

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい



彩りそうめんサラダ

1人前あたり386kcal

【材料(2人分)】			
ズッキーニ(輪切り)	120g	なす(約1cm角)	50g
サラダ油	適量	ミニトマト(2等分)	40g
塩	適量	みょうが(千切り)	1/2個
酢・しょうゆ	各20ml	島原手延べそうめん国内産小麦	150g
エキストラバージンオリーブ油	10ml	レタス(ちぎる)	1枚
練りわさび	少々		

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、ズッキーニの両面を焼き色が付くまで焼き、塩を振る。
- ②混ぜ合わせたAに、水にさらして塩もみしたなす・Bを漬ける。
- ③ゆでて水でしめたそうめん・レタスを器に盛り、①・②の具をのせ、②の漬け汁をかける。

ピックアップ



島原手延べそうめん
国内産小麦 500g

特集 …6～7ページ

ねえねえ コープ委員会って知ってる?

逸品 …2～3ページ

セフターエナジー

- ・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

きゅうり

トマト

イボにさわって痛いほどのものが新鮮。持った時にハリと弾力のないものは「ス」が入っている可能性あり。ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。

丸みがあり、ずっしりと重くヘタがみずみずしい緑色のものが新鮮。ラップに包んで冷蔵庫に保存。5℃以下では味が落ちるので冷やし過ぎに注意。

1人前あたり
265kcal

夏野菜のマリネ



【材料(2人分)】

きゅうり	2本	酢	大さじ2
塩	小さじ1/3	塩	小さじ1/2
ローリエ	1枚	こしょう	少々
オクラ	6本	オリーブ油	大さじ4
ミニトマト(縦半切り)	8個	赤唐辛子(小口切り)	1/3本分

【作り方】

- ①きゅうりは長さ4cmで縦半割にしボウルに入れ塩を振って混ぜ、ちぎったローリエをまぶす。15分程おき紙タオルで水けを取る。
 - ②オクラはガクの周囲をむき、さっと塩ゆでにし、冷水に取り水けを拭いて縦半分に切る。
 - ③ボウルにAをよく混ぜ油を注ぎながら混ぜ唐辛子を加える。①・②を加えて和える。保存容器に入れ冷蔵庫へ。
- ※食べごろは15分後から2日間。変色しやすいオクラは食べる時に加えてもよい。

1人前あたり
693kcal

きゅうりの肉巻きフライ



【材料(2人分)】

きゅうり	2本	豚薄切り肉	200g
小麦粉	20g	塩・こしょう	各少々
溶き卵	1個分	ミニトマト	4個
水	小さじ2	レタス	適量
パン粉	適量	揚げ油	適量

【作り方】

- ①きゅうりは丸のまま大きければ縦半割にする。豚肉に塩・こしょうをして、きゅうりに巻きつけ好みの長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせた卵液に①をくぐらせパン粉をつける。
- ③フライパンに1cm深さの油を熱し、②をきつね色になるまで回しながら揚げる。油をきり皿に盛りBを添える。

1人前あたり
74kcal

トマトのジェラート



【材料(2人分)】

コープはれとまと	2個	レモン汁	小さじ2
塩	少々	砂糖	大さじ3

【作り方】

- ①トマトはよく洗って冷凍してからすりおろす。塩とAを加えてよく混ぜ平らな容器に入れ、冷凍庫で凍らせる。
 - ②①を取り出しスプーンなどで削り取り器に盛る。
- ※好みで、トマトの完熟度により塩・砂糖は増減する。またトマトを刻んで凍らせると荒つぶしの食感になる。



コープはれとまと
400g(2～4玉)

1人前あたり
587kcal

鶏ムネ肉のトマトソース添え



【材料(2人分)】

鶏ムネ肉	1枚	玉ねぎ(みじん切り)	30g
塩・こしょう	各少々	オリーブ油	大さじ2
小麦粉	適量	酢	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ2	塩・こしょう	各少々
トマト(ざく切り)	大1個	砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏ムネ肉は一口大のそぎ切りにし塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱しムネ肉を入れて両面を焼き、蓋をして中火で2分蒸し焼きにして取り出す。
- ②①のフライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしたらトマトを加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えて火を止める。
- ③皿にムネ肉を盛り②をかける。好みできざみねぎを添える。

セフターエナジー



セフターエナジー
・強力洗淨
・抗菌・防臭 各400g
6月3回宅配予定価格
198円 (税込価格 213円)

環境に配慮し、
パームヤシ油から
作りました

河川の汚れが問題になって
いた一九六〇年代、これをなん
とか解決したいという組合員の
想いからセフターは生まれま
した。セフターの名前はSafe
に由来しています。

原料はパームヤシの種から
採れる油です。植物原料なので
繰り返し生産でき、環境にやさ
しい洗剤です。
また洗剤の使用量を減らす
ことも水環境の改善につながり
ます。セフターエナジーは、少
量で高い洗淨力があります。



パームヤシの実の断面。
洗剤には種の部分を使用。
実の部分は食用で使われる。

すすぎ一回でOK
時短で経済的

泡立ちをおさえて、すすぎ
回数を一回にしました。一回でも
泡切れがよく、衣類に洗淨成分
が残りません。洗濯時間が短縮
でき、節水・節電と消費者に
嬉しい洗剤です。またコンパクト
なので、持ち運びがラクで置き
場所にも困りません。



株式会社コープクリーン
まちだ たいら
町田 平さん

高い性能、
環境配慮を両立する
セフターを買えるのは
コープだけ！洗濯一回あたりの
使用量の値段を比較してみると、
セフターは価格も
納得できます！

蛍光増白剤や着色料は
入っていません

きれいに洗うことに徹して
いるので、蛍光剤や着色料など
余分なものは入っていません。
※蛍光増白剤って？
紫外線を吸収して青い光を発する
無色の化合物で、染料の一種。汚れの
上に白い絵の具を塗ったような状態
にするため白く見える。

適正量が一番キレイに洗えます！

汚れがしっかり落ちて、すすぎ残しの少ない量が**適正量**です。

洗剤が少なすぎると… 汚れを落としきれず、衣類に再 付着してしまうことも。	洗剤が多すぎると… 洗剤そのものがムダになるだけ でなく、洗淨成分が衣類に残る ことも。
---	---

☆洗剤は、毎回きちんと量りましょう！

セフターエナジー抗菌・防臭 臭い対策を徹底追及！ コープの洗剤人気No.1

■ニオイの発生原因は？
洗濯で落としきれなかったわずかな汚れが
栄養源となって、洗濯物についている菌が増殖
し、嫌なニオイを発生させる元となります。

■抗菌・防臭効果
抗菌成分が洗濯物につき、菌の増殖を抑え、
嫌なニオイの発生を防ぎます。菌が住みにくい
状態にします。



- ①ハイパワー抗菌成分の働きで、**24時間抗菌。**
- ②フルアクティブ酵素で市販品に負けない洗淨力。

梅雨時は、
この洗剤を使って
部屋干しすると、
部屋の中まで
さあやかになります。

洗濯しても
消えないニオイに
困っていましたが、
この洗剤を使いだして
満足しています。

こんな人におすすめ /

- ・部屋干しが多く、生乾きや洗濯物のニオイが気になる。
- ・汗やニオイ汚れ(室内競技などの汚れ)を落としたい。
- ・さわやかな香りでスッキリしたい。

セフターエナジー強力洗淨 汚れを徹底退治！ コープの液体洗剤の中で 洗淨力No.1

①スーパーノニオン(強力洗淨成分)を配合し
ました。原料メーカーとともに新開発された
界面活性剤のひとつで、少ない量で汚れを
引き剥がすことができます。



子どもたちの服に
ついた頑固な汚れが、
落ちると、保育園の
お母さん方の間で
言半川になっています。

〇スーパーノニオン

- ②新酵素を配合し、衣類についた汚れを落としやすくします。
- ③泥汚れキャッチャーを新配合しました。泥をキャッチし、
繊維に寄せ付けません。



こんな人におすすめ /

- ・泥や食べこぼし、皮脂汚れなどの目に見える汚れ
(サッカーや野球などの汚れ)を落としたい。
- ・毎日の洗濯物量が多い、子育て層に。
- ・洗剤の強い香りを好まない人に。

抗菌剤が強力洗淨の酵素を壊してしまうので、2つの洗剤を混ぜないでください。

コープの洗剤は、どんどん進化してい
ると感じました。いろんなタイプが
ある中から、それぞれの暮らし方や
汚れ具合に応じて洗剤を使い分け
て、上手に洗濯したい
ですね。



ライターY

**セフターエナジー柔軟剤入り
洗剤と柔軟剤が1つになって便利！**

①汚れをスッパリ落とし、ふんわり心地よいフレ
グランス仕上げ。

②洗ったあと、シャイン・
ブーケの香りがほのかに
続きます。

それほど
強くないけど、
ほんわか漂う
この香りが女子きで
使っています。

声にこたえて

組合員さんからの



靴箱に入れて大切に保管していた靴を久しぶりに履いたら、靴底がボロボロになってしまったのですが？



「ここが改善されたらいいな」の声や商品についての疑問にこたえました。

靴底に使われているポリウレタン素材は丈夫な反面、湿気に弱いという性質があり、湿気の多い状態で長期間置いておく間に、加水分解を起こし、今回のようにもろく変質してしまったと思われます。ポリウレタン製の靴は、湿気のこもりやすい靴箱などにしまわず、時々履いたり、風通しのよい場所に置いておくのが良いようです。

【co-op 卓上味付のり うまぱりっ!】



●チャック式は何度も開けると湿気が気になります。量的にも、もう少し少ない方が使いやすいです。

容器をスタンドパウチタイプからポットタイプに、規格を10切120枚から10切60枚に変更しました。



【愛カード】



●愛カードをお店で出したら、何か割引とかありますか？



おかもやまコープでもさっそく協賛店登録を行い、2017年2月からサービスを開始しました。
(お買い上げ金額(レシート金額)1000円ごとにおかもやまコープのポイント10ポイントをプレゼント)



「おかもやま愛カード」は、運転免許証を自主返納された県内居住の65歳以上の高齢者に発効されるカードです。協賛店で各種サービスが受けられるものです。

たべる・たいせつきほんのき

★ 組合員講師のみなさん ★



★ 今月の担当は登森 晶子 さんです。 ★

“あぶらの種類と働き”

食生活に関わるダイエットも単品・置き換え・油抜き・炭水化物抜きなど、いろいろ紹介されていますが、効果には個人差があるうえに、健康的に心配になるものもあります。特に油脂は高カロリーなので、ダイエットの敵にされがちですが、減らしすぎると疲れやすくなったり、肌のしわやたるみが増したりします。

また、油には、バターやマーガリン、揚げ油のように直接調理して使う「見える油」と、肉や魚、菓子、乳製品など食品そのものに含まれる「見えない油」があります。あぶらの種類と働きを考えてとりましょう。

肉の脂・乳脂肪

➡ 悪玉コレステロールを増やす

適量内で低脂肪を選ぼう

コーン油・ペにはな油
(一般的なサラダ油)

➡ 悪玉・善玉コレステロールともに減らす

とりすぎに注意

オリーブ油・魚の脂

➡ 悪玉コレステロール減らす

積極的に摂ろう

キャノーラ油・ごま油

➡ 善玉コレステロール増やす

魚は一日に一回は食べよう

トランス脂肪酸

➡ 悪玉コレステロールを増やす

菓子類・菓子パンに注意

人の体は、多くの栄養素が関係しあって体の調子を整えています。偏った食生活は身体が正常に機能しないため、基礎代謝が低下してしまいます。上手な油の取り方を試みて、ストレスなくいろいろな食材を取り入れた食事を心がけましょう。

コレいいね



CO・OP
ヘルシーリセット
(600g)

体に脂肪がつきにくい健康オイルとして消費者庁に許可された特定保健用食品です。



CO・OP
エキストラバージン
オリーブオイル(400g)

オリーブの果実そのままの豊かな味わいと香りをお楽しみいただけます。サラダに、お料理に幅広く使えます。



CO・OP
純正ごま油(150g)

ごまを香ばしく煎って仕上げた風味豊かなごま油です。どんな料理にも使え、揚げ物やおひたし、ドレッシング、お菓子作りなどにも。



コープ委員会って知ってる？

生協はよりよい暮らしを願う組合員一人ひとりが主役で、「出資・利用・運営」していく組織です。コープ委員会は、そんな私たちの声を届け、意見を反映する大切な機関です。コープ委員は組合員ならだれでもできます。身近な地区の中で、コープ委員会がイキイキと活動しています。



美術エリアのコープ委員研修会を取材してきたから紹介するね



組合員ならだれでもできるよ

若いママから人生の先輩までいろんな年代の方が地域の中で活動しているよ

コープ委員会に興味があってきたわ！
ところでコープ委員ってどんな人ができるの？



「コープへん」のついでに「を」開いて地区の組合員のみなさんと交流して日頃思っていることを聞いたり



月に一度あつまってみんなでおしゃべりしていろいろやってみたいことを計画してるよ



ねえねえコープ委員会って知ってる？
何それ？

ライター-M

組合員A



《鶴山コープ委員会》

こちらはベテラン揃いのコープ委員会だよ



《河辺大崎コープ委員会》

子ども連れのママが多いコープ委員会託児もあるので安心して活動できるんだって

宅配で職員に誘われ委員になりました。知り合いのいない岡山へ引越して来たので、たくさんの人とのつながりができ楽しいです。子どもが出来て食品の安全を考えるようになりました。ついでにセミナーなどやりたいこともたくさんあり、仕事をしながら活動を続けています。

●田邊孝子さん

子どもが小さいので子育ての気分転換になるし、育児の情報を教えてもらえ楽しいです。共済加入を機に生協に入りました。が、セミナーなどで商品の良さを知り、今はしっかり利用しています。昔、母も委員をしていたので、自分が託児に来ていたことを思い出しています。

●富部千景さん

チラシを見てつどいに参加し、委員になりました。育児のことを教わったり、商品のことを知ったり、いろんな人とお喋りが楽しいです。以前はたまに店舗を利用するくらいでしたが、組合員の声でいろいろできることも感じられ、生協が身近になりました。

●田中美鈴さん

コープ委員会は小学校校区を基本とした地区に住む組合員でつくります。自主性を尊重しながら地区の中で活動すすめます。あなたの近くのコープ委員会でも楽しい企画がいっぱいあります。

「生協の事業は私たち組合員の声から生まれる」というのを一番身近に感じられる活動がコープ委員会です。おしゃべりする中で共感した想いや願いを生協へ伝える大事な役割を担っています。



みなさんイキイキと活動されていてステキ！
コープ委員会って楽しいだけじゃなくてたくさんの方が学べる場なのね



なんだか楽しそうね



乙島コープ委員会(倉敷エリア)

16年7月

親子で元気にソフトバレー

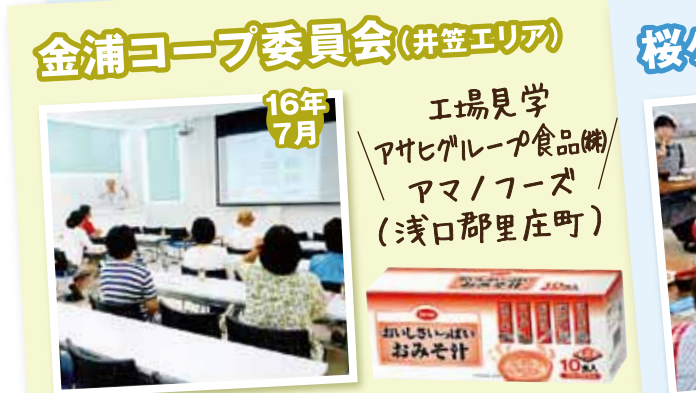
試食もしたよ



総社中央コープ委員会(備北エリア)

16年8月

親子でおにぎらずランチ



金浦コープ委員会(井笠エリア)

16年7月

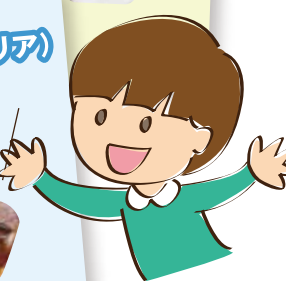
工場見学
アサヒグループ食品(株)
アマノフーズ
(浅口郡里庄町)



桜ヶ丘西コープ委員会(岡山東エリア)

16年10月

商品セミナー
おかやま若鶏



商品セミナーや工場見学を企画してコープ商品をよく知ったり

興味があることの学習会や講演会を開催して勉強したり



浦安コープ委員会(岡山西エリア)

16年7月

防災について一緒に考えてみませんか？

お問い合わせ
《組合員活動グループ》
☎086-256-2570
✉kumikatu@okayama.coop

障害者クロスカントリースキー日本チームの新田佳浩選手(日立ソリューションズ)が来訪!

日本生活協同組合連合会は2006年より「障害者クロスカントリースキー日本チーム」をスポンサーとして応援しています。おかやまコープは岡山県西粟倉村出身の新田佳浩選手が活躍していることもあり、2015年IPCクロスカントリースキーワールドカップ旭川大会よりスポンサーとして協賛。2017年のIPCノルディックスキーワールドカップ札幌大会(3/18(土)～3/22(水))も応援しました。新田選手はクロスカントリー・クラシカル・ショート5kmで銀メダルを獲得! 4月20日、新田選手がオルガ本部を訪問され、シーズンを終えての想いや来季への意気込みなどを語っていただきました。



(左から、平田理事長、新田選手、森本組合員理事)

いつも応援
ありがとうございます!
来年のパラリンピック平昌大会では、
良い報告が"できる"よう
頑張りたいです!

ユニセフ募金活動にご協力いただき、ありがとうございました!

募金総額 2016年度は **332万4,320円**



募金とともにあたたかいメッセージも寄せられました。

寄せられた募金は全額日本ユニセフ協会へ送り、150以上の国と地域で子どもたちを守るために活用されます。



2016年度
【3月の生協の動き】 (3月末現在)

組合員数	333,964人
出資金総額	103億737万円
一人当たりの出資金	30,864円
供給高(全体)	32億3,397万円
(宅配)	23億679万円
(店舗)	9億2,718万円
経常剰余金(全体)	1億6,926万円
累計経常剰余金(全体)	6億3,372万円

※累計……4月からの累計

2017年度
【4月の生協の動き】 (4月末現在)

組合員数	335,210人
出資金総額	103億1,616万円
一人当たりの出資金	30,775円
供給高(全体)	29億4,493万円
(宅配)	20億1,041万円
(店舗)	9億3,452万円
経常剰余金(全体)	△1,437万円
累計経常剰余金(全体)	△1,437万円

※累計……4月からの累計
数字の△……マイナスの意味

●今年も「コープフェスタ2017」を開催します

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・取引先・職員どうしが交流し、県内の協同組合や行政・関係団体とのつながりを深めるとともに、地域社会づくり参加の取り組みをアピールする場として「コープフェスタ2017」を9月23日(土)にコンベックス岡山で開催を予定し、準備を進めていく報告がありました。



昨年のような

報告されたことや
話し合われたこと

2017年
4月
理事会
だより

4月 リサイクル回収結果 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	54.0万部 (75.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	61.2万枚 (33.2%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	22.6万枚 (100.1%)	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	9.4万本 (97.6%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	67.6万枚 (169.2%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……298,155円 持参率 76.2% (節約枚数41.8万枚)

工場を
訪ねて
Vol.003

コープ
生冷し中華
(株)飛竜



しばふき たけあき
芝吹 武明さん

つるつるとのどごしのいいなめらかな麺のコープ生冷し中華。芝吹さんは生麺の製造ラインリーダーとして、温度や湿度により加水量を調整し、常に同じ品質に保てるよう細心の注意を払っています。「自分の作った商品を食べてもらい、美味しいと言ってもらえるのが一番うれしい。」さらなるレベルアップをめざして麺作りにかける想いを熱く語ってくれました。



昭和16年創業、今年で76年目をむかえる株式会社飛竜。工場は岡山市撫川にあります。岡山県産小麦100%使用したおかやま育ち、コープ生冷し中華は、2016年4月にリニューアルし、よりおいしくなりました。たっぷりのお湯でゆでて、氷水でぬめりととろとろが楽しめます。



キラキラ
コープ委員会

たけべみなみ
建部南コープ委員会
(岡山西エリア)

コープ委員会は小学校区を基本に作られ、組合員とともに地区の中での教え合い学びあい活動をしています。地区内の組合員なら誰でもなることができます。



コープ委員をしていると、
人の温かさを感じる機会がたくさんあります。
委員になってよかったです。

コープくらしのつどいを開催しました

かんたん! かわいい!
くるみボタン作り&ランチset♡

講師の方をお迎えしてくるみボタンを教えてもらい、ランチセットと一緒に作りました。



参加者の声

★孫のためにヘアゴムを作りました。布選びが楽しかったです。

★もずくのおみそ汁が美味しかったです。

★普段主夫しない商品が食べられたので参加してよかった。

8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 コープ委員は〇〇〇ならだれ
でもできます。

Q.2 セフターの名前は〇〇〇〇に
由来しています。

Q.3 セフターエナジーはすすぎ回数
が〇回でOKです。

●4月号キーワードクイズの答え

Q.1 声 **Q.2** リニューアル **Q.3** 50

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6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

夏の快眠方法

夏の暑くて寝苦しい夜…あなたがぐっすり
眠れる方法を教えてください。

※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。

【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。

【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116通でした。

応募締切
6/23
まで

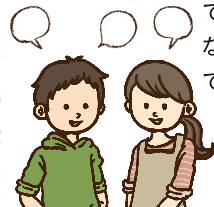


※フィーチャーフォン
には対応しており
ません。

特集 新商品誕生



組合員の声を生かした新商品がたく
さん紹介されていて、どれも一度買っ
てみたくなりました。



なるほど～が実感
できました。

●浅口市 匿名

新商品の登場は嬉しい
です。ピンクのたまねぎ
ドレッシング、特に気にな
ります。



●備前市 匿名希望

若いうちに やっておきたかったこと

学生時代には意味がないと思って
いた勉強も今となってはもっと身につけ
ておけばよかったと思い、その後悔を
我が子に伝えています。

●赤磐市 りょうちゃん

やはり勉強ですね。面倒くささらずに
やる気をだしてやっておけば何かが
変わっていたかもしれない。若い脳の
うちに覚え、資格もたくさんとればよかつた
かも!

●倉敷市 カカオ

テニスのふりふりのミニスカートを
はくこと。一度やってみたかった。

●真庭市 さくらちゃん

お便りの投稿が簡単にできるようになりました!



- 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。

若い頃からお肌の手入れをしておけ
ばよかったと思います。子育ての頃は
忙しくて、洗顔クリームも使わずにお風
呂の石鹸で洗っておしまいでしたので、
今さらお手入れ頑張っても効果は…で
も頑張ってますが。

●岡山市 ビーチママ



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。

「プディングトースト」はプリンを使う
のがおもしろいです。作ってみたいなど
思いました。

●瀬戸内市 レモン

母から漬物の作り方を教わっておけ
ばよかったと思います。若いうちは、母
の手作りの味のありがたさがわかって
いなかったな。漬物以外にも、この
季節になると思い出すよもぎ餅やかし
わ餅。母から習っておきたかったこと、
たくさんあります。

●笠岡市 リボン



今春から下の子が中学3年で反抗期
まっさかりで大変です。口が立つし上
から目線です(実際私より身長も高い)。
若いうちに子供を産んでいれば彼女と
もっとアクティブにわたりあえたかな
と思うこのごろです。

●倉敷市 めぐりん

集団行動が苦手だったので、部活動
をしたことがありません。社会人になっ
てみると「食わず嫌い」せずに経験して
おくべきだったとつくづく思います。今、
自分に足りないことのいくつかは補え
たはず…。でも、もう戻れないのだし、こ
のままの自分で少しでも身につけてい
くしかないんですよ。

●岡山市 オレンジ

利用登録していますが、余った時は
パン粉にしてました。今回ラスクの作り
方をみて、試してみたいと思いました。
おいそうですね。

●岡山市 匿名

新しくなった生協食パン、焼かずにそ
のまま食べるとパンの風味とふわふわ
感が伝わってきて美味しかったです!も
ちろん、焼いてジャム等をぬっても美味
しい!

●岡山市 ゴン太

逸品 生協食パン



食パンはジャムをぬったりピザ風に
したりするので、安いパンで十分と思っ
ていましたが、リニューアルされた内容
やこだわりを読んで、考え方を反省し
ました。

●美作市
匿名希望



フリートーク

「工場をたずねて、コープ手あげ」を
読み、その誠実な製造姿勢に感動して
います。おいしいはずですね。15年ほ
ど前、整形に入院した時、お豆腐屋さん
の重労働を知りました。豆腐は日本の
宝のひとつ、ご健康を祈ります。

●岡山市 Wakimomo



CO・OPのファミリーチョコシリーズ
が大好きです。いろんな味があって不
思議と飽きません。

●浅口市 匿名

コープのリンゴバタージャムが甘い
物が大好きな私にピッタリ。朝食に無味
のパンや、ちょっとしょっぱいクラッカー
などにつけて食べるとGOOD!

●岡山市 ゆんゆんゆん★

寝ている2Fのベッドの近くに、ス
ニーカーとペットボトルの水と懐中電
灯を置いてあると友人に話したら、
「えーっ、本当にそんな事している人が
いるんだあ」とビックリされましたが、私
は何もしていない彼女の方に驚きまし
たよ。何がどこで起きるかわからない世
の中、皆さんはどうされていますか。

●倉敷市 藤原 育子



つぶやき川柳



虹のよう
雨ふる季節
咲く花よ
くまちゃん
●真庭市