

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい



さっぱり♪ミックスベリーのヨーグルトアイス

1人あたり192kcal

【材料(2人分)】			
プレーンヨーグルト	180g	4種のベリーミックス	80g
蜂蜜	大さじ4	ミント	適宜
牛乳	大さじ2		

【作り方】

- ①ボウルにA・凍ったままのベリーミックスを入れて混ぜ合わせ、バットに流し入れて冷凍庫に入れる。
- ②約1時間ごとにフォークでかき混ぜて空気を入れる。これを3〜4回繰り返したら器に盛り、ミントを添える。

ピックアップ



CO-OP
4種のベリーミックス
200g

特集 …6〜7ページ
**核兵器のない
平和な世界のために**

逸品 …2〜3ページ
野菜・果実ジュース

- ・たべる・たいせつ きほんのき／コレいいね …4ページ
- ・声にこたえて …5ページ
- ・工場を訪ねて／キラキラ コープ委員会 …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

さやいんげん

色艶がよく、みずみずしいものが甘味もあり新鮮。しなびやすいのでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。塩茹でして冷凍保存も可能。

かぼちゃ

重量感があり皮に光沢があって堅いものを選ぶ。丸ごとは新聞紙に包み冷蔵庫で、カットものは種とわたを除き袋に入れ野菜室で保存。

1人あたり
695kcal

さやいんげんとひき肉の炒め丼



【材料(2人分)】

さやいんげん	150g	鶏ももミンチ	140g
水	大さじ2	酒	大さじ2
塩	小さじ1/4	砂糖	大さじ2
にんにく(みじん切り)	大さじ1	味噌	50g
生姜(みじん切り)	大さじ1	ごま油	少々
サラダ油	大さじ2	温かいご飯	400g

【作り方】

- ①さやいんげんはヘタを取り、長さ2〜3等分の斜め切りにする。耐熱皿に入れAを振ってラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- ②フライパンにBを入れて火にかけ、香りが立ったらミンチを炒め、肉色が変わったら①を加えて炒める。混ぜたCを加えてからめ、ごま油を振る。
- ③丼にご飯をよそい、②を等分にのせる。

1人あたり
377kcal

さやいんげんの豚肉巻き



【材料(2人分)】

さやいんげん	30本	サラダ油	大さじ1/2
豚バラ肉(2等分)	7枚	酒	大さじ3
塩・こしょう	各少々	サニーレタス	適量

【作り方】

- ①さやいんげんはヘタを取り長さを半分切る。1/14量ずつ塩・こしょうをした豚肉で巻く。
 - ②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べて焼き始め、回しながら全体に焼き色をつける。
 - ③酒を加えて蓋をし、弱火で2〜3分蒸し焼きにする。レタスを敷いた皿に盛りつける。
- ※好みで、食べる時にドレッシングなどをかけてもいい。

1人あたり
172kcal

かぼちゃのヨーグルトサラダ



【材料(2人分)】

かぼちゃ	100g	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	30g	砂糖	小さじ1/2
赤パプリカ(5mm角切り)	1/4個	塩・こしょう	各少々
CO-OPプレーンヨーグルト	100g	サニーレタス	適量
CO-OP雑穀&ビーンズ	1パック		

【作り方】

- ①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。
 - ②かぼちゃは種を取って1cmの角切りにし、ラップをして電子レンジで2分加熱して冷ます。
 - ③ボウルに①とAを合わせ、②と水にさらして水けを切った玉ねぎ・パプリカと雑穀&ビーンズを加えて和え、レタスを敷いた器に盛る。
- ※雑穀&ビーンズをアボカドやカニ風味フレークなどに替えると違った味になる。



CO-OP 雑穀&ビーンズ
ドライパック(パウチ)
45g

1人あたり
464kcal

かぼちゃニョッキのミートソース添え



【材料(2人分)】

かぼちゃ(一口大切り)	150g	トマト(1cm角切り)	小1個
薄力粉	90g	トマトケチャップ	大さじ1
水	大さじ2	ウスターソース	大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	コンソメ顆粒	小さじ1
人参(みじん切り)	1/2本	塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1	きざみパセリ	適量
合びきミンチ	100g		

【作り方】

- ①かぼちゃは皮つきのまま耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで5〜6分加熱して潰し、小麦粉を加えて混ぜる。水を加えてこねてまとめ、ひも状に伸ばし2cm長さに切ってフォークの背で潰して形づける。
- ②フライパンに油を熱してAを炒め、火が通ったらひき肉を炒め色が変わったらトマトとBを加えて煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ③沸騰した湯に①を入れて茹で、浮かんできたらすくい上げて皿に取り②のソースを添えパセリを振る。

野菜・果実ジュースは (株)東京めいらく千葉工場で製造されています



工場全体に陽圧システム(埃などを含む外気が入らないように屋内の気圧を高くする仕組み)を完備。
1日100万本以上の生産能力を持つ衛生的・近代的な工場です。

美味しい100%
ジュースです。
毎日飲んで健康
に役立ててくだ
さいね。



名古屋製酪株式会社
白坂 明美さん

おいしく便利に利用しています

暑い時の水分補給
に麦茶がこのジュ
ース。安いのもう
れしい。(A・K)



(S・M)
野菜が苦手な子
どもを見かねて
母がすすめてくれ
ました。野菜くさ
さが全くなく子ど
もこれなら。

ひとりの時の昼食に
パンと一緒に。自然
の甘さがいいです。
豆乳をプラスする
ことも。(M・K)



(M・Y)
野菜不足の時など
に重宝。30種もの
野菜を摂取するの
は不可能なので。

野菜をあまりとら
ない出勤前の夫に
とにかく一杯。
(E・S)

～飲むだけでなく、食べても美味しいレシピ～

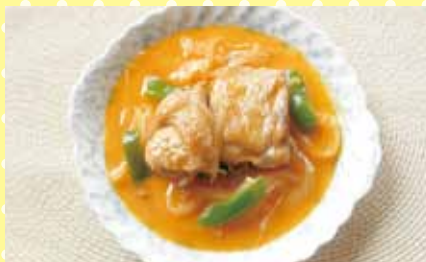
シャーベット



【作り方】

- 野菜・果実ジュースに好みで砂糖か蜂蜜で甘味を増やし凍らせる。
- コーヒーフレッシュなどの空きパックで凍らせると、一口シャーベットができます。

鶏肉のジュース煮込み



【材料(2人分)】 一人前あたり:274kcal
鶏もも肉.....1枚
塩・こしょう.....各少々
サラダ油.....小さじ1
酒.....大さじ2
玉ねぎ.....1/2個
ピーマン.....1/2個
野菜・果実ジュース.....100cc

【作り方】

- ①鶏肉は4つに切り塩・こしょうをしておく。
- ②玉ねぎは薄切り、ピーマンは長さを半分に切り1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱して①を入れ、皮に焼き目を付けたら玉ねぎを加えて炒め、酒を振って蓋をし1～2分蒸し煮する。
- ④③にピーマンとジュースを加え5～6分煮込む。器に盛り煮汁をかける。

冷製スープ・ガスパチョ



【材料(2人分)】 一人前あたり:148kcal
トマト.....大1個
きゅうり.....1/2本
にんにく.....1/2片
玉ねぎ.....1/4個
野菜・果実ジュース.....200cc
酒.....大さじ1
オリーブ油.....大さじ1
顆粒コンソメ.....小さじ1
塩・こしょう.....各少々

【作り方】

- ①トマトは湯むきしてザク切り、玉ねぎもザク切り、きゅうりはブツ切りと飾り用のさいの目切り、にんにくは薄切りにする。
- ②①(きゅうりの飾り用以外)とAをミキサーにかけ塩・こしょうで味を調える。
- ③②を冷蔵庫で冷やして器に盛り、きゅうりを浮かべる。

co-op 野菜・果実ジュース

今月の逸品

Excellent article
this month



すっきり飲みやすい、野菜と果実のブレンド。
一度に摂れる33種!

30種
野菜
50%

3種
果実
50%



野菜・果実ジュース
1000ml
8月1回宅配予定価格
160円(税込価格)
(172円)



野菜が30種も
入ったジュース

このジュースは「野菜が好きな子どもでも飲みやすい野菜ジュースがほしい」という声から開発が始まりました。「いかに多種の野菜を飲みやすくするか」をテーマに試行錯誤。30種の野菜と3種の果実を50%ずつ合わせた野菜・果実100%ジュースが生まれました。

ほんのりスツクリ
100%自然の甘さ

人参ベースの野菜ジュースにりんごの甘み・オレンジの濃厚感・レモンの爽やかさが加わってスツクリした味になりました。野菜が30種、しかも半分を占めているとは思えない飲みやすさ。野菜が好きな子どもはもちろん、大人も毎日飲みたい飽きない美味しさです。

宅配や店舗で野菜・果実ジュース1000mlが人気です。理由は、野菜30種・果物3種も入っているのに飲みやすく、100%ジュースでありながら値段も手頃だから。毎日飲んで、暑い夏を乗り切りませんか。メーカーの名古屋製酪株式会社の白坂明美さんに話を聞きました。

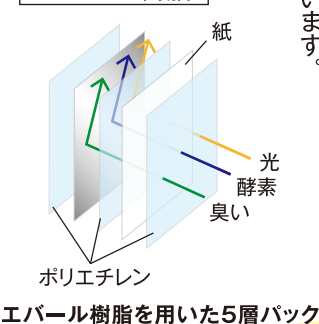
毎日ゴクゴク飲める
うれしい価格

野菜・果実100%のジュースでありながら家族で毎日気軽に飲める低価格になっています。原料の野菜や果物を旬の時期に、国内外から調達することで手頃な価格が実現しました。また全国の生協組合員の利用によるまとまりの力で生産効率が上がり、低価格での供給が可能になっています。

ロングライフパック
だから賞味期間が40日

容器は一般的な3層パックではなく外部からの影響(光・酸素・におい)を受けにくいエバール樹脂を用いた5層パックになっています。このため風味と品質を保つ期間が長く、賞味期間40日(未開封・冷蔵)を可能にしています。

エバール樹脂



宅配

「ベンリな利用登録」の
商品です!

宅配で利用登録しておくと、
注文し忘れがなくて便利です。

声にこたえて

組合員さんからの

暑い季節、ケースでまとめ買いすることも
多くなる飲料。組合員の声にこたえて、
段ボール箱が扱いやすくなりました。

(※2017年春より順次改善!)



段ボール箱がなかなか開きません

- 天面に開封口を設けて開けやすく!
(2Lペットボトル・500mlペットボトル)



「あけくち」を下に押し込むと手が入られます。ふた部分が両側に開いて簡単に開けられます。



「あけ方」は箱にわかりやすく表示

- 段ボール箱にミシン目を入れて開けやすく!
(豆乳などの紙容器1000mlパック)



側面からも開けられます



現行品では押し込んで開くようになっていましたが、開けづらいためカッターで開封される組合員もいました。今回、ミシン目を入れて開けやすく改善しました。

注意表示も変更しました。

カッターでの開封や、キャップを持ち上げることで容器が破損し、中身が傷んでしまうこともあるので、表示を目立たせました。



箱から中身が取り出しにくいです

- Vポケットで手を入れやすく! (ミックスキャロット160g缶)
- 手を入れると隙間が自然に広がり、中の缶が取り出しやすくなります。

中身が簡単に取り出せます



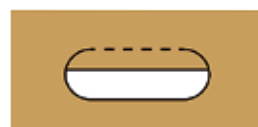
このラインがVポケットです



段ボール箱が持ちにくいです

- 持ち手部分を強化!

(2Lペットボトル・500mlペットボトル)



これまでの持ち手



改良後の持ち手

側面の取っ手穴の形状を三角形に変更して強度をアップ。力が分散されてこわれにくく、持ちやすい形になりました。

- 箱を重ねた時にも指がかかりやすく! (500mlペットボトル)

箱の上部が面取りしてあります



箱の角が「面取り」したような形状になっていて、重ねて置いても指が入る空間ができるので、持ち上げやすくなります。

たべる・たいせつきほんのき

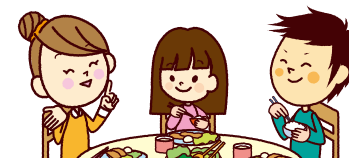
組合員講師のみなさん



栄養バランスを考えて

健康な食生活を送りましょう

日々の食事での栄養は、バランスが大切。とはいえ、どんなことに注意すればよいのでしょうか。そして、健康に過ごすために大切な事を考えてみましょう。



今月の担当は 西山 やよい さんです。

いつまでも健康で長生きするのに、日々の生活で何か秘訣ってあるの?

- ①暴飲暴食を控えて、栄養バランスに気をつけて生活のリズムをとる

アルコールのとり過ぎや栄養の偏りは、生活習慣病のもとになりやすいので注意しましょう。



- ②歯を丈夫に保ち、よくかむ

丈夫な歯でしっかりかむことで脳が刺激を受け、認知症の予防にもなるとわれています。意識してよくかむことがとても大切です。



- ③よく笑い、身体を動かして前向きに生きる

上手にストレスを解消して、身体も心も健康な生活を送りましょう。



食事は、楽しく「おいしい」と感じて食べることで、栄養の吸収率もアップすると言われています。また、食材や料理を作ってくれた人への感謝も忘れないようにしましょう。

栄養バランスのいい食事にするための工夫って?

主食・主菜・副菜・汁物(具だくさん)を基本に、不足しがちなカルシウムを補うため、小魚や牛乳・乳製品、また豆類なども摂るようにしましょう。おすすめは和食です。塩分控えめで、植物・動物由来の脂肪もバランスよく摂りましょう。

「まごはやさしい」でまんべんなく!

「ま」……豆類

「ご」……ごま

「は(わ)」……わかめ(海藻)

「や」……野菜

「さ」……さかな

「し」……しいたけ(きのこ)

「い」……いも類

参考にしてね♪



コいいね! いつでも使えるように、備えておくといいですね。



CO・OPドライパック 各種

そのまま料理に使えて簡単便利! 大豆もひじきも国産原料を使用しています。



CO・OP手ずり風すりごま (金:65g、白:85g)

低温長時間の熱風焙煎で、うまみ・香りを引き出したごまを、すり鉢ですったように仕上げています。

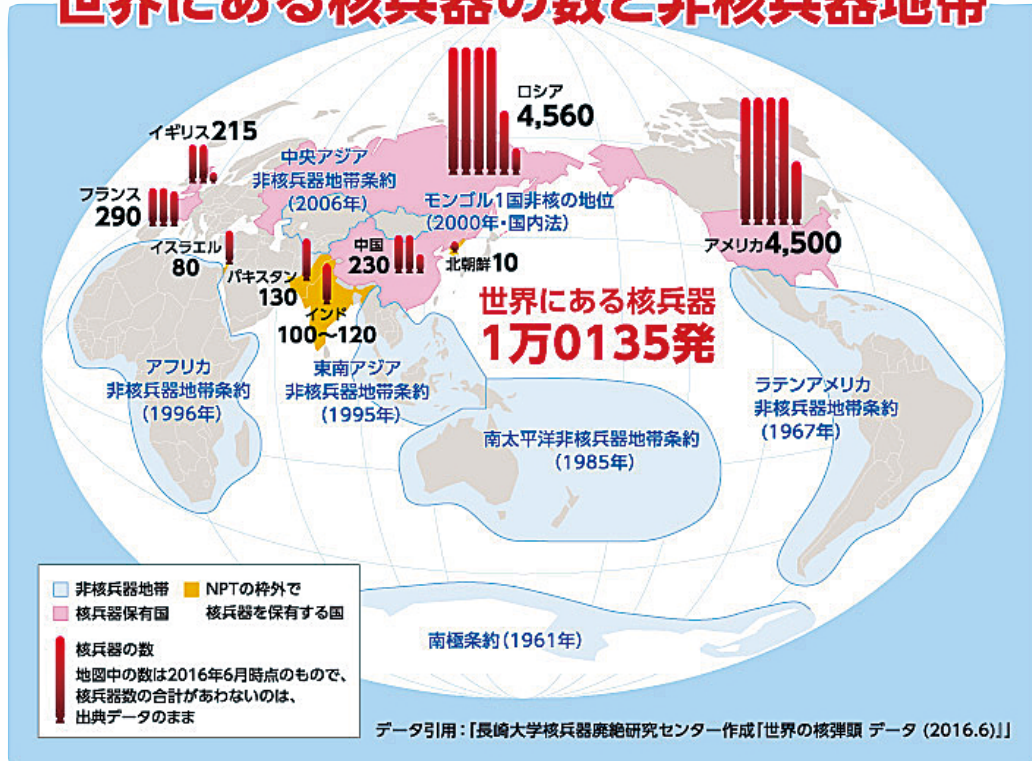
核兵器のない 平和な世界のために



私たち人類は存亡の岐路に立たされています。核兵器は、人類はもとより地球上に存在するすべての生命を絶ち切り、地球そのものを破壊する兵器です。おかやまコープでは2020年に予定されるNPT再検討会議にむけ、「核兵器廃絶」への道筋が示されるよう今年度は「知る・気づく」をテーマに取り組みます。世代をこえ1人ひとりが一歩踏み出して、平和な世界の実現にむけ活動していきましょう。

いまなお私たちを脅かす核兵器はこんなにもあります

世界にある核兵器の数と非核兵器地帯



出典：日本生活協同組合連合会作成「核兵器のない世界を目指して」パンフレット

1970年に発効したNPT(核不拡散条約)により、アメリカ、イギリス、フランス、ロシア、中国を「核保有国」と定め、5カ国に核軍縮を義務付けています。

また、「核兵器のない世界」を地域から実践していく取り組みとして、これまでにいくつかの「非核兵器地帯」が条約によって作られてきました。地帯内では核兵器の開発・保有などを禁じ、核保有国には地帯への核攻撃を禁じています。南半球の陸地はほぼすべて、すでに非核兵器地帯となっています。

Q&A

Q.
なぜ核兵器は
なくなるの？



A. 核兵器を持つ国はお互いに相手国の核兵器で攻撃されないように、より多くの核兵器を持とうとしました。その結果、1986年にはアメリカ、旧ソビエト連邦、イギリス、フランス、中国の5カ国は、およそ7万発もの核弾頭を持つようになったといわれています。一方で核兵器を安全に持ち続けるにはお金がかかることなどから、核兵器を減らそうとする動き(核軍縮)ができ、次第に少なくなりつつあります。しかし、とても威力がある核兵器を持つことで自分の国の安全を保とうという考えなどから、核兵器をなかなか手放そうとしないのです。

参照：長崎原爆資料館学習ハンドブック

核兵器廃絶にむけて

今、世界中の国々や団体が「核兵器禁止条約」締結にむけ活動しています。

核兵器禁止条約とは…
核兵器の全廃と根絶を目的として起草された国際条約案

私たち自治体の動きは…

広島市長が会長、長崎市長が副会長を務める「平和首長会議」は、核兵器のない平和な世界を実現することを目的に世界の都市に連携を呼び掛けています。加盟国162カ国7355都市(2017年6月1日現在)のうち、日本国内の加盟数は1671都市。岡山県は全27市町村が加盟しています。

高齢となる被爆者の方も…

平均年齢80歳をこえた被爆者は、「後世の人々が生き地獄を体験しないように、生きている間に何としても核兵器のない世界を」と署名を集め、核兵器保有・使用を禁止、廃絶に向けた条約締結を世界へ訴えています。

おかやまコープも2018年6月から「ヒバクシャ国際署名」に取り組みます。

継承「平和への祈りをこめて」

平和学習に参加した感想や、平和活動に取り組んでいる人たちの声を集めてみました。被爆実相や被爆体験を学び若い世代につないでいくことの大切さが伝わります。

ピースアクション in ヒロシマに参加

若い高校生たちが平和についていろいろ考えながら活動していることに感動し、いろいろな方法で平和の取り組みがされていることに改めて気付きました。

バスによってヒロシマへ行くことに参加

早く核兵器をなくして平和な世界にしていかなければならないと思いました。(小6)

各地の平和学習に参加して6年…

今この瞬間、世界中のどれくらいの人たちが大切なものに囲まれてわらっているのだろうか…決してあってはならない事が起きてしまわないよう、一刻も早く核兵器がなくなり、誰もが安心して過ごせる平和な日々を送れるような世界になってほしい。(高1)

ピースアクション in
ヒロシマこども平和会議に参加

会議に参加して学んだことは、仲良くすること。心が穏やかになるから。そして、戦争の怖さを後世に伝えること。身近なことでも戦争が防げると感じた。(中2)

沖縄の戦跡を訪れて

ガマの中で人生が終わるような、そんな思いをする人たちがこの先あってはならないと強く願います。(中3)

「岡山被爆2世・3世の会」で活動
核兵器をなくし、再び被爆者をうまないために若い世代が運動をすすめることが大切になっています。平和な世界を実現していくために行動しましょう。

かど ちづこ
加百 智津子さん

わたしたち一人ひとりができること

想像すること…
知るう聞こう話そう

私たちは、
核兵器の脅威に
さらされているということ

行動すること…
伝えよう広げよう

一人ひとりの行動で
「核兵器ゼロ」に

信じること…
平和な未来を願って

すべての核兵器をなくすこと
私たちの平和と
安全な生活を守るために

核兵器禁止条約交渉会議は、核兵器廃絶を望む市民の働きかけによって実現しました。わたしたち一人ひとりが「平和をつくるひと」になり、自らの手で「平和と未来」をつかみたいと強く願います。まずは、身近な戦跡や平和ミュージアムを訪れてみませんか。

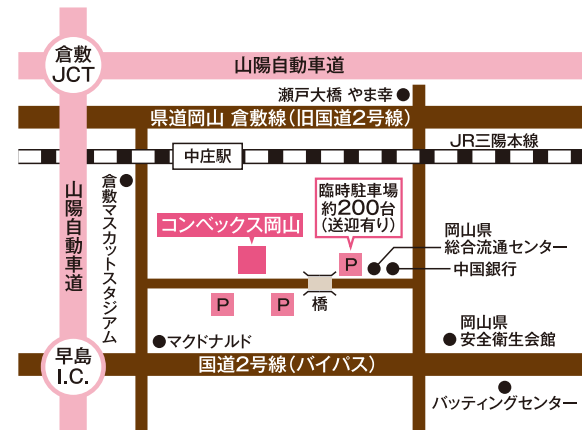
みんなで行こう！ コープフェスタ2017

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、職員はもとより、生産者やメーカーのみなさん、おかやまコープとつながりのある県内の協同組合や、行政、関係団体のみなさんとの交流を深める場です。

日時 9月23日(土) 10:00～14:30

会場 コンベックス岡山(大展示場、中展示場)

駐車場 無料駐車場1,400台完備！臨時駐車場からは無料送迎タクシーも利用できます。



コープフェスタ2016のオープニングセレモニーの様子

ご家族
そろってお越し
ください♪

会場内のレイアウトは、
9月初旬からホームページで
見ることが出来ます♪



【6月の生協の動き】 (6月末日現在)

組合員数	336,477人
出資金総額	103億8,066万円
一人当たりの出資金	30,851円
供給高 (全体)	31億8,586万円
(宅配)	22億4,952万円
(店舗)	9億3,634万円
経常剰余金 (全体)	5,461万円
累計経常剰余金 (全体)	9,940万円

※累計……4月からの累計

●第61期通常総代会が開催されました

第61期通常総代会は、6月13日(火)に、総代出席総数481人(本人出席333人、書面出席146人、委任出席2人)で開催され、第1号議案「2016年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」、第2号議案「2017年度事業計画及び収支予算決定の件」、第3号議案「役員選任の件」、第4号議案「役員報酬決定の件」、すべての議案が賛成多数により可決されました。議案審議では、7名の総代から「わたしの想い」に基づく発表が行われ、議案への理解を深めることにつながりました。

●AMDAとの協定締結をお祝いして「10周年のつどい」を開催

AMDAとの協定締結10周年となる今年、協定締結の成果をAMDAと
いっしょに確認するとともに、支援先との交流などを通して支援活動への理解を
深めながら、おかやま国際貢献月間に「協定締結10周年のつどい」を開催します。

日時 10月23日(月) 10～12時 場所 オルガホール

報告されたことや
話し合われたこと

2017年
6月
理事
会
だ
よ
り

6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	56.0万部 (87.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	63.0万枚 (31.0%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	29.5万枚 (117.3%)	コアノンロール

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで！



回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
ペットボトル	宅配 店舗	11.5万本 (86.1%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・ 透明容器	宅配 店舗	69.6万枚 (180.6%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金……308,409円 持参率 74.5% (節約枚数41.1万枚)

工場を訪ねて Vol.005

コープ こしひかり無洗米 (木徳神糧株)



たかはた しょうき
高畑 翔暉さん



木徳神糧では、地元岡山で作られた「こしひかり」を原料として無洗米を製造しています。



工場内はヌカの香りと、ザッザッと米粒のこすれ合う音が響きます。無洗米は環境にもやさしく、「BG製法」という、肌ヌカだけを取りうま味を残す製法により、さらにおいしいお米になります。

キラキラ コープ委員会

ふくはま 福浜コープ委員会(岡山東エリア)

仕事を始めたり、学校や子供会の役員を引き受けたり、メンバー全員が多忙な中、委員会も午後へとシフトし時間を合わせて取り組んでいます。



カニグラタンなどを試食しました

北陽冷蔵(株)の商品セミナーを開催しました！ 冷凍食品の加工について学習し、忙しい日の一品を紹介しました。



★工場での加工の工程で何度も検査されている事がわかり、安心しました。

★身がぎっしり、カニの味もしっかりで、とてもおいしいと好評でした。

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

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう？

Q.1 野菜・果実ジュースは〇〇種の
野菜が入っています。

Q.2 野菜・果実ジュースはエパール
樹脂〇層パックになっています。

Q.3 おかやまコープは18年6月から
「ヒバクシャ国際〇〇」に取り組
みます。

●6月号キーワードクイズの答え

Q.1 組合員 **Q.2** safe **Q.3** 1

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8月号を読んでのご感想や
今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ

ハロウィン

すっかり定着しつつある行事のハロウィン
…あなたの楽しみ方は？

※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。

【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

【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。
※フィーチャーフォンには
対応していません。

応募締切
8/18金
まで



●お便りの投稿が簡単にできるようになりました！

くらしとなかま おたより 検索

●フォームに沿って入力して送信するだけ！
●おたより投稿フォームから応募の方は受信確認
のメールをお送りします。ドメイン指定受信され
ている方は「@okayama.coop」からのメールを
受信できるように設定変更をお願いいたします。

【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113通でした。

特集 コープ委員会って 知ってる？

特集ページを次回のセミナーに活用
させていただきます。企画の時、参加者
に声かけして委員を募ってみます！
コープのことをいろいろ知ることが
できて楽しいから、ひとりでも多くの
人に委員になってほしいです。

●岡山市 ゆーみん

皆様の声を広く聞いて活動されて
いる委員会が多いと思いました。

●倉敷市 横田 賢治

逸品 セフターエナジー



セフターが1960年代から…
ビックリです。

●岡山市 うさうさ

夏の快眠方法

ヒンヤリ素材の布団敷きに、ヒンヤリ
素材の掛けタオルケットに、ヒンヤリ
素材の枕と全てを涼しい素材にして
くるまって寝ます。温かくなったら
涼しい箇所を探してゴロゴロして
います。

●備前市 まちやちゃ



みなさんから寄せられたご意見や
ご感想でつくるコーナーです。

最初お友達に「コープ委員やらな
い？」って誘われた時「ムリムリ」って
断っていたけど、やってみると全然
大変じゃなくて月1回のおしゃべりも
楽しみのようになってきました。なんだかんだ
と約10年。いろんな人と友達になり、
たくさんことが学べました。みなさん
もぜひ！コープ委員やってみませんか？

●倉敷市 ま〜みん

今まで素通りしていた洗剤でした
が、今回の特集をみて良さそうだった
ので注文しました。性能、環境配慮、しか
も値段も高くない。届くのが楽しみです。

●岡山市 きいろのマーチ

コープ西大寺を利用してはや数年、
いまだにコープ商品のすべてをわかっ
ていないことにびっくり！「セフターエ
ナジー」がまさにそれです。大人ばかり
7人の家族ですが洗濯機2台を朝晩ま
わしています。ぜひ使ってみてくださいね。

●瀬戸内市 ワンバターン

暑くて眠れないときは、冷凍庫で
冷やした氷枕(アイスマクラ)で首
から頭を冷やします。気持ちよく眠れ
ます。体は冷やしすぎないようにして
います。

●岡山市 T.O

昼間に身体をしっかり動かすこと。家
事・散歩を、自分のペースを決めて毎日
続けてすることが大切だと思います。

●岡山市 上西 郁美

家庭菜園でたくさんとれるきゅうり
とトマト。ちょっと違ったアレンジメ
ニューが掲載されていたので早速
「きゅうりの肉巻きフライ」作ってしま
した。中のきゅうりシャキシャキ。とて
もおいしかったです。お弁当にもいい
と思います。

●岡山市 れいちゃん



新田佳浩さん、人一倍の努力を
されたんでしょう。日本だけでなく外
国の方にも、たくさんメダルを子ど
もさんに見せてあげることができ、本
当に良かったな…。来年のパラリン
ピックもがんばってほしいです。私も
新田さんを思い出して頑張ります。

●総社市 孝本 幸子



障害者クロスカントリー
スキー日本チーム
新田佳浩選手

関西に住んでいる息子のために
今回はうなぎを購入。そして北海道
に住む娘のために時短メニューの
食材を購入し、子育てで忙しいだろ
うけど時間を上手に使ってがんばって
欲しいと思っています。

●備前市 くまもんさん

生協の宅配と店舗とでほとんどを
まかっています。両方利用すれば
メリットも大きいと感じています。
何より安全で安心でさらにいい！
なんですもの。

●岡山市 カリ子のあるじ

そうめんの季節ですね。色彩りが
きれいでサラダ風なのは初めて見ま
した。酢が入るのでおもしろいす
ね。作ってみたいです。「食」にばかり
に目がいくのですが、幅広いコープ
商品にも期待です。

●備前市 匿名



6月号表紙「彩りそうめんサラダ」

「工場を訪ねて」のコーナーが大好き
です。品質管理に苦勞されている点、
安全安心な製品を作り出すため細心の
努力をされていることなど、消費者と
しても感謝しなければならないと思
います。

●浅口市 匿名

1990年代に長崎でコープを利用
させていただき、2003年から14年
日本を離れ、昨年岡山へ移住直後に
御組合の配達車を近所で見つけた時
は、安堵いたしました。現在は安心した
食生活を送ることが出来ますのも、
御組合のお陰と喜んでおります。

●浅口市 長倉 節子

「あぶらの種類と働き」の記事を
見て、あぶらを敵と考えがちでした
が、あぶらの種類と働きを考えて適
当にとらなければならぬの思いを
致しました。

●瀬戸内市 東原 節子

フリートーク

6月から葉書が10円値上がりしま
した。今回私が出した葉書は52円の
ものなので、郵便局で10円切手を
購入しました。今一番郵便局で売れて
いるのは、10円切手だと思います。

●岡山市 9313

庭のマルベリーが今年は大豊作
でした。実がつきすぎて枝が下がり、
マルベリーのすだれのようなでした。
ジャムにソースに豚肉の煮込みにと
使っても使いきれず、お友達や知り
合いや職場の人、果ては通ってる
歯医者さんの受付の方にまで押しつ
けました。それでも皆、ジャムにしたよ
う、美味しかったよと言って喜んでく
れたので、手を紫に染めつつ収穫し
てよかったです。



●倉敷市 みー

つぶやき川柳

夏休み 冷食だよりの 昼ごはん ●岡山市 陽くんま	母の日に 貰うMサイズ もう無理だ ●津山市 横に成長中	キッチンで きちんと料理 時短デリ ●備前市 ゆい
---------------------------------------	--	---------------------------------------