

くらしとなかま

2022
1

vol.567

逸品

きらきらステップ シリーズ

夢をはぐくむ 教育資金の作り方

特集



切り餅でフルーツ大福
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2022年 1月号 第567号 発行日/2022年1月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/広報室 〒700-0026 岡山市北区春遠町二丁目七十七 TEL086-256-2567(代)

旬レシピ

ほうれん草 白菜

ほうれん草のココットについて

ほうれん草は鉄の多い食品です。鉄分の多い食品は、貧血の方や、スポーツをしている方におすすめです。ハムやベーコンなどの加工食品の中には、鉄の吸収を阻害する「リン酸塩」を含むものがありますので、鉄を効率的に摂りたい方は気を付けましょう。

岡山医療生活協同組合 管理栄養士 吉田順子さん(岡山協立病院健診センター)



ほうれん草のココット

1人分
120kcal

材料(2人分)

ほうれん草……………150g
ハム……………2枚
卵……………2個
塩……………少々
黒こしょう……………少々
バター……………適量

作り方

- ①ほうれん草はラップで包み電子レンジ600Wで1~2分加熱し水にとり、水けを軽く絞って3cm長さに切り塩少々を混ぜる。ハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ②耐熱性のココット皿の内側にバターを塗る。①を入れ中心を少しくぼませて卵を割り入れる。
- ③②にアルミホイルをかぶせトースターで7~8分、卵が半熟になるまで焼く。塩・黒こしょうをふる。



味噌クリームのロール白菜

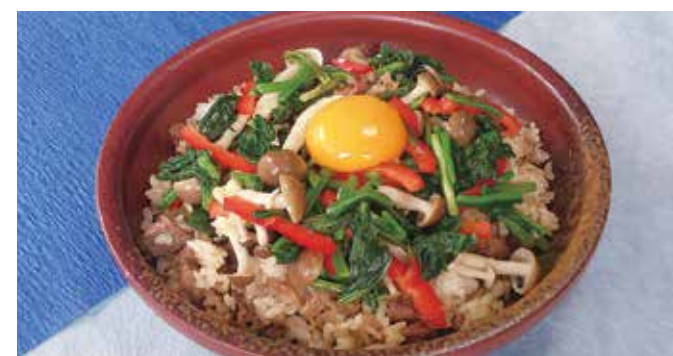
1人分
335kcal

材料(2人分)

白菜……………4枚(400g)
鶏ももひき肉……………200g
木綿豆腐……………100g
卵……………1/2個
塩……………小さじ1/4
水……………250cc
チキンコンソメ……………1個
味噌……………小さじ2
生クリーム……………1/3カップ
黒こしょう……………適量

作り方

- ①Aの豆腐は電子レンジ600Wで約1分加熱し、水けを絞っておく。
- ②白菜は耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで約4分加熱し広げて冷ます。
- ③Aを混ぜ合わせ4等分に丸める。広げた②で包み爪楊枝でとめる。同様に3個作る。
- ④③を鍋に並べてBを加え中火で一度沸騰させ、落し蓋をして弱火で30分程煮る。混ぜたCを入れて温め器に盛る。好みで黒こしょうをふる。



フライパンビビンバ

1人分
636kcal

材料(2人分)

ほうれん草……………1束(200g)
赤パプリカ……………1/3個
しめじ……………1パック(100g)
牛こま切れ肉……………150g
ごま油……………小さじ1
焼肉のたれ……………大さじ4
温かいご飯……………400g
卵黄……………2個
おろしにんにく……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①ほうれん草はラップで包み電子レンジ600Wで1~2分加熱し、水にとり水けを絞り3cm長さに切る。
- ②パプリカは縦半分に切って横薄切りにする。しめじは小房に分け、耐熱ボウルに入れてラップをして電子レンジで2分程加熱する。
- ③しめじの汁を軽くきり、①・パプリカ・Aを加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、牛肉を強めの中火で炒める。焼肉のたれを加えて炒め、ご飯も加えて炒める。器に盛り③をのせ中心に卵黄を入れる。よく混ぜて食べる。



白菜の塩あんかけ焼きそば

1人分
502kcal

材料(2人分)

白菜……………250g
人参(千切り)……………30g
きくらげ(乾燥)……………5g
鶏むね肉……………1/2枚(130g)
酒……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々
ごま油……………小さじ1
中華蒸し麺……………2玉
鶏がらスープの素……………1袋(3.5g)
酒……………大さじ2
オイスターソース……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
片栗粉・水……………各大さじ2
サラダ油……………大さじ1と1/2

作り方

- ①麺を丁寧にはぐしておく。フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、麺を広げて入れ弱火でじっくり焼きつける。
- ②きくらげは水で戻し水けをきって石づきを除去一口大にちぎる。白菜は5cm大のそぎ切りにして葉と軸に分けておく。
- ③鶏肉は薄いそぎ切りにしてボウルに入れAで下味をつける。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し鶏肉を炒め、火が通ったら白菜の軸、人参、きくらげ、白菜の葉の順に加えて炒め合わせる。溶き合わせたBを加えて煮立ったらCでとろみをつける。
- ⑤器に①を盛り④をかける。



for baby
CO・OP 3種の国産野菜としらすのおかゆ
ごはんを作るのがめんどいときはこれにうどんを入れて完成。超便利で一番よく使いました。

for baby
CO・OP 国産野菜で作ったなめらかキューブ
5種の緑黄色野菜&根菜
ちょっと足りない時にポンと足しています。食べる量に合わせて調整しやすく、冷凍庫で余すことなく使い切っています。

for kids
CO・OP 5種の国産野菜のミニハンバーグ（ひじき入り）
やわらかいのにくずれにくい。お弁当にも入れやすいし、手づかみ食べにぴったり！

for baby
CO・OP 国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース
子どもはトマトが苦手だけど、これは食べてくれます。ジュレだから冷めるまで時間がかかるのでそこは注意。

\\ こんな声も //

- 冷凍のままパットとお弁当に入れて持っていき、レンジでチンして食べました。
- 一品足りない時、ご飯を作る気力がない時、おかゆを作り忘れた時のためにストックしています。
- どれも量がちょうどいいです。
- 孫を預かった時にとても重宝しました。

\\ アレンジレシピ //

かんたん!おいしい! コープのレシピ [クックパッド]

CO・OP 国産野菜で作ったなめらかキューブを使って

さつまいもサラダ

★9か月頃から
★さつまいもの甘さで食欲アップ

材料
国産野菜で作ったなめらかキューブ 5種の緑黄色野菜&根菜…………… 3個
さつまいも……………40g
ブロッコリー(穂先)…………… 5g
マヨネーズ…………… 小さじ1

作り方
①本品を加熱する。ブロッコリーはゆでて5mmに切る。
②さつまいもは皮を厚くむいてゆで、熱いうちにフォークでつぶす。
③ボウルにすべての材料を入れてあえる。

注意 マヨネーズを使用しています。卵を食べられるようになってから挑戦してみてください。

CO・OP 国産鶏肉とお豆腐で作ったミニハンバーグを使って

きのこあんかけ(鶏肉と豆腐) (店舗のみ取り扱い)

★2歳頃から
★あんかけで食べやすく、パパママと一緒に食べられるハンバーグ

材料
国産鶏肉とお豆腐で作ったミニハンバーグ…………… 2個
きのこ・にんじん(3cmのせん切り) …… 合わせて15g
だし汁…………… 80ml
しょうゆ・みりん …… 各小さじ1/2
片栗粉 …… 小さじ1/2 (同量の水で溶く)

作り方
①鍋にきのこ・にんじんとAを入れ弱火で約10分煮る。
②①に水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、電子レンジで加熱した本品にかけます。

ポイント
「CO・OP国産鶏肉とお豆腐で作ったミニハンバーグ」は、凍ったまま使ってください。

他にもいろいろ

CO・OP 国産具材のジャージャーうどんの素
甘めの肉みそで、手間なくお肉と野菜と一緒にとれます

CO・OP 国産具材のあんかけ豆腐の素
ほんのりかつおの風味を効かせた和風あんかけの素です。

CO・OP 国産若鶏のスティックナゲット
手づかみしやすい形で、衣に着色料を使用せず、自然な色合いです。香辛料は控えめで、食べやすい味になっています

CO・OP 国産野菜と豆乳で作った角切り野菜入りホワイトソース
柔らかく下ゆでしたにんじん・玉ねぎ・じゃがいもを使用し、やさしい味に仕上げました

CO・OP (九州産小麦使用) やわらかいミニうどん
食塩を使いません お箸で簡単に切れます



きらきらステップシリーズ



▲このマークが目印です

離乳食作りの「少し何かを足したい」「今日は少し休みたい」という気持ち。そんな「ひと手間とひと時」を応援してくれるのが、きらきらステップシリーズ。冷凍だけでなく常温保存商品も開発されています。いざという時のストックとしてはもちろん、日々の食事作りの中で、親子のお気に入りのアレンジや工夫をみつけてくださいね。

きらきらキッズ

主に3歳～6歳頃に成長に合わせてステップアップ

歯が生えそろう、食べる楽しさやおいしさを覚え、きらきらステップを卒業したら

きらきらステップ

for baby 5ヵ月頃から
for kids 1歳6ヵ月頃から

成長に合わせてステップアップ

『子育てをするママとパパを応援したい』そんな想いから2017年に「きらきらステップ」は生まれました。2019年にはさらに対象を広げた新シリーズ「きらきらキッズ」がデビューしています。

5つのこだわりがあります

1 子育て世代の声をかたちに
子育て中の組合員モニター意見と、経験豊富な管理栄養士のアドバイスを受け、商品開発をしています。

2 安心な原料を徹底した品質管理で
子どもに安心して与えられるよう、安全面を最優先し、商品設計や品質検査を行っています。

3 便利な冷凍食材が充実
買い置きすれば、少し足りない時やママやパパの体調がすぐれない時にすぐに使えます。

4 使い方が自由な「素材型」
下ごしらえなしで使える食材を商品化。月齢に合わせてすりつぶしたり、食材を組み合わせたりと、アレンジ可能です。

5 幼児が食べやすい大きさ&味付け
幼児食期向けは、1歳6ヵ月以降の幼児が食べやすい大きさ・食感で、やさしい味に仕上げられています。

知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

誰一人取り残さない持続可能な社会を目指し、生協としてできることとして「フードバンク」の活動があります。まだ十分に食べられるのに廃棄される食物を、必要なところへ無償で届ける活動です。社会問題にもなっている「食品ロス」を減らすことにもつながります。

おかやまコープでは



県内宅配の拠点である、岡山市南区藤田の「農産加工センター」で出た、生鮮食品の規格外品を「NPO法人フードバンク岡山」に提供。県内の支援団体や施設に定期的に野菜や果物が届けられています。



「生鮮食品の提供がほぼ毎日あることは本当にありがたいです。」と受け取りに来られた支援施設の代表者。

2020年度のおかやまコープ(宅配と店舗)から
フードバンク岡山への提供量

9,845kg (前年は8,784kg)



店舗では…

包装の破損や、賞味・消費期限が迫っているため販売が難しくなった商品を、支援を必要とする福祉施設などへ提供しています。



ライター-の ひとこと

私とSDGs

最近ではコロナ禍で世間の意識も上がり、提供を申し出る企業が増えると同時に、子ども食堂などの必要性も高まっているそうです。食べ物の「もったいない」を減らしていくこと。そして「食」を通じて人や命につながるしくみは素敵だなと思いました。

(ライターS子)

〈隔月掲載〉
消費生活センターより

【テーマ】「お試しエステ」のはずが高額契約に！



エステを利用する際は、事前にサービス内容や料金等を確認しましょう

エステティックサービス(以下「エステ」)を利用する場合は、本当に必要な契約か冷静に考え、安易に高額な契約はしないようにしましょう。契約後に、途中でやめたくったり、通えなくなる場合もあります。長期の契約は慎重にしましょう。

エステ契約は、契約期間が1か月を超え、金額が5万円を超える契約の場合は、法律で定められた書面を受け取った日から8日間は、クーリング・オフができます。施術を受けて途中でやめた

い場合は、中途解約できる制度もあります。

また、未成年者が親権者の同意を得ずに、お小遣いの範囲の額を超えてなされた契約は原則として取消すことができます。ただし、来年4月からは、民法の成年年齢が20歳から18歳に引下げられ、18歳になると未成年者契約の取消しができなくなりますので注意が必要です。

岡山県消費生活センター
☎086-226-0999

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ねぎ」

古く中国から伝来し、日本書記にはすでに「秋葱」という名で登場。

江戸時代には栽培法も確立して日本各地で作られていました。

東日本では白い部分を食べる「白ねぎ」が好まれ、西日本は根元まで青い「青ねぎ」が一般的でしたが、今では全国でどちらも普通に売られ食べられています。

産地と品種

関東地方の千葉、埼玉、茨城と群馬の4県で全国の4割以上を占める。多く出回る時期は10月から2月頃。大きく白ねぎ系と青ねぎ系に分けられ、下仁田ねぎ(白)、九条ねぎ(青)など各地のブランドねぎがある。



栄養

ねぎ特有の強い香りの成分は硫化アリル(アリシン)。他にカリウム・カルシウム・葉酸。青い部分にはβカロテンやビタミンKも豊富。

選び方と保存

白ねぎ: 白い部分が締まっていて弾力があり重みを感じるもの。柔らかいものや軽いものはスカスカしていたり、古く乾いていることもある。乾燥しないようラップに包んで野菜室に。

青ねぎ: 葉先までピンととがって鮮やかなグリーンのもの。濡れた新聞紙などに包んでから袋に入れて野菜室に。トッピング用などに細かく刻んで冷蔵庫に保存できる。煮物や汁物用なら冷凍保存もOK。

アリシン: ビタミンB1の吸収をサポート

カロテン: 体内の活性酸素を減らす抗酸化作用

カリウム: ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の取り過ぎを調節する上で重要

カルシウム: 骨を形成する重要な物質

葉酸: 細胞増殖に必要なDNA合成に関与

ビタミンK: 身体の機能を正常に保つ働き

参考: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

ねぎ焼



材料(4人分)

ねぎ……………400g
えび……………200g
削り節・青のり
お好みソース

長芋(すりおろし) ……40g
卵……………4個
小麦粉……………200cc
だしの素……………10g
水……………240cc
油……………大さじ4

作り方

①ねぎは小口切り、えびは殻をむき尾も取っておく。
②ボールに①を入れよく混ぜ合わせておく。
③②の1/4量に①の1/4量を混ぜ、熱したフライパンに平たく入れ蓋をして中火で焼く。途中裏返して両面とも焼く。
④③を皿に取り、⑤で好みの味付けをする。

長芋、卵、小麦粉、だしの素の部分をコープお好み焼き粉で作れば簡単。えびを豚肉に替えても。

===教えてくれたのは===

風邪をひきやすい季節です。温かいネギ料理で心も体もあたためてください。



おかやまコープ 店舗商品グループ
農産バイヤー(仕入担当)
河原充 さん(ジュニア野菜ソムリエ)

夢を
はぐくむ

教育資金の作り方

できることなら子どもの希望をかなえてやりたい! 親なら誰でも思うことですが、経済的な理由で進学を諦める子どもが増えていきます。夢を実現するために、教育資金の全体像を知って、毎月
の生活費と教育資金の準備を両立させる方法を見つけましょう。
おかやまコープLPAの会の小西さんに教育資金の作り方について教えてもらいました。



おかやまコープLPAの会
小西 晴美さん

● 資金計画を立てるときに大切なこと

✓ 教育資金は人生三大資金のひとつですが、何年後に必要なかわかるため、計画を立てやすい資金です。他の資金のことも考えながら、組み立てていきましょう。

教育費を
聖域にしないで
見直しを!



教育
積み立てて使う
(積立)



住宅
借り入れて返済
(後払い)



老後
取り崩して使う
(取崩し)

✓ 子育てにかかるお金は、養育費と教育費
養育費

通常の家計から
支出する



・学校教育費(かかる費用)

・教育費(かける費用)

塾・おけいこごと(スイミング・ピアノ等)



★高校までにかかる教育費は、通常の家計費からの支出でありたいですね。(準備の基本形)
塾やおけいこごとなどの「かける費用」は、家計費の中で範囲を決めて、夫婦で意見をすり合わせ、
そして親子で教育費と向き合って話し合うことが大切です。

● いつ必要?

✓ 子どもの進学時期を確認する。

兄弟姉妹がいると、高校進学と大学進学が重なることがある。

※高校進学時は制服やパソコンなど、またはクラブ活動などにも思った以上に費用がかかることも。



● いくら必要?

✓ 進路によって必要額が大きく異なる。

✓ 大学受験のための費用…県内か県外か、何校受験するかによる

・遠い大学では宿泊費も必要になる。

・推薦入試は、決まれば納入金も早く必要になる。

・インターネット出願や共通テスト利用・地方受験など、
受験方法によって安くなる場合もある。



✓ 進学後の費用(教育費)



選択する進路によって
入学金と4年間の授業料は変わってきます

国立大学	約250万円	
私立大学	文系 約400万円	医歯系 約2400万円
	理系 約550万円	
専修学校	約100万~180万円	

※これに通学費や下宿代も加わります。

(文部科学省 令和2年度資料より)

● 資金の準備方法

✓ 子どもが生まれたら、できるだけ早くコツコツと先取り貯蓄しましょう。
200万~300万円は積立で。

積立商品(貯蓄)

■ 積立定期預金

銀行などで毎月一定額を普通預金
などから自動的に積み立てる。

■ 一般財形貯蓄

「勤労者財形形成促進制度」を
実施している事業所の勤労者だけ
が利用できる。給与から貯蓄額が
引かれるので貯めやすい。

保険での備え

■ 学資保険やこども保険

教育資金を確保する貯蓄部分と、万が一のことが
起きた場合の保障部分に分かれている。契約者が
保険期間中に亡くなった場合、貯蓄部分は保障
され、その後の保険料が免除される。
推薦入試の場合は、入学金などが早く必要になる
ため、受け取る時期は17歳頃にする方がよい。
子どもの保険は、貯蓄と保障(医療等)は分けて
考える。



産まれたら
すぐに!!

児童手当

0歳から15歳になった年度の3月
まで支払われるので、全額貯める
と198万円(2021年度)になる。
ぜひ教育資金に。

※この制度の金額は、今後変わる
可能性もあり。



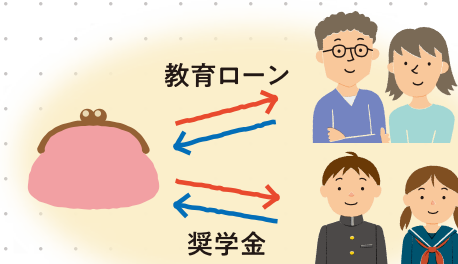
児童手当
どうしてる?

● 資金が足りない場合は?

✓ 教育一般貸付(国の教育ローン)…親が借りて親が返す

・子ども一人あたり、4年間の借入額は350万円まで
・返済は15年以内

☆民間金融機関でも教育ローンはある。住宅ローンがある人は、
その銀行に相談すると低金利で借りられる場合もある。



✓ 奨学金(日本学生支援機構)…子が借りて子が返す。契約者は子

・第1種奨学金…無利息(学力・年収制限あり)

・第2種奨学金…有利息、上限3%

・借入額は、月に上限12万円、医・歯学部は上限16万円

・卒業後7ヵ月目から20年以内に返済。(42歳までかかることも)

☆入学時特別増額貸与奨学金や給付型奨学金(返還不要)、
大学によっては、独自の奨学金などもある。



★奨学金は、子どもの将来
に大きく関わってきます。
借りる場合は、借りられ
る金額ではなく、どれく
らい返せるかを考えて、家庭でよく話し
合って必要な額だけ借りること。できるだけ
最終手段にしましょう。

おかやまコープLPAの会とは?

「おかやまコープLPAの会」は、コープ共済連の所定のライフプラン・アドバイザー養成
セミナーを修了し、全員がFP(ファイナンシャルプランナー)の国家資格を有しています。
組合員のライフプランニングについての専門知識を持ったアドバイザーで、保障の個人
相談や組合員向けの学習会などの講師・インストラクターとなる人です。

おかやまコープでは、各店舗を中心に無料で
保障の個人相談を行っています。

詳しくは
こちら▶



改めて大学進学費用を見ると、教育資金は大きいな
と思いますが、コツコツと貯めていくことが、一番
手堅い方法だと思いました。将来を担う子ども
の夢を応援できるように、親となるからには
しっかり計画を立てたいですね。

「親の夢を子どもに押し付け
ないで!」という小西さんの言葉
が心に残りました。



(ライターY)

マイカー共済

カーライフを応援する、頼れる補償
自動車総合補償共済



マイカー共済の 取り扱いを始めました

組合員のカーライフを支える補償商品として、《マイカー共済(自動車総合補償共済)》の取り扱いを11月から始めました。

この《マイカー共済》は、岡山県内の同じ協同組合のパートナーである「こくみん共済coop(全労済)」が取り扱っている自動車総合補償共済と同じ補償内容で、リスクに備えることができる共済です。組合員特典として、加入時に団体割引が適用されます。

《おすすめの理由》

- 1 無事故が続けば、最大22等級、64%割引!
- 2 おかやまコープ組合員であれば、12.5%の団体割引が適用!
- 3 見積りはカンタン・無料! スマホでも見積り可能。
- 4 もしものトラブルをしっかりサポート! 24時間365日。
- 5 こども特約、各種特約付帯でさらに安心!

●マイカー共済コールセンター
0120-6031-60
月～土(祝日営業)9:00～18:00
※日曜、年末年始休み



C-1グランプリ投票結果

たくさんのご投票ありがとうございました。
ベスト30が決まりましたので発表いたします。

「Cコレ」って?
普段のくらしに欠かせないCO・OPならではのコレクション商品。おかやまコープのこだわりロングセラー商品や組合員に人気の商品をラインナップしました。



宅配	1位 長崎風ちゃんぽん	4位 骨取りさばの味噌煮・みぞれ煮
	2位 生協牛乳	5位 フリーズドライスープ(各種)
	3位 サーモンたたき丼	6位 ふっくらしらす干し
店舗	1位 たこ焼(各種)	7位 大山ヨーグルト
	2位 産直こめたまご(各種)	8位 野菜たっぷり和風ドレッシング(各種)
	3位 たまごスープ(各種)	9位 まるい形のまぐろたたき身丼の具(各種)
	4位 淡塩さば	10位 枝豆がんも
	4位 コープおかやま豚(各種)	
	6位 コアノンロール(各種)	
	7位 長崎風ちゃんぽん	
	8位 アーモンドリーフ(各種)	
	9位 ファミリーチョコレート(各種)	
	9位 枝豆がんも	

みなさんの投票で選ばれた「ベスト30」はお買い得価格で案内!

宅配 2月1回～3月4回
店舗 1月4日(火)～2月27日(日)

「ベスト30」はこちらから▶



2021年11月 理事会だより

【11月の生協の動き】

(11月末日現在)

組合員数	345,422人
出資金総額	103億1,825万円
一人当たりの出資金	29,871円
供給高 (全体)	35億5,631万円
(宅配)	25億3,949万円
(店舗)	10億1,681万円
経常剰余金 (全体)	1億2,974万円
累計経常剰余金(全体)	9億7,011万円

※累計…21年4月からの累計

「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に取り組みます

核兵器禁止条約が発効し、核兵器のない世界の実現に世界の人々の期待が高まっています。おかやまコープでは、被爆者団体協議会の呼び掛けする署名に、核兵器廃絶を願う広範な市民と協力して取り組みます。期間は2022年5～8月を予定しています。ぜひご協力をお願いします。

秋の総代懇談会が開催されました

秋の総代懇談会が11月2日から11月11日まで、6エリア県内21会場で開催され、オンラインも含めて412名の総代の皆さんに参加いただきました。生協のことや総代の役割、おかやまコープの考え方や取り組みについて理解を深める場となり、「生協の取り組みが理解できた」「エシカル消費を実践したい」といった声が寄せられました。

参加された総代の皆さん、ありがとうございました。



11月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございます。

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
宅配チラシ	宅配 店舗	59.4万部 (72.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	47.2万枚 (23.0%)	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
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	72.8万枚 (147.8%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万枚 (87.0%)	コアノンロール



前回投稿数 **4231**点!

Cコレスキスキ

キャンペーン2021

募集期間
2021年12月1日(水)～2022年2月28日(月)

お気に入りのCコレ商品の
写真や**エピソード**を投稿して
おトクなポイントを
もらおう!

特典

1投稿につき ※投稿はいくつでもOK!

宅配または店舗で使える
100ポイント
プレゼント!

※ポイントの上限は1ヵ月500ポイントまで。
※月末までに投稿されたポイントは翌月に加算します。



応募はカンタン。
スマホからでも!

※投稿された内容は
おかやまコープの広報等に掲載
させていただきます。

さらに

抽選で毎月**50**名に

おかやまコープ
500円商品券
プレゼント!



いつも心に防災を

Vol.14

地震に備えて家具の固定を!

参考:総務省消防庁ホームページ「地震による家具の転倒を防ぐには」
おかやま防災ポータル「災害への備え」

1995年の阪神淡路大震災では、家具の転倒による事故で多くの方が被害に遭いました。地震が発生したときに備えて、家具を固定しておくことは欠かせません。固定の方法はいろいろあります。部屋の構造や家具の種類に合わせて選びましょう!

ボウサイ家でも
やってみよう



例)		家具が倒れないように...		中身が飛び出さないように...	
●食器棚の上部に すべり止めシートを敷き、 ぴったりサイズの箱を詰める		●本棚を突っ張り棒で 壁に固定する		●食器棚の扉に ストッパーを付ける	
●棚の手前に 転倒防止プレートを挟む		●冷蔵庫をストッパーで 壁に固定する		●冷蔵庫のドアに ストッパーを付ける	
●食器棚に滑り止めシートを敷き、 皿を「中⇒大⇒小」の順に重ねる		●本棚に飛び出し防止の 突っ張り棒を設置する		●食器棚の扉に ストッパーを付ける	



「地震が起きたとき」を想像しながら家の中を見つめると、危険なところがいっぱいあって反省…。ボウサイ家の防災、これから少しずつ紹介していくね♪



テーマ① 「お風呂での過ごし方」

● ほうれい線や年齢肌対策に、顔のエクササイズをしています。髪の毛や体を洗いながら、思いつき舌を出したり、舌を上上げたり、口を閉じたままグルグルと舌を回したり。大きく口を開けたり、目を見開いたり。一人きりの空間だからこそできるエクササイズ。効果は？ですが、今夜もやりますよ。

umi

● 顔と体を洗ってお風呂に入る。「ふうー」手の指と足の指を思い切りパアと開く。次に指をグーとにぎる。これを5回繰り返す。80年よく働いた手の指は、関節がふくらんで、まっすぐ伸びず、グッと握れない。でもお湯の中では楽にできる。お風呂ってすごい！明日もがんばろう！

K.K

● もう二十年くらい昔のこと。高梁川沿いを走行中、故障で車がストップ。三角板を積んでいなかったため、JAFの救援車の後方でジャンパーを振りつばなし。その後はトランクに三角板を備えています。幸か不幸か一度も使っていません。

K.M

● 一人暮らしの私。初めて救急搬送された時にめまいと動悸、しびれでフラフラだったにも関わらず、バッグだけ持って救急車に乗り込みました。そこには保険証やお薬手帳、そして20数年ぶりにお世話になる総合病院の診察券も入っていたので、とても役立ち、スムーズに事が進みました。患者番号って一生ものなんですね。新しいカードに作り替えてもらい、現在も通院しています。

おりぐ

● 寒波で水道管破裂！災害時用にと用意していた給水ポリタンクと備蓄水が役立ちました。いつ何が起きるか分からないので用意は必要ですね。

プカ

● お風呂に椅子（腰掛用）は要らないと思っていました。用心のために用意しました。一寸の油断で転びそうになり、用意してよかったです。

はつちゃん

● 子どもを寝かしつけてからが私の風呂時間。湯舟の蓋を半分だけ残して、その上で本を読むことが私のストレス解消です。ぬるま湯に浸かりながら20分。なかなか本を読む時間が確保できないので、この時ばかりは一人静かに本の世界に没頭できて幸せです。

みみ

● じつとしていられない性格なので、あまり湯船でゆっくりしません。なので、寒くなってきたら湯船に浸かって歯磨きをします。

スーパー主婦

● 「ゆつくり入りたいなあ」と思うけど、子どもとの触れ合いの時間になっています。湯船につかりながら今日の出来事を聞いたり、ジャンケン遊びをしたり。子どもも、ここぞとばかりにいっぱい話をしてくれます。

kun

● 全身（肩・首）のストレッチ。足を伸ばしたり、足首を回す。口の周り、目の周りのやさしい刺激。口のあいいうべ運動、耳たぶへの刺激などをいろいろ組み合わせて、体操をして約10分。すっきり温まって、身体もすっきりして寝ます。

ペコちゃん

11月号の感想



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。



● 「いきなり団子」が大好きで、コープの宅配でよく買っています。11月号に作り方が載っていたので、早速作りました。私は粒あんにしましたが、とてもおいしかったです。

みどり

● さつま芋のQ&Aを読んで、何十年も誤解していることに気づきました。切り口の白い液体が腸の働きを整える。焼き芋の中身が黒っぽく変色するのはポリフェノールが増えたためで、甘味があり食べても問題なし。今まで洗ったり捨てたりで、なんともモッタイナイ。

森のクマさん

● 私はお餅が大好きで、年中ストックしています。季節を問わずお雑煮はよく作ります。シチューやインスタントのコンスープにも小さくカットして入れて食べるのが大好きです。11月号のお餅の特集も、とても美味しさが伝わってきて、ますますお餅が好きになりました。

わた

テーマ② 「備えていて良かったこと、 備えていなくて後悔したこと」



● いつも多めに買ってしまったクセがある私ですが、阪神淡路大震災を体験して、備蓄しておいてよかったと思いました。水は特に大切ですヨ！

くまもんさん

● 中学生の頃、某ノルウェーのバンドに夢中だった私は、彼らのコンサートが広島であるというので、父に頼み込んで広島まで連れて行ってもらいました。もしかしたらどこかでメンバーに遭遇するかもと、ちやっかり色紙とマジックを持っていたのですが、開演前に立ち寄った広島平和記念公園で本当にメンバーの一人（しかも推し）と遭遇!! 目の前でサインを書いてもらえました。

ひろみ

● 平成30年7月豪雨まで、防災グッズの準備をしていなかったこと。いざ避難するとなっても時間がかかったし、それでも持つて来ればよかったと思いが、出ず忘れ物も多く…。避難所では皆同じように困っているから、なかなかお願いもできず。あれから意識して準備するようになりました。赤ちゃんがいる家庭は、一気に荷物が増えることも痛感しています。

母2年生

● 地球の未来のために、自分なりにゴミを出さないよう気を付けてはいるのですが、プラスチックごみを減らして海を守るの特集を読んで、つくづく海の生き物の命の尊さについて考えさせられました。ひいては自分のため、もつてできることは無いか考えようと思う。実行力。

くまちゃん

切り餅でフルーツ大福

果物は上左からキウイ、ぶどう 2段目イチゴ、黄桃缶、柿 3段目バナナ、みかん、キウイ(黄色)

材料(6個分)	
あんこ	50g
お好みの果物、片栗粉	適量
CO・OP切り餅 シングルパック	3個
水	1カップ
砂糖、水	各大さじ2

作り方

- ①あんこは6等分にし、果物を入れて丸めておく。
- ②耐熱容器にAを入れ、ラップをふんわりかけてレンジ(500W)で3分加熱する。
- ③②の水分を捨ててBを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。(※やけどに注意!)
- ④③のお餅に片栗粉をまぶして6等分にし、①を包む。

今月の表紙レシピ



● 息子が高校の課題研究でマイクロプラスチックについて調べています。研究の手助けになればと思い、この記事を息子に見せました。勉強になったそうです。私も、できることからごみ削減をしていこうと思いました。

ミコ

3月号 おたより大募集

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は?

- Q.1 「子育てをするママとパパを応援したい」という思いから「〇〇〇〇〇ステップシリーズ」は生まれました。
- Q.2 「〇〇〇〇〇〇〇」は、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食物を、必要なところへ無償で届ける活動です。
- Q.3 「人生三大資金」は、住宅資金と老後資金と〇〇資金です。

今月のテーマ ●卒業したいこと ●わが家の食事のルール

応募方法

- ▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係
- ▶FAX 086-256-2588
- ▶メール nakama@okayama.coop

- 『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。
- ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
- 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。

インターネット

くらしとなかま おたより

検索

おたより投稿フォームはこちらから▶

投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

11月号のキーワードクイズの答え

Q.1 マイクロ Q.2 ヤラピン Q.3 24

今月号掲載分の
応募総数は
128通でした。