

旬レシピ

さやいんげん



油揚げのパリ辛いんげん絡め

1人分
294kcal

材料(2人分)

さやいんげん ……10本(40g)
CO・OP手あげ ……1枚
サラダ油 ……少々
白いりごま ……大さじ1

砂糖 ……大さじ1
A 酒・しょうゆ ……各小さじ2
赤唐辛子(輪切り) ……1本分
ラー油 ……適量

作り方

- ①さやいんげんは塩ゆでし、2〜3等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、一口大に切った手あげを両面こんがり焼いて取り出す。
- ③②のフライパンにAを入れて中火にかけ、煮立ったら火を止める。
- ④①と②を戻し入れ、白いりごまとラー油を加えて絡めたら器に盛る。

トマト



ヤリイカのフレッシュトマトパスタ

1人分
450kcal

材料(2人分)

スパゲッティ ……160g
塩 ……適量
ヤリイカ(輪切り) ……150g
粗びき黒こしょう ……適量
青しそ(千切り) ……2〜3枚

A にんにく(みじん切り) ……1/2片分
B オリーブ油 ……大さじ1と1/2
C トマト(一口大) ……300g
赤唐辛子(輪切り) ……1本分

作り方

- ①スパゲッティは塩を加えた湯でパッケージの表示時間より1分短くゆで、ゆで汁を1/4カップ取り置く。
- ②フライパンにAを入れて中火で熱し、香りが立ち始めたら塩を振ったヤリイカを入れ、サッと炒めて取り出す。
- ③②のフライパンにBを入れて軽く炒め、①のゆで汁を加えて3〜4分煮たら、塩・こしょうで味を調える。②を戻し入れ、①のスパゲッティを加えて絡めたら器に盛り、青しそを添える。

CO・OP北海道産
小麦のスパゲッティ 400g

ひとことアドバイス

ヤリイカのフレッシュトマトパスタについて

緑黄色野菜の一つであるトマトには、目や皮膚の健康を助けるビタミンAやからだの中の塩分を外に出す働きのあるカリウムが豊富に含まれています。牛乳と粉チーズを加えて、トマトクリームパスタにすると不足しがちなカルシウムやたんぱく質がプラスできますよ。岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



鶏といんげん・トマトのペッパーバター炒め

1人分
294kcal

材料(2人分)

さやいんげん ……12本(100g)
ミニトマト ……6個
コープおかやま若鶏むね肉(皮なし) ……1枚(300g)
にんにく(薄切り) ……1片分

A 酒 ……大さじ1
塩・砂糖 ……各小さじ1/2
片栗粉 ……小さじ2
オリーブ油 ……大さじ1
B 塩・粗びき黒こしょう ……各少々
バター ……10g

作り方

- ①鶏肉は1cm程の棒状に切る。ジッパー袋にAを入れて混ぜ、鶏肉とにんにくを加えて絡め20分以上置く。
- ②さやいんげんは2〜3等分に切り、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- ③①に片栗粉を加えて混ぜる。フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉とさやいんげんを炒める。火が通ったらミニトマトを加えてサッと炒め、Bを加えて絡め器に盛る。

コープおかやま
若鶏むね肉

アジと彩り野菜のカレーパン粉焼き

1人分
242kcal

材料(2人分)

アジフィーレ ……200g
トマト(くし形薄切り) ……1玉
玉ねぎ(くし形薄切り) ……1/2玉
長なす(薄輪切り) ……1/2本
さつま芋 ……70g

塩・こしょう ……各適量
B パン粉・粉チーズ ……各大さじ2
C カレー粉 ……大さじ1/2
顆粒コンソメ ……小さじ1/2
パセリ(みじん切り) ……適量

作り方

- ①さつま芋は皮付きのまま半月薄切りにする。
- ②アジは水けを拭いて塩・こしょうを振る。
- ③耐熱皿にAを彩りよく並べて②のをせ、混ぜ合わせたBをかける。
- ④200℃に熱したオーブンで約20〜25分焼き、取り出してパセリを散らす。

CO・OP
パン粉
細目 160g

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
9

vol.611

特集

認知症に備えよう!

逸品

コープの
フリーズドライスープまぐろとアボカドの塩昆布カルパッチョ
(作り方は10ページ)おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃんくらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォロー
してね!

国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

生活協同組合おかやまコープ

おかやまコープ くらしとなかま

検索

https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/





素材本来の食感やおいさを
活かしたフリーズドライスープ
です。ぜひお試しください。

東洋水産株式会社 広域営業部
左から上田 真弓さん、
小林 彩美さん、伊藤 宏文さん

沖縄県産もずくスープ

青く澄んだ遠浅の海に漁師が潜り、バキュームで異物が混ざらないよう丁寧に収穫した太もずくを100%使用。太もずくのシャキシャキした歯ごたえを楽しめます。



暑い時期には冷水で

冷製スープ

冷水で戻したもずくスープに黒酢やレモン汁を2〜3滴たらしてさっぱりと。



たまごスープ

新鮮な卵をたっぷり使った、何度飲んでもあきのこない、幅広い年代に人気のスープです。お椀いっぱいに広がったふんわり感&なめらか卵の食感を最後まで楽しめます。



非常食に

簡単たまごかけ

白がゆにたまごスープを入れてよく混ぜたら出来上がり。
※ブロックを砕いてから加えると混ぜやすい。



使ったのは
CO-OP
白がゆ 250g



こちらもおすすめ

国産まいたけと たまごのスープ

生鮮のまいたけを使っているので香りを楽しめます。



今月の逸品



コップのフリーズ ドライスープ



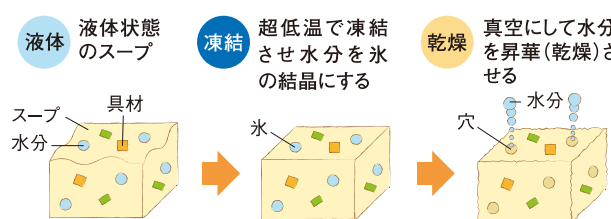
おいしい・簡単・便利で長持ち。味の種類も豊富と一緒に楽しんだり、ローリングストック(※)されて方においしさの秘密や楽しいアレンジを教えてください。

なフリーズドライスープ。好みのスープをお弁当いる方も多いそうです。東洋水産とハチ食品のいただきました。

フリーズドライ製法 (真空凍結乾燥法)とは？

スープを凍結し、高真空下で乾燥させる製法です。出来上がったスープを超低温で急速冷凍すると、凍らせたスープ内の水分は微細な氷になります。凍結後、真空凍結乾燥庫に入れ気圧を下げ温度を上昇させると、スープ内部の凍った水分は氷のまま蒸発(昇華)し、氷の部分が空洞となり、多孔質のブロックスープが完成します。お湯を注ぐと、その空洞に水分が入り込むことで素早くスープが元に戻ります。(水よりお湯を推奨しますが、お湯でも水でも戻る時間は変わりません)

フリーズドライのメカニズム



素材の味、香り、食感をそのままに

フリーズドライは、高熱を加えず低温下で食品中の水分だけを取り除きます。食品組織が破壊されにくく、素材本来の味や香り、食感、栄養成分が損なわれにくく、家庭料理に近い風味を楽しめます。また、水分量が少ないので、長期保存が可能です。ローリングストックやアウトドアにも便利です。

(※)ローリングストックとは…普段から使い慣れている食品や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充することで、常に一定量を備蓄する方法です。災害時にも食べ慣れた物がすぐ手に入るため、心理的な安心感にもつながります。



真っ赤なトマトのスープ

トマトペーストにカットトマトやたまねぎ、鶏ひき肉、キャベツなどを加え、フレッシュなトマトの風味と食感を楽しめます。手軽に野菜を食べられるスープです。



豆乳割りでトマト豆乳スープ



- ①80mlのお湯をトマトスープ1個に入れる。
 - ②①に温めた豆乳80mlを入れて溶かし混ぜる。
- ※温めた豆乳160mlだけで作るとさらにまろやかに。

海鮮だしのキムチスープ

白菜、ネギ、ごま、しいたけ、にら、たまごを使い、海鮮だしにコチュジャンを加え、まろやかな旨みの食べやすい辛さのスープです。



小腹が空いた時に

キムチクッパ

キムチスープにご飯を入れて。チーズやのりをトッピングしても美味。



こちらもおすすめ

冷水でも食べられます！

ねばねばオクラと モロヘイヤのスープ

オクラ・モロヘイヤ・めかぶのねばねばとオクラのシャキシャキ食感がおいしい。



組合員の声



いつでも食べられるように何種類かストックしています。



フリーズドライスープは忙しい時の味方です。



小腹が空いた時に、ご飯やオートミール、焼いたお餅を入れて楽しんでいます。



カレー米やすりおろし生姜をちょい足してもおいしいです。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「秋鮭」

特徴

オホーツク海へ出た白鮭は数年回遊した後、9～11月の産卵の時期に日本の川へ戻ってくる回遊魚。回遊中に食べるエサ(エビなど)により、身が赤くなるが白身魚に分類される。

栄養

たんぱく質、ビタミンD、B群、アスタキサンチンなどが豊富。また、皮のすぐ下の脂にはDHAやEPAが含まれているので、皮ごと食べるのが良い。

選び方

皮に光沢があり、鮮やかな紅色(濃いオレンジ色)のもの。



いろんな呼び名

白鮭は、漁獲される時期や成熟度によって名称が変わります。

- ときざけ**
時鮭：5～7月に獲れた白鮭のこと。秋以外の時期に間違えて日本海岸に近づいたため「時知らず」とも言われます。
- けいじ**
鮭児：秋鮭の水揚げ時期に獲れる筋子も白子もない生後2～3年の未成熟な若い白鮭。

…秋鮭について教えてくれたのは…

塩焼きだけでなく、ムニエルやアクアパッツァ、鍋やシチューの具などいろいろな料理に使えます。とりわけ旬の秋鮭はうま味があっておいしいです。ぜひ味わってください。



店舗商品グループ 水産バイヤー
岡本充央さん

鮭ときのこのガーリック焼き



材料(2人分)

- 鮭(切身)…2切(180g/4等分にそぎ切り)
 長ねぎ(斜め薄切り)………1/3本(30g)
 しめじ(小房に分ける)………60g
 しいたけ(薄切り)………2枚
 ミントマツ(半分に切る)………3個
 オリーブオイル………大さじ1と1/2
 にんにく(皮をむき、包丁の腹でつぶす)…1片
 塩・こしょう………各少々
 レモン(くし形切り)………適量

- 作り方**
- ①鮭は塩、こしょうを振る。
 - ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火にかける。
 - ③にんにくの香りが立ってきたら、①を入れて両面焼き色がつくまで焼く。
 - ④長ねぎ、きのこ類、ミントマツを入れて全体にしんなりするまで炒め、塩、こしょうを振る。
 - ⑤器に盛り、添えたレモンを搾っていただく。



ピンクリボン運動 キャンペーン



キャンペーン対象商品の一例

コープ化粧品シリーズ全品

※パッケージのデザインは異なる場合があります。



カタログくらしと生協 ブラジャー全種

通年で1点お買い上げごとに1円寄付されます。



コープ化粧品もしくはカタログ『くらしと生協』のブラジャーの利用1点につき1円をJ.POSHに寄付することを通して、J.POSHが推進する啓発や助成等の種々のプログラムを応援します。

日本生協連は、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)※の「ピンクリボン運動」に賛同し、キャンペーンを通して、乳がんの早期発見、定期的な検診受診を啓発・推進する取り組みを応援していきます。

※認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)「受けよう乳がん検診 乳がん早期発見で笑顔の暮らし」を合言葉に、全ての人に乳がん検診の必要性を啓発し、ピンクリボン団体への支援、患者さんやそのご家族へのサポート等を行っている団体です。

キャンペーン期間：2025年 9月1日～10月20日

*カタログ『くらしと生協』はキャンペーンを通年実施

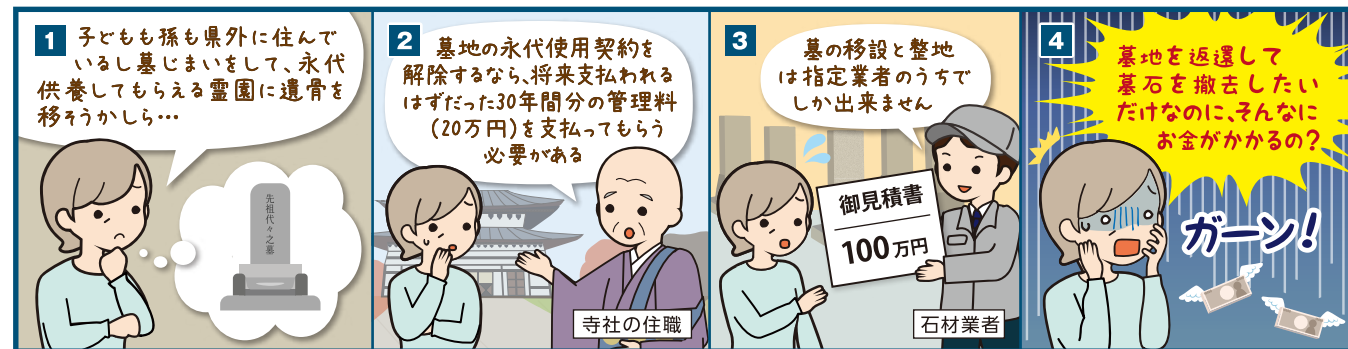
取り組み 内容

- 1 対象商品1品をお買い求めください
- ⇒ 2 1品につき1円をJ.POSHへ寄付(日本乳がんピンクリボン運動)
- ⇒ 3 乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます。

〈隔月掲載〉

岡山県
消費生活センターより

【テーマ】墓じまいで想定外の高額管理料や離壇料を請求されることがあります!



～専門的な知識も必要です。家族や親せきとよく話し合ってください～

本件は墓地の永代使用権の契約書には、墓じまいの際に管理料の支払いが必要との記載がないケースです。仮に契約時に定められていたとしても、消費者契約法の不当条項に該当する可能性もあります。

他にも高額な離壇料などを請求された、墓石の移設や整地工事について業者を指定されたうえ高額請求されたなどの相談があります。

なお、墓の引っ越しの際には、現在の墓地がある市町村に提出する改葬許可申請書に、墓の引っ越し先が発行

する受入証明書と現在の墓地の管理者が発行する埋蔵(葬)証明書の添付が原則必要です。

最近よく聞く墓じまいですが、専門的な知識が必要となつて思わぬ高額請求をされることがありますので、情報を集め、家族や親せきともよく話し合ってください冷静に判断することが必要です。

困った時は、最寄りの消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談しましょう。

認知症に備えよう!

年齢にかかわらず誰もがなりうる認知症について、一人ひとりが「自分ごと」として考える必要があります。そして認知症になっても、本人の意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるように、認知症や認知症の人に対する理解を深めていくことが大切です。認知症を過度に怖れずに、今から備えていきましょう。



認知症とは?

様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶力・判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態を言います。

認知症には、「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症」がありますが、アルツハイマー型認知症が、7割近くを占めています。



物忘れが増えると、認知症では?と不安になりますが、
加齢による物忘れは、体験したことの一部(朝ごはんのメニュー)を忘れることに対して、認知症による
物忘れは、体験したこと全部(朝ごはんを食べたこと)を忘れてしまうのが特徴です。

MCI(軽度認知障害)の発見が重要です

MCIとは、認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても、日常生活は送れる状態です。この段階で気がついて対処できれば、元の状態に戻ったり、認知症への移行を先送りすることができるので、これからの人生を自分で選択して、さまざまな準備をすることができます。

あなたには、このような症状はありませんか?

- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増えた。
- ☐ 同じ話をすることが多くなった。
- ☐ 料理の味付けがおかしくなった。
- ☐ 車の運転が下手になった。
- ☐ 約束の日時を間違えるようになった。
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった。
- ☐ 趣味や好きなことに興味なくなった。
- ☐ 薬を飲み忘れることが多い。
- ☐ 身だしなみをかまわなくなった。



人からの指摘があったり、自分でも何だかちょっとおかしい
な違和感があっても、病院へは行きにくいものです。
しかし、MCIかどうかは、きちんと検査しないとわかりません。
違和感の原因を確認するために、勇気を出して、まずは、
かかりつけ医に「最近、物忘れが気になるのですが…」と
相談してみましょう!早く発見して対処を
始めることが大切です。

65歳以上の4人に1人がかかると言われている認知症。日本では、9月を「認知症月間」と定め、認知症に関心を持ち、理解を深めるための行事や取り組みを、全国各地で行っています。他人事ではなくなってきた認知症にどう向き合い、備えていけばいいのかを、おかやまコープのケアマネジャーのみなさんに伺いました。



おかやまコープ福祉G居宅介護支援
岡山事業所
ケアマネジャーのみなさん

介護・福祉についての相談は…
おかやまコープの
福祉事業

おかやまコープ 福祉グループ
☎086-256-2593
(月曜～金曜 8:30～17:00)

認知症の予防

この「予防」の意味は、認知症にならないということではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするということです。

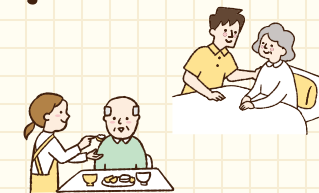
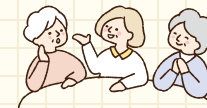
○生活習慣を見直す

- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などを予防する食生活を心がける。
- ・週3回以上、適度な運動をする。(ウォーキングなどの有酸素運動が効果的)
- ・喫煙、飲酒などを改める。



○脳を活性化させる

- ・社会との関わりを持って、人とコミュニケーションをとり、役割をもつ。
- ・脳トレーニングや音楽活動、芸術活動などに取り組む。



もしもに備えて

自分では判断することができなくなったときのために、どのような医療・ケアを受けたいか、受けたくないかを、周囲の人たちとしっかり話し合っ、自分の思いをできるだけ細かく伝えておくことが大事です。岡山県では、人生の最期まで自分らしく過ごすために、ACP(※)のリーフレットを制作しています。

※ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは?

病気になった人の将来の変化に備えるために、今後の医療やケアの進め方を本人や家族、医療・介護関係者などが繰り返し話し合っ、共有する仕組みです。

- 一人で外出したり家事をすることができなくなったら、どこで生活したいか?
- 誰に手助けしてほしいか?
- どこまでの医療を望むか?(人工呼吸器、胃ろうなど)

認知症になってもあきらめないで、そこから認知症と付き合っていく人生が始まります。孤立してしまわないように、周りの人に助けてもらえるように、普段から家族や近所の人たちと仲良くしておきましょう。そして残された家族が判断に困ったり、後悔することがないように、延命医療や自身が大切にしたいことなどについて話し合っておきましょう。

認知症になってもあきらめないで、そこから認知症と付き合っていく人生が始まります。孤立してしまわないように、周りの人に助けてもらえるように、普段から家族や近所の人たちと仲良くしておきましょう。そして残された家族が判断に困ったり、後悔することがないように、延命医療や自身が大切にしたいことなどについて話し合っておきましょう。



若年性認知症

認知症は、高齢者だけの病気ではありません。65歳未満の働き盛りの世代でも発症します。これからの生活のために早期相談・早期対応が大切です。

おかやま若年性認知症支援センター
☎086-436-7830
(月曜～金曜 10:00～16:00)

認知症全般の相談、問い合わせ
おかやま認知症コールセンター

☎086-801-4165
(月曜～金曜 10:00～16:00)

私は大丈夫と思いたいですが、「4人のうちの1人に、自分も入ると思うとほんとにイヤ」というケアマネさんの言葉を真摯に受け止めて、認知症に今から備えようと思います。そして元気なうちに、延命治療のことも家族と話し合っ、自分の思いを伝えておこうと思います。(ライターY)



子どもたちが岡山空襲を学ぶ 「おりづる 平和新聞」作成

おかやまコープは、被爆・戦後80年の年に、次世代が戦争の歴史を学び、想いを継承していくため、「おかやまコープ 子ども平和新聞」に取り組みました。

山陽新聞社にご協力いただき、参加した小・中学生8名の「子ども記者」が「岡山空襲」をテーマに「おりづる 平和新聞」を作りました。

6月14日 新聞づくりを学習

講師の山陽新聞社 中川結さんから、新聞の記事を書くポイントを教えていただきました。



6月28日 岡山空襲の戦跡めぐり・取材

参加した小学生7名の子ども記者は「岡山の戦争と戦災を記録する会」の谷口朋美さんと前田真理子さんの案内のもと、岡山城周辺の戦跡をめぐりました。午後は、岡山シティミュージアムで「第48回 岡山戦災の記録と写真展」取材し、戦争の悲惨さと平和な世界の大切さを実感しました。



谷口さんと前田さんによる岡山空襲の紙芝居[石山公園]



岡山空襲について展示室の学芸員の方を取材[岡山シティミュージアム]

みんなで作った新聞はこちら！

7月19日 新聞づくり

戦跡めぐりや展示室で見たこと、学んだことを記事にしました。子ども記者は、山陽新聞の方からアドバイスをもらいながら一生懸命に記事を書き、ついに「おりづる 平和新聞」が完成しました。



7月26日

子ども記者は出来上がった新聞を「平和のひろば2025」で来場者に配布し、多くの方に手に取ってもらいました。田中照周理事長から平和のひろばに参加した子ども記者3名に修了証が手渡されました。



修了証授与式



子どもは岡山空襲を初めて学び、戦争の悲惨さや恐さを学びました。学んだことや自分の中にある感情を言葉にするため、親子でたくさん話をしたことが大変であり、一番の実りです。

子ども記者保護者の
竹下 菜津美さん



「子ども記者」らしく、取材する中で気になる点を質問するなど頑張っていました。伝えたいことを丁寧にまとめた新聞ができたと思います。

山陽新聞社
中川 結さん



継承の一つとして取り組んだ「おりづる 平和新聞」の作成。子ども記者が意見を出し合っ名付け、取材や原稿書きにも真剣に取り組みました。その姿の記事から感じていただけれは嬉しいです。

おかやまコープ全体理事
鍋谷 理恵子さん



戦争のない明るい世界を

おりづる 平和新聞より抜粋

平和新聞は
おかやまコープ
ホームページから
ご覧いただけます。



●戦争は、おそろしい

しょういだんがおとされて、岡山は火がもえ広がり、その中をふとんをかぶってにげる人もいたと聞いて、おどろいた。重いし、熱いし、どんなにこわかっただろうと思った。

これまで、戦争の話を読んでも、自分からは遠くはなれたことと思っていたが、本当にあったことなのだと身近に感じた。恐ろしいと思った。

信岡 里実

●二度とくりかえしてはいけない

岡山城は、たった一ばんのこうげきで、やけくずれてしまいました。岡山城の下にあった、やけた石は、今でも赤いままのこっています。

わたしは、戦争でひがいにあった岡山城周辺を見て回り、戦争のおそろしさを知りました。戦争は、だれもが悲しむことなので、二度とくりかえしてはいけないと思いました。

増水 朱里

●写真で残る岡山空しゅう

昭和20年6月29日、岡山市はアメリカ軍に約9万5千発のしょういだんを落とされた。

岡山シティミュージアムの岡山空しゅう展示室にはその当時の写真が残っている。写真から、建物がほぼなくなり焼け野原になっていることが分かる。当時の市街地の63%が焼けてしまったことになる。

少なくとも1737人が亡くなり、さらに多くの人がやけどやけがをした。

竹下 睦生

●戦争の怖さ、辛さ

私は、空しゅう展示室に行き、親や子供を亡くした方や食べ物がない中でくらしていた方の辛さが分かりました。

展示品を見ると、父や母を亡くした方が多くて、少し怖かったです。戦争は家族がバラバラになります。二度としないように何ができるのか考えていきたいです。

また、戦争の怖さを多くの人に発信していきたいです。

平松 夕季乃

●今も消えない戦争のあと

空しゅう後の岡山城には、今も焼けこげた石がきや、ほのおで焼かれ、変形したままの木が残っていた。

戦争のおそろしさが伝わってきた。平和は当たり前ではない。戦争は、2度と起こしてはいけない。と、多くのの人に伝えていきたい。

藤原 宙

●岡山空しゅうで学んだこと

今から八十年前の六月二十九日午前二時四十三分から午前四時七分までの八十四分間に落とされた焼い弾が岡山の街を焼きつくし、亡くなられた方も多くいました。

今回僕は戦争の怖さを知り2度としてはいけないと思いました。しかし、大変な中でも助け合う気持ちの大切さを学びました。相手を思うことから平和が始まると思いました。

平松 伸伍

●みんなをまきこむ悲さんな戦争

「岡山の戦争と戦災を記録する会」の前田さんと谷口さんが紙しばいを読んでくれた。その時に、空しゅうで皮ふがとけながらも、にげていた人がいたことを知った。

私は皮ふがとけるなんて想どうできないくらいこわいと思った。戦争はしたくない人でもまきこんでしまうから、ぜっ対におこさないようにしたい。

稲森 咲日

●一しゅうんでうばわれたいのち

しょういだんのこわさを初めて知った。

しょういだんは上空約1500メートルで小さなばくだんにわかれて落下してきました。らっかさるところは、いまのNTTクレド岡山ビルの前の交差点。はんけい1.2キロメートルでばくはつを起こしました。

しょういだんはばくはつのい力で、家や木などをまよしたりしていました。なので戦争がどれだけこわいかわかりました。

豊福 一翔

「想いの継承」をテーマに平和のひろば2025が開催されました

7月26日、被爆・戦後80年の今年、戦争体験者が高齢化する中で「想いをつなぐ 今 継承のとき」をテーマにオルガホールで「平和のひろば2025」を開催しました。ノーベル平和賞受賞式に日本被団協代表団の一員として最年少で出席された林田光弘さんの講演や山陽学園中学校・高等学校JRC部による被爆者の体験をもとにした創作紙芝居などが行われ、約220人の来場者は「平和のために今すべきこと」「自分自身にできること」などを考える時間となりました。



当日のようすはこちら▲
(YouTube)



林田さんの講演
「長崎が最後の被爆地であり続けるために」



山陽学園中学校・高等学校
JRC部の紙芝居

みんなのひろば

テーマ「年を重ねてよかったこと」

●いい意味で、図々しくなりました。昔は小さなことを気にして、「あのとき、こんなことしなきゃよかった」「あの人、気を悪くしたかな」など、いろいろ悩むことがありました。でも今は、すぐに忘れてしまいます。物忘れも多くなりましたが、嫌なことや悩んでも仕方ないことを忘れられるのは、生きやすいです。

やま

●子育てが終わり、夫婦の時間を持てるようになりました。ドライブやランチに行ったりと、これからはシニア夫婦で仲良くいろいろな楽しみを見つけて行こうと思います。

みさこママ

●家族はもちろんですが自分を大切にすることができるようになりました。

よっこ

●規則正しい生活の大切さがわかるようになりました。寝不足の日は体も頭も動かないし、回復するのに何日もかかる!こんなにダメージを受けていたと昔は気づきませんでした。

ひーさん

テーマ「もしも魔法が使えるなら」

●地球温暖化をストップさせて、昭和の頃の夏にもどします。そして蚊帳を吊って、風鈴とうちわで涼みたいなあ〜

ハムスター

●暑いので!簡単にご飯作りたい。お魚料理肉料理、副菜、ポンと出来たら最高だね。

sakura

●石油 電気 原子力などのない(世界中が)不自由でも豊かな時代に戻して欲しいです。

カナリア

7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。



●コープのお豆腐は美味しいと思います。どんな料理も出来るので重宝しています。国産しか買いませんが、大豆の大きさもなるほど!と感じました。フルーツ白玉を早速作ります。

るんるん

●最近ウォーターサーバーの宣伝をよく見かけます。しかし、契約内容や解約条件をよく確認しないとイケませんね。参考になりました。

れいちゃん

●総代会の記事を見て、今までは全く興味がなかったですが、生協組織の構成が分かり、こちらからも意見を出す権限があることを知れてよかったです。

野菜

インフォメーション

2025 \コープでわくわく/ 無料です おしゃべりパーティ 開きませんか?

申込期間 宅配:9月8日(月)～9月26日(金)
店舗:9月8日(月)～9月28日(日)

コープ商品を囲んで、広く地域みなさんとおしゃべりを楽しんでいただく企画です。おかやまコープは、「人と人とのあたたかいつながりづくり」を応援します!



私の推Cコレ始まります!!

(IBC-1グランプリ)

中国5生協の推Cコレで選ばれた36品目から、「私の推Cコレ」を投票いただき、人気ベスト10を決めます。投票された方の中から抽選で380名様にも500ポイントをプレゼントいたします。

投票期間

宅配:9月15日(月)～9月19日(金)のOCR注文書(eふれんず)
店舗:9月8日(月)～10月3日(金)(専用チラシで投票)



2025年7月 理事会だより 「被爆者が描いた原爆の絵を街角に返す会」絵碑建設へ10万円を寄付

「被爆者が描いた原爆の絵を街角に返す会」は、原爆投下直後に生き残った被爆者が渾身の思いを込めて描いた絵を街角に返す取り組みをすすめており、これまでに、広島市内10カ所に絵碑が建設されています。

おかやまコープは、日本生協連が募金協力を呼びかけた「第11号碑」の建設に10万円を寄付しました。全国の78の生協から約900万円の募金が集まり、「第11号碑」が原爆ドームを望む緑地(同市中区本川町)に設置され、7月22日に除幕式が行われました。



設置された絵碑(写真提供:生協ひろしま)

「7月の生協の動き」は、来月号でお知らせします。

7月 リサイクル回収結果

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	52.2万部(64.3%)	カタログ・新聞紙
シッパ内袋	宅配	53.3万枚(21.8%)	プラスチックのバレット
食品用トレイ・透明容器	店舗	47.4万枚(100.2%)	トレイ・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.6万枚(85.9%)	コアノンロール

お買い物はいつでもマイバック、マイカゴで!

※イキイキコープ委員会はお休みします。

今月の表紙レシピ



まぐろとアボカドの塩昆布カルパッチョ

材料(2人分)

CO・OP塩吹昆布(塩分30%カット)〔刻む〕	小さじ1
アボカド〔5mm厚さの薄切り〕	1/4個
付け合わせ野菜(ベビーリーフなど)	適宜

まぐろの刺身(切り落とし)	100g
オリーブ油	小さじ2
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
わさび	少々

作り方

- ①塩昆布とAを混ぜ合わせる。
- ②まぐろとアボカドを器に盛り付け、お好みで付け合わせ野菜を添える。
- ③①を全体にかける。

コープ総社東休業に関するお知らせ(7月10日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、2023年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。コープ総社東は、建物解体工事が終了し、各種申請及び建物建設の準備をすすめており、2025年度下期中の営業再開を目指しております。新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ、地域に密着したより快適なお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。また、組合員の皆さまが楽しく交

流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

おかやまコープ 問合せセンター 0120-662-538

受付時間 / 月～金曜 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00

詳しくはこちら▶



11月号 おたより大募集

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

組み立てるとできあがる3文字は?

漢字クイズ



頭の体操クイズ!

今月のテーマ

- ぐっすり眠るためにしていること
- 家族の気になる口癖

応募締切 9/21日 (当日消印有効)

応募方法

インターネット (投稿フォーム)

くらしとなかま おたより 検索 またはこちら▶

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

ご記入ください(①～③は必ず)

- ①組合員コード・お名前
- ②クイズの答え
- ③ニックネーム(ペンネーム)
- ④年代(例:50代)
- ⑤今月号でよかった記事とその感想
- ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

- 『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、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。

7月号の漢字クイズの答え (応募132件)

協同

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

10月号発行予定 宅配:9月29日～10月3日に配布 店舗:9月23日以降に店内ラックに設置