロードできます。

<https://www.jafp.or.jp/know/fp/sheet/>



株式会社タクス(コープしがグループ)
専務取締役 山下 仁志さん
CFP(日本FP協会認定)日本損害保険協会認定損害保険トータルプランナー

笑顔で過ごしたい セカンドライフ

そろそろ年度末も見てきたこの季節、長年勤め上げた会社や仕事をリタイアする方もいらっしゃると思います。ご家族は、きっと感謝でいっぱい…と同時に、生活についての不安もよぎるのでは。今回は、コープしがグループで保険商品を提案する株式会社タクスの専務取締役・山下仁志さんに、定年後のお金について教えてもらいました。

① 資金計画のすすめ

今年6月、「年金2千万不足問題」が話題になりましたね。この計算根拠は、次のようなものでした。

①月収入209,180円、②月支出263,718円、③赤字月54,538円。赤字54,538円×12ヶ月×老後約30年間＝約2,000万円というわけです。

ご自身が今後送ろうとする生活とこの想定を見比べてください。すでに預貯金が2,000万円手元があり、90歳まで生きる計画なら、この報告書通りの生活で大丈夫。月々の赤字が3万円に抑えられるなら、不足額は1,080万円ほどで済みますね。しかし赤字は減らせない、預貯金は2,000万円ない、もともと長生きするつもりという事ならば、資金計画を見直さなければなりません。

② 資金計画の立て方

資金計画の最大の目的は、「目標の年齢まで資産寿命を保てる」こと。資金計画を立てるには、まず100%希望通りに暮らしたらどうなるのかを次のような手順で検証します。

① どんな老後を送りたいのか、暮らし方、夢や目標を定める。

② 現在の資産、負債を把握する。
③ これからの暮らしにかかる生活費を見積もる。おそろく現役時代より支出は減らせるはず。

④ それ以外のイベントをリストアップし、必要額を見積もる。☆子どもへの入学や卒業、結婚。車の購入や、自宅の外壁の塗り替えなど。どんなイベントがどのタイミングで起き、それにいくらかかるのかを見積もります。表A

⑤ それらを反映したキャッシュフロー(お金の出入り)を書き出してみる。

表B
各年度で収支を出し、それを老後の必要年数分、集計して資産の推移をみるのです。物価の上昇など予測のつかないものもありますが、とりあえず現状の数字のまま計算してみることをおすすめします。

③ 対策について

表Bを作成し、目標の年齢に資金寿命を届かせられない場合、見直し、対策が必要です。といっても一発逆転の奇策があるわけではなく、①収入を増やす②支出を減らすという王道の二つしかありません。

① 働く▼ 可能な限り働き続ける。

例えば専業主婦だった人も、夫の定年を機にパートで働くということも視野に入れます。

② 公的年金の繰り下げ受給▼ 年金受け取りの開始を遅らせること。1年単位で受け取り時期を選べ、65歳→70歳の5年間遅らせることができれば年金額は最大1.42%になる仕組みです。ただし長生きをしないとメリットが出ないことが考えられますが、検討の価値はあると思います。

③ 投資する▼ 20年以上十分な期間を取り、月々一定額を積み立て、種類も分散してできるだけ安全に投資をするのが理想。ただ預貯金を置いたままにしておくのではなく、お金にしっかり働いてもらって資金寿命を延ばすことが重要です。

② 支出を減らす

① 固定費の見直し▼ 固定費の見直しを中心に食費や電気代ではなく、定額の会費や保険を見直すのです。

② イベントの見直し▼ 理想の老後を想定しても資金寿命が途中で尽きてしまうと本末転倒。住宅ローンの完済や、自動車の購入頻度の見直し、免許返納なども想定してください。固定費の見直しのうち保障については組合員担当もしくはお店の共済カウンターにお気軽にご相談ください。

「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。

毎週(隔週)自動お届け商品の変更・取消が カンタンにできるようになりました!

毎週(隔週)自動お届け商品とは、一度注文すると翌週から毎週(隔週)、自動的に商品をお届けする仕組みで、「注文を忘れていても必要な商品はちゃんと届くから助かる」と喜んでいただいています。

しかし、「1回休みは注文書・eフレンズでカンタンに変更できるのに、登録取消は電話でないとできないのは不便」との声を頂戴していました。

そこで9月3日から、OCR注文書、eフレンズで数の変更・1回休み・全品1回休み・登録取消ができるようになりました。ぜひご活用ください。

※ 毎週自動お届け商品は55品、隔週自動お届け商品は6品です。
※ 毎週自動お届け商品の卵・牛乳は、コープしがの大切にしている産直商品をより多くの組合員に、安定して利用していただくことを目的としています。通常企画商品よりも、低価格でご利用いただける代わりに継続してご利用いただくことで、生産者も安定した良い品質の商品を届けることができます。

ポカポカ
スッキリ

ブラック デニム チェック グリーンチェック

色 ブラック/デニム/チェック/グリーンチェック
サイズ 各色 M/L/LL/3L
本体価格:1,380円(税込1,518円)

→ 今週のイチオシ 表紙に掲載!

くらしのひなた 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

まるで毛布のような裏起毛レギンスパンツ

- 毛布のような裏起毛でポカポカ
- スッキリ細見えでウエストはゴム
- 伸縮性があり動くのも楽チン

どうしても着ぶくれしてしまうこの季節。寒さ対策を取るか、おしゃれを取るか悩むところです。「まるで毛布のような裏起毛レギンスパンツ」は、その名の通り、裏地が毛布のようなシャギー素材で、ふんわり暖かいパンツ。それなのに、スッキリ細身のシルエットでおしゃれも楽しめるデザインです。伸縮性のある柔らかい生地なので、動くのも楽チン。今年は寒さ対策もおしゃれも両立できそうですね。

【企画回】12月3回



【eフレンズの変更方法】

- 全品1回休み
- 数量変更
- 一回休み
- 登録取消

が、できます。

【OCR注文書の変更方法】

- 全品1回休み
- 数量変更
- 一回休み
- 登録取消

の記入方法

地域に ひろげ隊!

私たちにできること。

郷土料理を次の世代へ
「伝々クラブ」
野田洋子さん

「講習会などの活動を通してちょっとした社会参加になっているように感じます」と話すのは、メンバーの野田洋子さん。
あめのいお
ご飯(卵を
抱えたピワ
マスの炊き
込みご飯)
や、エビ豆
などの湖西

「講習会などの活動を通してちょっとした社会参加になっているように感じます」と話すのは、メンバーの野田洋子さん。
「これがきっかけで、郷土料理が家庭に1つでも定着すれば本当に嬉しいこと。組合員のみならず、地域の知恵が詰まった郷土料理に、ぜひ関心を持って欲しいです。」

伝統料理(郷土料理)を自ら学び、それを次世代に伝えたいという想いを名前に込めて活動する「伝々クラブ」。現在9名のメンバーで、地産の野菜を使った自主学習会を月に一度開催するほか、講習会を開き、郷土料理の魅力を広める活動を行っています。



地方の郷土料理講習会を毎年中学校で行い、「家族と一緒に作った」「家であめのおご飯をリクエストした」



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。

ひとりで抱え込まないで

「音と花と人」
高橋佳緒里さん



「音と花と人」と、通称「どことの会」は、目に見えない心の障がいや、発達障がいなど、周りから理解されにくく、生きにくさを感じている人とその家族が、音楽や花に触れて心とまかせながら、交流したり、相互理解を深めたりして、関心を広げられる場。発足したのは、自身も発達障がいのお子さんを持つ高橋佳緒里さんです。

「息子が診断を受けたのは、高校3年生の時。息子はそれまで苦しんでいた生きづらさの理由がわかり、やるせない気持ちでいっぱいになったと思います。やり場のない思いをコントロールできず、本人も家族も心身ともに疲労が蓄積されていきました。その後、息子は行政や支援機関の手



▶ コープしがは、地域の市民活動団体を支援する未来ファンドおうみの「笑顔あふれるコープしが基金」の2019年度助成団体として、「音と花と人」の活動を支援しています。

厚い支援により、落ち着いた生活を送れるようになりました。でも、家族に支援はありません。そんな時、私の心を支えてくれたのが、音楽や園芸、可愛いペットだったのです。そこで高橋さんは、自ら立ち上がり、音楽と園芸を主体にした、どことの会を形にしました。「ひとりで悩まず、家族だけで抱え込まず、たまには音楽を聴いたり、お花を育てたり、お話ししたりしませんか?」思いを共有して、辛い事、大変な事を乗り越えていきましょう。

お二人の活動について興味がある方は、西地区事務局(077-511-2984)までお問い合わせを。

NEWS 2

eフレンズ・
ニコリエ限定!!

3日分の献立 おまかせセットが 新登場!

「献立を考えるのが面倒だわ…」「ミールキットは種類が増えると嬉しいな♪」「いつもの生協の食材を使って作りたい」そんな組合員の声を叶える3日分の献立おまかせセットをご紹介します!



POINT 1

その週のカタログの中から、3日分の主菜と+1品の献立を提案してくれる

例えばこんな感じ!



POINT 2

「注文ボタン」1つで簡単注文できるから楽チン!

POINT 3

どの献立も忙しい人にピッタリのカンタン・ひと手間レシピ商品と一緒に届くレシピを見て、調理。必要な材料は届いているから、安心♪

ひと手間加えるだけのカンタン便利な半加工食材が、彩りのいい主菜に☆



利用組合員の声

- ・ とても調理が簡単で、紙のレシピと一緒に届くので、先に帰宅した夫が作ってくれるようになりました。
- ・ 買ったことがない新しい商品が届くのも楽しみです。

★コープしが **eフレンズ** お問い合わせ窓口 ☎0120-586-234 受付時間 月曜～金曜 9時～16時 土日 休み

NEWS 3



26回レディスレインボーカップテニス大会2019 滋賀県予選大会 結果報告



滋賀県予選大会各クラス優勝者のみなさん

レディスレインボーカップテニス大会2019の滋賀県予選大会が、2019年10月2日・3日に滋賀県希望が丘文化公園で開催されました。レディスレインボーカップテニス大会はコープこうべ協同学苑が主催し、コープしがが共催するテニス大会で、今年で26回目となります。心配された天候にも恵まれ、174名の選手が熱戦を繰り広げました。各クラスの優勝者は、10月28日・29日に兵庫県三木市で開催される決勝大会へ出場されました。

NEWS 1

ささえあいサポートが、\もっと/ 身近な存在に生まれ変わります

\ささえあいサポートって何?/

「ささえあいサポート」は、生協の組合員同士が「おたがいさま」の気持ちで、「ちょっとした暮らしの困りごとを支えあいましょう」という有償の相互扶助制度です。

\何が変わるの?/

コープしがに「ささえあいサポート」が生まれてから13年。大津市真野にある福祉ネットワークセンターの一局で、職員コーディネーターが滋賀県全域のご依頼に対し、主に電話とメールでサポーターを募り対応してきました。長年の取り組みの中で、利用組合員さんからは「私の気持ちに添えてくれてありがとう!」、サポートした組合員さんからは「あなたを応援したことで、私にもいろいろな気づきが生まれてよかった!」と、「おたがいさま」の実感とささやかな感動が生まれています。まさにこれらの人と人のつながりの場面では、「応援すること、しないこと」を組織が決めるのではなく、地域住民である組合員さんの感性に委ねることが、より「おたがいさま」として身近なものになると考えます。2020年度からは、これまでの一局体制の事務局を身近な4つの地区(※)に分けて、事務局体制も組合員のコーディネーターさんを中心とした体制に生まれ変わります。組合員さんの・組合員さんによる・組合員さんのささえあいを目指して、より身近な存在として地域のつながりの一助を目指すことになります。



ささえあいサポート チームリーダー
コープしが 松岡茂樹さん

(※)地区とは、生協が組合員さんをサポートするにあたっての単位で滋賀県を東西南北の地区に分けています。

モデル実施でスタートした 大津市南部 コーディネート・リーダー会 の皆さん!



▲ ささえあい大津市南部のコーディネーター会メンバー
前列左より横山さん、森さん、落合さん、後列左より田中さん、竹田さん、谷口さん、増田さん

「プロでない」からこそ、「こんなお願いに応えてくれる人がいるのかしら?」という依頼も「やってもいいよ」という人がいます。とりあえず、ご相談くださいな。



コーディネーター・
リーダー 竹田さん

子どもが保育園に入園したのをきっかけにサポーターとして活動をはじめました。自分の趣味や得意なことで、誰かのお手伝いができるのだと知りました。



コーディネーター・
リーダー 横山さん

「プロではないのだから気負わなくていい」と言われて以来、楽しく活動できています。自分自身、介護を抱えながらも可能な時間で、できることをできる時にしています。



コーディネーター・
リーダー 森さん

理事会からの大切なお知らせ

第8回定例理事会(2019年10月29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。

秋の総代のつどいを23会場で開催しました

10/16~10/30に県内各所で開催した「秋の総代のつどい」にご参加いただいた総代のみなさん、ありがとうございます。今回のつどいでは、くらしに役立っていることや、改善して欲しい事、「こうした方がいいのでは」という改善提案など1,404件の声寄せられました。出された意見やご質問で、組合員に広くお伝えした方がよいことについては、広報紙スパイラル1月号でご報告します。

第14期理事の紹介

常任理事 **村上久美子**



コープしがでは、ファーマーチャレンジや田植え稲刈り、ピワマス放流など、親子で参加できる行事が沢山あります。親子で体験できて嬉しかったという声をたくさんいただきます。参加した皆さんの笑顔は宝物。いろんなことへの挑戦、待っています。

項目	業態	10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	2,039,626	2,012,103	98.6	92.1	15,567,264	15,312,193	98.3	97.4
	店舗	464,100	462,341	99.6	101.3	3,247,000	3,226,602	99.3	101.9
	夕食サポート	24,774	27,120	109.4	104.7	195,040	196,409	100.7	101.5
	コープでんき	105,841	103,993	98.2	125.8	643,225	637,212	99.0	117.3
	合計	2,634,341	2,605,558	98.9	94.7	19,652,529	19,372,418	98.5	98.7
経常剰余金(千円)		△12,190	△10,489	***	***	156,274	245,748	157.2	59.5
組合員数(人)		201,569	198,893	98.6	102.4				
加入人数(人)		1,820	1,361	74.8	108.8				
出資金(千円)		11,805,702	11,857,018	100.4	102.9				

※前年より営業日数が1日少ないため供給高は減りますが、固定経費は変わらないためマイナス予算となっています

2019年度10月期組織経営概況

監事会だより

10月度(9月21日~10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。

9月26日	内部統制委員会出席	3日	全国監査役会議参加	~4日
30日	経理フロア監査	8日	共済事業フロア監査	
10月1日	第6回監事会 [この間の監査所見共有化、上半期代表理事との会合実施内容、事業所往査実施内容、今後の日程確認]	9日	コープきんき会員生協監事連絡会世話人会出席	
		15日	情報システムフロア監査	
		16日	秋の総代のつどい(7会場)	~20日

以上

Information

2020年度できるコトづくり制度「はじめて助成」「活動助成」の募集受付をスタートします。

募集受付は、12/2~1/20です。応募要項は、コープしが組織部(TEL.077-586-4839)または、しがNPOセンター(0748-34-3033)までご請求ください。

「2019震災を忘れないスタディーツアーinふくしま」を2020年2/22~23に実施します。

詳しくはぱくぱくコミュニティ12月号(11/25~配布)をご覧ください。また、「震災を忘れない交流会」は、2020年3/1に開催予定です。

募金のご協力ありがとうございました。

- 九州北部豪雨災害募金
1,775,153円(参加人数2,771人)
日本赤十字と赤い羽根共同募金を通じて被災地へ送金しました。
- 台風15号千葉県災害緊急募金
1,515,918円(参加人数2,384人)
千葉県と赤い羽根共同募金を通じて被災地へ送金しました。

10月度リサイクル報告

10月度 リサイクル報告

● = 宅配 ● = 店舗・ステーション () は前年比

商品案内	卵パック	ペットボトル
宅 252,360Kg (96.5%) (回収率85.4%)	宅 1,670Kg (93.2%)	店 1,770Kg (115.0%)
商品仕分け袋	牛乳パック	キャップ
宅 2,697Kg (93.5%) (回収率31.6%)	宅 4,070Kg (78.3%)	店 135Kg (117.0%)
	店 749Kg (95.2%)	トレイ
		店 318Kg (96.9%)

リサイクル品売却金額

10月度	4月から累計
5,163,407円	39,446,382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イ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

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。

10月号 正解「読書」
応募総数 346通 うち正解 341通

ぐるぐるしりとり

中心の「ア」から右回りでしりとりをしてください。右のヒントをもとに、数字のマスから始まる言葉を入れていき、色がついたマスをつないでできる言葉をお答えください。

応募方法は15ページをご覧ください。
締切 12月25日(水) (消印有効)

ヒント

- 1: 地域気象観測システムのこと
- 2: だしとしょう油で作る上品な汁もの
- 3: 水車の形を模した駅舎が特徴的な、東近江市の〇〇〇〇駅
- 4: 日本で開催されたラグビーの〇〇〇〇〇〇
- 5: 個人的な事
- 6: 両手を広げて「通さないよ!」

ボ	4	ー	ル	
	ガ		ダ	
セ	ト	1	ア	2
オ	3		モ	イ
	6		ベ	ラ

スペシャルヒント 答えは、卵を抱えたピワマスの別名→8ページ参照!

おわびと訂正
スパイラル11月号「頭の体操」の締切日が間違っておりました。
11月25日(土) → 11月25日(月)
つきましては、11月号の頭の体操は、12月7日消印のものまで有効とさせていただきます。申し訳ございませんでした。



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！

音楽は大にぎわい

音楽はスカレットで大変にぎわっています。あいさつのあとは、スカレット談話に花が咲きます！10月のスパイラルで神山清子さんの特集があったので、読ませていただきました。コープしがの組合員さんだと知り、とても身近に感じられました。
甲賀市 きらりんさん

自分の心もいたわって

子どもの成長に喜ぶ反面、自分自

手に雑巾を、耳に音楽を

掃除が苦手な私の強い助っ人が、ベーターペンさんやバツハさんたちです。クラシックを聴きながらの掃除は、楽しいまではいかなくとも、時に感動し、時に口ずさみながら、「イヤッ」や「大変」が軽減されます。「手に雑巾を、耳に音楽を」スタイルで、今年の大掃除もがんばります。
大津市 ゆめ子さん

新聞紙でピッカピカ

大掃除のガラスふき、必需品は新聞紙のみです。まず新聞紙をクシャクシャと丸め、握れるくらいの玉を2個作ります。1個を水でぬらして、ガラス面の上から下までしっかりふき、次にぬれていない玉でからぶきを。これでもうホントにピッカピカ!! 新聞紙の油分がガラスについた油分や汚れをとかしてくれるんだとか。この知識は「聞いたことあるけど、やったことない」方がほとんどで、一度だまされたと思って、ぜひやってみてください。エコだし、安全だ

身の老化に気づかされるここ数年。食事でも体を労るだけでなく、心もいたわる必要があると思います。毎日一度、空を見上げるようにしています。空気の澄んだこの季節、お天気のいい日は、本当に空が高く、清々しいですね。先日はツバメが南へ帰る「ツバメの渡り」を目撃しましたよ。
甲賀市 大豆さん

ニコリエのお気に入り機能

赤ちゃんがいるので、わが家の食料調達は、生協さんの宅配がメインです！いつもスマホ片手にカタログをめくっているのですが、締め切り時間カツカツの時や、過去に買ってよかったものをニコリエでお気に入りに登録しておく、逃さずに楽に買える！だいたい買うものは決まっているので、お気に入り登録、すごく便利です。
大津市 シナモンママさん

かす汁に純米酒を注入

寒い日の夕食、熱いかす汁に純米酒（冷酒）を注入し、上かげんで酔いも上々です。
東近江市 藤野幸昭さん

し、達成感100%で、ルンルン気分になること、うけあいですよ。
甲賀市 ペンベさん

お詫び

11月号掲載の山折様のご投稿につきまして、誤植がありました。
【常務】 ↓ 【乗務】
大変失礼をいたしました。申し訳ございません。

組合員さんのお掃除活躍グッズ BEST 5

- 1 古くなったタオル・衣料
- 2 古歯ブラシ
- 3 セスキ水
- 4 あみ戸びっクリーン



母の出る幕はいずこ...

「この計算がわからへん」と娘が持ってきた問題はアルファベットがいくつもならんでいました。「何やこれ、英語か」「ちゃうわ、ここを移項して...」などと私に説明しているうちに「あ、わかった」と立ち去っていきました。
草津市 西川真由美さん

大掃除の必需品

手もキレイになり一石二鳥!

ハンドクリームを多めにぬって、ゴム手袋をしてから掃除をすると、体温でハンドクリームが浸透しやす



「冷え対策」

ご自身がいつもしている対策、予防のレシピ、運動、衣類など皆さんのアイデアを教えてください!

今回は2月号掲載です。テーマは

編集後記

2019年は、国内外共に平和なくらしを脅かす出来事が多かったように感じます。2020年東京オリンピック・パラリンピックが真の平和の祭典となりますように☆
どうぞ、みなさま、よいお年を。

編集担当より

おたより

「お子さんの絵も!」

頭の体操の答え

イラスト

etc...

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10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

12/25

(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/>



下着の最後のお仕事は...

大掃除の必需品は古い下着です。着古した下着は洗濯すればキレイな気がしてなかなか処分できませんで、この機会にえいやっ!と雑巾にしてしまいます。大晦日のお風呂の後は新品の下着を着ます。「今年もよく頑張ったなあ」といい気分になれますよ。
大津市 ぶーぶーさん

キッチンタイマーで集中力アップ

掃除や片付けが苦手なので、時間を決めて、集中してできるように、タイマーを利用します。キッチン周り30分、庭掃除1時間など。終了のベルがなると、途中でも「しないよりはまし」と、スパッとやめます。時間内にできると達成感で、つぎの掃除の励みになります。
守山市 きょーちゃん

くなっているみたいで、手袋を外すと手がしっとり。バックをしているみたいな感じです。テレビで女優さんも同じことを言っていました。これなら面倒くさいお掃除もがんばれます!!
大津市 ひーママさん

※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は使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。