

スパイラル

コープのオススメ

知ってる？
宅配だけじゃない
コープのこんなこと
あんなこと

特集

親子で挑戦！
目と体幹を鍛える
トレーニング

プチ
petit



ローリングストック
ボリューム朝ごはん

かわいくラフな

毎日のレシピ

プチッと
ごはん



調理時間
約20min.

シャクシュカ-大豆とコーンのトマト煮-

〔材料：4人分〕

大豆ドライパック	1缶
粒コーン	55g
ウインナー	6本
玉ねぎ	1/2個
卵	4個
オリーブ油	大さじ1
A 顆粒コンソメ・カレー粉	各小さじ1
カットトマトの水煮	1缶(400g)
水	1カップ
塩・こしょう	各少々
パセリのみじん切り・バゲット	各適量

- ① ウインナーは5mm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して①を炒め、大豆、コーンを加えてサッと炒める。Aを加えて弱火で約5分煮る。
- ③ 卵を割り入れて蓋をし、お好みの固さになるまで加熱する。
- ④ パセリを散らし、バゲットをつけていただく。

2人分で調理される場合は、すべての材料を半量にし、行程②の煮る時間を3分程で調整ください

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」10月号は
10月5日発行です。

つくる現場から

とれとれいわしたたき身

特集

子育て今昔

をお届けします。お楽しみに



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.006

09

September
2020

ともにつくる 笑顔あふれる未来

take free

発行責任者/理事長 白石 一夫
発行/2020年9月21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



知って？

宅配だけじゃない!

こんなこと

コープの

あんなこと

組合員さん
オススメ

コープには食品や日用雑貨だけではなくの困りごとを解決する様々なサービスや、皆さんの興味関心を応援する組合員活動(くみかつ)があるのをご存じでしょうか。今回は組合員さんから好評のサービス、活動をピックアップしてご紹介します。

田植え体験



県内JAの協力のもと実施している田植え・稲刈り体験は、ご家族で楽しめる人気イベントです。
※今年はコロナウイルスの影響で中止

田植え体験。家族で楽しめて、子どもの勉強にもなる!旦那が参加しやすいので、とても良かったです。流石!生協!

組合員さん
オススメ

チーム活動



▲パネルシアターを作ってみよう
「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。

組合員さん
オススメ

費用の助成
うれしいですね。

コープ倶楽部



月1回お近くの会場でメンバーが集まって「食」や「子育て」「地域」のことなど、暮らしの中の身近な話題についておしゃべりする場です。
※今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催はしていません。

おしゃべりも楽しいし、日々の息抜きになります。

組合員さん
オススメ

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」という人たちを応援する制度。食・商品、平和、環境、子育て、福祉、消費者力の6つのテーマを目的とした活動です。



▲和菓子作り体験と生産者交流を開催

地域委員会

月に1回集まって地域のことについて話し合ったり、みんなの暮らしを良くするために地域の組合員が参加できる楽しい企画を考えたりします。



▲市の環境生活課を招いて、親子でごみの分別ゲームを開催

組合員活動
(くみかつ)

くみかつは組合員が自分たちの暮らしを良くしたい、そんな願いや願いを寄せ合い、生協の事業や仕組みを通じて力を合わせてカタチ(実現)にしていける活動です。コープしがのくみかつの特長は、話し合うこと。話し合い、人の考えに触れることで、視野が広がり、新たな気づきが生まれます。一人ではなく、身近な人や仲間と一緒に取り組むことで人のつながりが生まれ、地域の中に笑顔あふれる暮らしが広がっていきます。今年度は新型コロナウイルスの影響で、例年通りの活動はできませんが、できる範囲で工夫をして開催しているの、ぜひ一度何かに参加してみてください。

コープしが5つのたいせつ 私たちの暮らしのさまざまな関わりやつながりを5つの視点で考えて取り組んでいます。

- たべるたいせつ ひろこたいせつ いのちたいせつ ちいきりおたいせつ 暮らしたいせつ

詳しくは、P11-13に記載の地区事務局まで、気軽にお尋ねください。

組織運営フロア
石本マネージャー

サービス事業フロア
服部マネージャー

くらしのサービス事業

くらしのサービス事業は、組合員の「あったらいいな」の声とともに充実してきました。提携業者と連携し、組合員の困りごとにお応えできるよう、様々なサービスを用意しています。またチケット企画やお子さんの学習教材など、くらしに笑顔をお届けできるように幅を広げていきます。
特におすすめしたいサービスは、年間約2,000件のご利用をいただいている「布団の丸洗い」と「布団の打ち直し」です。毎日使っておられる布団は、新しく作ったり、古いものを焼却処分したりすることに大量のCO2を排出します。お手入れによって布団は約30年以上は持ち、その分CO2排出を抑えることができます。
また、新築・リフォームを始め、庭木の剪定やシロアリの駆除、ハウスクリーニングまで、住まいについてのご相談に何でも対応しているハウジングもおすすめです。

生協組合員特典で

組合員さんのお役立ち



チケット・紳士服・教習所・スポーツクラブ等



▲チケット

ハウジング

くらしのちょっとした住まいの困りごと



▲ハウスクリーニング



組合員さん
オススメ

今後のメンテナンスや洗剤についても、幅広く丁寧にご説明頂きました。自由に近くで作業を見学してもいいと言われる気兼ねなく汚れを確認する事が出来ました。

箱館山ゴンドラチケットや鈴鹿サーキット等、こちらで購入するのが、一番お得だと思う

組合員さん
オススメ

布団丸洗い・不用品回収・ピアノ調律・医薬品等



▲布団丸洗い

組合員さん
オススメ

ふかふかして、気持ちよく眠ることができて良かったのはもちろんですが、使い捨てでなく大事に長く無駄なく使うことができるのが、環境にもいいと思います。

くらしの
お役立ちサービス

お問い合わせ

0120-860-944 受付時間9:30~17:30(土日休み)

子どもの目と体幹を養う

おうちde簡単トレーニング

※対象年齢:3歳以上

トレーニングの前に 準備するもの

- ・手ぬぐい or タオル
- ・折り紙 (メモ帳やふせんでもOK)
- ・ハサミ

手ぬぐい(タオル)の端を2回くらい結び、大きめの結びこぶを作ります。折り紙は1/4の大きさにカットして半分に折ります。

Step.1

まねっこ体操

親子で向かい合わせに立って、子どもが親の動作をまねっこします。手を高く上げたり、ももを上げたり、どんな動作でもOK。次は親の動作を見た後に子どもが遅れてまねっこします。記憶力と集中力が試されます。がんばって!

- 1 鏡に映ったときのように、子どもが親の動作をまねる (動作を見ながらまねる)
- 2 親が2つの動作をした後、子どもが遅れて2つの動作をまねる。次は3つの動作の後...という風にだんだん数を増やしていく (動作を覚えてまねる)

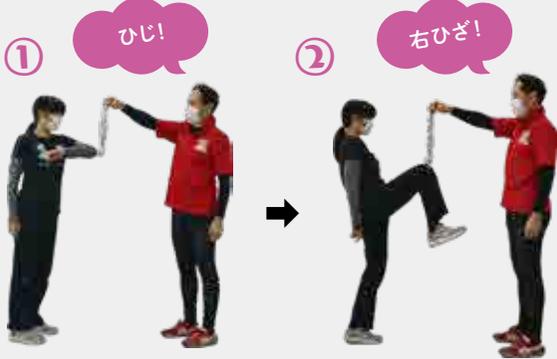


Step.2

ひじひざサンドバッグ

結びこぶを作った手ぬぐい(タオル)を親が子どもの胸の高さに持ち上げ、「ひじ」「ひざ」と声を掛けながら子どもに当てさせます。慣れてきたら「右ひじ」「左ひざ」という風に当てる部位を指示して難易度を上げます。

- 1 親が「ひじ」「ひざ」と声を掛け、子どもが結びこぶにタッチ
- 2 「右ひじ」「左ひざ」と左右まで指示して難易度UP!



Step.3

ひらひらキャッチ

1/4の大きさに切って半分に折った折り紙を使います。頭の上から折り紙を親が落として子どもがキャッチ。レベルが3段階に分かれており、最初は両手で、次は片手で、最後はチョキで挟んで受け止めます。

- 1 折り紙を落とす
- 2 最初は両手でキャッチ
- 3 次は片手で 上級者はチョキでキャッチ



遊びながら鍛える!? 一挙両得のおうちトレ

親子で挑戦!

目と体幹を鍛える

トレーニング

おうちの中で楽しみながらできるエクササイズ。遊びの中で子どもの運動能力と集中力をUP!

僕がふだん子どもたちを見て思うのが、運動遊びを充分できていない子が多いということ。運動遊びが不足しがちでからだをうまく使えない子の特長として、まず姿勢の悪さが挙げられます。たとえば、食べるときにぐにゃぐにゃしてなかなか食べてくれない子。姿勢の悪さは食欲のなさ、食欲のなさの表れです。それから靴下をはいたり、階段

段を上がったりするふだんの動作がぎこちない。さらには食べる方や字が汚いなど、一つでも当てはまったら体幹周辺の筋肉がうまく使えてないのかもしれない。体幹とは、おへそから少し下がってその奥にある部分。東洋医学で丹田(たんでん)といわれるヒトのからだの重心です。体幹自体はとも強いものですが、その周りにある筋肉が未発達だからだを思いどおりに動

かせません。そこで僕がおすすめるのは、体幹を構成する筋肉の中でも重要な前鋸筋(ぜんきょきん)のトレーニング。前鋸筋とは脇腹の筋肉で、手を伸ばすときに必ず使います。それから子どもの集中力を養う目のトレーニング。これら2つを組み合わせて、親子で楽しくチャレンジしましょう。



先生からのアドバイス

目のトレーニングは見て覚える入力(インプット)と、動きを再現する出力(アウトプット)が基本です。さらに「ひじひざサンドバッグ」では、目はもちろん耳から入った情報で判断するため、かなり難易度が上がります。でも何より大切なのは、できたらよくほめてあげること。子どものやる気が育ちます。

お話を聞いた人



ジュニアスポーツ指導員
はちのへ ともり
八戸智紀さん

体操クラブや古武道道場を運営する一方で、子育て支援活動にも積極的に参加。南地区のひろば活動で長年アドバイザーを務めている。白鳳流合気武道4段



特別出演
はちのへ れね
八戸玲音さん

ありがとうございました!

みんなの牧場のしくみ

牛も出産しないとお乳が出ません。そのため、人工授精を行います。



ホルスタインのメスは、生後8ヶ月から5ヶ月間、北海道の契約牧場で大きくなります。放牧で良質の草を食べ、丈夫な足腰・内臓に育ちます。



牛乳は大山乳業へ送られ、生協牛乳120に



みんなの牧場の様子はこちらで見ることが出来ます (約5分)



「牛に愛を食卓に幸せを」をモットーに育てています。ただ「肉としての動物」を育てるのではなく、一頭一頭気持ちをこめて育てています。



宮本さん

しっかりと土台を作るのが、私たちの役割です。おいしいきめの細かいお肉を作るので、楽しみに待っててください!



近藤さん

みんなの牧場で生まれた牛は、ホルスタインも和牛も交雑種も、生後約6ヶ月まで保育センターで育ちます。保育センターでは、離乳からしっかりと草を食べられる大きな胃を育てることが大事な仕事です。職員さんは「牛の土台を作っている」と言います。コープしがの和牛の仔牛も、元気にすくすく育っていましたよ。

保育センターを訪ねてきました (^^)

組合員の元に届くのは、約2年後です。無事に大きく育ててね。



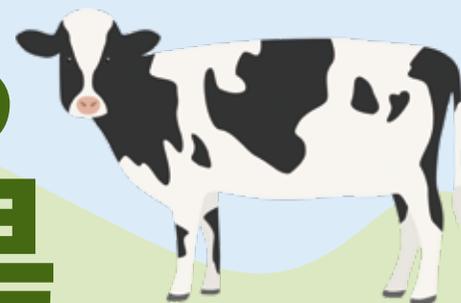
4月に生まれた仔牛

※通常和牛と異なり、市況に影響されずにかかった経費を基準に成牛の買い取り価格を決定するため、お手頃価格で提供することができます。

笑顔あふれる未来のために

株式会社

みんなの牧場



のご紹介

みんなのでつくった食を支える新たな牧場

日本の酪農が衰退の一途をたどる中、株式会社みんなの牧場(以下、みんなの牧場)は、私たちの食を支える産直産地の牛乳や牛肉の生産を維持するため、生産者・行政・生協などが一緒に作った牧場です。コープしがは3,000万円の出資をしています。

現在、約450頭の搾乳牛から毎日約12〜13トンの生乳を生産し、鳥取県内で生産された原乳と合わせて、年間130万本の利用があるコープしがの「生協牛乳120」として組合員に届いています。

また、今年の3月からは、みんなの牧場で生まれる和牛の仔牛のうち毎月4頭を、コープしがが買い取り、鳥取県畜産農協に肥育委託をする取り組みがスタートしました。





知ってね!
★
co-op

一度の注文で買い忘れなし!
毎週・隔週自動お届け商品

毎回、必ず注文する商品はありませんか? また、忙しくて、つい注文期限を過ぎてしまう? ...
なんてことはありませんよ。
そんな組合員さんの声から生まれた「自動お届け商品」。組合員さんのリクエストでその種類はどんどん増えてきました。その後、「毎週は要らないんだけど...」という声に答えて、隔週お届け商品もできました。

👉 注文し忘れていても、必要最低限の商品は必ず届きます。

👉 **登録・変更・取り消しもカンタン!**
OCR注文書・eフレンズ・注文アプリ「ニコリエ」でいつでも可能です。

👉 価格は、その週のカatalog掲載の価格です。

隔週
お届け商品
14品

対象商品
49品



こめ育ちさくらたまご・生協牛乳(白バラコーヒータン)・農薬無散布ホームトンバナナの登録について
これらの登録商品(産直商品)は、安定したご利用を目的にしているため、通常よりお安い代わりに継続利用をお願いしています。



「自動お届け商品」ご案内のチラシは毎月第1回の商品カタログと一緒に届きます。

eフレンズは、これが目印チェックしてね♪
毎週自動お届け商品
毎週自動お届け商品

みんなのおすすめ

コ-プの雑貨

パワーバイオ お風呂のカビきれい

- point
- ・微生物の働きでカビ・ニオイを抑制
- ・掃除の回数を減らせる!
- ・浴室天井に貼る/浴室用物干しポールに設置可能



おそうじのあとに貼るだけ

掃除をしていても気付くと生えているカビ。特に5月~10月頃は、空气中に浮遊するカビの胞子が冬の2~3倍といわれているので、油断大敵です。パワーバイオ お風呂のカビきれいは、バイオ(微生物)の働きを利用して、カビやニオイを抑制してくれるお掃除アイテム。吊り下げフック付きなので、浴室物干しポールに吊るすか天井に貼り付けるだけで、カビの生えにくい環境にしてくれます。



材質:<中身>珪藻土、微生物(バチルス菌属)
約8.5×8.5×厚0.9cm(フック含まず)
使用目安:1個/浴室サイズ1坪。
通常本体価格:980円(税込1,078円)
【企画回】10月2回

効果を感じるので、定期的に使っています!



3名様に
プレゼント
応募方法は
15ページをご覧ください。



地域活動栄養士
長岡由里子さん
.....

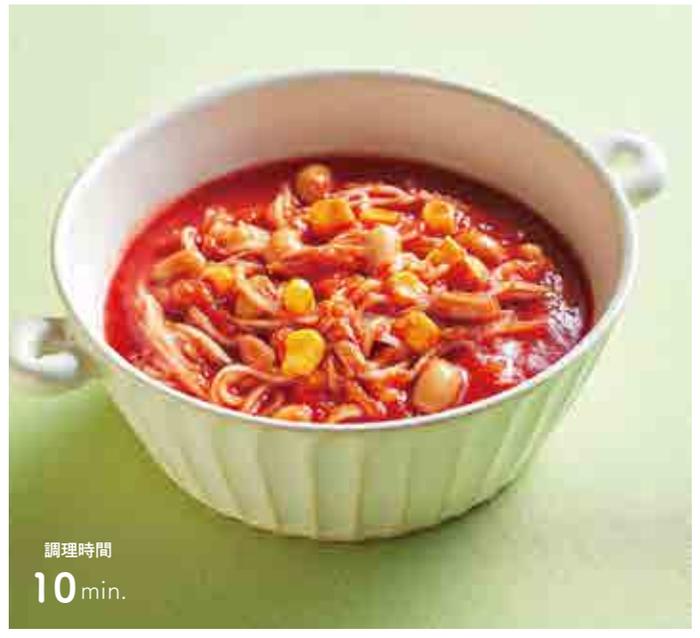
防災食について

9月1日は防災の日。今年もすでに各地で豪雨の被害が相次いでいますが、防災の備え:特に食の準備は大丈夫ですか。最近「ローリングストック」と言われて、普段の食事の中で「準備」し「使い」そして「買い足す」ことで防災食に慣れておき、期限切れを防いで食品ロスを無くすという工夫がされています。ストック量は、水は1人3ℓ×3日、食料は1人3食×3日で、家庭にある野菜や食品と合わせて約1週間分×人数分が目安になります。ポイントはエネルギー補給ができるもののほかに、不足しがちなたんぱく質やビタミン類、食物繊維の補給ができるものも準備することです。常温保存で簡単に使えるおすすめは、**レト**

ルト食品・魚肉ソーゼージ・シリアルやビスケット・大豆水煮や炒り豆やようかんなどの豆製品(たんぱく質源になる)、**乾物類**(切干大根やわかめ等は水で戻すだけで食べられ、野菜の代わりにもなる)、**そうめんやサラダ****パスタ**(麺が細いので短時間で火が通り別茹でせず汁にそのまま入れて使える)、**ホットケーキミックス粉**(おやつにも軽食にもパンの代わりにも)、**じゃがいも・サツマイモなどイモ類**(長期保存に向きビタミン類も多い)、**インスタントスープや味噌(調味料代わりになり雑炊や麺類にも利用できる)**、などがあげられます。また災害の緊張をほぐすためにティーバッグのお茶やスティックコーヒー、菓子類も一緒に用意すると良いでしょう。調理時は食中毒・コロナ感染防止のために素手で触らないようにし、ラップ・アルミホイル・ポリ袋・キッチンばさみ等の調理道具代わりになるものや、カセットコンロを用意すると便利です。

防災食
レシピ

具だくさんトマトスープ



調理時間
10min.

ご飯代わりにもなり、たんぱく質や野菜もしっかり摂れます

- [材料:2人分]
- 無塩トマトジュース.....2カップ(400ml)
 - そうめん.....1束(50g)
 - ツナ缶(水煮).....小1缶(80g)
 - コーン缶(水煮).....50g
 - 大豆(水煮またはドライ).....50g
 - コショウ.....少々

- 鍋にトマトジュースを入れ、そうめん以外の水けを切った食材を入れて火にかける。
- 煮立ってきたら、そうめんを2~3つ折りにしてそのまま①の鍋に入れる。
- 1~2分でそうめんがやわらかくなったら、こしょうで味を調べて出来上がり。

*そうめんは塩味がついているので調味料は不要だが、サラダパスタ等を使う場合には塩少々を足す。

カロリー **205kcal** 塩分 **2.5g** / 1人分

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週間をめどに、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、暮らし(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。

東地区

甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡

お問い合わせ: 東地区事務局 ☎0120-863-952

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



顔の見える新しいささえあい 知っていますか? 暮らしに寄り添うコープしがの 「ささえあいサポート」

「ささえあいサポート」は、組合員どうしの「助けたり、助けられたり」の活動です。地域に根差した活動として地区ごとに組合員メンバーで運営しています。東地区では、現在コーディネーター(CL)3名とコーディネーター(C)5名が活躍中!! できるコト、時間など依頼者さんとサポーターを繋げるにはたくさんのハードルがありますが、CL・Cがその1つ1つを確認して、お任せするサポーターを見つけて来てくれます。

利用者さんの声

草刈りと庭木の枝払い

家の周りの草刈り、枝払いを丁寧にしていただきました。感謝です、ありがとうございました。



サポーターの声

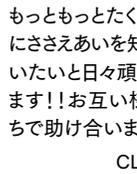
ご夫婦で草むしり作業

お隣の方が「きれいにして頂いてありがとう」といって下さって大変嬉しかったです。初めての活動で正直少し不安があり心配でしたが、終わった時はほっとしました。



サポート終了後の利用者さんとの会話により、依頼の事情を深く知った時活動の意味があった事を実感します

C岡本さん



もっともっとたくさんの方にささえあいを知ってもらいたいと日々頑張っています!! お互い様の気持ちで助け合いましょう!

CL山崎さん

あなたの困りごと 助けます

- ・家具の移動・季節の洋服の入れ替え・カーテンの取り外し・取り付け・お部屋の整理・独り暮らしの話し相手・庭の鉢植えの移動、入替・織い物・2階の荷物出し入れ・庭木の手入れ・草引きなど

普段のちょっとしたお手伝いなど、お願いすることで気持ちも気分も明るくなります。まずはお電話ください、きっとお役に立てます。

東地区ささえあいコーディネーター会
☎0120-035-320 受付: 月~金 10:00~15:00



「完璧な親なんていない!」
「おむつはずれ」

夏はトイレトレーニングのシーズン。この夏、挑戦した方もあるのでは? 「ひとりでする」「おとなの言うことがある程度理解でき、おしっこがしたいという意思表示ができる」「おしっこの間隔が2時間以上開く」ようになっていれば、一度挑戦してみてもいいですね。最近では「おむつはずれ」とは言わずに「おむつはずれ」と言います。それぞれのお子さんの発達に適したタイミングがあるので、「もう2歳になったのに」と焦りを感じる必要はありません。この夏、うまくいかなかった人もめげないでください。

「完璧な親なんていない!」
「おむつはずれ」

そんな時出会ったのが、当時活躍されていたファイナンシャルプランナーの女性のコラム。「これまで、受験や就職で一度も失敗したことがなく、自分の努力次第で何とかなると思っていた私のおむつはずれでした」これを読んだ時、こんな優秀な人でも私と同じことで悩むのだ、と心ながらも軽くなったのでした。



NPO法人子育てネットワーク志賀うりぼう
代表 他谷 恵津子さん

「平和の折り鶴」で作ったカレンダーを販売します

広島平和記念公園の「原爆の子の像」には、国内外から年間約10万羽の折り鶴(約1,000万羽)が寄贈されています。コープCSネット(生活協同組合連合会コープ中国四国事業連合)は、広島市の折り鶴にこめられた想いを昇華する取り組みに賛同し、その内、3万羽を広島市から受け取り、平和の折り鶴を再生原料として商品化しています。この折り鶴を再生した2021年カレンダーを今回、コープしがの組合員さんにも販売します。

10月1日注文書・eフレンズで、以下の注文番号でご注文ください。
注文書提出 9月28日~10月2日 / 商品お届け 11月30日~12月4日(予定)

注文番号 **284971**
2021年CO-OP折り鶴リサイクル卓上カレンダー
サイズ178×150ミリ 本体 **600円** (税込660円)

注文番号 **284955**
2021年CO-OP折り鶴リサイクル3ヶ月メモカレンダー
サイズ: 348×648ミリ (1ヶ月分は248ミリ×208ミリ) 本体 **600円** (税込660円)



1ヶ月ごとに切りとれるので常に2ヶ月先までわかる

注意: 商品カタログに掲載されていません!

※2021年版は、原爆ドームと被爆ピアノをモチーフにしています。



ちいさいたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

「羊毛のカーダーかけ」と「羊毛ボール作り」をしてみませんか!

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「くつの中敷き」を作ります。羊毛の中敷きを、靴やスリッパに入れて、冬を温かく過ごす準備をしましょう! 自分用や子ども用に、好みの模様を羊毛フェルトの「ちくちく刺し」でつけることができます。

作品はお持ち帰りできます。



募集
申し込み締切
10月16日
(金)



日時：2020年10月20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中間ぐらゐの場所です。

駐車場はありませんので、近隣駐車場を利用。

定員：大人10人、子ども5人

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 TEL:0120-183-599

持ち物：飲み物は各自でお持ちください。

託児：お子様の託児はございませんので、同室で見守りながら一緒に参加ください。



びろこたいせつ 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
9月29日
(火)

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】K0923

【企画名】彦根センターを美しい花々で飾ろう

日時：2020年10月1日(木)10:00～11:00

雨天の場合/10月8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。



ちいさいたいせつ ひろば活動/たまたばこ

この指とまれ! ほっこりカフェ

募集
申し込み締切
10月2日
(金)

ほっこりとお茶でもしながら、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】K0925

【企画名】ほっこりカフェ

日時：2020年10月12日(月)10:00～11:30

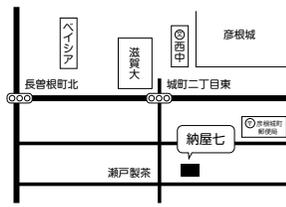
場所：納屋七(なやしち)(彦根市城町1丁目7-16)

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。



ひろば活動/手ではなそう

くらしの手話講座 全9回

★『入門コース』『日常会話コース』どちらかをお選びください

募集
申し込み締切
10月2日
(金)

入門コース

手話でコミュニケーションを楽しもう!

手話に初めて触れる方、手話を少しだけ学んだ経験のある方が対象。名前、数字の表し方(月日、時間、誕生日等)、季節など基本的な手話を学びます。

【企画番号】A0921

時間：各日 9:40～10:50

日常会話コース

手話での会話を楽しみ、よりスムーズなやりとりができるよう学ぼう!

手話で簡単な自己紹介ができる方が対象。講師との手話のやりとりを楽しみながら、日常会話の手話表現を学びます。

【企画番号】A0923

時間：各日 11:00～12:10

開催日：10月16日(金)、11月6日(金)、11月20日(金)、12月11日(金)、
2021年1月8日(金)、1月22日(金)、2月5日(金)、2月19日(金)、3月5日(金)

場所：新旭公民館(JR新旭駅西側すぐ)

定員：各コース12名 参加費：各コース300円/1回

お申し込み：右上のHPアドレスまたはQRコードからお申し込みください。

* 応募多数の場合は抽選の上、当選者のみ電話連絡



テーマ



「欠かせない、私の非常食」

9月は防災月間ということで、組合員さんのご家庭で、皆さんにおすすりめしたい非常食をお聞きしました。

意外とイケる！
アルファ米

「欠かせない、私の非常食」は、尾西さんのアルファ米です。いろいろな味があります。水やお湯でもどすアルファ米にすぐく抵抗があったのですが、一度食べてみたら意外にイケる!! しかもお粥なんかもあって、

これからも
よろしくお願いします

もうすぐ3歳になる孫は、生協さんが大好き。人見知りで、特に男性には固まってしまう男子ですが、配送のお兄さんには自分の方から大きな声で、「こんにちは」とあいさつをします。以前は車の荷台の下までしかなかった身長も、今では中で動くお兄さんの姿も見えるようになり、運べる商品もどんどんと大きくなって…。と成長を感じさせてくれます。いつもやさしく声かけをして接して下さる担当の方、本当にありがとうございます。これからも、どうかよろしくお願いします。

長浜市 ばあば

今回は11月号掲載です

テーマは

「おうち時間の楽しみ方」

おうちにいる時間が多くなり、皆さんいろいろな楽しみ方をされていることと思います。夜も長くなってきている今、皆さんのとっておきのおうち時間の楽しみ方を教えてください。



編集後記

4~5ページに掲載の「特集:目と体幹を鍛える親子トレーニング」。わが子の小さい頃を振り返り、こんな遊びの相手をいっぱいしてやればよかった…とちょっぴり後悔します。「もっと、もっと!」とキャッキョと喜ぶ子どもの顔が浮かびます。コロナ禍と残暑厳しい毎日、ぜひ、お子さん、お孫さんと楽しんでくださいね!



今月のクイズ/数独

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

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 = ?



長浜市 パンちゃんママ

お年寄りにもいいです。少々値段ははりますが、5年保存できるので、買い替えも少なくて済みます。期限が近づいたら、キャンプに行ったりバーベキューで琵琶湖を見ながら食べたりの楽しみも楽しみのひとつです!!

大津市 チョコアラちゃん

ストック方法に
こだわりあり!

ありきたりですが、カップラーメンです。万が一のことも考え、味に飽きがこないように、カップラーメンの味やメーカーをいくつか選んでストックしてあります。ストックにもこだわりがあり、床下の貯蔵庫を覗いた時に賞味期限が直ぐにわかるように、カップラーメンに日付を記しておき、期限が来たら新しく購入したものと交換をするようにしています。お腹が空いたときや、ご飯を作ることが面倒な時にも役に立つので、我が家では非常食にカップラーメンは欠かせません。

ここを潤し
支える非常食

あんみつ缶です。災害の時は、きつとほっこりしたいと思う瞬間があると思うんですよ。だから、肉体的に生き延びるためだけじゃなくて、精神的に生き延びるための物も要ると思うんです。食べるだけじゃなくて、ここを潤す支えも要ると思うので、大好きな作家のエッセイも、非常持ち出し袋に入れてあります。読まなくてもそばにあると思うだけで、安心。いざという時は、あんみつとエッセイ。でも、お世話になりたくない。

米原市 まるちゃん



手づくりマスクは
大好評

コロナ禍でどこへも出かけず、今は夏用のマスクを作っています。水に濡らして首にかけるクールタオルでマスクを作りました。1枚のタオルから6枚できました。家族に分けて涼しいと喜んでもらっています。

大津市 ひろにゃん

おたより、クイズの答え、イラスト、P8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

10/10
(土)

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。
(P8のプレゼント希望の方は「パワーバイオ お風呂のカビきれい希望」とお書きください)

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。