

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
489

2015年 8月号



ご自由に
お取り下さい

鶏モモ肉ときゅうりのオイスター炒め

1人前あたり393kcal

【材料(2人分)】

きゅうり	160g	酒	大さじ3
コープおかやま若鶏		オイスターソース	大さじ2
もも肉(解凍する)	300g	砂糖	大さじ1と1/2
にんにく(漬す)	2かけ	しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- きゅうりは3ヶ所程ピーラーで皮をむき、一口大に切る。
- フライパンを中火で熱し、一口大に切った鶏肉を焼く。鶏肉の脂が出てきたらにんにくを加え、蓋をして更に約3分焼く。
- ①を加えて軽くいため、Ⓐを加えて更にいため合わせ、器に盛る。

ピックアップ



おかやま若鶏もも肉切身
600g

特集 …6~7ページ

子どもたちに

戦争のない未来を手渡したい!

逸品 …2~3ページ

梅酢たこ

- コレ、いいね／たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- 声にこたえて …5ページ
- 生産者をたずねて／くらしに安心♡お役立ち …8ページ
- インフォメーション／理事会だより …9ページ
- みんなのひろば …10~11ページ
- 旬レシピ(ピーマン・かぼちゃ) …12ページ

くらしとなかま 2015年 8月号 第489号 発行日 / 2015年8月1日 発行 / おかやまコーポ 理事長 平田昌二 編集 / 機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ



1人前あたり
44kcal ピーマンとキャベツのナムル

【材料(4人分)】

ピーマン	3個	生姜(すりおろし) にんにく(すりおろし)	小さじ1/2 小さじ1/4
キャベツ	150g	A 白すりごま しょうゆ ごま油	大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2

【作り方】

- ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って5mm幅に切る。キャベツは太めの千切りにする。
- 鍋に①と大さじ3の水を入れ蓋をして中火にかける。煮立つたら弱火にして2~3分蒸し煮にし、ザルに上げて冷ます。
- ボウルにⒶを混ぜ合わせ、②の水けを絞ってから和え、器に盛る。



1人前あたり
460kcal ピーマンと牛肉の味噌炒め煮

【材料(4人分)】

ピーマン(一口大)	4個	玉ねぎ(みじん切り)	30g
赤パブリカ(一口大)	1/2個	白ねぎ(みじん切り)	40g
生しいたけ(2等分)	4枚	ごま油	小さじ1
エリンギ(一口大)	1本	味噌	60g
なす	2本	砂糖	大さじ1と1/2
牛バラ焼き肉用	200g	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ4	だし汁	80cc

【作り方】

- なすは縦半分に切り、乱切りにする。
- 鍋にごま油を熱しⒷを炒め、きつね色になったらⒸを加えてひと煮立ちさせて火を止める。
- フライパンに大さじ1の油を熱して肉の両面を焼いて取り出す。大さじ3の油を足し、①としいたけ・エリンギをさっと炒め、Ⓐも加えて炒め、②を加えて絡めながら煮つめる。



1人前あたり
153kcal かぼちゃと豆のヨーグルトサラダ

【材料(4人分)】

かぼちゃ	200g	おろしにんにく	少々
玉ねぎ	60g	A 粒マスタード	大さじ1
赤パブリカ	1/2個	マヨネーズ	大さじ1
フレーンヨーグルト	200g	塩・こしょう	各少々
ミックスビーンズ	120g	サラダ菜	適量

【作り方】

- ヨーグルトはキッチンペーパーなどを敷いたザルに入れ20~30分置いて水けを切る。
- かぼちゃは種を取り1cmの角切りにし、ラップをして電子レンジ500Wで4分加熱し冷ます。
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし水けを切る。赤パブリカは5mmの角切りにする。
- ボウルに①とⒶを合わせ、②・③とミックスビーンズを加えて和え、サラダ菜を敷いた器に盛る。



1人前あたり
75kcal かぼちゃの豆乳プリン

【材料(4人分)】

かぼちゃ	130g	白すりごま	大さじ1
豆乳	200cc	砂糖	大さじ2
粉寒天	小さじ1		

【作り方】

- かぼちゃは種と皮を除き、一口大に切って耐熱皿にのせラップをして電子レンジ500Wで柔らかくなるまで2~2.5分加熱して粗くつぶす。
- 鍋に豆乳と寒天を入れて混ぜ、中火にかけ混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を止めⒶと①を混ぜて型に入れる。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



1000ml

ピーマン
かぼちゃ

ピーマン

重量があり皮に光沢がある堅いものを選ぶ。丸ごとは新聞紙に包み冷暗所で、カットものは種とわたを除き袋に入れ野菜室で保存。

今月の逸品

Excellent article
this month

調味液は捨てないで!!

- ・調味液は捨てないで調理用に活用しましょう。
- ・炭酸や氷水で好みの薄さに割って飲んでも美味しいです!



姉妹品



カットされているのでそのまま使えて便利!

梅の香りとりんごの風味の調味液

従来酢たこは「酸っぱくて苦手」と敬遠する人が多かったのですが「梅酢たこ」は梅の風味を生かしつつ酸味を抑えてるので、子どもから高齢者まで誰でも食べやすい味になっています。梅のエキスが酢のツーンとした強さを抑え、香り豊かな味に。また、隠し味のりんご果汁が醸造酢のコクを引き出して、一層まろやかな食べやすい味になりました。たこの美味しさをさっぱりとした梅しそ風味で味わってください。

サラダや酢の物以外にも 食べ方いろいろ

梅酢たこは冷蔵庫で5~6時間(急ぐ時は袋のまま水に漬けて30分)解凍します。そのままスライスして季節の野菜や海藻と合わせ、酢の物やサラダ、和え物などとしておいしく食べられます。他に、きゅうりや大根などと合わせて浅漬け風に。炊き込みご飯やお寿司にまたオリーブオイルをたらすとマリネやカルパッチョの味が楽しめます。たこやきに入れるとほのかな梅酢の味がいいアクセントになりますよ。

「梅酢たこ」を使った簡単レシピ



【材料(2人分)】

梅酢たこ	120g	バセリのみじん切り	少々
トマト	1/2個	/ 梅酢たこのつけ汁	1/4カップ
玉ねぎ	1/4個	④ オリーブ油	1/2
ブリーツレタス	1枚	砂糖・塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①「梅酢たこ」は半解凍し、乱切り。トマトは種を除いて角切り。玉ねぎはみじん切り。
- ②ボウルに①・バセリ・④を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ③器に盛り、ブリーツレタスを添える。



【材料(3合分)】

梅酢たこ	120g	塩	少々
米	3合	シソの葉	適宜

【作り方】

- ①「梅酢たこ」は調味液とたこを分ける。たこは食べやすい大きさにぶつ切り。
- ②米をとぎ、梅酢調味液(100cc程度)を加え、水加減を調整する。好みで塩、しょうゆを加え味付けする。切っておいたたこを加え、炊き上げる。
- ③炊き上がったらよく混ぜ、茶碗に盛りつけ好みでシソの葉を添える。

梅酢たこ



梅の香りとりんごの風味の調味液



日本生協連
営業本部中四国支所
きただ なおき
北田 直樹さん

近年、健康志向の高まりから、たこが欧米でも食べられるようになり、全体的に価格が上昇。高たんぱく・低脂肪のたこの栄養面や美味しさに世界も目を向けるようになっています。



4.スチームで蒸し加工

ボイルするのではなくスチームで蒸すことにより風味・うま味を閉じ込めています。



3.樽にたこを入れて回転

まんべんなく塩もみすることで身を締めシコシコとした食感に。臭みやぬめりも除去されます。



1.解凍

最新の解凍庫を導入しているので、品質にバラつきがありません。



2.五感で検査

五感をフルに使って異物・異臭・身質などを念入りにチェックしています。

「真だこ」ならではの
食感が生きています!

加工は風味どうぞ
ギュッと閉じ込めて!

暑い毎日。「調理が簡単で、さっぱりしていて、美味しいものが食べたい。」そんな時にピッタリの一品が「梅酢たこ」です。食欲をそそる酸味とたこのシコシコした食感。「梅酢たこ」の美味しい秘密と変わった食べ方等を日本生協連の北田直樹さんに聞きました。

組合員さんからの 声にこたえて

ボタン電池を飲んだら
危ないと聞いたのですが、
本当ですか？



A. 本当に

平成22年4月～平成26年3月末までの間に、子どもによるボタン電池の誤飲が
90件以上報告されており、そのうち11件は入院が必要な重症事例となっています。

ボタン電池を誤飲すると、放電の影響でわずか1時間程度でも食道や胃に潰瘍ができたり、穴が開いてしまうなど、重い症状を生じることがあります。場合によっては死に至ることもありますので、軽く考えるのは大変危険です。

裸で置かれている場合だけでなく、ボタン電池の使われている玩具や電卓、キッチンタイマーなどのフタが何かの拍子に開いて事故となる場合もあります。お子さんのまわりにボタン電池や使用品が不用意に置かれていないか、フタが簡単に開くことはないか、一度点検しておきましょう。

万一、子供がボタン電池を飲み込んでしまったら…

- 一刻も早く、医療機関に行きましょう。その際、電池の種類や状態がわかれれば医師に伝えましょう。
- 飲んだかどうかはつきりしない場合でも、レントゲンを撮れば確認できますので必ず受診しましょう。

ボタン電池誤飲の実例

東京都内で、1歳2か月のお子さんがボタン電池を誤って飲み込みました。お母さんが目を離した隙に、引き出しの中にあったLEDライト付きの耳かきから電池を取り出して飲み込んだとみられています。



お子さんは泣きながら、泡を吹いて苦しみ、驚いたお母さんが呼んだ救急車で病院に搬送されました。しかし電池が放電することでできた液体によって食道の壁が溶け、電池がめり込んでしまったために処置は難航。口から取り出すまでに8時間がかかりました。

結局、お子さんの食道と気管には穴が開いてしまい、その後2か月間、入院を余儀なくされました。その間、口からものを食べることはできず、鼻からチューブで栄養を取る状態が続きました。

お母さんは「電池を飲んだ当初は、便とともに出てくると簡単に考えていて、これほど大変なことになるとは想像していなかった。場所が少し違えば動脈を傷つけて死亡するケースもあると聞き、恐ろしい気持ちになった。今はボタン電池を使った製品は子どもの手が届かない所に保管するよう気をつけている」と話していました。

「乳幼児のボタン電池の誤飲に注意!」(消費者庁) (http://www.caa.go.jp/safety/pdf/140618kouhyou_1.pdf)を加工して作成

コレいいね! 水分補給に!

麦茶はノンカフェイン。ミネラルも豊富で汗をかく季節には最適です! まだ続く暑さ。
ゴクゴク飲めるコープの麦茶を紹介します。3品すべて、煮出し・水出し兼用です。



たっぷり飲めて
夏休みは特に欠かせません。
国内産大麦を使用。国産原料の利用を通じて、日本の農業を応援する商品です。



coop国産麦茶
ティーパック
(2個組)
8g×52袋



作州番茶
ブレンド麦茶
10g×30袋



coop六条麦茶
ティーパック
(茨城県産カシマムギ
(六条大麦)使用)
10g×30袋

地元県内産の茶葉なので安心です。

岡山県産の二条大麦を丸粒のまま味と香りを生かしています。それに作州産(美作産)の薫り高い番茶をブレンドして、じっくりと火入れし、焙じ加工を施した自慢の麦茶です。

コクと香ばしさのある、美味しい麦茶です。

炉の中に高熱風を送り込んで麦粒を流動させ、短時間で焙煎し、急速に冷却する熱風焙煎方法で炒り上げました。じっくりと煎じ上げることによって、コクのある深い味に仕上げました。麦茶本来の甘さ、香りをお楽しみください。

※美味しい麦茶の作り方は、水はミネラルウォーターや、くみ置きした水道水のカルキ臭を飛ばした水を使うのがポイントです。

たべる・たいせつ きほんのき

バニラアイス

【材料】

卵	2個
砂糖	50g
生クリーム	200ml

【作り方】

- 卵を卵黄と卵白に分ける。
- 卵白に砂糖の半量を入れて、角が立つまで泡立てる。
- 卵黄に残りの砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立てる。
- 生クリームは6分立て(どろっとなる程度)に泡立てる。
- 生クリームに③をよく混ぜ、②をゴムべらで混ぜ合わせる。
- 容器に入れて、冷凍庫で冷やす。固まれば出来上がり。

暑~い夏。
ひんやりアイスを食べて
元気に乗り切りましょう!!

簡単に作れるレシピです。フルーツやジャムなど混ぜてアレンジもできますよ。





子どもたちに 戦争のない未来を 手渡したい!



子どもたちと一緒に、伝えたい! (おかやまコープの平和の取り組み)

「バスに乗ってヒロシマへ行こう」(2014.8.5)

被爆地ヒロシマに行き、ヒロシマが伝えていることを家族で学び、平和の尊さや平和をつくるために一人ひとりができる考え合う目的で取り組みました。18家族44名(小学生21名、中学生3名)が参加しました。



平和記念資料館の見学

げんばくはとても可愛い。

碑めぐり

せんそうはしたくないと
おもいました。

くらしき子ども平和サミット(倉敷エリアでの活動)

平和な未来を子どもたちに伝えていくために、子どもたちと一緒に企画を考え取り組んでいます。2014年度は、日本の戦争と身近にある戦跡を訪ね、見て聞いて感じたことを話し合いました。



子どもたちが積極的に意見を出し合っています。

NPT再検討会議は、期待した結果には至りませんでしたが、子どもたちが自分の意思を持つて平和を取り組んでいる姿は、未来に希望を感じました。子どもたちに負けないよう、私たちが見たり聞いたりして知ったことを、次に取り組みが企画されます。ぜひ参加してみてください!



「平和のひろばHOP! STEP! JUMP!」(2014.7.22)

NPT再検討会議で、核兵器廃絶への道筋をつけるために、学習を通じて、平和の大切さを多くの人と共有することをめざして開催されました。



平和のグッズやクイズ、お話を通じて平和の大切さを体感することができます。

砲台のあと地がいまだに残っていることにビックリした。知ったことを友達に伝えたり後世に残していくたいと思いました。

戦争はしない方がいい。戦争をしても何もいいことがないし犠牲者がいるだけだ。外国人の人と仲良くなれ。

人にやさしくしよう!

砲台跡地を探しました。(この写真は弾薬庫跡)

今年で8年目を迎えます。戦争や平和への想い、疑問、自分たちがこれからどうしたらいいのか、素直な気持ちを、交流しています。

くらしき子ども平和サミット
実行委員長
川上 理恵子さん

私たちのくらしと平和活動

「核兵器も戦争もない平和な未来を子どもたちに手渡したい」これは、誰もが願うことです。平和な社会がなければ、私たちは日々のくらしをいとなむことはできません。そして平和は、一人ひとりが努力してつくるものです。平和の活動を通して、平和の大切さに気づき、平和をつくるために私たちができる考えを考えてみましょう!

NPT(核不拡散条約)とは?

核兵器を持つ国が増えないようにするために、1970年に発効し、1995年に無期限延長となった国際条約です。191カ国が加盟しており(2015年2月現在)、保有国のアメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国の5カ国には核軍縮の義務化がされており、その他の国には、核兵器の保有禁止や、原子力の平和利用などを求めています。

みんなの想いを届けました! (4/24~5/1)



NPT再検討会議代表派遣に参加して

岡山西エリア委員長
岡城 純子さん

出発前公園に集まったさまざまな国の人と一緒にスピーチを聞き、時には歓声をあげ、盛り上がった気分の中で行進が始まりました。しかし、10年前4万人だったデモ参加者が、今回は8000人、10年前、道幅いっぱいに続いていたデモ行進が、今回はバスレーンのみを行進…。危機感を持たずにはおれませんでした。肌で感じた危機感をそのままにして、私にも何か日本ができることがあるかもしれませんと思いました。

井笠エリア委員長
金高 さおりさん

被爆者の方の高齢化が進み、被爆体験を伝えいくことが難しくなってきており、私たちが聞いたことをしっかりと伝えていくことはもとより、お話しいただける方にできるだけ多くの証言ができる場を作り、核をなくす活動をしていかなくてはと思いました。唯一の被爆国日本に住むものとして、体験を広めるサポートをしていきます。

組合員理事
もりもと あつみ
森本 温美さん

「核兵器」…それが使われてしまったときに自分たちが失うものは何なのか、そこを知らずには、本当に自分の行動は変わらないのではないかと思います。

組合員さんが作ってくださった平和のグッズは、いろんなところで喜ばれました。外国の方に声をかけるのは、とてもドキドキしましたが、グッズがナイスなコミュニケーションツールになりました。

署名と募金にご協力いただき、ありがとうございました!

戦後70年を迎えた今年、ニューヨークでNPT再検討会議が開かれました。(4/27~5/22)おかやまコープは、3名の代表派遣をし、核兵器禁止条約の交渉を開始するように働きかけ、組合員の想いのこもった署名を国連に届けました。約1ヶ月にわたる議論の結果、最終文書は採択されないまま閉会しましたが、核兵器禁止の条文に賛同する国が増えたことは、成果とみることができます。私たちはこれからも、戦争のない未来のために、平和を訴え続けていきましょう!

みんなで行こう! コープフェスタ2015

おかやまコープの取り組みや商品の良さをお知らせし、組合員・生産者やメーカーの皆さん・職員が交流し、県内の協同組合や行政・関係団体とのつながりを深める場です。ご家族そろってぜひお出かけください。

日 時 9月26日(土) 10:00~14:30

会 場 コンベックス岡山(大展示場・中展示場)



国際協力支援コーナー



医療生協健康チェックコーナー



東日本大震災応援コーナー



大勢の来場者



C*コレ通り
※写真は昨年のようす



企画検討委員会委員長
いちかわ ようこ
市川 洋子さん

今年もコープフェスタの季節が近づいてきました。生産者やメーカーの方々、組合員、職員、そしておかやまコープとつながりを持ってくださった数多くのみなさんと一緒に作る楽しいお祭りを目指準備中です。試食やお買いものはもちろん、お馴染みの商品の新たな魅力や美味しい秘密も発見できるかも。ぜひ、みなさまお揃いでお越しください。

【6月の生協の動き】 (6月末現在)

組合員数	332,683人
出資金総額	104億2,986万円
一人当たりの出資金	31,351円
供給高 (全体)	31億8,757万円
供給高 (宅配)	22億4,674万円
(店舗)	9億4,083万円
経常剰余金 (全体)	5,870万円
累計経常剰余金 (全体)	1億954万円

※累計……4月からの累計

•第59期通常総代会が開催されました

6月9日(火)岡山コンベンションセンターで、第59期通常総代会が開催され、499名の総代のうち455名の出席(本人出席309名、書面出席141名、委任出席5名)で、5つの議案がすべて承認可決されたことの報告、総代会運営委員会報告、総代会準備委員会報告があり、承認可決された内容をもとに、今後も活動をより前進させていくことや、次回へ生かすこと・検討することなどを話し合いました。

•コープCSネットエコセンター 2014年度分の組合員還元金の使途

おかやまコープの2014年度分の組合員還元金は、昨年同様、牛乳登録者の利用を対象に還元することとしました。(9月1回、2回牛乳利用登録者の生協牛乳・低脂肪牛乳の利用に対して、1点に付き10ポイントの還元を実施)

報告されたことや
話し合われたこと
だより

2015年
6月

理
事
会

6月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございます。

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	63.1万部 (94.7%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	10.7万個 (70.2%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	80.7万枚 (56.0%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
飲料紙パック	宅配 店舗	26.6万枚 (100.7%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	12.0万本 (90.8%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	84.1万枚 (209.2%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……301,283円
持参率75.2%(節約枚数425.4万枚)
お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

生産者を
訪ねて
Vol.005

生協牛乳



まつざき のりゆき
松崎 範之
さん



松崎牧場にはかわいい牛たちが、松崎さんを中心としたご家族のみなさんのお世話で、元気に飼育されています。



岡山市東区、静かな田園風景の中にある松崎牧場は、範之さんで四代目。家業を継ぐにあたっては、中学2年の時に進路を決める際、動物が好きで酪農が楽しそうだと思い、酪農を学べる学校に進みました。現在は息子さんも酪農大学校に通っています。家族でやっていると協力しながら作業ができる、牛たちにも目が届きやすいので、牛が健康で良質な牛乳が搾れ、それが安全安心にもつながるそうです。こちらでは自分たちで牧草を収穫し、牛に食べさせるようにしているので、毎日天気を見ながらの作業でお忙しいそうです。そんな合間をぬつて、ジエラートの販売やイベントなど、忙しさをも楽しんでおられるように見えました。

くらしに
安心
お役立ち

お祝いごとは
コープで!!

カタログを見て注文!

安全・安心のご予約メニューがお店に登場!

Happy Coop

パーティーに
メイン料理からデザートまで!

記念日に
フラワーギフトフルーツセット!

盛大に!
華やかに!
気持ち込め!
お祝いに
焼き鯛や、餅・赤飯・お酒まで!

ご相談・ご注文はコープ各店のサービスカウンターへどうぞ。

10月号掲載の おたより大募集

クイズの正解者から
抽選で20名の方に、
コープの商品券をプレゼント♪

応募方法

①~③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、e-mailで「おかやまコープくらしとなかま」係まで、ご応募ください。

① クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 「梅酢たこ」は隠し味の○○○果汁が食べやすいまろやかな味にしています。

Q.2 戦後70年を迎えた今年、ニューヨークで○○○再検討会議が開かれました。

Q.3 NPT(核不拡散条約)には○○○カ国が加盟しています(2015年2月現在)。

●6月号キーワードクイズの答え

Q.1 美星 Q.2 スター Q.3 参加

② ご住所・お名前・掲載させていただく場合のお名前(匿名/ペンネーム/本名)・電話番号・年齢

③ おたより投稿

●くらしとなかま8月号を読んでのご感想
●今月のテーマ

「あなたの秋を教えてください」
読書・食欲・スポーツ・芸術…あなたの秋は?

●お気に入りのコープ商品

●川柳・イラスト・写真など

※送っていたいものは返却できませんのでご了承ください。

宛先

【ハガキで】

〒700-0026
岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

応募締切
8/21(日)
まで



FAXで
086-256-2588
[e-mailで]
nakama@okayama.coop

●掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することができます。
●ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。
●応募総数は119通でした。

お問い合わせはこちら

おたよりへの個別回答は行っておりません。
おかやまコープへのお問い合わせやご意見は

問合せセンター
0120-662-538へお寄せください。
(月~金曜 8:30~21:00 土曜 8:30~18:00)
※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させていただいております。

フリートーク

コープ商品のパッケージデザインが統一されるのは、わかりやすくていいと思いました。

●瀬戸内市 レモン

きゅうりがたくさんとれただけで、くらしとなかまに載っていた「きほんのき」の浅漬けを作りました。簡単でとてもおいしかったです。

●瀬戸内市 東原 節子



子育てサポートがされる3歳前に班に移行しました。もうちょっとサポートが長かったらいいなーと思っていたところ、就学前までに延長になり、嬉しいです。3歳すぎても買い物が大変なので、助かる人は多いと思います。

●岡山市 ともくんのママ

特集 ひろがる協定

市町村との連携で、私たちの生活の見守りをしていただけるのであります。

●里庄町 匿名

捨ててスッキリ

就職して一人暮らしを始め、必要な物だけ持ってきていました。今年結婚し、実家に置き去りだった思い出の品を処分しました。懐かしい物がたくさん出てきましたが、写メで撮って、思い切って捨てて、新たな気持ちでスタートでき良かったです。

●岡山市 ゆきらっくま

5年前から、年賀状をやめて年賀メール(パソコン、携帯電話)にしてスッキリ。年末の忙しさがずいぶん軽減されました。

●早島町 つゆ草

捨てるのがもったいないくて、物が部屋に沢山たっていました。でも運を呼ぶためには、物を手放すこと知ったので、バッグや靴、服、アクセサリーなど雑貨をリサイクルショップへ。45Lのゴミ袋、30袋以上出ていると思います。(汗)

●岡山市 ペットボトル

紙袋です。シワにならないよう、きれいに取り置きしていましたが、使うよりいただく方が断然多く、たまる一方で、思い切って5枚残し、あとは処分して、今では5枚以上置かないことにしています。

●倉敷市 ぶー

普通サイズだったときの服。また瘦せると思っていてもなかなか捨てられない。服から捨てると良いらしいのですが、自分のは捨てられず、主人のから捨てている私です。

●岡山市 kitty.k

捨てなければと思っていてもなかなか捨てられない。服から捨てると良いらしいのですが、自分のは捨てられず、主人のから捨てている私です。

●笠岡市 サツツンツ

主人への期待、関心です。(笑)決して悪い意味ではなくて、イライラが少なくなり、マイペースで生活できるようになりました。

●岡山市 匿名

レンジで使用できない食器、昔のデザインのコーヒーカップ。何時も使用する食器は決まっていますね。食器棚がスッキリしました。

●倉敷市 ヨーグルト

捨てれません。布団、家の周りにある不用品、古い鍋とか捨てようとゴミに出す準備してました。なぜか、じーさん、ばーさんが拾って家に持ち帰ります。困ったもんです。

●美咲町 姫

ブカブカになった補整下着…実は今、捨てました。(苦笑)きっかけを作ってくださってありがとうございます!もう太らない予定です!

●岡山市 ふた子

意外とたまる保冷剤。何個か冷凍庫に入れている以外は、捨ててスッキリしたのは良かったのですが、実は保冷剤の中身は、植物の保水や消臭剤として活用できたことを知って、少し後悔しました。

●岡山市 ぼっさ

日本人形・ひな人形・こけし・ぬいぐるみ…古いものから新しいものまで、数多く、置き場にも困っていたため処分しました。(近所の葬祭場の人形供養で供養していただきました。)

●岡山市 きぼう

いつも買っているコープおかやま豚の徹底した飼育環境と衛生管理を知り、これからも安心して購入できます。豚を使ったレシピも大変参考になりました。

●岡山市 鶏の唐揚げ子

疲れた時には、甘いお菓子より豚肉を!とお医者に言われ、最近は美味しいおかやま豚にどっぷりはまっています。

●倉敷市 S・F

逸品 コープおかやま豚



コープおかやま豚は、くさみもないし、色もきれいで、いつも食べます。記事を読んで、こんなにこだわってつくられているのかと感心しました。これから暑くなるので、冷しゃぶをためしてみたいですね。いつもボン酢とかで食べていたので、四川風ごま風味だれも作ってみようと思います。

●岡山市 秋山 恭子

子どもへの期待。

●津山市 痩せ願望には未練

雑誌ですね。興味、関心のある記事が載っている雑誌を本棚に並べていましたが、特に好きな記事だけ切り取ってファイルしました。

●新見市 きょうこさん



つぶやき川柳

●岡山市 守屋 陽子
●岡山市 守屋 陽子

●津山市 チロちゃんのママ
●津山市 庭の花

今日の愚痴
旬レシピ
ナイスアシスト
晩御飯
日記の隅に
捨ててある
蓮子

お茶にして
虫除けにして
いたい