

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

7

July. 2020
No.381



ぼいかも ぎめがい
梅花藻 (米原市醒井・地蔵川)

つくる現場から **産直** 滋賀の生きくらげ

特集1 県内の福祉作業所応援企画!!

注文できます!

特集2 大人の体幹トレーニング

とものつくる笑顔あふれる未来

 生活協同組合コープしが



コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

つくる
現場
から



プリプリ食感で 栄養豊富な 肉厚きのこ

注目するのは…



産直 滋賀の生きくらげ

国産おがくずを固めた菌床を使い、無農薬栽培された生きくらげ。乾燥きくらげにはないぷりぷり、コリコリした食感が持ち味。通常は1パック約50gですが、旬を迎える7・8・9月は約60gに増量します。※増量は宅配のみ

つくる現場は…



共栄精密株式会社
高島きのこセンター

精密機械の加工・検査を手がける企業として1970年設立。東近江市に本社、東海・関東・九州にも事業所を展開。きのこの生産はアグリフード事業として2010年に開始。

中国料理のアクセントとしておなじみのきくらげ。今までは中国産の乾燥きくらげがほとんどでしたが、昨年、滋賀県産の生きくらげが産直に仲間入りしました。まだまだ知名度が低い生きくらげについて、たっぷりお話を伺いました。



イメージキャラクター
おひとよしのくまさん
ヨカもん
共栄精密株式会社 班長
ゆうすけ
林 裕輔さん

「まさかここが…?」。到着したのは、5年前に廃校になった旧今津西小学校。少子高齢化が進む高島市の山間部にあり、冬には2m近くの雪が積もる県内有数の豪雪地帯です。
廊下には学校だった時と同じように教室が並び「職員室」「家庭科室」といった当時のプレイトはそのまんま。この中で、きくらげが栽培されているなんて、なんだか不思議な気分です。
「そもそも弊社の本業は半導体・電子部品の品質検査や加工



元職員室にも菌床(きのこを栽培する人工培地)がずらり。一つひとつ管理され、棚の位置によって生じる発育のよしあしまで細かにデータチェックしています

半導体のノウハウを応用

「本社は東近江市ですが、熊本

県人吉市にも工場があります。今から10年ほど前、リーマンショックにより、工場で働く人たちの仕事が減ってしまいました。なんとかして雇用を守らなければいけないと考えていたときに『きくらげを地元の特産品にしたい』という人吉市の想いを知り、新事業としてきのこの栽培を始めたのです。とはいえ、精密機械の会社にとって農業は畑違い。当初は周囲から猛反対を受けましたが、各地のきくらげ農家で一緒に仕事をさせてもらいながらイチから技術を学びました。
「きのこの生育に大切なのは、雑菌のない環境と温度・湿度・換気です。そして弊社が手がけ

る半導体事業も髪の毛一本、ホコリ一つがクレームになる世界。クリーンルームの整備や温度・湿度の管理はむしろ得意分野です」と林さん。本業で培った管理・分析力により、全国に先駆



大きさがバラバラなので、手で丁寧に摘み取り、新鮮なうちにパックに詰めます

栄養価はトップクラス

生きくらげの魅力は乾燥きくらげでは得られないプリプリの弾力感。加えて傘が大きく肉厚なのが、産直滋賀の生きくらげの最大の特長です。「きくらげのおいしさはなんといっても食感のよさ。一方で、主張する味がないことが弱点だと思っていたのですが、あるシェフに『どんな料理にも合うということ。しかも食感がよく、栄養価が高いなんて一流の食材ですよ』と言っていたきました」。

人のために地域のために

熊本県でスタートしたきのこの生産が、滋賀県で本格化したのは2016年から。現在では廃工場を利用した甲南きのこセンターと廃校舎を利用した高島きのこセンターがあり、いずれも地域の遊休施設を有効活用しています。

「そもそも『従業員の雇用を守るために始まった事業ですから、各地のきのこセンターでも雇用の創出につなげたい。障害をお持ちの方や高齢の方など、働きたくても働けない方々の就労を支援したいと考えています」。ちなみに国産の木のオガクズを使った無農薬の菌床は、使い終わってもそのまま捨てず、たい肥として近隣農家に格安で提供しています。

生きくらげ 基本の下ごしらえ

きくらげの中心部にある石づきをカットして軽く洗い、水けを切ります。

*表面に白い粉が付着することがありますが、カビではなく胞子なので問題ありません。サッとゆでて、ポン酢や酢味噌をつけるだけでもおいしい生きくらげは、カレーやサラダにも◎。



食物繊維が豊富なきのこの中でも、特に含有率が高いきくらげ。そのほかの栄養価も高いのがセルルスポイントです。カルシウムは牛乳の約2倍、鉄分はレバーの約3.5倍、加えて近年、免疫力のアップに働きかけると話題のビタミンDが全食品中、最も多く含まれています。さらには超低カロリーで、貧血や高血圧の予防、便秘の改善なども期待でき、美容と健康を気

コレもイチ押し!

はなびらたけ

近年スーパーフードとして注目されるきのこの一つ。免疫力を高めるといわれるβグルカンが豊富で、うま味成分のアミノ酸はしいたけより多く含まれ、ちぎってお味噌汁に入れるだけでだしとうま味が引き立ちます。



作ってみてね!



生きくらげを使ったレシピ

⇒16ページ

東近江 工房 CHUUCHU の

湖のくに生チーズケーキ2種セットと
滋賀の丁字麩おふらすく

注文番号 282251
滋賀の丁字麩おふらすく★
4g×5枚 本体500円
賞味期間:3カ月(税込540円)
小麦・乳

約
6.3cm
×
4.0cm

直径
約7cm

アドベリー・酒粕・
ほうじ茶・レモン・
はちみつ

注文番号 282243 冷蔵
湖のくに生チーズケーキ 乳
(松の司・喜楽長)2種セット 本体565円
消費期限:お届け日含め8日(税込610円)

【湖のくに生チーズケーキ】滋賀6老舗酒蔵の酒粕と清酒を使った酒粕チーズケーキ。フルーティな「松の司」とさっぱり味の「喜楽長」の2個入り。

【滋賀の丁字麩おふらすく】滋賀県名産の四角いお麩「丁字麩」を5種類の味でコーティング。

URL: <http://www.chou-chou11.com/>



湖のくに生チーズケーキは、大吟醸の酒粕を使用。日本酒を少し垂らして食べると大人スイーツに。

※酒粕を使用しています。アルコールに弱い方はご注意ください。

守山 にぎやか会ポアリンの

ココナッツクッキーところころクッキー

【ココナッツクッキー】ココナッツをふんだんに使用。サクサクとした歯触りとココナッツの香りが楽しめます。

【ころころクッキー】メイプルシロップを練り込んだ生地刻んだチョコとくるみをさっくり混ぜ、ころころと丸めました。仕上げに和三盆をまぶしました。卵不使用。

URL: <http://www.nigiyaka-kai.jp>

厳選した材料、北海道産小麦・マルシマの三温糖・よつ葉バター・近江八幡平飼いの鶏の自然卵をたっぷり使用。じっくり手間ひまをかけています。



※ころころクッキーは卵不使用



約
3.5cm

約
3cm

注文番号 282278
ころころクッキー★小麦・乳
12個 本体400円
賞味期間:60日(税込432円)

注文番号 282260
ココナッツクッキー★小麦・卵・乳
90g 本体400円
賞味期間:60日(税込432円)

日野 わたむぎの里福祉会の

ミニラスクセット10種

油で揚げず、オーブンでじっくり2度焼き!サクッと軽い食感を大切にひとつずつ手作り。10種類の味わいが楽しめます。※各6個入り

パンのカット・味付け・梱包と一つ一つ真心込めて丁寧に作っています。お客様に安心・安全かつ「美味しい」と喜んでいただけるように、何度も試作を繰り返し完成したラスクです。



注文番号 282227
ミニラスクセット10種★
1個 本体500円
賞味期間:50日(税込540円)
小麦・乳



約
1.5cm角

シュガーバター・シナモン・チョコ・コーヒー・紅茶・黒糖・生姜・キャラメル・きなこ・あずき

高島 虹の会 ドリーム・だんだんの

羊毛フェルトストラップと
さをり三角ポーチ

【羊毛フェルトストラップ】県内で放牧されている羊の毛を、草木染に。ゆらゆら揺れるかわいいストラップ。

【さをり三角ポーチ】手の平サイズのかわいいポーチ。
*天然素材のため、色ムラや毛玉、まれに色落ちがあります。

すべて手作業で、作り手の感性を活かしているため、決して同じものはありません。



数量限定 100個
お一人様 2点限り
注文番号 282294
さをり三角ポーチ
1個(色柄おまかせ)
本体400円
(税込440円)

縦横高さ
約9cm

注文番号 282286
羊毛フェルトストラップ
1個(色おまかせ)
本体180円
(税込198円)

直径
約2.5cm
長さ
約6cm

数量限定 200個
お一人様 2点限り

※ドライ集品でお届けします。ご用意できる数量に限られるため限定とさせていただきます。当選・落選については、お届け表でご確認ください。

大津 ノエルじいとの家の

紅茶クッキー



ベルガモットがさわやかに香るアールグレイを使用しました。滋賀県産小麦粉使用。

シンプルな味わいの中にも深みのあるクッキーです。一つ一つを丁寧に焼き上げています。



注文番号 282235
紅茶クッキー★
10枚 本体250円
賞味期間:60日(税込270円)
小麦・卵・乳

約
4cm



注文方法

個配・共同購入

商品は、7月3回(7/13~17)の共同購入・個配の配達時にお届けします。7月3回提出用注文書(おもて)の4桁6桁番号注文欄に、注文番号と数量をご記入ください。インターネット注文eフレックスでも注文できます。

*注文が集中した場合は、一週遅れのお届けとなる場合があります。
*商品代金は、本体価格で請求させていただきます。本体価格の合計に、消費税(食品は8%、雑貨は10%)を加算させていただきます。

7月3回ご注文スケジュール

	月	火	水	木	金
提出日	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
配達日	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17

店舗

コープしがの店舗では、★印の商品を、6月29日(月)から数量限定(なくなり次第終了)で取り扱いします。詳しくはサービスコーナーまでおたずねください。

*包材デザイン等が変更となる場合があります。

自慢の国産うなぎです!

コープしがの
お店から vol.4



今年もコープしがの店舗では土用の丑の日に向けて、自慢のうなぎ蒲焼を準備してお待ちしております。

おすすめ

1品目は産地こだわり商品「鹿児島県大隅産うなぎ蒲焼」! 毎年産地に出向き、生産者・加工業者の方と現地商談し年間販売分を買い付けした安心・安全な商品です。

おすすめ

2品目は売れ筋NO.1の「愛知県産 炭火焼きうなぎ蒲焼」。活うなぎを京都市場のうなぎ仲卸専門店が泥抜き・餌抜きしてうなぎ本来のうま味を追求。職人さんが備長炭で丁寧に焼き上げています。

今年の土用の丑の日は7/21(火)!

「土用の丑の日」に、どうしてうなぎを食べるの?

一説では江戸時代、夏になると暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋が、学者・平賀源内に相談したところ、源内が「今日はうなぎの日です(うなぎを食べよう)」という張り紙を店先に貼り出しました。すると、うなぎが飛ぶように売れたそうです。これがきっかけとなり、夏バテ防止にスタミナが付くうなぎを食べるというイメージが定着し、現在も夏の「土用の丑の日」にはうなぎを食べる日となつたとされています。

7月19日(日)まで土用の丑の予約を承っており、「愛知県産 炭火焼きうなぎ蒲焼」や「鹿児島県大隅産 鰻蒲焼重」をご予約いただけます。ご予約いただくと当日購入よりお得な価格! かつ、うなぎ1尾につき「うなぎのたれミニボトル」を1個プレゼント! サービスカウンターでお申し込みください。



店舗では国産うなぎのみの販売をしております

組合員どうしの助けあい♡

ささえあいサポート

ささえあいサポートは、組合員のための有償相互扶助制度。運営も組合員が行っています。



7/1~

ささえあいサポート活動を再開します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動を休止していたささえあいサポート活動は、緊急事態宣言が解除されたことをうけ、7月1日(水)から活動を再開していきます。

ささえあいサポートは、組合員が運営するコーディネーター会を中心に、お互いの「顔が見える活動」として3月21日に新たにスタートしましたが、休止となっていました。

サポーターと利用者の皆さんが、お互い安心してサポートに入れるよう、感染予防に努めましょう。詳しくは各地区のささえあいサポート・コーディネーター会までご連絡ください。



お知らせ 熱中症対策のため夏場の草取りを自粛します

近年、夏場の気温がどんどん上昇しており、屋外での活動は特に注意が必要です。そこで、気温が高い時期の草取りなどのサポート活動を自粛させていただいています。期間中もご依頼は受け付けますが、サポート実働は9月7日(月)より始めさせていただきます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

夏場の草取り自粛期間
2020年7月16日(木)~9月6日(日)

連絡先フリーダイヤル
※受付時間：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
コープしが西地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
ささえあい専用Eメール sasaeai-n@coop-shiga.or.jp

草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方 / 0120-026-020
コープしが南地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
ささえあい専用Eメール sasaeai-m@coop-shiga.or.jp

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
コープしが東地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
ささえあい専用Eメール sasaeai-h@coop-shiga.or.jp

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
コープしが北地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
ささえあい専用Eメール sasaeai-k@coop-shiga.or.jp



7月に食べたい!

カラダスコヤカ
レシピ
Recipe



15分

つるりん鶏と
きゅうりのなめ茸あえ



材料 (2人分)

- 長野県産 うす塩なめ茸60% 20g
- きゅうり1本
- 鶏ムネ肉(そぎ切り)70g
- 塩ひとつまみ
- 塩・酒 各適量
- 片栗粉 小さじ1
- 梅肉10g
- みょうが(せん切り)適宜

ポイント

鶏ムネ肉を使用することで、低脂肪・高タンパクの一品に。鶏ムネ肉はバサつきがちですが、片栗粉をつけて下ゆですることで、中はふっくら、外はつるつとして、口当たりがよくなります。叩ききゅうりにすることで、適度な歯ごたえが残るとともに、和え衣がよく絡みますよ。

作り方

- きゅうりはビニール袋に入れて麺棒などで叩き、食べやすい大きさにし、塩をふる。
- ①がしんなりしたら、水洗いし、水けをキッチンペーパーでふき取る。
- 鶏肉に塩と酒を揉み込み、片栗粉をまぶす。鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、2~3分ほどゆでて表面がつるりとしたら、ざるに上げて粗熱をとる。
- ②と③を、長野県産うす塩なめ茸60%と梅肉であえ、お好みでみょうがを散らす。

1人分の栄養素
エネルギー：69.0kcal
たんぱく質：9.0g
脂質：0.7g
炭水化物：5.7g
食塩相当量(塩分)：1.0g

コープしがの
SDGs SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。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。



地球の未来を考える取り組み
「ヒバクシャ国際署名」

「平和とよりよい生活のために」という理念のもと、全国の生協は平和活動に取り組んでいます。私たちが大切にしたい「ふだんの暮らし」は、平和でなければ実現しないからです。その一つとして、「ヒロシマ・ナガサキのヒバクシャが訴える核兵器廃絶国際署名(ヒバクシャ国際署名)」の取り組みがあります。

ヒバクシャ国際署名は、「後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きているうちに何としても核兵器の



ない世界を実現したい」という想いから被爆者たちがはじめた国際署名で、コープしがでは、2017年から組合員に呼びかけ、現在 **48,542筆** の署名が集まっています。2020年秋の国連総会提出に向けて、7月中旬に再度組合員さんに呼びかける予定です。

核兵器廃絶を願う多くの人々の願いに反して、地球には約14,500発もの核兵器が存在するという事実と、その1発の威力は、一瞬で何万人もの命を奪ったヒロシマ・ナガサキに投下された原爆をはるかに超えるものであることを知ってください。そして、署名へのご賛同をお願いします。



理事会だより

第14期 第18回定例理事会(2020年5月28日) (5月20日 第17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17回臨時理事会

◆ 第40回通常総代会の開催要領の一部変更・追加と議案書の内容について確認しました。

第18回定例理事会

◆ 5月度は、約4千人の新しい組合員を迎えました。宅配の利用人数は、利用休止から再開された組合員も合わせ、2020年2月に比べ約9千人増え過去最高となりました。全国的に生協の利用が増え、商品調達が追いつかないことから、お届けできない商品がたくさん出ていることを深く受けとめています。また、宅配のカタログは3ヶ月前に作成することから、事前に「抽選」「お一人1点限り」の表示ができませんでした。組合員みなさんの暮らしを守れるよう職員一同、努力してまいりますので、引き続きご理解・ご協力をお願いします。

2020年度5月期 組織経営概況

	4月からの累計実績	計画比	前年との比較	
供給高(千円)	宅配	5,257,707	▲	▲
	店舗	1,090,927	▲	▲
	夕食サポート	59,372	▲	▲
	エネルギー	223,234	▲	▲
	合計	6,631,241	▲	▲
経常剰余金(千円)	307,308	▲	▲	
組合員数(人)	201,432	▲	▲	
加入人数(人)	3,968	▲	▲	
出資金(千円)	12,039,532	▲	▲	

第14期 理事の紹介



組合員理事 高松 紀子
 コロナ禍で組合員活動の制限はありますが、コープしががさらに暮らしに役立つ存在になるよう組合員と共に学び、思いを汲み取ることを心がけています。お気に入り商品は、北海道のそのまま枝豆。ついつい食べ過ぎてしまいます。

監事会だより

5月度(4月21日~5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。

- 4月21日 総代会議案書の表示に関する監査
 第14回監事会 [2019年度監査内容の確認、2019年度監査報告書文案の検討]
- 22日 監査法人による監査結果の受領
 期末代表理事との会合
 第15回監事会 [期末監査結果についての意見の共有化]
- 24日 内部統制委員会出席
- 5月 1日 経理監査
 2日 第16回監事会 [この間の監査所見共有化、2020年度監査方針・計画、今後の予定確認]

Information

「ヒバクシャ国際署名」に取り組みます。

宅配:8/1回~8/4回、店舗:8/3~8/30
 組合員に署名を呼びかけます。ご協力をお願いします。

AZ-COM 滋賀・CSSで働く方々に感謝の気持ちを送りました。

宅配の職員は、日々忙しい中でも組合員さんの感謝の言葉が励みになっています。そこで、仕分けを行うAZ-COM 滋賀、農産品の検品・加工を行うCSSで働く職員さんに、コープしがから感謝のメッセージとお礼の品をお送りしました。
 ※CSS:(株)コープシステムサービス

5月度 リサイクル報告

商品案内書 宅 278,100Kg (102.9%) (累計回収率69.6%)	卵パック 宅 1,908Kg (108.5%)	ペットボトル 店 1,600Kg (98.4%)
商品仕分け袋 宅 3,328Kg (117.5%) (累計回収率30.5%)	牛乳パック 宅 4,400Kg (118.9%) 店 868Kg (113.0%)	キャップ 店 119Kg (101.3%)
		トレー 店 408Kg (115.4%)

宅=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

5月度 5,460,676円 4月から累計 10,777,197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。

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

食の安全

食の安全を保证するためのコープの取り組みや、食の安全に関する情報を、品質保証フロアから発信します。

微生物検査

生協は、安心してご利用いただけるようさまざまな商品の検査を行っています。

微生物検査は、組合員さんにお届けする商品が「衛生的」「安全」に作られているか確認するためにを行っています(2019年度14,804件)



どんなふうに検査を行っているの?



食品にどんな菌がどのくらいいるかを調べています。

1 サンプルング



商品を一定量はかり取り、専用の液体と合わせて試料液を作ります。

2 塗抹



試料液を、微生物を増殖させる寒天の培地に塗っていきます。

3 培養・判定



温度を保った機器で1~2日間菌を育て、菌の集まり(コロニー)の数を計測します。

コープ・ラボ 5月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1108
農業	48
食品添加物	38
放射性物質	7
その他	0
計	1201

頭の体操

-Mental Gymnastics-

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=?

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

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 7月25日(土) (消印有効)

5月号 正解 [2] 応募総数 454通 うち正解 408通

組合員さんの 声に答えて

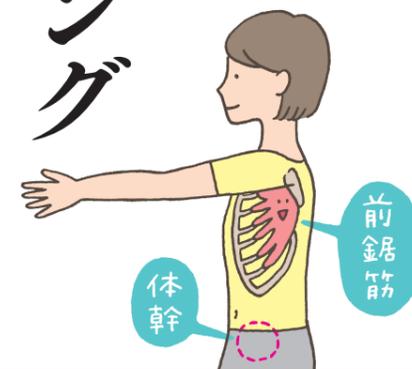
Q 氷菓用キャンデーが、凍っているものと凍っていないものがあります。同時に冷凍庫に入れているのに、成分が違うのですか?

A 「過冷却現象」が起こっていると思われます。液体が凍るはずの温度(凝固点)以下になっても、液体のままの状態を保持してしまうことです。液体が凍る(結晶化する)ためには、液体の分子が刺激などで核を生成する必要がありますが、極めて安定した状況では核の生成が不十分で凍らない場合があります。このような状態の場合には、軽く叩くなどの刺激を与え、再び冷凍庫に入れることで、凍り始めます。果汁入りの液体は、果汁に含まれる成分の影響で凍りにくい場合がありますが、品質に問題はありません。



特別企画

大人の体幹トレーニング



▼体幹ってどこを指すの？

ハイハイで立つための筋肉を養います。こうしてじっくり育った体幹は強いものなのですが、その周りを構成する筋肉の衰えが、さまざまな不調の原因になるのです。

▼とても大切な脇腹の筋肉

体幹を構成するたくさんの方の筋肉の中でも、僕なりに重要だと考えているのが脇腹の筋肉。前鋸筋という筋肉で、手を伸ばすときに使います。

▼武術を応用した半棒体操
今回は古武道の半棒術をアレンジした半棒体操から。半棒とはひじから手の先までの長さの棒で、ここでは厚さ3mmくらいのカタログやパンフレットをくるくるつと巻いて使用します。まずは背中ごしに棒を持って肩甲骨を寄せるエクササイズ、頭の上に棒を掲げて体側を曲げるエクササイズ。この2つで体をほぐし、ウォーミングアップを始めましょう。

続いて棒を空中で回転させてキャッチするキャッチ&スロー、片足ずつ、ももを上げて円を描くように棒を通すもも上げぐるぐる。この2つで反射神経を鍛え、からだの動きをスムーズにして転倒やケガを防ぎます。

そしていよいよ本題の前鋸筋トレーニング。これは棒の端を持ち、上段・中段・下段と突きの動作をします。最初から強く突く必要はありません。ゆっくりやさしく、手を伸ばすことを意識して。さあ、早速チャレンジしてみよう！

トレーニングの前の準備
厚さ3mmくらいのカタログやパンフレット（宅配用カタログ『エコー』でもOK）
ビニールテープ（できれば色違いで2種類）
ハサミ

カタログやパンフレットを端から巻いてビニールテープで固定し、トレーニング用の棒を作ります。持ち手の目印として片側に色違いのビニールテープを巻いておくと、さらに運動がしやすくなります。

完成！



スポーツ武術活動支援機構 業務執行理事

はちのへ ともりのり 八戸 智紀 先生

白鳳流合気武道4段。古武道道場や体操クラブを運営する一方で、子育て支援活動にも精力的に参加。南地区のひろば活動で長年講師を務めている

近年は、猛暑の影響で運動不足に陥りやすいこの季節。気付けば一日中冷房の効いた部屋にいた…なんてことも少なくありません。でも、大丈夫！今すぐおうちで始められる簡単なエクササイズで、一生元気を体を作る。体幹を鍛えましょう。スポーツ武術活動支援機構の八戸智紀先生にお話をうかがいました。

トレーニングを始める前に、そもそも体幹がどこにあるのか皆さんはご存知ですか？体幹とは、おへそから少し下がった奥にある部分。東洋医学で丹田といわれるヒトの体の重心です。実をいうと体幹は、ちよつとやそつとで衰えません。たとえば生まれたばかりの赤ちゃんは最初こそ仰向けですが、だんだん首を振りながら寝返りを打とうとします。ここからすでに体幹が育ち始めているのです。やがて赤ちゃんはのけ反るような行動でからだを起す筋肉をつけ始め、今度はずりばいや

たとえばボクサーがパンチを繰り出すとき、ピッチャーがボールを投げ放つとき、ウェイトリフティングでバーベルを持ち上げるとき。かなり幅広いスポーツでポイントになる筋肉ですが、ここが固くなってしまうと肩甲骨がうまくスライドできず、肩こりから四十肩、五十肩を引き起こすといわれています。しかも前鋸筋は手を伸ばすだけでなく、体を支える上でも重要な筋肉で、足を引き上げる筋肉とも連動しています。ですから丈夫な足腰を維持するためにトレーニングは必須です。

脇腹の筋肉から体幹を強くする！ 簡単&楽々 半棒体操

Challenge 1 肩回りをほぐしてからだを整えるウォーミングアップ

①鳥のはね

腕を後ろに回して両手でしっかり棒をつかみ、肩甲骨を前後に寄せたり引いたりする動作を10回程度繰り返す。たまにポキッと骨が鳴ったらほぐれている証拠。



パタパタと肘を前後に動かそう

②体側伸ばし

頭の斜め上辺りで棒を持ち、体側をゆっくり左右に曲げていく。この時、ひじを伸ばしきらずに少し曲げて持つのがポイント。左右合わせて10回程度でOK。

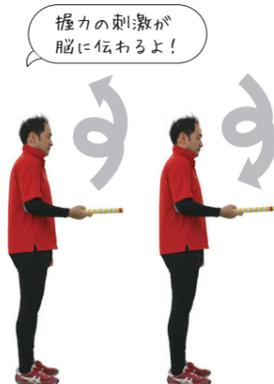


ぐーんと伸びるのが気持ちいい！

Challenge 2 脳トレ感覚で挑戦できる神経系のトレーニング

①キャッチ&スロー

棒を片手に持ち、空中で1回転させてキャッチ。5回できたら逆回転で5回キャッチ。「外側から内側に向かって放るのは簡単。でも手首を使って内側から外側に向かって放るのはかなり難しいはず。しかも利き手の反対側だと、さらに難易度アップ。ひじを90度くらいに保つと投げやすいです」。※脳神経系の病気を患ったことがある人は、どうか無理をしないでください。



握力の刺激が脳に伝わるよ！

②もも上げぐるぐる

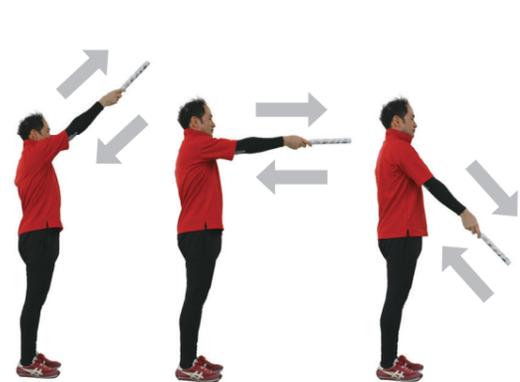
片足ずつももを上げて、その周りで円を描くように棒を通していく。これも左右合わせて10回程度。難しいければ8の字を描いてもOK。→足腰に不安がある人は座っても大丈夫！イスに座って行う時は、大きく股を開くとやりやすい。失敗しても問題なし。落として棒を拾う動作もエクササイズの1つ！



手と足をうまく運動させて！

Challenge 3 古武術を取り入れてカッコよく前鋸筋トレーニング

わきを締め、胸の前で片手で棒の端を持ち、斜め上に突き出す[上段]・前に突き出す[中段]・斜め下に突き出す[下段]の動きを1セットとして3回繰り返す。必ず左右行うこと。「つらい場合は棒の真ん中を持つと少し楽になります。素早く強く突くのではなく、ゆっくりと肩甲骨が外側へスライドしていることを意識してください。それができたら、上から下に打ち下ろしたり、下から打ち払ったりする動作を加えてアレンジを。知らず知らずに護身術も身に付きます」。



八戸先生からのアドバイス

ウォーキング前の転倒予防に、デスクワーク前の肩こり防止に、毎日続けてほしいトレーニングです。慣れてきたら自分なりに考えてメニューをアレンジしてください。それが脳のトレーニングにつながります。



お待たせしました！ 2020年度チーム活動・ひろば活動の申請を受け付けます。

活動に際しては新型コロナウイルス感染予防にご留意ください。詳しくは地区事務局までお問い合わせください。

チーム活動

- 「仲間と一緒に何かをしたい!」という人を応援する制度です。
- 一人500円まで(1チーム5,000円まで)の実費を助成します。
- 1チーム3人以上で申請できます(2人以上が組合員なら、組合員でない方もOK)。

申請手続きはカンタン。まずは、資料請求を!

【企画番号】
大津市・高島市の方は「A0791」
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0791」
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0791」
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0791」
【企画名】「チーム活動資料請求」

2019年度 チーム活動の一例

- ★コゲラの会
みなくち子どもの森で自然調査などを行っているメンバーで、お正月の飾りと走るネズミのおもちゃを作りました。
- ★花ロードさくら草チーム
お買い物や通勤・通学の行き帰り、多くの人が行き交う病院横のフェンスをお借りしてハンギングバスケットを作り、四季折々、花いっぱい「花ロード」を作りました。
- ★パネルシアターを作ってみよう
託児で毎回パネルシアターを披露している協力員に、パネルシアターの作り方を教えてもらい作ってみました。
- ★アロマの会
コープ倶楽部のメンバーで、アロマを使って日常をちょっと素敵にするアイテムを作りました。



ひろば活動

- 「地域の組合員が参加できる活動を企画したい!」という人を応援する制度です。
- 担い手が4名以上必要です(担い手の上限は10人を目安)。組合員3人以上であれば、組合員以外の人も担い手として参加できます。
- 次の6つのテーマを目的とした活動に助成します。
食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力
- 企画内容によって、助成使途が異なります(会場費や託児費も助成対象です)。

まずは、資料請求・お問い合わせを!

【企画番号】
大津市・高島市の方は「A0793」
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0793」
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0793」
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0793」
【企画名】「ひろば活動資料請求」

2019年度 ひろば活動の一例

- ★Link暮らしレシビ
家中に散らかる衣類に悩むことが多いのはなぜか。散らかるタイプを4つに分類して自分のタイプを知ることから整理収納につなげていきます。
- ★戦争体験を語り継ぐ会
一人でも多くの人に過去の戦争のことを知ってもらい、命の大切さを伝え継承していきたい。
- ★misoの会
「便利な合わせ酢」の内堀醸造さんに来ていただき、家でも簡単にできる料理提案・試食をしました。



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 ⑤託児がある行事の場合は託児の有無、託児のお子さんのお名前・性別・年齢
- 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。



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す。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。

ぱくぱくコミュニティ



コープの組合員活動一通常「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。

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～

募金案内

7月4回

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
 - 7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の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。



注文書記入例 (500円の場合)

CO-OP 60th おトクにCO・OP商品をおためし商品おためし60

コープ商品は発売から60周年を迎えます。そこで、コープ商品のよさを、もっと多くの組合員に知ってもらうために、コープ商品を60% OFFでおためし利用してもらう企画です。※宅配の登録組合員に限ります。

- 実施期間2020年8月～2021年2月(1月は休みとなります) 6カ月間 毎月おためし商品が変わります。今回は、「野菜たっぷり和風ドレッシング 300ml」298円 限定数量2,500個です。アンケートに答えると、本体価格の60%(179円)をキャッシュバック!



募集

まずは資料請求!

- OCR注文の方は、7月4回OCR注文書の資料請求欄で資料請求してください。

記入例



インターネット注文eフレンズの方は、7月4回注文で注文番号から注文→注文番号【399906】・数量【1】と入力

【注意事項】

- 注文が集中した場合、抽選になります。
- アンケートを提出しないと、キャッシュバックされません。



おままごにもーT導入?

子どもとおままごをしながら、レジの前は「お支払いはいはいですわね?」「ペイペイ!」と、タブレットのおもちやをかざしたり、「チャージですか?」とたずねてきたり。子どもは、大人の姿をよく見えていますね。

大津市 つぶあんこさん

いい習慣ができました

自粛生活で体力の低下が心配になり、3月から毎日ウォーキングを始めました。初めはいろんなコースを歩いていましたが、今は大体6000歩くらい歩けるコースを決めて歩いています。何人かウォー

使い捨てのおしりふきの袋はプラスチックなのでプラスチックごみも減るし環境にいいかなと思いつけています。

長浜市 おこりんぼママさん



暇なので本を見ながら作ってみました。

愛知郡 なつははさん

商品容器を活用しています

①ご飯のレトルトパック(越後のごはん)の容器はレンジOKなので、ほかの肉や魚など、解凍す

ーキングをしておられ、出会うと元気付けられます。近所の方からいつてらっしゃい、おかしりなど声をかけられます。ウォーキングが習慣となり、歩かないと落ち着きません。健康維持にこれからは頑張ります!

長浜市 ランさん



父と娘の貴重な時間

コロナウイルスの影響で、1歳の娘と自粛生活の毎日です。教育テレビの「みんな、元気!」というお兄さんお姉さんの問いかけに元気いっぱい「はい!!」と手をあげて答える娘に癒されています。在宅勤務も始まり運動不足ですが、番組の体操を娘と一緒に踊っています。意外とハードなので毎回息切れで、年を感じます。ひざに手をつき肩で息をする私を不思議そうに見ながら、「もう一回

②混ぜて焼くだけ、おはなはんの生カップお好み焼き、大好き。小さめなので、じゃがいも、タマネギのみじん切りを足して、でっかい1人前に。容器も使いまわしできます。

湖南市 黒松良子さん

エコリングって知っていますか?

断捨離が流行りですが、その不用品をゴミに出す前に「エコリング」をしてみませんか?初めて聞いたわ:というあなた。実はコープしがのサービ事業のひとつ「エコリングの宅配買取」サービスのことなんです。その名の通り、段ボールも家に届き、荷造りしたものは運送業者が家まで集配してくれるので、重たい箱を持たなくてもいいのです。

組合員特典として、ノーブランド品も買い取りOK! おまけに送

!!とおねだりしてくる可愛い娘。お父さん、がんばります!

栗東市 せびさん

早く一緒に片付けたい

母一人暮らしの実家が年々ゴミ屋敷状態に。帰省の度に私はイライラ。でも、今年お正月に気づきました。一緒に片付けられたいんだと。2月に一度片付けに行つてスッキリ。また、3月も片付けに:と思つたらコロナで帰省できず。せっかく親子関係がうまくいきだしたのに残念です。早く終息してほしい。

東近江市 かっぱちゃん

私のエコ活動

去年のある時に、ティッシュペーパーの消費が速いことに気づきました。花粉症の時期ならともかく:。よくよく、私の行動を考えると、鼻紙以外にも、テーブルが

トイレトペーパーを活用

料も査定もすべて無料! 買い取った品物の一部を海外に寄付する「えがプロジェクト」にも取り組まれていると知り、地球にも人にも優しいエコリングのファンになりました。「ゴミにしないでエコリングへ!」と、大きな声で皆さんにおすすしめします。

湖南市 平地雅子さん

編集後記

今のご時世、カラオケやプールは躊躇しますが...うちの娘の話です。彼女は、毎晩湯船に浸かりながら、スマホを音源に一人カラオケ。天気の良い日は、タンクトップ1枚でベランダに寝そべて勉強。こんがり焼くためと向きを変えながら(笑)。どんな状況でも、楽しむ方法はあるものだ!

次号は9月掲載です。

「欠かせない! 私の非常食」

9月は防災月間です。基本的なものほかに必ず常備しているという食材やアイテムはありますか? スパイラルでぜひシェアしてください!

汚れたら、ティッシュペーパー。調理していて、汁がキッチン台にこぼれたら、ティッシュペーパー。階段の手すりのほこりをとるのもティッシュペーパー。などなど、ティッシュペーパー大活躍! 今は、ティッシュペーパーをやめて、トイレトペーパー(笑)。使う時に、使う量だけ、ちぎって使つてます。生協さんの芯なしトイレトペーパーを使っています。以前より、エコになったかな(笑)。

野洲市 くまさん



服を便利グッズにリサイクル

2歳の息子がおむつをしているのですが、使い捨てのおしりふきのストックがなくなり、いらなくなった服を切り、濡らして使ってみたら使いやすい。古布も減るし、

おたより・イラスト・頭の体操の答え etc...

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、



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。

頭の体操(8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)



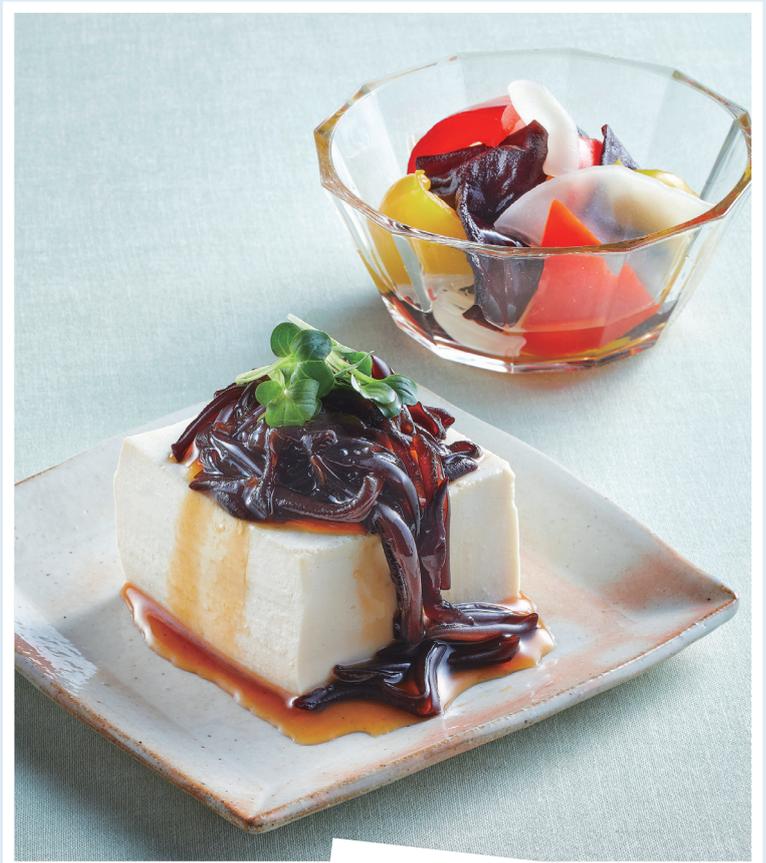
宛て先
 〒520-2351 野洲市富波甲972
 生活協同組合コープしが スパイラル 行
 FAX 0120-096-502
 インターネット <http://www.pak2.com/spiral/>



※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。

つくる現場
から
食卓へ

そのままでもおいしく栄養価が高い
産直 滋賀の生きくらげ。コリコリとした食感を堪能できるレシピをご紹介します。産直 滋賀の生きくらげ詳細は2～3ページをcheck！



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！

1人分のカロリー **43kcal** 1人分の塩分 **1.2g**

10分
※漬け込む時間は除く

生きくらげのピクルス

- 材料** (2～3人分)
生きくらげ・生白きくらげ各50g、赤パプリカ・黄パプリカ各1/2個、A＝〈酢・砂糖各大さじ5、塩大さじ1/2〉
- 作り方**
- ① きくらげは石づきを取り、ひと口大に切る。パプリカは乱切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かして①をサッとゆで、水けをきる。
 - ③ 保存用袋に②、鍋でひと煮したAを注ぎ、冷蔵庫で1～2時間漬け込む。

全量のカロリー **287kcal** 全量の塩分 **9.6g**

25分

生きくらげなめ茸

- 材料** (作りやすい分量)
生きくらげ200g、A＝〈しょうゆ・みりん・酒各大さじ3、砂糖・白だし各大さじ1、酢小さじ1、水1/4カップ〉、豆腐・かいわれ大根各適量
- 作り方**
- ① きくらげは石づきを取り、細切りにする。
 - ② 鍋にAを入れて煮立て、①を加えて弱火で約20分混ぜながら煮る。
 - ③ ころみがついたら火を止め、粗熱を取る。
お好みで器に盛った豆腐に③、かいわれ大根のをせる。

7/20
発行

今回の
スパイラル
プチ petit



コープのオススメ
夏休みのランチ (P.2～3)

特集
山門水源へ行ってみよう! (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ますのでCheck!

7月号「スパイラルpetit」では、夏休みのランチに大活躍してくれるCO・OP商品が登場します！特集では、自然豊かな長浜市の山門水源をご紹介します。様々な生きものに出会えるので、ぜひ親子で足を運んでみてください。

