

きょうどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2020 06



お酢大すき

『きょうどう』で
ほっと一息



まようどう

CONTENTS 2020 06

「まようどう」とは…組合員の“協同”の力でくらしを
拓く変わらない生協の理念を表しています

- 01 巻頭特集
お酢大すき
- 05 エリア掲示板
地域の楽しい情報がいっぱい!
- 15 インフォメーション
- 17 ニュース
- 18 未来へつなごう コープでSDGs vol.3
「プラスチック削減」
- 21 ちょい体操で気分すっきり♡
- 23 ハナシにハナを咲かせましょ
- 24 クイズ コピーからの挑戦状
- 25 たどってみよう! コープの100年
「協同購入」スタート
- 27 コープ商品ものがたり 第3話
コープクオリティ 真崎わかめ
コープス 芯付き塩わかめ

コープこうべの現況(4月末現在)

組合員数	171万494人
出資金	355億7981万円
1人当たりの出資額	2万801円
宅配訪問軒数	49万6271軒

マイバッグ持参率(4月度) **91.4%**

コープこうべ ホームページ

- ※コープこうべは組合員の出資金で運営しています。ご加入のうえご利用ください
- ※本紙の募集記事などに寄せられた個人情報は、それぞれの目的のみに使用させていただきます
- ※本紙の表示価格は、消費税込みの総額を記載しています
- ※使用している食器などの小物は撮影スタジオの備品です。お問い合わせはご遠慮ください

facebook. [「いいね!」してね](https://www.facebook.com/coopkobe)
<https://www.facebook.com/coopkobe>

コープこうべへのご意見・お問い合わせは

くらしの情報センター

無料 0120-44-3100

携帯・IP電話からは ☎06-7636-2000(有料)
(年中無休、火～金8時半～19時半、土～月8時半～18時)

お酢大すき

特集

紀元前5千年ごろには製造していたとされ、古くから世界各地の人々に愛されてきた「お酢」。いろいろな種類のお酢を食生活に上手に取り入れてみませんか。

お酢の種類

お酢(醸造酢)は、原料の種類や使用する割合で分類されます。また、原料によって風味などの特徴が異なります。

お酢(醸造酢)

果実酢

りんご酢
ぶどう酢
など

穀物酢

米酢
米黒酢
など

果実酢

りんごやぶどうなど果実の搾汁を原料としているので、すっきりとした酸味が特徴。

穀物酢

米、小麦、トウモロコシなどの穀物のうち、1種類あるいは2種類以上を原料としたもの。

米酢

精白した米を主な原料としているので、米の甘みとコクがあり、まろやかな味わいが特徴。

米黒酢

玄米を主原料として発酵・熟成によって黒褐色になったもの。香りが強くコクがある。

調理の仕上げに ちょい足し

お酢の主成分である酢酸は揮発性の
ため、加熱すると酸味が弱まります。
炒め物の仕上げにさっとお酢を
プラスすることで、さっぱりした
風味が適度に加わります。

お酢＋ハーブで 変化を楽しむ

ハーブをお酢に漬けると、色と香りが移り、
一味違った「ハーブビネガー」に♪
肉や魚に合うローズマリーや、
トマトと相性のよいバジルなどが
おすすめです。

教えて
いただいたのは
マルカン酢株式会社
のぞむ
伊藤 臨さん



江戸時代から受け継がれてきた酢酸菌を生か
し、神戸でお酢造りをしてきました。お酢
は調味料として使われるほか、疲労回復をサ
ポートするといわれています。お酢を使って
食生活にお役立ちできればと願っています。

鶏肉の さっぱり煮

エネルギー356kcal
食塩相当量2.3g (1人分の推定値)

材料(2人分)

鶏もも肉 ……1枚
塩 ……小さじ1/3
コショウ ……少々
にんじん ……1/3本
ごぼう ……1/4本
米酢 ……50ml
水 ……350ml
A ブイヨン(固形) ……1個
ローレル ……1/2枚



CO-OP

味わい
まろやか
純粋米酢

お米だけを発酵させて造りました。米本来の甘み、うまみを感じられます。

作り方

- ①火を通りやすくするために鶏肉の皮面を竹串などで数カ所穴をあけ、塩、コショウを両面にふりかける
- ②にんじんとごぼうは一口大の乱切りにする
- ③フライパンを熱し①を皮面から焼き、余分な油をキッチンペーパーなどでふき取りながら焼き色がつくまで両面を焼く
- ④鍋にAを入れて沸騰させる
- ⑤④に②と③を加え、落としづたをして中火で20分間加熱する
- ⑥ローレルを取り除く



じゃがいもと 黒酢ドレッシング サラダ

エネルギー183kcal
食塩相当量1.1g (1人分の推定値)

材料(2人分)

じゃがいも ……150g
ブロッコリー ……50g
ミニトマト ……5個

黒酢 ……大さじ1と1/2
塩 ……小さじ1/4
コショウ ……少々
A はちみつ ……小さじ1/2
しょうゆ ……小さじ1/2
粒マスタード ……小さじ1
オリーブオイル ……大さじ1と1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける
- ②①をそれぞれやわらかくなるまで塩ゆでして冷ます
- ③ミニトマトを半分に切る
- ④Aをボウルで混ぜ合わせる
- ⑤④に②と③を入れて混ぜる

スモークサーモンと 紫たまねぎのマリネ

エネルギー200kcal/食塩相当量2.4g (1人分の推定値)

材料(2人分)

紫たまねぎ ……1/2個
りんご酢 ……大さじ2
サラダ油 ……大さじ2
A 砂糖 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
黒コショウ ……少々
スモークサーモン ……50g
パセリ ……適量

作り方

- ①紫たまねぎは薄切りにして、水にさらす
- ②Aをボウルでよく混ぜ合わせる
- ③②に水気をよく切った①とスモークサーモンを30分間漬ける
- ④③を器に盛りつけ、みじん切りにしたパセリをふる



ぽん酢でしょうが焼き

エネルギー530kcal/食塩相当量1.5g (1人分の推定値)

材料(2人分)

豚バラ肉 ……200g
たまねぎ ……1/2個
サラダ油 ……適量
ゆずぽん酢 ……大さじ4
A みりん ……大さじ2
しょうが(すりおろし) ……20g

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎは薄切りにする
- ②フライパンに油を熱し、①を焼き色がつくまで炒める
- ③②にAを加えて、汁気がなくなるまで炒める



co-op

みしょう

実生ゆずぽん酢

ゆず果汁の酸味にかつお節と昆布のだしをプラス。やさしい味にしました。

組合員ライターの ひとこと

「お酢」はあまり馴染みのない調味料だったのですが、試作をしてみて、サラダや炒め物に風味とおいしさをプラスしてくれることを実感しました。

(木下 亜紀)

「フードドライブ」にご協力ください

新型コロナウイルスの影響で、生計維持が困難になる方が増えています。家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉施設などに無償で提供する「フードドライブ」の受け付けを右記の店舗で常時実施していますので、ぜひご協力ください。社会福祉協議会やフードバンクなどを通じ、食支援を必要とする方に提供されます。

受け付けできる食品

常温保存できるもの

特に、調理が簡単ですぐに食べることができる食品が必要とされています(カップ麺、パックご飯、レトルト食品、缶詰、お米など)

受け付けできない食品

- 常温保存できないもの
- 賞味期限まで1カ月未満のもの
- 開封済みのもの(お米は可)
- アルコール(みりん、料理酒は可)
- 製造者や販売者などの表示がないもの



常時受け付け店舗

※受け付け場所はサービスコーナーなど、店舗により異なります

市・町	店舗名
豊中市	コープ桜塚・東豊中
川西市	コープうねの
西宮市	コープ西宮東・甲子園口・北口食彩館・甲陽園・苦楽園・西宮・西宮南・西宮北
神戸市	コープ甲南・深江・兵庫
三木市	コープ三木緑が丘・志染
丹波市	コープ柏原
明石市	コープ西明石・朝霧・魚住・大久保・大蔵谷
加古川市	コープ神吉・東加古川
姫路市	コープ姫路田寺・姫路砥堀
たつの市	コープ龍野
相生市	コープデイズ相生
上郡町	コープ上郡
豊岡市	コープデイズ豊岡

(2020年5月現在)

第100期通常総代会のお知らせ

- 【とき】 6月10日(水)
12時半～13時半(予定)
- 【ところ】 神戸ポートピアホテル
(ポートライナー市民広
場駅東側)

議案

- 第1号議案** 2019年度事業報告承認の件、決算報告、剰余金処分案承認の件
- 第2号議案** 2020年度事業計画、収支予算承認の件
- 第3号議案** 生協法改正に伴う「役員選任規約」変更の件
- 第4号議案** 監事選任の件
- 第5号議案** 役員報酬決定の件
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、規模を大幅に縮小して開催します

くらしの情報センターのお問い合わせフォームをご活用ください

ご意見・お問い合わせの窓口「くらしの情報センター(1ページを参照)」では、新型コロナウイルスに関連したお問い合わせが非常に多くなっており、電話がつながりにくくなっています。ご不便をおかけし、誠に申し訳ございません。

メールフォームからも問い合わせを受け付けていますので、ご活用ください。



コープこうべ お問い合わせ

検索

※コープこうべ公式ホームページ「よくあるご質問」⇒「お問合せ先」⇒「コープこうべに関するお問い合わせ」からもメールフォームを表示できます

『きょうどう』のバックナンバーをホームページで

『きょうどう』のバックナンバーがホームページで読めることをご存じですか。さまざまな料理のレシピなど情報が盛りだくさん。ぜひご覧ください。



コープこうべ メディア情報&刊行物

検索

- ※コープこうべ公式ホームページ「メディア情報&刊行物」のページに掲載しています
- ※「コープこうべネット」のホームページや「コープこうべアプリ」からはご覧になれません
- ※「エリア掲示板」の内容は含まれておりません

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、イベントは
屋内・屋外とも「密閉・密集・密接」を避けて行います
※やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

募集 国際理解講座

**「戦争の現場から
見えてきたもの」**

シリアやアフガニスタンの現状について話を聞きます。改めて戦争について一緒に考えませんか。

【とき】 7月4日(土)

13時半～15時半

【ところ】 リードあしや会議室
(阪神芦屋駅徒歩8分)

内容

第1部:玉本英子^{えいこ}さん(アジアプレスジャーナリスト)による報告

第2部:西垣敬子^{けいこ}さん(宝塚・アフガニスタン友好協会代表)と玉本さんとのトーク

【定員】 20人(申込順)

【参加費】 無料

【協力】 あしやNPOセンター

主催・申し込み

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605

(月～金10時～16時)

【共催】 コープこうべ第2地区本部

**オリジナル電子マネー
「コピカ」をご利用ください**

コープこうべのオリジナル電子マネー「コピカ」。事前に現金をチャージしておく、コープこうべの店舗で買い物ができるカードです。発行手数料は無料。組合員証を提示し「コピカ」で会計すると、組合員証ポイントのほか、コピカご利用ポイントもたまります。

「コピカ」を使うと、レジでのお会計がスムーズになります。この機会にぜひご利用いただき、レジの混雑緩和にご協力をお願いします。お申し込みは店舗のサービスコーナーまたはレジまで。

※一部、ご利用いただけない商品・サービスがあります

※ネットスーパー・移動店舗ではご利用いただけません



**安全を確保するため
「5つのお願い」に
ご理解とご協力を**

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、ご来店の際には下記について、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ①店内混雑緩和のため、「できるだけ最少人数」でのご来店をお願いいたします。
- ②お買い物時間を短くするために、「お買い物メモ」のご活用をおすすめいたします。
- ③できるだけ混雑する時間を避けて、ご来店をお願いいたします。
- ④ご来店の際はマスクを着用いただき、店頭備え付けの消毒液などのご使用をお願いいたします。
- ⑤手に取った商品はできるだけ戻さないようにご協力をお願いいたします。

次回の「きょうどう」発行日は

7月7日(火)です

コープこうべ教育学習センターからのお知らせ

①ケアマネジャー受験対策講座(全6回)

【とき】 6月25日(木)、7月2日(木)、16日(木)、8月1日(土)、22日(土)、9月5日(土)10時～17時

【ところ】 協同学苑(無料駐車場あり)

【受講料】 38,500円(別途テキスト代が必要)

②募集 親子マリンスクール(小学生と保護者対象)

「セリ」の見学やタコ・魚のつかみ取りなど(おみやげ付き)。

【とき】 7月30日(木)、31日(金)いずれも11時半～15時

【ところ】 神戸市漁業協同組合(JR垂水駅徒歩5分)

【定員】 各40人(申込順)

【参加費】 子ども2,500円 保護者1,000円

【応募方法】 ①希望日②組合員名③〒住所④電話番号⑤参加者全員の名前・性別・学年を電話で下記へ
※6月9日(火)10時から受け付け

申し込み

教育学習センター(三木市志染町青山7-1-4 協同学苑内)

☎0794-87-3364(月～土9時～17時)

6月～7月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

2 火 ■ 武庫之荘 ● 魚住	20 土 ■ 福田
3 水 ■ 西武庫 ● 西宮	21 日 ■ 西宮東
4 木	22 月 ■ 熊内
5 金 ■ 甲南	23 火 ■ 相生
6 土 ■ 島本 ● 神陵台	24 水 ■ 伊丹
7 日 ■ 茨木白川	25 木
8 月 ■ 中山台 ● シーア	26 金 ■ 桜塚
9 火 ■ 立花 ● シーア	27 土
10 水 ■ 大蔵谷 ● シーア	28 日 ■ 渦森台
11 木	29 月 ■ 山本
12 金 ■ 垂水 ● 朝霧	30 火 ■ 香櫛園
13 土 ■ うねの	1 水 ■ 篠原
14 日 ■ 東豊中	2 木 ● シーア
15 月 ■ 芦屋 ● 三田西	3 金 ■ 新多間 ● シーア
16 火 ■ 芦屋 ● 白川台	4 土 ■ 神戸西 ● シーア
17 水 ■ 芦屋	5 日 ■ 西神
18 木 ● 塚口	6 月 ■ めいふ
19 金 ■ 深江 ● 塚口	

※諸事情により中止・変更する場合があります。詳しくは各店舗にお問い合わせください

新型コロナウイルスにより大きな影響

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて4月7日、大阪府と兵庫県を含む7都府県を対象に緊急事態宣言が発出され、4月16日には対象地域が全国に。コープこうべも大きな影響を受け、感染症の拡大を防止するため、さまざまな取り組みを進めました。

供給事業はフル稼働、イベントなどは中止・延期

感染症の拡大を防ぐため、2月中旬ごろからイベントや会議などを相次いで中止・延期に。コープカルチャーやコープスポーツの講座もやむを得ず休講としました。

一方、マスクや除菌関連用品などの商品調達が困難に。また、トイレットペーパーや衛生用品などをはじめ、食料品や生活用品全般の需要が急激に高まりました。外出を自粛する方が増えたため、宅配の利用組合員が急増。緊急事態宣言後は、さらに利用が増えました。協同購入センターや店舗には応援の職員も加わり、総力を挙げて商品の供給に努めています。

緊急事態宣言後、さらに対策を強化

店舗の混雑が予測されたため、4月8日、社会的な配慮が必要な方に安心して買い物をしていただくための時間を設定。コープミニを除く99店舗で開店から30分間を「65歳以上の方、お体に障がいをお持ちの方、妊産婦の方専用の買い物時間」としました。

従来実施していた店舗出入口へのアルコール消毒液設置、職員のマスク着用などに加え、4月9日以降はレジに並ぶ際に「社会的距離」を保っていただくために立ち位置を表示、組合員とレジ担当者間を仕切るために透明のシートを設置するなど、感染症拡大防止のための取り組みをさらに進めました。



店頭で組合員に買い物時間についての協力を呼びかけ(シアア)

規模を縮小して地区別総代会議を開催

4月17日～28日、8つの地区で組合員の代表「総代」による「地区別総代会議」を開催しました。プログラムを大幅に短縮し、役員候補推薦委員・総代会準備委員の選出のみを実施。コープこうべ全体報告や地区報告などの内容は、別途、郵送した資料でご確認いただきました。

また、書面議決書を事前に提出し、当日の出席を自粛する総代が多数を占めました。初日に開催された第2地区では、総代109人中4人が出席。参加者のマスク着用、出入口での手指消毒、距離を開けての着席といった対策を取り、20分弱で終了しました。



「密閉・密集・密接」を避け、短時間で議事を進行

「コープこうべ環境基金」 32団体に助成決定

「コープこうべ環境基金」は、兵庫県内で自然環境保全の実践活動や普及啓発、調査・研究に取り組む団体への助成をしています。2020年度は「実践活動・普及啓発部門」の31団体、「調査研究部門」の1団体に総額7,365,000円を助成することが決まりました。

【助成団体】

高砂海浜公園海辺の保全集いの会／NPO法人 はりま田舎暮らしの会／一般社団法人 ハチ北高原自然協会／三田3R推進の会／国見の森公園活動スタッフ会／多紀連山のクリンソウを守る会／六甲山を活用する会／よこおみち森もりの会／川西生きもの研究会／大和フォレストクラブ／須磨ふるさと生きものサポーター／丹波地域のホトケドジョウを守る会／自然と文化の森協会／淡路東浦ため池・里海交流保全協議会／ブルーアンドグリーンネットワーク／長谷口ミツガシワ湿地保存会／NPO法人 たつの・赤トンボを増やそう会／ヤッホの森湿地を育む会／NPO法人 Peace&Nature／北播磨自然観察サポーターチーム おおばこの会／兵庫ウスイロヒョウモンモドキを守る会／兵庫丹波オオムラサキの会／武庫川流域圏ネットワーク／神戸学生森林整備隊 こだま／あびき湿原保存会／日本オオサンショウウオの会・朝来大会実行委員会／兵庫県立香寺高等学校自然科学部&課題研究チーム／アルファグリーンネットワーク西淡／魚崎郷まちなみ委員会／NPO法人 PVネット兵庫グローバルサービス／川西自然教室／NPO法人 日本ハンザキ研究所



プラスチック削減

手軽で便利なプラスチック製品は、いまや生活に欠かせないものとなっています。一方で、プラスチックごみの増加が海洋汚染などを引き起こし、世界的な問題に。生活スタイルの見直し、プラスチックの使用量削減が求められています。

プラスチックごみが海に及ぼす影響

容器・包装などに幅広く使われるプラスチック。便利な一方、世界で年間800万トンがごみとして海に流出しています。自然分解されないプラスチックごみは、海の生物を傷つけるだけでなく、食物連鎖を通じて人体にも影響をもたらす可能性が指摘されています。



明石市・望海(ぼうかい)浜公園南の海岸を清掃する組合員



SDGsとは…

あらゆる国、世代、性別、立場の人たちが人間らしく暮らしていける「誰一人取り残さない社会」をめざし、国連で採択された17の「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」。

使い捨てプラスチックの削減を

日本では国民1人当たり1年で300枚ものレジ袋を使用。その大半がごみになっています。レジ袋は軽くて飛散しやすいため、海に流れ込んだものを海洋生物が飲み込んで命を落とすなどの被害につながることも。まずは使い捨てのレジ袋を“もらわない”ことから始めませんか。



レジ袋削減のため地域の自治体と協力 (大阪府の北摂7市3町と協定締結)

「マイバッグ運動」 の取り組み

コープこうべでは40年以上にわたり、買い物袋の持参を呼びかけてきました。組合員がマイバッグを持参して買い物することで、環境について考えるきっかけをつくるとともに、レジ袋の使用量を減らし、ごみの削減と省資源を進める運動です。



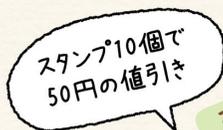
マイバッグ運動のこれまで

1970年代、国内では紙袋に代わって、丈夫で水にも強いポリエチレン製のレジ袋が急速に普及しました。そんな中、1973年の「オイルショック」で原油価格が急騰。資源を大切にしようという気運が高まりました。



1974年

組合員の提案で、何度も使える布製の買い物袋「コープバッグ」が一部の店舗で使用されました。



1978年

使用済みのコープのレジ袋を繰り返し持参して使う「買い物袋再利用運動」を開始。再利用するとカードにスタンプが押されました。1991年には、どんな袋でもスタンプの対象になる「買い物袋持参運動」に。



1995年

阪神・淡路大震災後、無駄を減らすくらしへの意識が高まりました。マイバッグの持参を前提に、必要な場合はレジ袋を有料で利用する「マイバッグ運動」が始まり、マイバッグ持参率が7割以上に。



現在

2008年度にはマイバッグ持参率が9割に。2019年度のレジ袋節約枚数は7564万枚、節約できた原料の石油はドラム缶(200ℓ)で7148本分になりました。今年6月には、運動をさらに進め、弁当用や衣料品用などすべてのレジ袋の無料配布を中止しています。



さしみ、寿司
などを入れる袋



コン色の
衣料品用袋

レジ袋代金の使い道は？

レジ袋の代金は、環境を守るための活動に使われています。

代金活用の例

- プラスチック問題を考えるイベント
- 里山整備と体験学習
- 「食と環境」に関する学習
- 容器包装などのリサイクルの推進
- マイバッグ運動の広報



「プラスチックごみと未来を考える」シンポジウム後に行われた大蔵海岸の清掃活動

知ってる?!

コープこうべのレジ袋は
再生プラスチックを
50%使用

「再生プラスチック」は、国内で発生するプラスチックの端材などから精製。海外から輸入した石油からできるプラスチックに比べ、資源の節約や製造・輸送時に発生するCO₂の削減につながります。



ペットボトルや紙パックなどのリサイクルを推進

こんな
取り組みも

レンタルバッグ・シェアバッグ

マイバッグを忘れた方のために、無料の「レンタルバッグ」を用意しています。また、組合員から寄せられた不要な紙袋（シェアバッグ）が使える店舗も。サービスコーナー（コープミニはレジ）でお声かけください。



※一時的に利用を休止している場合があります

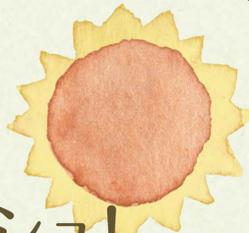
取材を終えて…

「きれいだから」「まだ使えるから」といろいろな袋をためこんでいた私。これから買い物に使いそう。「もったいない」精神で環境を守りたいですね。
組合員ライター
和田 晃子



ちよい体操で 気分すっきり

一日の生活の中でちょっと体を動かすと、
体も気分もリフレッシュ。
そんな短時間で簡単にできる体操を紹介します！
決して無理はせず、気持ちの良い範囲、回数で。



気分リフレッシュ!

昼 ちよい の体操

体に少し疲れを感じる昼間。体操で血流を良くして、
疲れた脳もリフレッシュ！ 座ったまま省スペースで
できる体操を紹介します。椅子には浅く腰かけるのがポイントです。



REFRESH!



1 手を肩に添えて 肩をゆっくり回す

両手の指先をそれぞれの肩に添えて、肩をゆっくり大きく回します。両方の肩甲骨を動かすように、前回り、後回り。

2 手を鎖骨の下にあてて ゆっくりと首を回す

両手のひらをそれぞれの鎖骨の下にあて、ゆっくりと気持ち良く首を左回り、右回り。



3 ひざを伸ばし かかとを突き出す

片方のひざを真っすぐ伸ばし、両手を太ももの上に置きます。かかとを突き出し、つま先を天井に向けます。ひざ裏と太ももの裏が伸びているのを感じます。

4 肩甲骨の まわりを動かす

両手を組んで前に伸ばし、背中を丸くして肩甲骨を開きます。次に両手を後ろに組んで下に伸ばします。胸を開いて左右の肩甲骨を寄せます。



体操は
息を止めずに
自然な呼吸で
行ってくださいね

体をほぐして
心地よい眠りを



夜のちよいの体操

人間の体は眠っている間に自然に歪みを整えようとするそう。お風呂上がりのリラックスタイムに体の緊張を緩めましょう。



心地よく眠りに入るために、**寝る直前**は避けて

1 両ひざを抱え左右に揺らす

仰向けに寝て、両手で両ひざを抱えます。力を抜いて左右へゆらゆら。腰と股関節の緊張を緩めます。



2 手足を上げてブラブラする

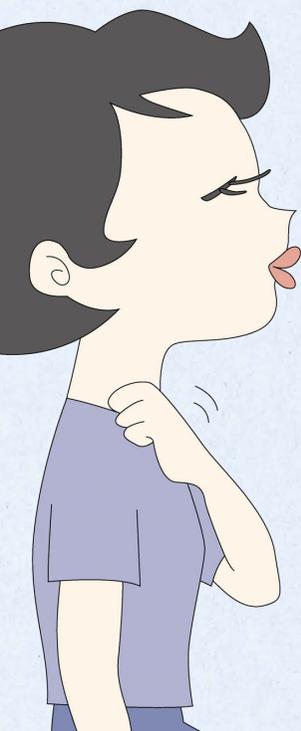
手と足を天井に向けて上げ、力を抜いてブラブラします。血行を良くして、一日のむくみを解消します。

3 足の甲で反対の足のふくらはぎを蹴る

左足の甲で、右足のふくらはぎをポンポンと蹴ります。反対の足も。次にそれぞれの足のかかとで太ももの裏をたたいてほぐします。



Relax



教えて
いただいた
のは

コープスポーツ
健康体育指導員
絹笠 晴子さん

コープスポーツ指導員を30年以上務める、ベテラン指導員。各地の体操コースを指導されています。



※通院している方は医師と相談しながら行ってください

『きょうどう』2017年10月号より抜粋

＊ハナシにハナを咲かせましょ＊

今月のテーマ

雨の日ならではの過ごし方

雨の日が多い6月。どうせなら楽しみたいですね！さて、次の雨の日は何をしましょう。考える時間も楽しみのひとつ？

＊ 手間もお金もかかりません

洗車が面倒な私。土砂降りの日は車庫から車を出して、しばらく放置の**自然洗車**をします。雨水が綺麗なのかは、はてさて。
(伊丹市・おむすびコロリン・49歳)

＊ 犬は雨でも大喜び

電車の高架下にある空き地で、柴犬「いちろく」の**散歩**をします。雨にも濡れず、元気良く走り回れます。雨の日だけのお楽しみ。
(攝保郡太子町・やんやんすけ・54歳)



＊ 雨が降る日は私もお休み

私は雨の日が大好きです。まず外出したい気持ちはゼロになり、大きな顔で家に居られます。洗濯もしなくて良いし、人も訪ねて来ません。コーヒーを飲みながら一日中**洋画**を見て過ごしても、晴れの日のような罪悪感はありません。雨の日万歳！
(三田市・ななこのママ・66歳)

＊ 雨の情緒を感じながら

ベタですが、**読書**は大好きな過ごし方です。カーテンを開けておき、読書の合間にふと外を見ると、雨に濡れた町並みが見えます。見慣れた景色が違って見えて新鮮ですよ。私の大好きな時間です。
(姫路市・てるてるぼーず・38歳)

＊ 親子だけのヒ・ミ・ツ♡

好きな曲を流して、子どもと**創作ダンス**をします。子どもは私を見て大笑いしながら、手を叩いたりジャンプしたりと楽しんでます。人には絶対に見せられません！
(丹波市・ほしちゃんママ・30歳)



＊ 描くと味が出ますよ

雨の日は**絵手紙**三昧。野菜や花、食器、靴、お菓子…手当たり次第に描いて気分転換します。そして、一言添えてポストへ。
(高槻市・ヘタの横好き・64歳)

投稿募集

ハナシにハナを咲かせましょ☆

8月号のテーマは一番怖いのはなあに？

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報&刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。

きょうどう 応募 検索



ヒョエ〜！怖い！あなたにとって一番怖いのは？出来事、もの、人など、投稿をお待ちしています。ハガキ、FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、電話番号・FAX番号・Eメールアドレスのいずれかを記入してご応募ください。

■あて先：〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19 ■FAX：078-856-1239
コープこうべ『きょうどう』ハナハナ係

6月16日(火) 必着

※原文は短くする場合があります

Present! 掲載分にはコープ商品券1,000円分をさしあげます

コピーからの 挑戦状

やさしい問題から難しい問題まで5つのレベルがあるよ。
レッツチャレンジ!
正解者の中から、抽選で商品券をプレゼント♡
みんなの応募を待ってるよ!

Question **1** 難易度 プレゼント 1,000円×20人

迷路に挑戦! ↓から→までの迷路をたどると問題文になるよ。問題に答えてね。

々	昔	ヤ	を	退	治	に	行	っ	た	思	い	出
、	は	チ	し	鬼	。	た	し	談	島	の	は	何
桃	ヤ	ン	て	団	子	屋	ま	相	に	名	前	?
か	ら	し	ま	ビ	キ	を	り	帰	鬼	ね	い	い
ま	生	た	さん	と	切	り	ち	と	う	よ	ら	
れ	は	、	あ	の	子	り	盛	持	鬼	て	れ	た
た	郎	お	ぼ	ん	業	開	宝	を	退	れ	入	に
桃	太	ば	あ	さん	で	、	き	治	入	に	間	
作	創	た	っ	作	が	子	で	行	に	と	キ	仲
料	理	名	た	キ	ビ	団	犬	と	サル	ジ	を	



答え

Question **2** 難易度 プレゼント 3,000円×10人

都道府県クイズ 名前に「山」がついて、「海」に面していない都道府県はどこかな?
①～④の番号で答えてね。

①



②



③



④



答え

応募方法

どちらか1問だけでもOK

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報 & 刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。



ハガキの場合は、クイズの答えと『きょうどう』の感想、〒住所、名前、年齢、あれば電話番号を記入してご応募ください。

■あて先: 〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1-3-19

コープこうべ『きょうどう』挑戦状係

締め切り **7月6日(月) 消印有効**

※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

5月号の答え

Answer **1**

6

÷ + = 6

Answer **2**

ミヨウガ

ヒヤシンス→スイカ→カラシナ
→ナデシコ→コスモス→スダチ
→チンゲンサイ→イチジク→クルミ
→ミヨウガ

4月号のクイズは解答総数10,121のうち、正解は9,921でした。

Present! 正解者の中から抽選で
コープ商品券を30人に



たどってみよう！ コープの100年

コープこうべはもうすぐ100歳。
これまで、どんなことがあったのかな？
コープちゃん一家と振り返ってみよう！

1977年（昭和52年）

「協同購入」スタート

組合員が主体となって活動していくために、グループづくりを開始。グループ単位で商品を予約購入する「協同購入」も始まったよ。



灯油の「グループ購入」始まる

1973年、日本に激震が走ったオイルショック。灯油不足の混乱を繰り返さないよう、灘神戸生協は1974年10月に灯油の「グループ購入」を開始しました。必要な灯油の量を予め確認し、各個人の自宅ではなくグループにまとめて届ける制度です。10世帯程度の組合員がグループをつくり、集金や灯油の分配を自ら行うことでコストを削減。また、「店舗利用組合員にも供給してほしい」との声から、宅配を利用していなかった組合員も灯油の購入が可能になりました。



灯油のグループ購入（1974年）

※現在、灯油の取り扱いはありません

「御用聞き」から「協同購入」へ

従来、宅配を利用の組合員宅には午前中に職員が訪問して注文を聞き、午後には配達していましたが、見込みで商品を仕入れるため品切れすることがあり、訪問できる軒数にも限りがありました。そこで1977年、「カード*」に掲載された商品を注文すると1週間後に配達されるしくみに変更。また、グループ単位で「カード」のとりまとめや商品の分配、集金を行う「協同購入」も始まり、グループをつくる組合員が増えていきました。

*現在の「めーむ」



一軒一軒注文を聞いていた「御用聞き」

グループの輪が広がっていったよ



私たちが
コーちゃんの質問に
お答えするわね

協同購入をしている組合員



協同購入した商品を分け合う様子(1977年)



何人くらいで
グループをつくっているの？



5人~10人*くらいかしら
*現在の協同購入グループは原則として3人以上



グループができて
良かったことは？



みんなで身近な生活の問題について話したり、知恵を出し合って勉強したり。気心の知れた人たちと楽しくやっていますよ



引越してきたばかりだけど、お友達ができて良かったわ



計画するって
大事なんだね



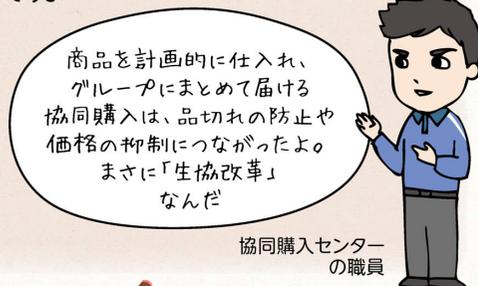
協同購入で
大変なことはないの？



昔は、当番になったら「カード」をみんなに配ったり、配達された商品の数が合っているかどうか確認したり、集金したりしないといけなかったわね。でも、みんなすぐに商品を取りに来てくれるし、お金の計算も間違いなかったわよ



今は銀行口座からの自動引き落としだし、商品を個人別に分けて届けてくれるからラクですよ



商品を計画的に仕入れ、グループにまとめて届ける協同購入は、品切れの防止や価格の抑制につながったよまさに「生協改革」なんだ

協同購入センターの職員

生協活動の「新しい道」

高度経済成長のもと、灘神戸生協の組合員数は大幅に増加。40万を超える組合員の声がかみ切れないう問題がありました。そこで、組合員の絆を強め、意見や要望を出しやすくしてもっと大きな利益を分かち合えるようにと、グループづくりを開始。組合員は協同購入用の商品開発に関わるなど、グループを通して活動に参加するようになりました。近年では個人宅配の需要が増えていますが、組合員自身でグループの集合場所に商品を取りに行く協同購入は、組合員同士のコミュニケーションの場となり、現在も続いています。

組合員ライターのみここ

協同購入が始まったころは「当番さん」が注文をまとめて集金もしていたんですね。にぎやかな井戸端会議や、当時の懐かしい親密な近所付き合いの様子が目に浮かびます。
(高野 充子)



コープ商品 ものがたり

第3話



※わかめの選別作業の風景

手間を惜しまず大切に育てたおいしさ

ま さき
真崎
わかめ



Coop's
芯付き
塩わかめ
(店舗のみ取り扱い)

岩^{たろう} 手県宮古市田老の沖合で育つ世界でも希少な北方型わかめ。太平洋の荒波にもまれ、天然に近い環境で養殖されているので、肉厚で独特の歯ごたえがあるのが特長です。

収穫期の3月から4月にかけて、生産者の生活は昼夜が逆転。わかめは日光に弱いため、水揚げは夜中に始まります。その後、選別、湯通し、塩漬けなどの工程を経て出荷。豊かな海を守るために広葉樹の植樹活動も行うなど、海と山との関係を大切に、手間を惜しまず育てています。



東日本大震災の被害から
力を合わせて復興
(写真撮影：大下知己)