

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい

えびのガーリックレモンマリネ

1人分 103kcal

【材料(2人分)】			
無頭エビ(解凍する)	150g	オリーブオイル	大さじ1/2
レモン汁	大さじ3	にんにく(みじん切り)	1かけ
白ワイン	大さじ1	グリーンアスパラ(約3cm幅)	4本
塩	小さじ1	パセリ(みじん切り)	適宜
粗挽き黒こしょう	少々		

【作り方】

- ①エビは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背ワタを取り除く。Aはバットに入れ、混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて中火で熱し、香りが立ち始めたらエビ・アスパラを入れてこんがり焼く。
- ③②は熱いうちに油ごと①のバットに加えて約10分おき、器に盛ってパセリを散らす。

ピックアップ



エキストラバージン
オリーブオイル 400g

特集 ...6~7ページ

大きな自然災害が 岡山で発生したら

逸品 ...2~3ページ

コープこしひかり無洗米

- ・コレいいね／消費生活センターより ...4ページ
- ・声にこたえて ...5ページ
- ・生産者を訪ねて／くらしに安心 ...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 ...12ページ

旬レシピ

きのこ

低エネルギー食品の代表格。日本料理における三大旨味成分であるグアニル酸を含む。冷蔵庫で保存し早めに使う。冷凍も可能。

ごぼう

葉の付け根をよく見て、黒ずんだり、ひびの入ってないもの、茎はみずみずしく根先まですりとした、ひげ根のないものを選ぶ。

1人前あたり
59kcal

きのこのおろしあえ



【材料(2人分)】

生しいたけ	100g	しょうゆ	小さじ1/2
えのきだけ	100g	みりん	小さじ1/2
しめじ	1/2パック	酢	大さじ1
玉ねぎ	1個	砂糖	大さじ1/2
人参	80g	塩	小さじ1/3
さやいんげん	6本	酒	大さじ1/2
エビ	6尾		

【作り方】

- ①生しいたけは軸を取り、Aを笠裏に塗って10分置き、網かオーブンで焼いてせん切りにする。
- ②しめじは小房に分け、えのきは根元を除いて半分に切る。鍋に入れ酒大さじ1(分量外)を振って蓋をし、中弱火で蒸し煮にする。
- ③大根はおろして軽く水けをきりBを加え①・②と和える。

1人前あたり
200kcal

きのこのクリームシチュー



【材料(2人分)】

生しいたけ	50g	酒	少々
えのきだけ	100g	バター	大さじ1/2
しめじ	1/2パック	水	300cc
玉ねぎ	1個	コンソメ	1個
人参	80g	牛乳	100cc
さやいんげん	6本	CO・OPクリームシチュー(顆粒)	20g
エビ	6尾	塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①生しいたけは石づきを除いて半分、えのきは根元を除いて半分に切る。しめじは小房に分ける。
- ②玉ねぎはくし形、人参は乱切り、さやいんげんはゆでて斜め切りにする。エビは殻をむき背ワタを除き酒を振っておく。
- ③鍋にバターを入れ火にかけ、玉ねぎ・人参・①の順に炒めAを加えて煮る。火が通ったらBとさやいんげん・水けを切ったエビを加えて中火でとろみがつくまで煮て、塩・こしょうをする。

1人前あたり
70kcal

太っちょきんぴら



【材料(2人分)】

ごぼう	100g	しょうゆ	小さじ1
人参	50g	砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2	七味	少々

【作り方】

- ①ごぼうは5cm長さに切ってから縦に6~8等分し5分水にさらして3分程ゆでる。人参は5cm長さの拍子木切りにする。
- ②ごま油を熱して①を炒め、油がまわったらAを加えて調味し七味を振る。



純正ごま油
300g

1人前あたり
391kcal

ごぼうと豚肉の香り揚げ



【材料(2人分)】

ごぼう	150g	揚げ油	適量
豚ロース肉	150g	塩	少々
酒	小さじ2	粉サンショウ	適量
しょうゆ	大さじ1と1/2	レモン	1/4個
片栗粉	適量		

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切ってAをかけて手でもみ込む。ごぼうは5cm長さに切り、太いものは4~6等分する。水にさらしてからザルに上げ、水けをよく拭き取る。
- ②①のそれぞれに片栗粉をまぶす。中温の油でごぼうを揚げ、塩を振る。次に豚肉をカリッと揚げる。器に盛り合わせ粉サンショウを振り、くし形に切ったレモンを添える。

BG無洗米ができるまで

1.玄米受け入れ室



選別機で玄米のホコリや異物などをきれいに取り除きます。

2.玄米タンク室

3.精米機室



通常の精白米にします。

4.選別工程



5.白米タンク室

6.BG無洗米加工室



衛生的に精米された後、BG無洗米機により精白米から肌ヌカを取り除き、BG無洗米にします。

7.選別工程



BG無洗米からさらに異物を除去します。

8.製品タンク室

9.包装工程

●炊飯器用カップで計る場合

BG無洗米は、肌ヌカが取れている分、水加減は少し多めに。(1カップ当たり大さじ1~2杯の水を加えてください。)

●無洗米用カップを使用した場合

今までの水加減と同じで炊けます。

●夏は30分、冬は1時間以上水に浸してから炊いてください。



BG無洗米専用カップ▲

無洗米をおいしく食べるために

●とき洗いの水や時間を節約

1日3カップのお米を炊くとすると、年間で2ℓのペットボトル約828本分の水が節約可能。



●正味量が多い

無洗米は肌ヌカだけ完全に切り除いているので、5kg袋のお米すべてを食べることができます。



無洗米は経済的！

5kgでは150g(1カップ強)お得！

Q3 BG無洗米の賞味期限は？

A 精白米の表面に残っている肌ヌカには脂質が多く含まれています。これが酸化すると食味が落ちますが、BG無洗米は肌ヌカがとれているぶん酸化しにくいのです。しかし、家庭での保存状況はいろいろなので、普通米と同じように、なるべく早くお召し上がりください。

Q1 BG無洗米の栄養は？

A お米の主成分である炭水化物やたんぱく質は、普通米とはまったく変わりません。しかし、水溶性ビタミンのB1やナイアシンは、普通米をといだものと比べると2倍近くも多く残ります。

Q2 BG無洗米に水を入れると水が白く濁るのはなぜ？

A お米の表面のでんぷんと気泡によるもので、肌ヌカではありません。しばらくすると澄んできます。

コープこしひかり無洗米

今月の逸品

Excellent article this month



コープこしひかり
無洗米 5kg
9月3日宅配予定価格
1,980円(税込価格 2,138円)



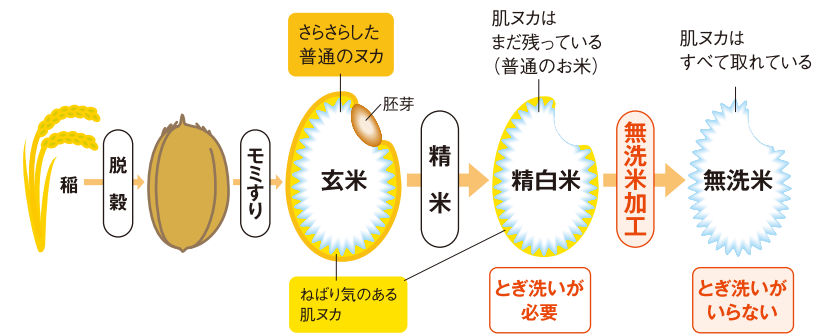
今ではすっかり浸透してきた無洗米ですが、無洗米が考えられたきっかけは、とき汁の汚染問題でした。川や海に流れていた肌ヌカを、あらかじめ工場に取り除くことで、環境にもやさしい米が考えられました。しかもその工程においても水を使っていないので、工場からの排水もありません。

とき洗いが
いらぬお米を

無洗米はどうやって
作っているの？

無洗米の製法にはいくつかの種類がありますが、コープこしひかり無洗米は、「BG精米製法」という製法で作っています。これは、肌ヌカの粘り気を利用して、金属に肌ヌカをくっつけてはがし取る製法です。取れた肌ヌカは、有機質資材として肥料や飼料に有効活用されています。

「BG= Bran(ヌカ) Grind(削る)」



「とがなくてもいいので簡単便利。水も時間も節約でき、おいしい。」そんな無洗米の魅力をも、瀬戸内市の木徳神糧(株)の永瀬さんと、東洋ライス(株)のメ崎さんにお聞きしました。

BG無洗米はおいしい

お米の表面には「うまみ層」があります。BG製法なら肌ヌカだけきれいに取れて「うまみ層」が残っているのにおいしいのです。しかもコメを酸化(劣化)させる肌ヌカを取り除いているため、おいしさが長持ちします。また木徳神糧では、地元岡山で作られた「こしひかり」を使用しています。こしひかりは、ねばりと風味が特徴で、冷めてもおいしい品種です。

無洗米の製法の種類

- ヌカ式(BG精米製法)
肌ヌカの粘り気を利用して、肌ヌカをはがし取る。
- タビオカ式
少量の水で米をぬらし、タビオカに付けて取り除く。
- 水洗い式
水で洗い、短時間に乾燥させる。
- その他(ブラシ式など)
ブラシや不織布などでこすって取り除く。



機械メーカーの東洋ライス(株) しみぎさ やすひろ
メ崎 保博さん

BG精米製法は安全・安心な製法です。ぜひご利用ください。

精米・販売の
木徳神糧(株)
ながせ ひでや
永瀬 秀也さん

お米の袋には呼吸のための小さな穴があいている場合があります。そのままの保管は厳禁。きれいな密閉容器や米びつに入れ替えて保管してください。またお米はつぎ足しをせず使い切り、容器を清潔にして次のお米を入れてください。保管場所は家庭では冷蔵庫の野菜室に入れるのがおすすめです。地元岡山の米でできた、おいしい無洗米をぜひご利用ください。

声にこたえて

組合員さんからの

Q. 最近、“大きな果肉のジャム”のラベルがはがしにくくなりました。なにか変わったのでしょうか？



A. “大きな果肉のジャム”のラベルは乾いた状態ではがせばきれいにはがれます。

日本生協連では昨年6月に“大きな果肉ジャム”シリーズ(ブルーベリー、白桃、いちごなど)で以下の商品改善をおこないました。

- ①フタのサイズを小さくして開けやすくしました。
- ②ビンの形状をかえ、指のかかりを良くしました。
- ③ラベルがはがしやすくなるように、ノリを変更しました。

ラベルのノリは従来の「強粘ノリ」から「弱粘ノリ」に代えましたので、はがしやすくなったことは間違いないのですが、水に浸けるとラベルがふやけてしまってきれいにはがれなくなることが分かっています。ラベルをはがす際には水に浸けず、そのままはがすようにしてください。

乾いた状態なら…

※あわててはがそうとすると、紙ですのでビン表面に残ってしまうことがあります。



水に浸けてしまうと…



コレいいね いざっ! という時に

ストックしておけば非常時にそのまま使えるおすすめの商品です。



CO・OPフルーツグラノーラ 380g

4種の穀類と3種のナッツ、3種のドライフルーツをミックスした栄養バランスのいいシリアルです。

牛乳や豆乳をかけて朝食に利用しています。

アイスクリームやヨーグルトにトッピングしたり、お菓子作りにも活躍します。

そのまま食べてもおいしいので、非常時も役立ちます。



CO・OP 大きな果肉のいちごジャム 365g

果実を粒残りよく仕上げ、ごろごろっとしたいちごの果肉感と存在感が味わえるいちごジャムです。

甘さ控えめで、いちごが多くおいしい。

パンに塗ってもヨーグルトにいれてもGOOD!

非常時に甘いものがあるとほっとします。



CO・OP国産野菜ぎゅっと1日分 125ml

20種類の国産野菜350g分をしぼり、飲みきりサイズの125ml紙パックに濃縮しました。濃厚な味わいが特徴の野菜ジュースです。

普段の野菜不足を補うのに飲んでいます。常備しておけば非常時にも。

野菜ジュースは苦手なのですが、これはおいしいです。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】 SNSの広告で購入したサブリで思わぬ請求が!

「SNSの広告を見て、有名女優も使っているという化粧品やサプリメントを申し込んだが、注文した内容の数倍の金額を請求された」という相談が寄せられています。

こうした相談においては、消費者が海外の事業者と気づかず契約しており、事業者と連絡がとれない、事業者との言葉の壁があり十分な解約交渉ができないなど、トラブルになってしまったときの解決が非常に困難になっています。

特に、消費者がSNSなどで見た広告をきっかけに契約しているケースが多くありますが、普段利用しているサイトに「芸能人も使っている」という広告が出ていたからといって気軽に契約をすると、海外の詐欺的事業者とのトラブルに巻き込まれる可能性があります。

ネット通販を利用する際には、事業者の信用性を確かめるため、通販サイト上に「特定商取引法に基づく表記」があるかどうかや、利用規約

を確認することが大切ですが、悪質な詐欺サイトはテレビ局などの公式サイトへの掲載を装っていることがあり、通販サイト内の表示を確認しただけでは詐欺的サイトだと見抜けない場合もあります。

「普段よく利用するSNSに広告が出ていた」「広告に芸能人が使っていると書かれていた」などの理由で通販サイト内の情報を鵜呑みにせず、信用性が確認できないサイトでは商品を注文したり、クレジットカード情報を入力したりしないことが大切です。

インターネット通販で買い物をするときには、事業者の所在地が海外である可能性も視野に入れ、購入するかどうか慎重に検討してください。

トラブルにあったときは、すぐに最寄りの消費生活相談窓口に相談してください。

【岡山県消費生活センター】☎086-226-0999

大きな自然災害が 岡山で発生したら!

「地震はテレビの中のことだと思っていた」熊本で被災された人の言葉です。南海トラフ地震の被害想定が発表され、豪雨災害は全国各地で毎年起こり、岡山に住む私たちも「他人事」ではありません。改めて自然災害への各自の備えを考えてみましょう。

熊本地震に対して、おかやまコープは募金や職員の派遣など支援に取り組み、日本生協連も物資の供給等に大きな力を発揮しました。熊本で起きたような大きな自然災害が岡山県で発生した場合のおかやまコープの対応もお知らせします。



岡山県が被災した時の おかやまコープの対応

おかやまコープは地震、風水害その他大きな災害が発生した場合でも、宅配や店舗の事業が迅速に回復・継続できるように、事業継続計画（BCP）を策定しています。日頃から全国の生協や、他団体など



地域社会づくり推進部長
上甲 啓一さん

との連携を強化し、広域的な支援が受けられる体制の整備に努めます。

また、岡山県および各市町村と災害協定を締結して、おかやまコープは必要な応急生活物資を速やかに被災地に届けることになっています。（2016年7月時点22自治体）

物資の安定供給や輸送の協力、防災意識の向上、ボランティア活動なども



岡山県との包括連携協定締結。
（おかやまコープ平田理事長・伊原木岡山県知事）

災害時の応急生活物資で、 想定される品目

- おにぎり
- 弁当
- パン
- 乾パン
- インスタント麺類
- 米
- 缶詰（主食・副食・フルーツ）
- 飲料（水・牛乳）
- 血（紙皿）
- コップ
- 箸
- スプーン
- トイレットペーパー
- ちり紙（ティッシュ）
- 生理用品
- ポリ袋
- ラップ
- 洗剤
- 石けん
- マッチ
- ライター
- ローソク
- 乾電池
- ガムテープ
- 軍手



被害を最小限に抑えるために家庭でできる減災対策

●在宅時、職場や学校にいる時、電車やバス等で移動中など、いつでもどこでもどんな災害が起き、その際どう行動するかイメージし、家族で話し合っておきましょう。



「私の住む地域の危険箇所や避難ルートはどうなっているかな？」市のハザードマップをもとにみんなで調べました。コープのくらしのついで。

●大規模災害で甚大な被害が生じた場合、行政機関の対応が限界を超えたり、道路が損壊したりで、救援活動や物資がすぐに届かない可能性もあります。自分の安全や安心を自分で守る「自助」の備えがとても大切です。

＊地域の災害危険箇所を示した「ハザードマップ」を見てみよう！
（各市町村が作成しています。お問い合わせください。）

非常持ち出し品・備蓄品を用意しよう

わが家の準備度をチェック!

（阪神・淡路大震災で役に立ったベストグッズより）

最低限そろえて おきたい 非常持ち出し品

両手が見えるリュックなどにまとめ、全員が把握できる取り出しやすい場所に保管しておきましょう。

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- 予備の乾電池
- 貴重品（現金・通帳・印鑑・健康保険証や免許証コピー）
- 救急医薬品
- 手袋・タオル

災害から支援が届くまでの 数日間を支える備蓄品

食料（最低3日分、できれば1週間分）

ふだんから食べなれた食材を備蓄しておけば、緊急時も安心して食べられます。保存品がいつの間にか賞味期限切れにならないように、普段の生活の中で定期的に消費し、新たに買い足すようにしましょう。

主食

無洗米、餅、バックごはん、麺（乾・インスタント）、パスタ、ロングライフパン

主菜

缶詰（ツナ・ささみ）、缶やレトルト（豆・パスタソース）、カレーや高野豆腐など

飲料水

（大人1人1日3ℓ、少なくとも3日分）

副菜

乾燥野菜（切り干し大根など）、乾物（カットわかめ・のり・ひじきなど）、スープなど

家族に合わせて、粉ミルク・アレルギー対応食・やわらか食など、子どもの好きなお菓子や家族の好物など。

- マスク □ カイロ □ 毛布 □ 卓上コンロ
- トイレットペーパー



「熊本地震」に対するおかやまコープの支援活動



津高センター職員
石川 宏司さん
5月9日から5月13日まで活動。
おかやまコープ全体では6月末までに10人の職員を派遣しました。

この活動に参加できたのは私が熊本出身という事も考慮されたのだとありがたいと思います。宅配の添乗や店舗のチラシポスティング等、精一杯活動してきました。

配達時、場所によっては「通行止」があったり、大きく崩壊してる家もありました。新築の家の組合員さんは「外観はほぼ無傷だけど内装のヒビ、剥がれがすごい。」

と困っておられました。罹災証明の事務手続きが遅れていて修理もできない状況でした。

生協のお店は震災後いち早く営業。宅配も配送を続けていました。結果、組合員さんから「生協の店が開いてほつとした。」「こんな状況でも配達にきてくれるんですね。」という声を聞きました。最後に支所長が「みなさんの支援物資のおかげで欠品もほとんどなく組合員さんに商品をお届けできました。こんな時でもお届けできる生協という事が口コミで広がり、加入の問い合わせ



※避難所で配給されている商品の中にはコープ商品もたくさんありました。

熊本地震緊急募金

多くの善意が寄せられました。

宅配・店舗で **2513万6662円**



日本生協連 岡山県専務理事
おかやまコープ 田中専務理事

※寄せられた募金は、日本生協連を通じて義援金（自治体に送られ被災者の生活再建に使用）や支援金（被災者支援活動の費用）に配分され活用されます。

AMDAへの支援金を拠出

AMDAの緊急医療支援活動へ、AMDAからの要請に応えAMDA基金より支援金を拠出しています。



益城町広安小学校保健室活動中のAMDAチーム。（写真提供AMDA）

7月20日(水) **おかやまコープと岡山県は** **包括連携協定を締結**しました。

この協定は相互の連携を強化し双方の資源を有効活用して地産地消の推進や地域の安全・安心確保等に取り組み、地域の活性化や県民サービスの向上を図ることを目的としています。

おかやまコープが包括連携協定を締結するのは、瀬戸内市・真庭市・新庄村に続いて4例目です。また、生協と都道府県が包括連携協定を結ぶのは全国で6番目、中四国では初となります。

連携事項

- 地産地消の推進
- 地域の安全・安心の確保
- 高齢者・障がい者・子育て支援
- 環境保全
- 災害対策
- 県の情報発信
- その他県民サービスの向上及び地域の活性化

県庁で行なわれた締結式では、伊原木隆太知事とおかやまコープ平田昌三理事長が締結書を交わしました。



伊原木知事と握手を交わす平田理事長(左)

【7月の生協の動き】 (7月末日現在)

組合員数	334,710人
出資金総額	104億8,507万円
一人当たりの出資金	31,326円
供給高 (全体)	32億9,357万円
(宅配)	23億1,811万円
(店舗)	9億7,546万円
経常剰余金 (全体)	7,406万円
累計経常剰余金 (全体)	2億724万円

※累計……4月からの累計

●2016年度の総代定数を決定しました。

来年6月に開催される第61期通常総代会に向けた総代の定数は505人。選挙区ごとの各ブロックの定数が確定し、7月25日(月)～9月12日(月)までを受付期間として総代選出をすすめます。総代は組合員の代表としてエリアごとに開催される、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、総代会で議案を審議し決定する役割を持っています。

●コープ大野辻の2階に「コープ大野辻クリニック」がオープンしました。

7月7日(木)に岡山医療生協の診療所「コープ大野辻クリニック」がコープ大野辻の2階にオープンしました。

購買生協と医療生協の連携により、組合員の「食の安全・安心」と「健康」という2つの大切な願いを叶えるもので、食と医療の両面から地域にお役立ちすることをめざします。



報告されたことや
話し合われたこと

2016年
7月
理事会
だより

7月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました。

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	54.8万部 (79.3%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配店舗	23.8万個 (165.2%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配店舗	62.0万枚 (30.2%)	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	24.1万枚 (85.1%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配店舗	14.3万本 (83.7%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配店舗	74.1万枚 (168.7%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……**309,698円**
持参率 **73.7%** (節約枚数42.0万枚)

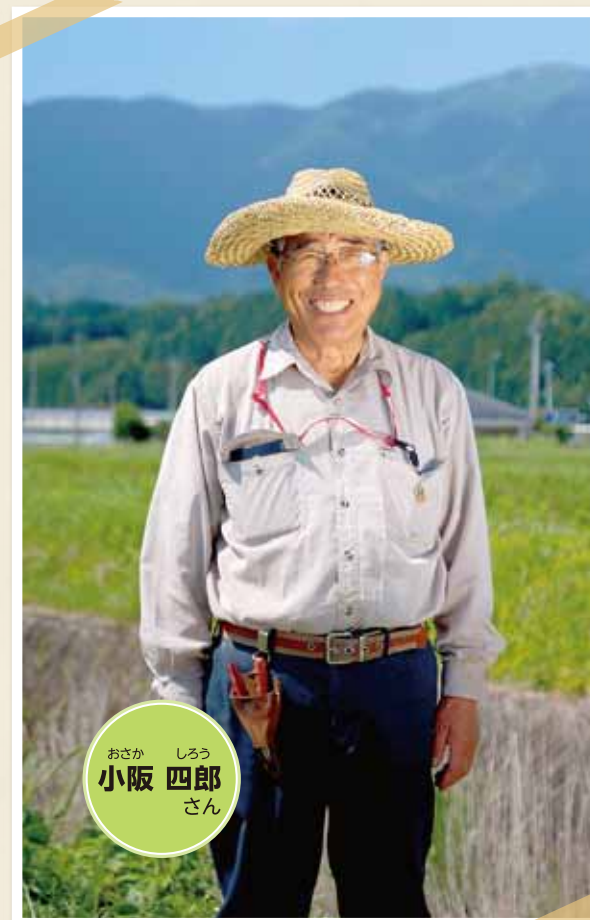


お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

生産者を訪ねて

Vol.018

さといも



おさか しろう
小阪 四郎 さん

ねばりがあり、やわらかくておいしい奈義町産のさといも。小阪さんは28歳でUターンし、農業に本腰を入れて取り組んでおられます。平成19年からは奈義町議会議員もされており、議会が休みの時は農作業をする毎日だそうです。農業で食べていけることを目指して頑張っておられ、休みなしの日々もしんどいと思うことはない、と言い切るバイタリティーあふれる方です。畑を訪ねたのは、とても暑い日でしたが、小阪さんは朝から作業をされて、そのまま炎天下での取材に応じてくださいました。ご多忙な毎日の中でも、月に一度は奥様と四国八十八か所巡りをしているそうです。



県北東部奈義町の「黒ぼく」と呼ばれる那岐山の火山灰でできた土地は、土がやわらかく、さといもなど根が張る作物に適しています。山に囲まれた小阪さんの畑では、4月に植えられたさといもがすくすくと育っていました。

くらしに
安ハ

まだまだ暑い日が続いています。
熱中症にならないように気をつけましょう。



熱中症とは、高温下での作業や運動によって体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温上昇、めまい、倦怠感、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。また家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと熱中症になってしまうことがありますので油断できません。

【予防のポイント】

- 部屋の温度をこまめにチェックし、室温28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使う。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。
- 外出するときは体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘など日よけ対策も忘れずに。
- 無理をせず、適度に休息をとる。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がける。

子どもやお年寄りは熱中症になりやすく、また本人の自覚もないことが多いため、まわりの方の注意が必要です。

【子どもの特徴】

- 地面の照り返しで、大人より高い温度にさらされます。
- 汗腺などが未熟なため、体温調節が苦手です。



【お年寄りの特徴】

- 「汗をかきにくい」「暑さを感じにくい」など、体温を下げるための体の反応が弱くなっています。

《熱中症になってしまったら…》

- 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、水分を十分補給して安静に寝かせます。
- エアコン、扇風機、うちわなどで風を当て、体を冷やします。
- 保冷剤などあれば、わきの下や太もものつけ根など冷します。
- 意識障害(呼びかけへの反応や会話がおかしい)やけいれん、運動障害(普段通りに歩けないなど)が見られたら、迷わず救急車を呼びましょう。

※消費者庁HP「子供の熱中症を防ぐポイントを確認しよう」を加工して掲載しています。
http://www.caa.go.jp/kodomo/mail/past/vol/20160623.php?requestid=0

11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

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう？

- Q.1** 災害に対して自分の安全や安心を自分で
守る「〇〇」の備えがとても大切です。
- Q.2** 無洗米とは、〇ヌカをあらかじめ工場で
取り除いた米のことです。
- Q.3** コープこしひかり無洗米は〇〇精米製法
で作っています。

●7月号キーワードクイズの答え
Q.1 60 Q.2 識決 Q.3 手

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くらしとなかま9月号を読んだのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ
一人で食べたいコープ商品
おいしいからこそ一人でじっくり味わいたい！
そんなコープ商品を教えてください。

※送っていただいた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

【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あります。」
- 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93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。

特集 第60期通常総代会
つながり育む 笑顔広がる
豊かなくらし

コープ委員会に入らせて頂いています。コープのいろいろな事に興味があり、少しでも沢山の方々のお役に立てればと思い、毎月小さな事ですが関わらせて頂いています。入ってから、もっともっと知りたくなりつつあります。

●倉敷市 グーマー

こんなお年寄りが理想

毎日明るく笑顔で日々に感謝しながら生活したい。悩み事を相談されたり頼りにされるおばあちゃんになりたい。

●岡山市 るるばば

自分の趣味に生きてボケることなく、自分の身の回りのことが、自分でできる年寄りが理想。

●浅口市 チョコちゃん

天皇陛下、皇后さまの様に手をつないで、お互いを思いやりながら夫婦で健康に過ごせれば最高。

●岡山市 さっくーん

かわいいお年寄りが理想です。「ちゅらさん」に出演された「おばあ」が、いつも温かく慈しみ深かったのが心に残っています。

●津山市 アトム

日野原重明さんみたいに100歳以上長生きして、いつもニコニコしているお年寄りになりたいと思います。「学」があって国民的に尊敬を集めるようなお年寄りになれば最高ですが、勿論今の私には不可能です。

●津山市 紫陽花

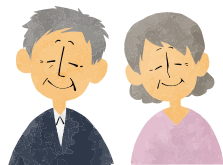


CO・OPの活動として、地域、自治体との協定締結をされている事はとてもいい事だと思います。

●津山市 カコさん

健康でニコニコ、皆に好かれるお年寄りになりたいです。

●岡山市 ラッキーのママ



私の理想は、草笛光子さんです。いつも背筋をピンと伸ばし、立ち居振る舞いも美しく、凛として、おしゃれで、おばあちゃんというより女性として懂れます。

●岡山市 みいちゃんママ

働いて働いてとっても苦労した母でした。それでもグチは言わない、人の悪口は言わない母でした。「あそこが痛い、ここが痛い」なんて言いながらの長生きはしたくないと常々言っていた通りに、おだやかに92才まで生きた母が大好き、理想です。

●倉敷市 たあたん

お姑さんの様に一緒にいて疲れず、どこに誘ってもついて来てくれ、何を買ってもニコニコ使ってくれる人。本当にいい人でした。

●都窪郡早島町 木綿とうふ

CO・OPに出る度に申し込んで美味しく頂戴しています。一つずつ手包みくださっているそのお心遣いに感謝です。数か所穴をあけるだけで早く仕上がり大変重宝しています。

●岡山市 善木 智恵

認知症にだけはなりたくないので、とにかく体を動かす事に努力しています。

●倉敷市 AP8

●人の話をじっとだまって聞きたい。
●よく聞いて、その人の気持ちを理解できる人間になりたい。
●いろんな人の話から、苦労話、悩みなど、まだ体験したことのないことも理解できる人間になりたい。
70過ぎた近頃思うのは、私はなんてうすっぺらな人間なんだろうと。もっと深みのある奥ゆかしい年寄りに。

●倉敷市 里都子

かわいい年寄りです。自分の意見を押し付けずじっと見守るやさしい老人になれたらうれしいです。

●美作市 松井 洋子

歳をとっても感謝を忘れないでいたいです。

●久米郡美咲町 ふくちゃん

今は忙しくて出来ないけど、元気に野菜を作るおばあちゃんになりたいです。

●岡山市 びよんた

卵の焼き方やフライパン返して破れないよう一つずつ取ることや、手作業で卵の端が出ないよう工夫されていた事を知り感心しました。またオムライスに合いそうなおかずの紹介や食べ方が参考になりました。

●岡山市 匿名

いくつになってもオムライスファン。食べたことがないので、ぜひ食べてみたい。手作り感いっぱいなのがいいですね。

●瀬戸内市 ピーマン

フリートーク

子どもが生まれ初めての育児で慣れないことも多い中、母の勤めでコープを利用し始めました。昔自分も飲んでたキャロットジュースや、新たに進化したコープ商品を選ぶ楽しみが加わり、楽しんでいます。

●岡山市 ひいまま

以前から気になっていた店舗でのポイントが、宅配へ合わせる事ができるというので早速お願いしました。少しとあきらめていましたが、加算されました。ありがとうございます。

●津山市 たけちゃん

わが家は田んぼに囲まれています。この季節になると水路や川でたくさんのカメさんを見かけます。時には車にひかれているものも。わが家もカメを飼っていますが、最後まで愛情かけて共に過ごしたいと思っています。

●倉敷市 匿名希望



逸品 CO・OPふんわり
包んだオムライス

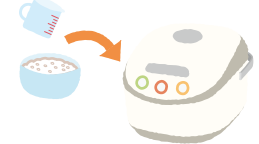
とても好きで我が家では大好評です。孫達が来たら「わあオムライスだ！」ととても喜んでくれました。夏休みが来るので又注文します。冷凍庫から出してすぐ電子レンジで出来るしとても美味しいので助かります。

●新見市 東郷 紀美子



夏バテ防止に、コープ店頭で売っている麴を使って炊飯器で甘酒を作っています。1合の米に3合の目盛りまで水を入れて炊いたお粥に乾燥麴を混ぜ、それを炊飯器もしくは保温ポットで60度前後を5～6時間キープするだけ。冷やしていただくと自然な甘みが体にしみわたる美味しさです。

●岡山市 よっしーのママ



商品モニターをさせていただいています。美味しくて今まで注文したことがない商品が多く家族に好評です。

●瀬戸内市 みかん

以前、宅配で購入した「かつおのタタキ」がとても美味しかった。ふだん購入するものはどうしても生臭くてあまり好きではなかったが、試しに注文して食べたら生臭さは全くなし、薫焼の香ばしい風味とカツオの味。ヤミツキになりそうでした。

●倉敷市 ぶにぶに