コープでつくる私のくらし

## スパイラル

June. 2020 No.378



坂本城趾 (大津市下阪本)

つくる現場から ソルテージⅡ

特集 コープの仲間を増やそう!

組合員活動情報 ぱくぱくコミュニティ

ともにつくる笑顔あふれる未来 **生活協同組合コープしが** 





# の健康を

注目するのは・

ソルテージⅡ(ツー) 販売名:ソルテージα

つくる現場は…

サンスター本社・高槻工場

創業1932年。自転車タイヤのパ ンク修理用ゴムのりの販売から

スタート。当時、ゴムのりを注入

していたアルミチューブを転用

し、歯みがき粉を製品化。生協と

は1969年にコープハミガキデン タルを共同開発して以来のお付

き合いです。

歯槽膿漏を断漏を断

万本を突破したサンスターのソル 7年発売以来累計本数1136 がき粉を知っていますか? 共同購入で1番人気のある歯み す人が多いにも関わらず、生協の 味がする!」と最初は抵抗感を示 虫歯予防月間の6月は、200 「しょっぱい…」「漢方みたいな

左からサンスター営業

テージⅡをご紹介します。

同開発したいとの提案を受けま を上回り、 では?と、当時の開発担当者で した」。歯周病とは、30代以上の 生協から新たな歯みがき粉を共 ニーズが高まっていた頃でした。 たんです! 幻のソルテージが。 に聞いてみると、やっぱりあっ あるサンスターの野澤有住さん 「組合員様の平均年齢が50歳 ソルテージ ″Ⅰ″ 歯周病予防に対する

商品名が「ソルテージⅡ」 もあるの

直し、 10g1200円 (税 2年で販売中止に。

に取りやすい価格設定に。しか 別)と高価だったこともあ 様のイメージの他社 発売。しかし、 製品が多く、さらには もパッケージには商品名より い!」と商品設計をイチから見 のに、このままではもったいな 「せっかく中身に自信がある 85g1000円以下の手 同

血液や膿が出て歯がグラグラに 調査)。細菌に感染した歯ぐき をイメージしたデザインの初代 なるという恐ろしい病気です。 が充血して腫れ上がり、やがて そこで2004年、 生協とサンスターが共同開発し た、共同購入専売の薬用歯みがき "薬用感 粉。薬用塩・当帰エキス・塩化セチ ルピリジニウム・ビタミンEの4つ の薬用成分で、口臭、歯肉炎、歯 槽膿漏を防ぎます。(医薬部外品) することで、口の悩みが多く が生まれました。 る中高年を中心に多くのファン ぐ」と大々的に作用をアピ 「口臭・歯肉炎・歯槽膿漏を防

な ル

贅沢に配合

ソルテージを

用を強く実感できて、 塩を18%配合し、引き締め作用 用成分で4つの作用を期待でき の高濃度に配合した薬用塩(塩 はひと味違うさっぱり感も、 のこと。ミントのスースー感と すぎないギリギリのライン」 ぜ18%かというと、「引き締め作 で歯ぐきの腫れを防ぎます。 ます」と野澤さん。まず、 さて、その中身は、「4つの薬 しょっぱ 薬用 ح な



本部・寺田拓也さん、野澤有住さん

3人に2人がかかる口の中の感

染症(※平成28年歯科疾患実態

の健康を維持しています。 薬用成分で歯周病を防ぎ、 代謝を高めます。これら4つの するビタミンEでハグキの新陳 炎を根本から予防。 病菌をやっつけて、 ピリジニウム (CPC) で歯周 さらに、殺菌成分の塩化セチル っているのはサンスターだけ。 歯みがき粉の薬用成分として使 れてきた伝統的な生薬ですが、 熱や鎮痛、 ために生薬の当帰エキスを配合 化ナトリウム)のおかげです。 しています。 また、歯ぐきの炎症を抑える 婦人病などに用いら 当帰は古くから解 口臭や歯肉 血行を促進 口内

痛みを緩和し、 炎症を抑える生薬の当帰 ※サンスターでは、生薬当帰エキスとして、 根から抽出したエキスを用いています。

思います」と開発者の野澤さん 感できる商品はなかなかないと ど引き締め感とさっぱり感を実 は胸を張ります。

毎日使うものだから、

もっと知りたい!

ソルテージⅡ

恐ろしさなどをご説明し、 解などで商品の知識や歯周病の スター営業本部の寺田拓也さん てくれました。 の健康の重要さを組合員様に広 が「宅配のカタログを通じ、図 しか入手できない理由を、サン くお伝えするためです」 最後にソルテージⅡが宅配で と教え お 口

なりません。

れば歯が削れるようなことには ていますが、普通の使い方であ と呼び、ソルテージⅡにも入っ

に向き合いたいという、 年齢と共に増え続ける口の悩み の強い想いがありました。 えられてきた歯みがき粉には、 発売以来、 熱烈なファンに支

> 4 1回あたり1割程度の歯みが 塩分の吸収が気になります。

「ソルテージⅡは、

独特の味だ

しょっぱい。

でも、

これほ

んやメーカーにご相談ください。

種類によりますので、

歯医者さ

に問題はありません。

入れ歯は

## ◎ 1回に使う適量は?

△ 一般的には約1gといわれて が、 います。口径の違いはあります 約1~2㎝です。

⇒16~-9

(イメージ図)

## これもおすすめ!

△ 電動歯ブラシに使ってもとく

えますか?

❷ 電動歯ブラシや入れ歯にも使

ても、塩分量としては微量です。 き粉を1日3回飲み込んだとし

## ソルテージⅡ デンタルブラシ

長くて柔らかいブラシ部分は、弾 力性に優れた独自のフィラメント を先端部と側部に使用。凹凸の 形状が歯の隙間や奥歯にピッタ リフィットします。太く滑りにくい ハンドルが握りやすい一本。

## 口から健康寿命を延ばす! オーラルフレイル

△ 現在は研磨剤ではなく清掃剤 ◎ 研磨剤は入っていますか?

要介護につながる老化現象の入り口が"オーラルフレイル"。「口の虚 弱」という意味で、むせる・食べこぼす・滑舌が悪くなる・会話がおっく うになるという口周りの衰えが気になってくる段階です。本人はもちろ ん周囲がいち早くオーラルフレイルに気付くことで、要介護リスクを避 け、健康寿命を延ばすことができるとサンスターは提唱しています。

お役立ちアプリ パタカラ体操 を計測したりトレーニングが可能です。

パ・タ・カ・ラと発音することで口周りの筋肉量

毎日パタカラ

Q検索

☞ 歯周病とは、歯周炎・歯肉炎(歯槽膿漏)の総称です。

## コープがつなぐ ご近所さんとの絆



甲賀市 猪飼由利子さん

80年代加入当時、共同購入 は手作業で計算し、集金して いました。その係を私が担当 した際、同じグループの方に は、商品をわが家の冷蔵庫に 片付けるお手伝いをしていた だいたことも。おかげで近所 のつきあいも深くなり、困った ときなどずっと助け合ってきま した。車に乗れなくなった時 のために、今後も利用し続け たいです。

## コープの輪を 広げたい。

コープしがの組合員さんは、生協をつくる仲間たち。 生協を利用する理由は様々ですが、皆さんが感じる魅 力や利用する理由、想いを伝えていただきました。

## 子どもたちに 食べさせたい 商品がある!



野洲市 西田美穂さん

子どもたちに食べさせたい商 品が多いのが魅力。例えば、 お菓子なら「手軽に栄養を摂 れるもの」を選んでいます。子 どもたちは「国産小麦のさつ まいもバー」が気に入っていま す。野菜が苦手な子どもたち も、お菓子なら抵抗なく食べ てくれます。程よい甘みがあり

大人が食べてもおいしいです。

## 暮らしにプラス♪ コープで時間も 節約しています



守山市 ペパーミントさん

週末を買い出しに使わず思い 切り楽しみたい! そんなわが 家は週1の宅配が欠かせませ ん! 1週間毎に冷蔵庫整理、 フードロスも起きません! 食 品だけでなく日用品から衣 料、生活用品まで…ずっとコ 一プが続くとありがたいな。だ から私は、便利な立地にいな がらも、宅配サービスを継続 しています。

## 組合員参加は 生協の醍醐味



阪井美代子さん

生協は、組合員・職員・生産 者みんながフラットな関係。 「こうなったらいいのに」と思 ったことを提案できて、実現で きるのが生協の魅力だと思い ます。私は、助成金を活用し て高齢者のフレイル予防と居 場所づくりを実現する事がで きました。活動を通して広が る人脈も私の財産です。

## コープにしかない、 私のお気に入り商品



愛荘町 岡島菜都美さん

一番の魅力は"コープにしか ない商品"。「チキン南蛮」は、 衣が揚げ玉みたいにサクサク でチキンも柔らか。「北海道 のつぶコーン」の甘みは、ほか のものとは違います。きらきら ステップの「国産大豆と角切 り野菜入りトマトコンソメソー ス」は、手軽にトマトを離乳食 に取り入れられるので大助か りです。



髙橋 剛太 専務

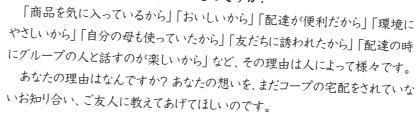
ズに、組合員さんと共に 私



コープの仲間を 増やそう!

みなさんが、くらしの中で活用されているコープしがの宅配。 毎週、県内約10万人の組合員の皆様に、お届けしています。

## あなたは、なぜコープを利用しているのですか?





## コープは組合員さんによる組合員さんのための組織です

生協は、自分のくらしをよくするために、組合員さんが出資金を出して、組合員さんがつくっている組織です。一人 の力は小さいけれど、みんなでまとまることで大きな力になります。食べる人、使う人のことを思いながら生産者さん やメーカーさんと一緒につくる商品は、組合員さんの力でもっとよくすることができます。

商品が足りない時は、「たくさんは無理でも、少しずつみんなで分け合おう」。これが生協の考え方です。先行き が見通せない中、暮らしに不安を抱える人が多い今の時代だからこそ、大切な考え方だと思いませんか?

## 私のコープをあなたにも!

2020年は、組合員さん・役職員・子会社や協力会社・生産者・メーカーさんが一緒になって、新しくコープの 宅配を始める人の輪を広げます。それが「わたしのコープをあなたにも! みんなで広げるコープの輪!」です。 ぜひ、みなさんとともに、力を合わせてコープの仲間を広げていきたいと思います。よろしくお願いします!

## お友だち紹介キャンペーン



ご紹介いただいたお友だちが CO・OPに加入されなくても

**あなたとお友だち**に

お試しサンプル

プレゼント!! ※写真はイメージです。

## さらに

お友だちがCO・OPに加入 された場合は、

**あなたとお友だち**に

1000ポイントずっ プレゼント!!

## さらに

お友だちが共同購入(グルー プ利用)に加入された場合は、

グループ全員に

500ポイントずっ プレゼント!!

## いずれかの方法でお申し込みください

## 電話

組合員コールセンターにお電話ください。 0120-709-502

月~金 8:30~20:00 土曜 8:30~15:00

組合員担当者に直接お伝えください

インターネットで必要事項を ご入力ください。



※ご加入者・ご紹介者どちらも宅配利用の方に限ります。1000ポイントで1000円相当のお買い物ができます。



## コロナウイルスの影響による宅配事業の 数量限定・抽選、欠品対応について

政府による緊急事態宣言以降、全国的に家庭向けの食料品に対する需要が高まり、生協においても通常の 供給量を大幅に上回る受注が継続しています。そのため、一部商品では非常に多くのご注文をいただき、抽 選や欠品などご注文どおりにお届けできない状況です。誠に申し訳ございません。

組合員さんから多く寄せられているご質問について、ご報告します。



組合員 カタログには書いていなかったのに、なぜ数量限定(抽選)になったの? カタログに事前に数量限定(抽選)案内が入らないの? 1週間も前に注文したのに届かないのはなぜ?





生産者・メーカーは、これまでの利用状況から注文数を見込んで生産を計画しています。しかし、緊急事態 宣言以降、生産計画を遥かに上回る注文数となっています。従来なら、追加生産できるのですが、全国的 な商品需要の高まりで、追加生産が間に合わなくなっています。ご注文いただいた組合員さんに1点でも行 き渡るように、やむを得ず「抽選」によるお届けに変更させていただきました。

カタログの作成は3ヶ月前から始め、商品お届けの1ヶ月前に完成します。そのため、「緊急事 態宣言が発令されたので注文が急増する」と予測しても、紙面でのご案内・表示が間に合い ません。今後も、急な欠品や抽選、限定となる場合がありますが、ご理解をお願いします。



## 欠品や抽選などの情報は、以下の方法でご確認いただけます

①欠品・緊急時のお知らせ ショートメールサービス 登録はこちら→





## ②ホームページ

【重要なお知らせ/新型コロナウイルス関連のお知らせ[まとめ]】に掲載しています。

## 今後の取り組み

- ●6月2回企画〜当面の間"特売価格"でのご案内・商品ごとのポイントを控えさせていただきます。
- ●6月2回~7月3回まで、"みんなで頑張ろうポイント"の付与を行います。くらしを応援する取り組みとして、 食品のご利用額100円に対して1ポイントを付与します。

## 【ポイント付与対象範囲】

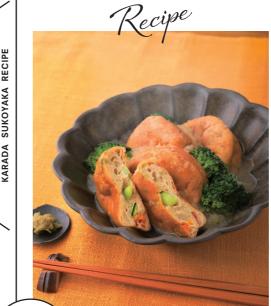
エコー・コープしがマルシェ・よりすぐりなど、各案内書掲載の食品(ギフト・彩食楽便は対象外)

## 組合員の皆様へ

私たちは生協として「組合員の皆さまの暮らしを守る使命」のもと、職員一同「一人でも多くの組合員に 一つでも多くの商品をお届けしたい」と、感染予防に十分留意しながら業務を行っています。多くのご不便、 ご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

6月に食べたい!





10

## がんもの あっさりおろし煮



## 材料 (2人分)

∞ 枝豆がんも4個 ブロッコリー(小房に分ける)50g 大根(すりおろす)100g めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2 水1カップ 柚子こしょう適宜

## 作り方

- 1. 鍋にめんつゆと水を合わせて火にかけ、沸 騰したら凍ったままの「∞∞枝豆がんも」を 加え、落しぶたをして5~6分煮る。
- 2. ブロッコリーを加えて1~2分煮て、水けを きった大根おろしを加える。
- 3. 器に盛り、お好みで柚子こしょうを添える。

## ポイント

めんつゆでお手軽&高たんぱくなさっぱりおかず。がんも の良質な植物性たんぱく質を摂取しましょう。大根おろし は、煮込みすぎると風味や酵素が逃げてしまうので気をつ けて。ブロッコリーを根菜に代える場合は、加熱時間を長 くしてくださいね。

1人分の栄養素 エネルギー: 184kcal たんぱく質: 11.8g 脂質:10.4g 炭水化物:11.4g 食塩相当量(塩分): 2.1g

## コープしがの

SDGs につながるコープしがの取り組みを紹介していきます。





(株) ハートコープしが

コープしがの子会社として、2018年11月1日に設立さ れた「ハートコープしが」。農業と福祉をつないで新たな 雇用を生み出しながら、限りある資 源をムダなく再利用する循環型社会



の実現に取り組んでいます。







## ハートコープしがのしくみ

## アグリプロダクツ部門 COOP

コープのお店 青果加工センター



小松菜・ほうれん草

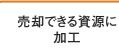
小松菜・ほうれん草を栽培

## リサイクル・クリーン部門

宅配で回収した 商品案内書・仕分袋・ 牛乳パック・卵パック

お店で回収した ペットボトル・トレー・古くなっ た保冷箱(シッパー)・お店の商 品が入っていた発泡スチロール

常温の商品をお届けする青い箱 (折りコンテナ)・蓄冷剤の洗浄



コープしがへ

**7 Spiral News** 



食の安全を保証するためのコープの取り組みや、

## コーヤ・ラボ 3月度 検査状況

	•		
	件数		
微生物	1311		
農業	91		
食品添加物	78		
放射性物質	17		
その他	0		
計	1497		

## 食中毒を予防しましょう! ~冷蔵庫を過信していませんか?~

これからの季節、気になるのが食中毒。冷蔵庫に いろいろ詰めすぎるとかえって食品をダメにして しまいます。ポイントをおさえて冷蔵庫の確認を しましょう。



卵はパックのまま 保存しましょう。



開封後は「消費・ 賞味期限」に関わ らず、なるべく早く 使い切りましょう。



冷蔵庫内が食品 の汁などで汚れた らすぐに拭き取り ましょう。



## 頭の体操

-Mental Gymnastics-

## 暗号クイズ

次の暗号を解き、答えてください。



1-1 1-2 3-3 = アイス

正解者の中から抽選で5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。 応募方法は15ページをご覧ください。

締切 6月25日(木)(消印有効)

4月号正解 「あいがな」

応募総数 263通 うち正解 241通

## 組合員さんの 声に応えて

∞ 素材派 せっけんボディソープ

## 組合員の声

取り出せるようにする。

泡が出てくるタイプだと思ったけど、違うのね

## 2020年5月 リニューアル

- ①間違わないように、詰め替え用 パッケージに「泡が出るタイプで はありません」と記載しました。
- ②泡を強調したデザインを変更し、 親しみやすいパッケージにしま した。

同時に中身も見直しました! せっけんのよさを生かしたシンプ ルな配合や泡立ちはそのまま。香 りを・保湿成分を見直しました。



∖野菜で健康生活! /

## **6**コープしがの お店から vol.3

コープしがが自信をもっておすす めする、栄養満点のほうれん草の 魅力をお伝えします!

## 産直ほうれん草を食べよう!

## 「胃腸のほうき」と呼ばれている【ほうれん草】

ほうれん草は緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高 くマグネシウム、ビタミンB1、ビタミンCなどが豊 富です。ヨーロッパでは「胃腸のほうき」と呼ばれ 整腸作用に効果があると言われています。

年間を通して、流通している代表的な野菜ですが、 コープしがの『産直ほうれん草』は、滋賀県内の生 産者が、こだわりと想いをもって栽培されたコープ しがおすすめの逸品です!

## 【産直ほうれん草】のこだわり

- ①滋賀県の栗東・守山・草津・野洲地域で栽培、直 送しているので鮮度抜群!!
- ②『有機質肥料』を主体にすることで圃場(ほじょう) への負担を減らし、安定栽培を可能にしています。
- ③夏場の高温を利用し圃場を太陽熱消毒することで、 雑草や虫の対策をしています。農薬などの使用は、 『慣行栽培の5割減』で栽培しており、安全・安心!

## おいしいほうれん草の選び方

- ・葉が肉厚で葉脈が左右対称のもの
- 軸が太くハリがあるもの
- ●根元の赤みが強いもの (赤みが強いものは甘みも強いです!!)

生産者がこだわって栽培した安全・安心、栄養満点の 『産直ほうれん草』を是非ご利用くださいませ!

私らしく地域で 暮らし続けるために

## 教えて川護

介護に関する知恵やニュースを



~利用者の「ふつうの生活」を取り戻す生協の介護~

## 生協 10 の基本ケア

## 1 換気をする

病気予防には換気が 大切。新鮮な空気を 取り入れ、衛生的な 環境を守り、感染症 を予防します。



## 2床に足をつけて座る

日常生活がリハビリと いう考えの下、足を使 って立ち上がる習慣を 身につける中で、トイレ やお食事などご自分で できることを増やします。



全国の生協の福祉事業では、自立した在宅生活を支援 するための介護サービス「生協10の基本ケア」を導入し ています。

「生協10の基本ケア」は、利用者ご自身の「ふつうの生活」 を取り戻し、利用者・家族のQOL(生活の質)を高めてい くことを目指しており、1から10まで行っていくことで、トー タルケアへとつなげます。コープしがでも介護事業部職員 が学びながら実践しています。

## 3トイレに座る

トイレで排泄する事 は人間が護るべき尊 厳の基本と考えます。 布パンツでの暮らしを サポートします。



## 4温かい食事をする

ご自身で調理して盛 り付けたり、親しい方 と楽しく食べたり。誤 嚥(ごえん)防止のた めに、食事前には口 の体操も行います。



## 5 家庭浴をする 湯船にゆったりつかる

習慣は日本の素晴ら しい文化。生活リハ ビリの効果を牛かし て家庭浴を大切にし ています。



## 6座って会話をする 安心感を与えられる

ように座って会話をし ます。共に時間を過 ごし、日々の見守りを 行います。



## 7 町内におでかけをする

慣れ親しんだ地域に出 かけることは社会性や 精神的な豊かさを保つ ためにも大切なこと。こ れまでの生活リズムを 維持できるようにします。



## 8 夢中になれることをする

自分らしく、好きなこ とに夢中になれる機 会や、居場所づくりに 取り組みます。



## 9 ケア会議をする

ご自分の街で住み続け られるように、社会性と暮 らしを守るケアプランを つくります。職員はチーム でケアに取り組み、ご家 族を含めサポートします。



## 10 ターミナルケアをする

元気な時から人生の 最期まで、地域との 連携でご自宅でのタ ーミナルケアをサポー トします。







## どんどんきいて! ASK ME!

アンティエ・ダム作/小学館

「どんなどうぶつになってみたいとおもう?」「だれかにじぶん のきもちをつたえたことってある?」など92個の会話の種が つまっています。どこから読んでも、パスしてもOK!

NO IMAGE



子どもといる時間が増えて、怒りっぽくなった自分に自己嫌 悪。そんな時には、読み聞かせでストレス発散しましょう。 ただし、最後のページは愛情をたっぷり込めることをお忘 れなく。



谷川俊太郎·文、長 新太·絵/福音館

あるときは、○○ちゃんのおばちゃん、あるときは妻、そし てあるときは嫁、しかしてその実体は?「わたしはわたし」 だぁ~!!

## 時空を



## NO IMAGE

## 漂流物

デイヴィッド・ウィーズナー作/BL出版

男の子が海辺で拾ったカメラに写っていたものは!? 自分ひとりの静かな時間にじっくりと絵を味わってほ しい、字のない絵本。



イシュトバン・バンニャイ作/復刊ドットコム

鶏のとさかのアップからページをめくれば広がるズームの 世界。人間の飽くなき好奇心と想像力をいまこそ働かせ ましょう!



たかのてるこ・文と写真/terubooks

「生きるって、何?」の答えを世界中の人々が教えてくれ ます。子どもたちが未来に希望を持てる世の中になるこ とを願って…

## 特別企画

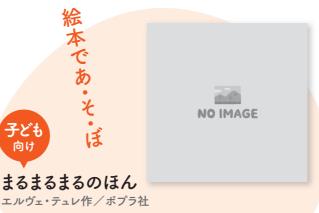
## おうち時間に 読みたい絵本

近年インターネットのおかげで自宅での過ごし方に も選択肢が増えました。そんな時代だからこそ、ページ をめくるワクワク感を楽しんでみませんか? おすすめの 絵本をご紹介します!



草津市立図書館 副館長 日本図書館協会認定司書第1064号 二井 治美 さん

司書の経験を活かした絵本講座、読み聞 かせやブックトークの研修講師として活躍。 日本図書館協会認定司書として、全国の司 書の育成・研修講師を務める。図書館では 「図書館力は生きる力を育む」をモットーに 子ども読書活動推進に取り組んでいる。



触ったり、ゆらしたり、傾けたり!? 絵本の楽しみ方に目 からウロコ。親子で一緒に遊ぶように楽しんで欲しい 絵本です。子どもたちからアンコール必至です!



いいことと悪いことが交互に起こるネッドくんのポジティ ブシンキングを見習えば、ハッピーエンドが待っている!



「たいくつだなあ、なんにもすることがないよ」たいくつした双 子の兄弟が思いついた退屈しのぎにびっくりぎょうてん!!



ページをめくるとかまきりのカマコ、シロ、ゲン…総勢 219匹のかまきりっこ達が勢ぞろい。それぞれが繰り 広げる自然界でのサバイバルをとくとご覧あれ!

10

## イベント中止のお知らせ

いつもコープしがの組合員活動にご参加いただき、ありがと うございます。

新型コロナウイルスの感染予防のため、人の集まる組合員活 動・イベントについては、6月末日まで中止させていただきます。 チーム活動、ひろば活動についても申請受付を中止します。 組合員のみなさまのご理解、ご協力を

お願いいたします。



コープの組合員活動一通称「〈よかつ」。 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。

▼注文書記入例(500円の場合)

出資金 地域復興 現在高 応援募金

♥募金案内♥

6月4回

## くらし合たいせつ

## 東日本大震災 支援募金 ~毎月11日のある週に実施しています~

震災から9年が経過しました。被災地の生協では、組合員をはじめ地域の方々が、今なお 懸命に支援活動されています。「くらし・地域復興募金」へのみなさまのご支援、ご協力をお願 いします。募金は、いわて生協、みやぎ生協、コープふくしまの被災地生協に送金いたします。

## [募金方法] ● 共同購入・個配の方

- ●6月4回注文分の、提出用注文書、インターネット、電話注文、FAX注文で受付。●1口は100円です。
- □注文書(おもて)/上段の「募金|欄に募金いただく口数を記入。
- □インターネット注文/「注文番号で注文 | を選び、注文番号 209937と募金口数(1口=100円) を入力。 ※インターネット画面では点数(口数)のみ表示されます
- □ 電話注文/「募金を●口」とお伝えください。(電話注文センター: 0120-190-502)
- □ FAX注文/ファクシミリ専用注文書に募金欄に募金口数を記入。
- ※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。 ※この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

## 6月23日 沖縄慰霊の日に 平和を祈念し黙祷を捧げましょう

唯一、日本国内の一般住民が地上戦を体験した沖縄戦の戦死者は20万人を越え、その 約半数に近い、9万4000人余りが、兵隊以外の一般県民や子どもでした。

戦争を体験した人たちが少なくなる中で、今一度過去の悲惨な歴史に目を向け、戦争の ない平和なくらしを続けていくためにはどうすれば良いのか、一人ひとりが考える機会として、 仲間や家族と共に黙祷を献げましょう。



6月23日(火) 正午12時00分 沖縄慰霊の日 沖縄戦の犠牲者を悼み黙祷を捧げましょう

## 沖縄について、 知って、学んで、 考えよう!

## ①動画で沖縄を知り・学ぶ

(平和ちゃんねる@沖縄市YouTube チャンネル) 戦争体験者による講和や朗読劇などの 動画がYouTubeで視聴いただけます。



## ②沖縄戦デジタルアーカイブ

沖縄戦の推移を時空間表現したデジタル地図コンテンツ です。生き延びた戦争体験者の証言、戦没者の時系列分 布、そして戦場のようすを捉えた写真資料を閲覧できます。



## 平和へのメッセージ大募集!

上記の YouTube チャンネルや、デジタルアーカ イブをご覧になった感想や、平和への想いを お寄せください。平和を願うお子さんの絵も 歓迎です。

## 【応募方法】

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 ⑤平和へのメッセージ とご記入の上、P15を参照にご応募ください。

ご応募いただいた方の中から抽選で10名様に、心ばかりのプレゼントを差し上げます。 また、お寄せいただいたメッセージは、スパイラルもしくはホームページでご紹介します。

## 理事会だより

## 第14期 第16回定例理事会(2020年5月2日)(4月21日 第15回臨時)

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15回臨時理事会

- ◆手頃な価格で国産和牛(黒毛和牛)のお 肉を組合員に提供するための取り組みを
- ①乳牛の母牛に和牛の受精卵を移植して 和牛の仔牛を生産する
- ②和牛の飼養に必要な資金をコープしが が融資する
- ③枝肉の全てをコープしがが購入する 以上の理由から、市場よりも手頃な国産 和牛を組合員に提供することができます。 仔牛の生産はみんなの牧場、飼養は鳥 取県畜産農協が行います。供給開始は 2022年4月頃の予定です。

## 第16回定例理事会

◆第40回通常総代会は、時間短縮など新型 コロナウイルスの感染拡大防止策をとっ た上で議事進行することとしました。

## 2019年4月度~累計

## 2020年度4月期 経営概況

		実績	計画比	前年との 比較	実績	計画比	前年との 比較
供給高(千円)	宅配	27,351,688	•	*	2,319,626	<b>#</b>	*
	店舗	5,599,143	<b>#</b>	<b>#</b>	564,694	<b>#</b>	-
	夕食サポート	341,203	<b>#</b>	<b>#</b>	31,218	*	<b>#</b>
	コープでんき	1,192,529	*	<b>#</b>	119,787	•	-
	合計	34,484,563	•	<b>≠</b>	3,035,327	<b>#</b>	<b>*</b>
経常剰余金(千円)		801,117	<b>#</b>	*	79,276	<b>#</b>	<b>*</b>
組合員数(人)		197,809	*	<b>7</b>	199,530	<b>#</b>	<b>#</b>
	加入人数(人)	11,720	•	<b>₩</b>	1,902	-	<b>#</b>
	出資金(千円)	11,934,204	<b>#</b>	<b>≠</b>	11,983,501	•	<b>#</b>

## 第14期 理事の紹介

## 組合員理事 勝景子

地域委員や組合員活動を経験し、話し合うことの楽しさを知りました。皆さんにもその 楽しさを味わって欲しいです。夢は世界のいろんな国へ行き、その国の人と話すこと。特 に、東南アジアへ行ってみたいです。

## 監事会だより

## 4月度(3月21日~4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。

- 3月21日 監査法人による現金実査の立会〈コープぜぜ店〉〈本部〉
- 31日 第13回監事会 [この間の監査所見共有化、2019年度監査実施内容の確認、期末代表理事との会合実施内容、生協法に基づく 出資の総口数及び払込済出資総額の確認、消費者ネット・しが2020年度監事候補の推薦、今後の予定確認]
- 4月 3日 内部統制委員会出席
  - 10日 監査法人監査の立会〈株式会社タクス〉
  - 13日 監査法人監査の立会〈株式会社コープシステムサービス〉〈株式会社滋賀有機ネットワーク〉

## Information

## 2年目となる「できるコトづくり」制度の 2020年度助成団体が決定しました。

## はじめて助成 助成団体

任意団体 Mom's fun:図書館と本でつながる子育て支援

ボランティア ほっこりや:地域の子どもたちと親の居場所づくり

任意団体 おてんとさん・八日市おかえり食堂:八日市おかえ り食堂(子ども食堂)

任意団体 菌(くさびら)LABO:菌を通じたツナガリづくりで、 文化の継承や生活文化の質を高める会

## 活動助成 助成団体

任意団体 山門水源の森を次の世代に引き継ぐ会:山門水 源の森保全活動・環境改善事業

任意団体 NORA:子どもたちの食育としての農業体験・漁

業体験

## **4月度 リサイクル** 報告

## 商品案内書 卵パック 全 1,921Kg

宅 272,610Kg (95.3%) (113.5%)(累計回収率91.9%)

商品仕分け袋

全 2,855Kg

(94.2%)

(累計回収率30.1%)

牛乳パック € 3.940Ka

(84.5%)

唐 97Kg (104.0%)

**唐**804Kg (113.4%)

**店** 431Kg (121.2%)

キャップ

ペットボトル

**唐** 1,558Kg

(116.0%)

(2) = 宅配 (店) = 店舗・ステーション ( )は前年比

リサイクル品売却金額

- 4月度 5,316,522円 4月から累計 5,316,522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ください。

回収できるステーション 日吉台・西大津ステーション

12



拡大版です! おうち時間に、ぜひ ゆっくり目を通してみてください ージを縮小した分、 今回も「楽しもう 2ページの くみかつ」

## からの贈りも

思い、 桜を秋には紅葉を、 した。 芽を出した時には気づきませんで うだったのが、 の木、 毎年少しずつ大きくなっていきま 木が生えているのです。 いつか立派な木になって、 らこちらに。 庭に小鳥からの贈り まだまだヒョロヒョロですが、 サクラの木、 苗のようになり、 成長を見続けてきました。 いつの間にかモミジ 幼木になり、 サンショウの そして、 ものがあち あれ?と 苗木のよ 春には 毎年

> びに来ました。 鳥は歌い、 と思います。コロナ禍ですが、 の若葉や実を楽しんでいけたらな、 今日もわが家の庭に遊 小

米原市 まるちゃ



## いこともありますね

こ

たり、 したり、 ます。 たりとした時間を感じます。 捨離に時間を費や ばかり考えていたのに、 えついて遊んでいるようにも思い 悪いことばかり話が出ますが、 料理をしたりと、子どもたちは考 本を読んだり、野草を摘んだり、 昔の遊びや、 い視点もあるのではないでしょう コロナウイルスにより世間では 例えば、 孫と遊んだりと、 大人たちも遊びに行くこと 自分の今後のことを考え 家での生活の仕方や 自分で考えた遊び。 したり、 何かゆっ 今では断 読書を

> ことだと思うのです。 長浜市

よしこちゃん

## 土手に桜が咲くワケは?

花見に来てもらおうという目的で 水害から守るために押し固めなけ 手に桜が植えてあることが多いの ればなりません。そこで、 んの人に踏み固めてもらうために、 春は花見ですね。 なぜだと思いますか? すごい知恵です ね。

は、

大津市



## か けに励まされています

子どもが生まれてから、 でも驚いたことに、 でも今が一番かわ ちょっ

ところで、 ・土手は たくさ

青木勝也 さん



変だね~。 られることが多くなりました。「大 を連れていると、 とした買い物や銀行に行くことが、 とても大変に感じるようになりま 人から話しかけ 子ども

> 子どもの顔を見て笑顔になれるこ とに幸せを感じます。 けてくれます。 時だよ。」など、 肩の力が抜けて、 励ましの言葉をか

守山市 おにぎり さ

## しい芽吹きに感動

種を取り、 でした。 かわい たので、 ました。 待っていましたが、 1週間ほどかかりました。 昨年咲いたマリ い双葉を見た時は、 今年は暖かい日が多かっ すぐに芽が出るかな…と 3月中旬に種まきをし 予想に反して i I ル 超感動 ド でも、 から

湖南市 白うさぎ さん



## ケンカ中の言葉づか

るさくて、 姉「○○ちゃんなんて嫌いや ある日のケンカ。 6歳と2歳の姉妹のケンカがう イライラする毎日です。

## どこに行くつもり?

笑ってしまいました。

姉妹がケン 吹き出して

した時に思い出して、

ニンマ

持ちはわからないことはないです

ると報道されていました。

その気

妹の言葉に思わず、

が増え、

コロナ離婚もちらほらあ

では自粛生活などで、

夫婦ケンカ

「こちらこそ

しています。

大津市

カリカリ さ

ようになりました。

以前は主人が

人で過 最近

が、

私たちはまだましだと思える

姪っ子の宿題で脳ト

ごしたく思っていましたが、 成仏すれば10年くらいは1

は私が先に成仏したいと思うよう

家にいる時間が長くなったこの

になりました。

大津市

井上唐仙 さん

姪のそろばんドリルを見て、

中。 園ですからね! か、 え、あなたの行くところは、 自分も会社へ行くつもり? 育休中の娘は復職に向け、 孫娘は、 本とペンを持ち、 ママの姿をまね 書き書き~。 いえい 保育 勉強

大津市 くりぽん さ

は 7 X

になり、

外に出ていくのは、 と思うほどでした。

もっ

たいない

世間

守山市

川上千春 さん

外出している間は夢のような気分

私は今年のはじめまで、

主人が

夫婦の絆に変化の兆

大津市

渉好 さん

編集後記 5/14の朝、色とりどりのマスクをした小学 生の登校列を見ました。緊張気味に歩く 子(1年生かな?)や列からはみ出てはし ゃぐ子など…ようやく戻ってきた当たり前 の風景を目にして、変わることの大切さを 理解しながらも、変わらないことのありが たさを感じました。

マっています。

長浜市

ゆみ さん

脳ト

レにもなって、

ちょっとハ

も遠い昔を思い出し、

リベンジ

おたより・イラスト・頭の体操の答え etc...

応募資格:コープしが組合員とその家族。

続けているちょっとした運動を教えて始めやすく続けやすいもの。皆さんが気軽に、スキマ時間にできる運動なら、

テーマは「ちょっとした運動」

次号は8月号掲載

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、







インターネット

にてご応募ください。

頭の体操(9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)

FAX 0120-096-502 インターネット http://www.pak2.com/spiral/



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

## 宛て先

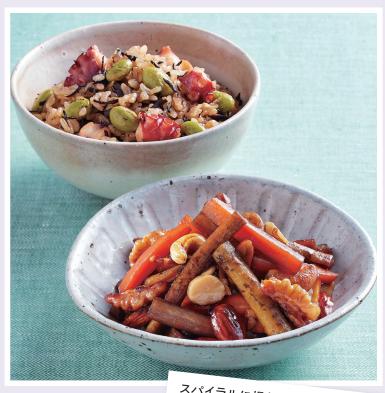
〒520-2351 野洲市冨波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル 行

※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 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。

生協利用で思うことや、記事への感想もお寄せいただくと嬉しいです。



6月は虫歯予防月間です。食後の歯 みがきはもちろんですが、歯の健康に 良いと期待されている食材を使ったレ シピをご紹介します。



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!

根菜とナッツで唾液量アップ

1人分のカロリー 337kcal 1人分の塩分 2.1g

## 根菜とナッツのきんぴら

## 材料 (2人分)

ごぼう60g、にんじん1/2本、ミックスナッツ40g、ごま油大さじ2、 A=〈酒・みりん各大さじ3、しょうゆ大さじ1 1/2〉

## 作り方

- **●**ごぼうとにんじんは5cmの長さに切り、4~6つ割りにする。
- ❷フライパンにごま油大さじ1を熱し、ナッツを色づくまで炒め て取り出す。
- ③ごま油大さじ1をたして熱し、①を1分ほど炒める。ふたをして 弱火にし、蒸し焼きにする。ふたを取り、Aを加えてからめる。 汁けが半分くらいになったら②を戻し入れ、炒め合わせる。

枝豆・ひじき・発芽玄米でカルシウム摂取 発芽玄米をプラスすることで唾液量アップ

1人分のカロリー **341kcal** 1人分の塩分 **2.0g** 

## 発芽玄米のたことひじきの 炊き込みごはん



※浸水する時間は除く

材料 (3~4人分)

ゆでだこ150g、しょうが2片、冷凍枝豆(むき実)50g、ひじきド ライパック50g、米・発芽玄米各1合、A=〈しょうゆ大さじ2、酒 大さじ1、塩少々、だし汁360ml〉

## 作り方

- ●米は洗って発芽玄米と合わせて30分浸水し、ザルに上げる。
- ②たこは食べやすく切り、しょうがはせん切りにする。
- 3炊飯釜に①、Aを入れてサッと混ぜ、ひじき、②、枝豆を散ら して普通に炊く。

## 次回の スパイラノしゅ





エコなコープのキッチン雑貨(P.2~3)



コープの仲間を増やそう!(P.4~5)

スパイラル Petit は今年度誕生したスパイラルの妹分。 子育て情報やおすすめ商品をご紹介しているのでCheck!

6月号「スパイラルPetit」では、エコにつながる地球 に優しいコープのキッチン雑貨をご紹介します。人 気の投稿ページ「スパイラルカフェ」も、引き続きペ ージを拡大しています! ぜひ Check してみてくださ いね。





コープしがホームページ http://www.pak2.com/













