

# まようどう

一人は万人のために 万人は一人のために

2022 **1**

体を動かして  
脳を鍛えよう!



# きょうどう

CONTENTS 2022 1

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

- 01 巻頭特集  
体を動かして脳を鍛えよう!
- 07 エリア掲示板  
地域の楽しい情報がいっぱい!
- 17 インフォメーション
- 19 ニュース
- 21 コープでいっしょに未来へ vol.8  
防災・減災
- 23 みんなのひろば
- 25 クイズ コピーからの挑戦状
- 26 コープのあるまちで vol.10  
三上公也さん

## コープこうべの現況(11月末現在)

組合員数	173万408人
出資金	366億248万円
1人当たりの出資額	2万1153円
宅配訪問軒数	50万6662軒

マイバッグ持参率(11月度) **90.8%**

コープこうべ ホームページ

Facebookでいいね! してね

- ※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

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

コープこうべ ご意見お問い合わせ

固定・公衆電話からは

**無料 0120-44-3100**

携帯・IP電話からは

**☎ 0570-09-2100** もしくは  
**☎ 06-7636-2000** (いずれも有料)

(年中無休、火～金8時半～19時、土～月8時半～18時)  
※音声ガイダンスに従って該当する番号を選んでください



くらしの中に「運動」を取り入れることは大切です。体を動かすと体力や筋力の低下を防ぐだけでなく、体全体の血流が良くなり、脳にも酸素を含んだ血液が届きます。気軽に始められるウォーキングや、家の中でもできる運動で脳を鍛えましょう。



教えて  
もらいました

関西福祉科学大学  
保健医療学部 教授  
重森 健太さん



研究分野は地域理学療法学、早期認知症学。  
有酸素運動が脳に与える影響をさまざまな  
角度から分析している。

# 外でウォーキング

特別な道具の必要がなく、年齢を問わず手軽にできるウォーキング。タイミングや姿勢など、気を付けるポイントを知っておくと、脳にもより効果的に酸素が届きます。

## 朝歩く効果

朝、日光を浴びながら歩くことで体内時計が整い、1日の生活リズムが良くなります。また、夜の睡眠の質も上がります。

1日30分週3回  
を目標に

## 夜歩く効果

夜に歩くと筋肉を効果的に鍛えることができます。これは成長ホルモンが夜寝ているときと、運動の後に多く分泌されるからです。

## 血流が良くなる

ウォーキングすると、しっかりと酸素を含んだ血液が全身に行きわたります。そのときに脳内では“脳の司令塔”の前頭葉と、記憶に関わる海馬が活性化されるとわれています。

## タオルを持つ効果

丸めたタオルをグッと握り、大きく腕を振って歩いてみましょう。心臓に近い筋肉を使うことで脈拍を効率よく高めることができ、血流が良くなります。



## 自分に合うペースで

自分に合った速さを保って歩くことが大切です。「ちょっときついな」と思うペースで歩いてみましょう。

## 食事のタイミング

食事前のウォーキングは、脂肪がエネルギーとして使われやすいので、脂肪を燃焼させるには効果的です。食後は血液に栄養が多く含まれているので、運動効果が高まり眠気の予防や筋力をアップさせる効果も期待できます。目的に合ったタイミングを選びましょう。

## 姿勢や歩幅にも意識を

肩甲骨を寄せるように背筋を伸ばしましょう。すると、自然とおなかに力が入ります。また、いつもの歩幅より少し大股で。

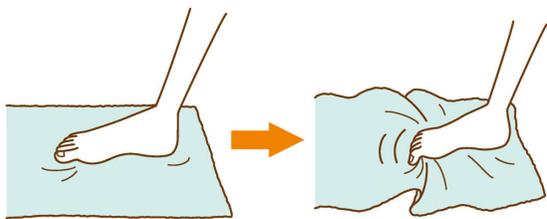
# おうちでエクササイズ

筋肉にある程度の負荷をかけると、乳酸が発生して脳が刺激されます。また、ストレッチで筋肉を柔らかくすると血流が良くなり、酸素が行き届きます。家の中で、身近なモノを使って運動し、脳を元気に！

タオルを使って

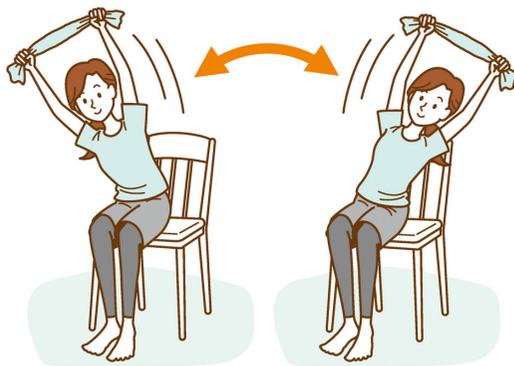
## タオルギャザー

イスに座ってタオルの端に足を置き、かかとは床につけたまま足指を握り開きながら、タオルをたぐり寄せます。片足ずつ交互に行いましょう。つま先は、転倒しそうなときに踏ん張ったり、バランスを調整したりする大事な部位。足指の筋肉や神経が強化されると、歩行が安定します。



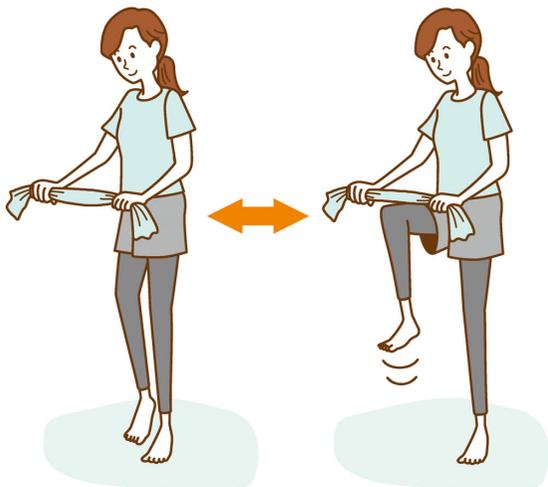
## 肩まわりのストレッチ

イスに浅めに腰掛け、両手でタオルを肩幅くらいの長さを持ち、両腕を伸ばしてタオルをまっすぐ頭の上に上げます。両腕は伸ばしたまま、ゆっくりと左右に動かしましょう。血流が良くなり、猫背になりがちな姿勢を直し、肩こり解消にも。



## その場で足踏み

タオルを両手で持って背筋を伸ばして立ちます。タオルを目標にして膝を上げて足踏みすると、足だけでなく体幹も鍛えられます。タオルを自分に合った高さに行いましょう。



## 体の下にくぐらせる

両手でタオルを持ち、前を向いて立って背筋を伸ばします。タオルを前に下ろしてまたぎ、タオルを持ったまま背面から頭上に回して元の姿勢に。次は後ろから回します。肩甲骨がしっかり動き、肩こり解消にも役立ちます。



1セット  
6種類の運動 × それぞれ1分間

※連続で行うセット数は体力に応じて調整してください

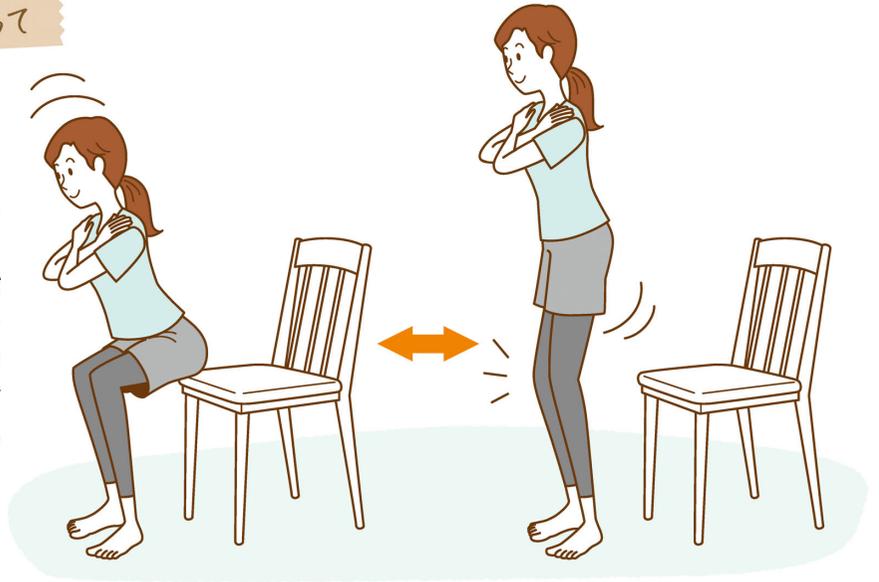
無理せずにできる範囲で、転倒などに十分注意して行ってください。また、使用するイスやテーブルなどは、倒れにくく安定しているものを使ってください。

体を動かして  
**脳**を鍛えよう!

イスやテーブルを使って

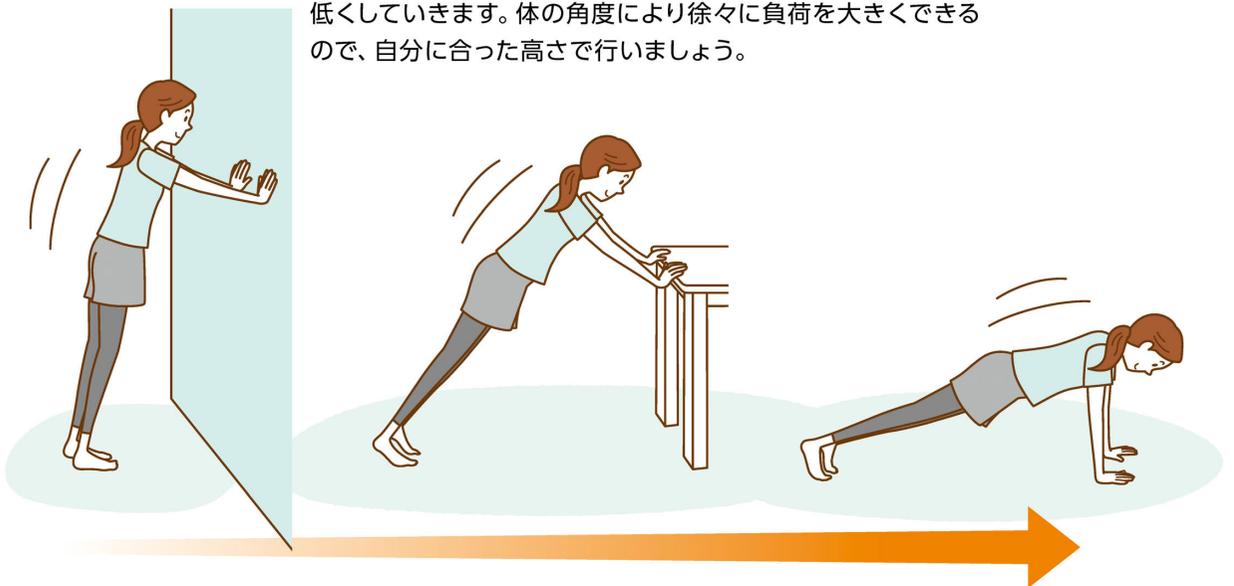
## スクワット

背筋を伸ばしてイスに浅く腰掛けます。その姿勢のままゆっくり7秒かけて立ち上がり、膝を伸ばしきる手前でストップ。7秒かけてゆっくり体を下ろし、座る直前で止め、また7秒かけて立ち上がります。太ももをじっくり鍛えることで、歩行が楽になります。



## 腕立て伏せ (壁・テーブル・床)

腕立て伏せは、体幹を強くする運動です。体への負荷を変えることで無理なくトレーニングすることが可能に。手をつく位置をまずは「壁」から、もの足りなくなったら「テーブル」「床」と、低くしていきます。体の角度により徐々に負荷を大きくできるので、自分に合った高さで行いましょう。



／食事はバランス良く♪／

# 一品で具材いろいろメニュー



## 具たくさんカレースープ

エネルギー208kcal／食塩相当量1.2g (1人分の推定値)

### 材料(2人分)

あらびきウィンナー……………3本  
たまねぎ……………1/4コ  
にんじん……………1/4本  
キャベツ……………1/2枚  
グリーンアスパラガス……………1本  
ぶなしめじ(小)……………1/2株  
サラダ油……………大さじ1/2  
カレー粉……………大さじ1/4～1/2  
水……………3カップ  
チキンコンソメ……………1/2コ  
ショートパスタ……………25g  
大豆(水煮)……………35g  
塩……………少々  
コショウ……………少々  
パセリ(みじん切り)……………少々

### 作り方

- ①あらびきウィンナーは斜め半分に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、キャベツは2cm角に、グリーンアスパラガスは3cmの斜め切りにする。ぶなしめじはほぐす
- ②鍋に油を熱し①を炒め、カレー粉を入れてさらに軽く炒める。水とチキンコンソメを入れ、煮立ったらショートパスタと大豆を加えてパスタに火が通るまで煮る。塩、コショウで味を調える
- ③器に盛り、パセリを振る

**CO-OP**  
国産ポーク  
あらびきウィンナー  
肉の食感と  
ジューシーな  
味わいが楽しめる



## 根菜と鶏肉の

エネルギー404kcal／食塩相当量2.3g

### 材料(2人分)

鶏もも肉……………1/2枚  
大根……………100g  
A れんこん……………50g  
にんじん……………1/4本  
ブロッコリー……………4房  
サラダ油……………大さじ1  
小麦粉……………大さじ1  
牛乳……………1カップ  
塩……………少々  
B コショウ……………少々  
チキンコンソメ……………1/4コ  
白みそ……………大さじ1  
ミックステーズ……………40g

**Coop's**  
あじわい牛乳  
成分を調整して  
いない、牛乳本来の  
味わいが特徴



脳の健康を保つには大豆、大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、藻類、牛乳・乳製品など多くの食材をバランスよく摂取することが大切です。



## グラタン

(1人分の推定値)

### 作り方

- 鶏もも肉は一口大、大根は厚さ1cmのいちょう切り、れんこんとにんじんは厚さ7mmの半月切りにする。  
ブロッコリーはゆでる
- 鍋に油を熱しA、鶏肉の順に炒め、小麦粉を加えてさらに炒める
- ②にBを加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。白みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる
- グラタン皿に③とブロッコリーを入れ、ミックスチーズをのせる。  
オーブントースターで約5分間、表面に焼き色が付くまで焼く

## 乾物のふりかけ

エネルギー56kcal/食塩相当量1.0g (1人分の推定値)

### 材料(2人分)

芽ひじき(乾燥)	5g
ごま油	小さじ1/4
ちりめん(上乾)	12.5g
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/4
白いりごま	大さじ1/2
かつお削りぶし	1/2パック
青のり	大さじ1/4

### 作り方

- 芽ひじきはたっぷりの水で戻し、水気をしっかり絞る
- フライパンにごま油を熱し、ちりめんと①を炒める。Aを加え、混ぜながら水分を飛ばし、パラパラになったら火を止める
- 白いりごま、かつお削りぶし、青のりを加えて混ぜる

co-op

国産芽ひじき

水で戻すと軟らかく、  
口当たりの良い食感に



### 組合員ライターのひとつこと

- 「運動は良いこと」と分かっていたつもりでしたが、脳との関係の深さを改めて知りました。原稿を書く間に、早速スクワットに挑戦しようと思います。
- (木下垂紀)

# Information

## 募集 オンラインで ラブコップフェスタ

オンライン会議システム「Zoom」を使って生産者・組合員・職員が集い、コップ商品について学び合います。組合員・職員による講座のほか、交流タイムも。



|と き| 2月21日(月) 13時～15時

|定 員| 200人(申込順)

|内容(予定)|

「コップフードプラン」30周年のお祝い、職員に聞く商品開発秘話、産地中継による生産者との交流、調理の実演、商品学習など

|参加費| 無料

|申し込み| ホームページから

[コップこうべ イベントひろば](#)

検索



|問い合わせ|

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

## 「ハート基金」集中募金に ご協力をお願いします

「コップこうべ災害緊急支援基金(ハート基金)」は、国内外で自然災害が発生した際、迅速に支援できるよう募金をためておき、初期の救援活動を中心に活用するための基金です。毎年1月、「阪神・淡路大震災を忘れないように」という思いを込めて、集中募金を行っています。ぜひご協力ください。

■宅配 1月4日(火)～8日(土)配布の『めーむ』折り込みチラシをご覧ください

■店舗 年始の営業開始日～1月31日(月)の間、募金箱を設置しています

## 調停委員による 民事・家事調停手続相談(無料)

交通事故・近隣や家庭内の問題などを解決するための調停手続について無料で説明します(予約不要。調停手続相談・裁判中の案件を除く)。

|と き| 2月19日(土) 10時～16時

(受け付けは9時半～15時半)

|と ころ| 神戸市勤労会館(JR三ノ宮駅東へ徒歩5分)

|問い合わせ|

神戸調停協会

☎078-341-7521(内線4630 月～金10時～16時)

## 19世紀の日本女性の“おしゃれ”を紹介 「おめかし江戸・明治」

江戸・明治時代のかんざしや鏡のほか、「おめかし」の様子が見られる錦絵や双六などを展示します。

|と き| 2月1日(火)～20日(日) 10時～17時

|入場料| 無料

|と ころ・問い合わせ|

生活文化センター(神戸市東灘区田中町5-3-18)

☎078-431-5287(祝日を除く月～土10時～17時)

## 募集 オンライン・ひょうご 消費者セミナー「18歳はもう大人!」

4月1日、成年年齢が20歳から18歳に変わります。トラブルに巻き込まれないため、一緒に考えましょう。オンライン会議システム「Zoom」を利用してご参加ください。

|と き| 2月11日(金・祝) 14時～15時半

|講 師| 大森節子さん

(NPO法人C・キッズ・ネットワーク理事長)

|定 員| 150人(申込順)

|参加費| 無料

|申し込み| ホームページから

[コップこうべ イベントひろば](#)

検索



|締め切り| 1月31日(月)

|問い合わせ|

地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

|主 催|

ひょうご消費者ネット、消費者支援機構関西、兵庫県生活協同組合連合会、コップこうべ

## 募集 写真で伝える命の重み 多様性、人権を子どもたちの姿から考える

設立20周年記念の講演会です。講師は、国内外で難民や貧困、災害の取材を進めてきたフォトジャーナリスト・安田菜津紀さん。オンライン会議システム「Zoom」を利用してご参加ください。

|と き| 2月20日(日) 13時半～15時

|定 員| 250人

|参加費| 無料

|申し込み| 兵庫県ユニセフ協会ホームページの

「参加申込みフォーム」から

[兵庫県ユニセフ協会 イベント](#)

検索

|主催・問い合わせ|

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605(月～金10時～16時)

参加の際は、体調確認・マスク着用などにご協力をお願いします。  
※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 2022年度 コープこうべ有機農業教室

土づくりや野菜づくりを体験し、有機農業について学びませんか。午前は講義、午後は実習を行います。収穫物はお持ち帰りいただけます。詳しくはお問い合わせください。

**と き** | 4月～2023年1月(全10回：8月は第3水曜日、その他の月は第2木曜日)10時～15時

**と ころ** | エコファーム(三木市細川町瑞穂2328-1)

**講 師** | 保田茂さん(NPO法人兵庫農漁村社会研究所理事長)、西村いつきさん(兵庫県農政環境部農政企画局総合農政課参事)

**受講料** | 20,000円

**定 員** | 35人(申込順)

**申し込み** | 教育学習センター  
☎0794-87-3364(月～土9時～17時)



実習の様子(2021年度の有機農業教室)

## 募集 平和学習会 ～核兵器禁止条約発効から1年を経て～

一日も早く核兵器の無い世界を実現するためにできることを考えます。

**と き** | 1月26日(水)14時～15時半

**と ころ** | 兵庫県民会館11階  
パルテホール  
(神戸市営地下鉄  
県庁前駅すぐ)

**講 師** | 川崎哲さん  
(核兵器廃絶国際  
キャンペーン  
(ICAN)会長)



**定 員** | 120人(申込順)

**参加費** | 無料

**締め切り** | 1月18日(火)必着

**申し込み** | ホームページから

コープこうべ イベントひろば

検索



または電話で下記へ  
地域活動推進部

☎078-856-1105(月～金10時～17時)

**協 力** | 兵庫県ユニセフ協会

## 2022年度 コープの福祉講座

以下の講座は、全て教育訓練給付金対象講座です。

### ①介護福祉士実務者研修課程(通信)

スクーリング(全10回)は4月コース(金曜日)6月3日～、6月コース(火曜日)8月23日～

**受講料** | 初任者研修修了者97,900円(テキスト代込み)など、お持ちの資格により異なります

### ②介護職員初任者研修課程(通信)(三木コース)

4月コース 指定番号22501-1号

スクーリングは6月2日～9月1日(全12回：木曜日)

**受講料** | 78,540円(テキスト代込み)

### ③福祉用具専門相談員指定講習会(三木コース)

指定番号高第1221号の7

**と き** | 4月19日～6月14日(全8回：火曜日)

**受講料** | 38,500円(テキスト代込み)

### ところ・資料請求・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)

※無料駐車場あり。送迎バス(無料)と保育(有料)は予約制  
※ホームページから資料請求できるようになりました

コープこうべ 福祉講座

検索

## 1月の刃物とぎ

堺 ■ 三木 ●

6 木 ●シニア	19 水 ■神戸北町 ●三木緑が丘
7 金 ■山本●シニア	20 木
8 土 ■西明石●シニア	21 金 ■吹田●岡本
9 日 ■鶴甲	22 土
10 月 ■浜芦屋	23 日 ●西神
11 火 ■仁川	24 月 ■打出浜●西神
12 水 ■石井	25 火 ■からと
13 木	26 水 ■北須磨
14 金 ■篠原●播磨	27 木
15 土 ■マリナパーク	28 金
16 日 ■姫路田寺	29 土 ■龍野●東加古川
17 月 ■新多聞●兵庫	30 日
18 火 ■神戸北町	31 月 ■行基

※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

# News

## 「総代のつどい」を各地で開催 意見交換を行いました

11月1日から12月6日にかけて、各地で組合員の代表「総代」が集まり、「総代のつどい」を開催しました。今年も昨年に引き続き“オンライン版”の総代のつどいも実施。実出席により行われた38の会場では、換気の徹底など新型コロナウイルス感染症対策をとったうえで行いました。

11月8日、「東り いたみホール」(伊丹市)で行われたつどいには、第1地区第4選挙区選出の総代と役員・職員が参加。100周年を迎えた2021年度上期のコープこうべの活動を振り返る映像を視聴し、主な取り組みについての進捗報告や質疑応答が行われました。その後、グループに分かれ、「コープこうべの事業や活動に対して『いま』感じていること」「『未来』のくらしや地域をどのようにしていきたいか」について意見交換。「高齢者が便利に暮らせるような工夫を」「若い世代のコープ委員を増やしたい」など、地域の課題やそれぞれの疑問、悩みを共有しました。



地域が抱える問題について活発に意見交換(第1地区第4選挙区)

## 「官民連携による消費生活推進事業」を 受託しました

在宅時間が増えた今、新型コロナウイルス感染症に便乗した悪質商法や、インターネットショッピングなどのトラブルに巻き込まれる消費者が後を絶ちません。そこで兵庫県では、消費者トラブルへの対応力強化を目的に、令和3年度「官民連携による消費生活推進事業」の企画提案コンペを実施。「消費者教育推進事業」の委託先としてコープこうべが選ばれました。事業の実施期間は2022年3月まで。

この事業では、コープこうべの強みである「周りの人に伝える力」を生かした活動を行います。1月中旬から、漫才師「女と男」によるショートコントの動画を店舗やホームページで配信し、最近増えている悪質商法の手口を紹介。また、3月にはフリーアナウンサー・山本浩之さんによるセミナーを開催予定です。詳しくは『きょうどう』2月号でお知らせします。

## “つながる力で未来をひらく” 「兵庫県生協大会」が開催されました

10月29日、神戸市立長田区文化センター別館ピフレホールで「2021年度 兵庫県生協大会」が開催され、180人が参加しました。第1部では、兵庫県生活協同組合連合会の岩山利久会長理事が「『つながる力』をキーワードに、“コロナ禍”で顕在化した社会的課題の解決に取り組み続けたい」とあいさつ。その後、生協功労者として28人が表彰されました。

第2部では、劇作家であり、豊岡市にある芸術文化観光専門職大学学長を務める平田オリザさんが「豊岡から日本そして世界へ—文化による社会包摂とはなにか?—」をテーマに記念講演を行いました。芸術文化はコミュニティを形成、維持する役割を持ち、まちづくりにおける居場所や出番づくりにも役立つと解説。「これが無意識のセーフティーネットになります。大切なのは、誰かが誰かを知っている、ゆるやかなネットワーク社会をつくること。協同組合の活動もそこに未来があります」と話しました。



「人間を孤立させないことは、社会のリスクとコストの削減にもつながる」と話す平田オリザさん

## 「見津が丘冷凍集配センター」が 稼働しました

11月13日、見津が丘冷凍集配センター(神戸市西区)が稼働しました。宅配で取り扱う冷凍の商品を組合員別に仕分け、23カ所の協同購入センターに出荷する新しい物流拠点です。これまで、冷凍・冷蔵の商品と野菜・果物などを取り扱ってきた魚崎浜要冷集配センター(神戸市東灘区)から、冷凍の商品を取り扱う機能を移管しました。

新センターの稼働により、取り扱いできる品目数が増加。今後、子育て世代向けの「離乳食・幼児食」、共働き家庭からの要望が多い「時短・簡便商品」、高齢者向けの「適量・少量品」「介護食」などの取り扱いを増やし、組合員の多様なニーズに答えていきます。



稼働に先立ち11月2日に行われた開所式

## 「コープこうべ環境基金 オンラインフォーラム」で交流

11月13日、「コープこうべ環境基金オンラインフォーラム」が開催され、31人が参加。前半は、気象予報士で防災士でもある正木明さんの「気候変動と自然災害 自分の身を守るには」と題した基調講演に耳を傾けました。正木さんは、温室効果ガスによる地球温暖化が局地的な大雨や大型台風の発生などの気候変動をもたらすことを説明。自然災害から自分の身を守るために天気予報を正しく使うことや、世界規模での脱炭素化の必要性を訴えました。



正木明さん

後半は、コープこうべ環境基金の助成を受けている「高砂海浜公園海辺の保全集いの会」の事例発表。会の代表・吉政静夫さんは、工業化により失われた美しい海辺を地域住民の手でもう一度取り戻したいとの思いで助成金を活用し、活動を開始した経緯を話しました。海流がせき止められた人工海岸で大量に発生したアオサをボランティアの手で回収する際、地引き網漁も一緒に行い、子どもも活動に参加する様子を紹介。事例発表後は参加者同士の交流会もあり、オンラインで意見交換が行われました。



活動について語る吉政静夫さん(右)



アオサを回収する  
ボランティア活動  
の様子

## アフリカを知る音楽と語り！ 「すべてのいのちは たからもの」

11月6日、兵庫県ユニセフ協会主催の国際理解講座「太鼓&歌&トーク すべてのいのちは たからもの」が兵庫県立尼崎の森中央緑地で行われました。出演者は、ケニア・ドゥルマ民族の伝統打楽器「ンゴマ・ンネ」を継承した大西匡哉さんと、ケニアのキベララムで暮らす人たちの駆け込み寺「マゴンスクール」を運営している早川千晶さん。

会場の大芝生広場に軽快な「ンゴマ・ンネ」の音が響き渡ると、講座の参加者はもちろん、偶然居合わせた家族連れやカップルも足を止め、観客は約100人に。また、演奏の合間に語られる少数民族の文化、スラムで生き抜く人たちのたくましさなどの話に耳を傾け、その場で募金する人や、スラムで製作された色鮮やかな布製品を購入する人もいました。スワヒリ語と日本語を交えた歌や踊りに、手拍子や掛け声で応える観客たち。皆が次々と立ち上がり、リズムに乗りながらフィナーレを迎えました。



観客のお子さんも飛び入り参加して盛り上がるステージ



演奏する  
大西匡哉さん(左)と  
早川千晶さん

# 「コープで」 いっしょに未来

Vol.8

## 今日から 始めよう 見直そう 防災・減災



### 阪神・淡路大震災から27年

1995年1月17日午前5時46分、阪神・淡路大震災が発生。関連死を含めた犠牲者は6,434人、住宅の全半壊は約24万棟など、甚大な被害をもたらしました。

神戸市では阪神・淡路大震災を経験していない市民の割合が4割を超えました。あの日を忘れず、今後の災害に備えるために、コープこうべでは組合員や地域と共にさまざまな取り組みを行っています。



コープこうべの本部ビルも全壊

### 「ローリングストック」の推進

「ローリングストック」とは、缶詰やレトルト食品など、長期保存が可能な食料品を買い置き、日常的に消費しながら使った分だけを補充し、常に一定量以上の食料品を備蓄(ストック)しておく方法です。災害時に特化した非常食と比べてコストを抑えられ、普段から食べ慣れた好みの物をそろえられるのがメリットです。

コープこうべでは、組合員の皆さんとアイデアを出し合いながら備蓄品を使ったレシピを開発したり、レシピのコンテストを実施したりしています。



## 防災学習会の実施

コープこうべでは、地域の方に向けた防災・減災のためのさまざまな啓発活動を行っています。第7地区の姫路南コープ委員会では、2021年9月の組合員まつりで「ママ防災士が実際に用意している非常持ち出し袋の中身」と題して学習会を開催。「何をどれだけ用意したらよいのかが分かりました」「今、備えている物を見直したいと思います」といった感想が聞かれました。



学習会の様子



## 袋の中身を一部紹介!

口の中の衛生状態が  
命に関わることも

### ハブラシなど

口腔内で細菌が増殖し体内に入ると、誤嚥性肺炎や感染症などにつながる場合があります。「ハブラシ」を忘れずに。水道が使えない場合に備えて「口腔ケア用ウェットティッシュ\*」もあると便利。

\*介護用品売り場やドラッグストア、コープこうべの一部の店舗で取り扱っています



### ヘッドライト

両手が空くので  
懐中電灯よりもオススメ



### 非常用 トイレ

トイレは被災後の  
アンケートで  
「困ったこと」の上位に



### レインコート

防寒具、  
ホコリよけ  
としても



### スリッパ

避難所での防寒と  
感染防止のために



## 大災害の体験から学んだことを冊子に

阪神・淡路大震災と東日本大震災の被災者の体験を元にまとめた『自然災害に備える こうべ&みやぎ・ふくしまからのメッセージ』（2021年10月発行）。あの日に起こったことや、その後を生き抜くために被災者が実際に行ったこと、そこから得た教訓など、災害対策のヒントがいっぱいです。

コープこうべのホームページに掲載しています。

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



### 震災後に被災者が 準備したもの (一例)

- 水を入れるポリタンク
- カセットコンロ
- ラジオ など



### コープこうべ災害緊急支援基金（ハート基金）

阪神・淡路大震災後、自然災害発生時の迅速な支援を目的に設立。発災後に募金をするのではなく、あらかじめ募金されたものを「基金」としてためています。拠出内容は、組合員で構成される「コープこうべ災害緊急支援基金運営委員会」で決定。毎年1月に集中募金を行っています。集中募金については17ページをご覧ください。

### 組合員ライターのひとつ

今回ご紹介した以外にも、さまざまな取り組みを行っています。この記事が、災害対策について考える“きっかけ”となればうれしいです。（小西 玲奈）



みなさんから  
コープ  
一家が



プーちゃん

## 今月のテーマ

# 私の夢、私の計画

いつの日か、かなえたい！  
将来の目標や、準備していることは？

## ホッとできる 温かい居場所を

親子で気軽に立ち寄れる小さな図書室を開きたい。今、手ごろな物件を探しているところです。学生時代から読み聞かせ活動を続けていて、3人のわが子とも絵本を楽しみました。“絵本のある子育て”の楽しさや豊かさを広められたら…と願っています。

(三田市・なないろうさぎ・46歳)



「手放せないくさんの絵本を活用したいです。ステキねえ

## めざせ！ 美ボディ&健康生活

2年前から昼休みに会社のトレーニングルームで筋トレを始めました。すぐにウエストが5cm減。食事にも気を付け、10年間悩んでいたコレステロール値も正常に！子どもたちが独立したら、自宅にもトレーニング室を作ろうと、密かに計画しています。

(豊岡市・すつきりおなか・46歳)



そういえば、ママもお腹を気にして体操していたけど…、最近見ないよ(笑)

## 輝ける青春よ、 もう一度…!?

もう一度大学に行くことです。楽しいキャンパスライフを再び！新歓コンパにも行っちゃいます。今から、子どもと一緒に問題集で勉強しています。まだ10年以上あるから、コツコツやれば行けるんじゃない？

(尼崎市・ちよろぎ・43歳)



おお、がんばってるのう！ワシも認知症予防に、コーちゃんと勉強するかな

## シーンを想像し 物語をつづる

今は親の介護や孫の世話、ボランティアで忙しいけれど、一段落したら函館に取材に行く！そして3年前から書きつづっている映画の脚本を完成させたいです。

(真面目市・ササニシキ・61歳)



お便りから情熱が伝わってきたよ。その行動力、ボクも見習わないと！

## まだ見ぬ友との ひとときを夢見て

手話教室に1年間通いました。手話の奥深さ、楽しさに触れ、テレビの手話番組を見ながら勉強を続けています。まだまだ下手ですが、ろうあの友達を作って会話を楽しむのが目標です。

(明石市・とんちゃん・56歳)



友達といろいろ語り合えたらいいわねえ。新しい世界が開けそう

## 20年来、憧れ続け コツコツ準備中

ドイツのロマンチック街道を旅することです。まずは軍資金と、20年ほど前から毎月2,000円ずつ積み立て中。簡単な会話ができるようドイツ語講座も見ています。憧れの旅のことを思うと、ウキウキして生活に張りが出ます。

(加古川市・野菊・67歳)



旅行、楽しみね～。コロナ禍が収まって、早く夢がかないますように！

## 投稿募集 みんなのひろば

身近にあった面白いネタや  
あなたの体験談を大募集

■あて先 〒658-8555

コープこうべ「きょうどう」ひろば係

(郵便番号と宛名のみで届きます)

FAX: 078-856-1239

- ① [テーマ投稿 新生活の思い出]  
初の一人暮らしや新天地での出会い。入学、就職、結婚、引越しなど！
  - ② [自由投稿] 思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ！
  - ③ [お気に入りコープ商品 (ジャンルは問いません)] とその理由を
- ①～③どれか1つだけでもOK。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。

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

**Present!** 掲載分には  
コープ商品券1,000円分をさしあげます

1月31日(月) 必着

※原文は短くする場合があります

# のひろば

の便りを  
ちゃん  
紹介!



コーちゃん



## いつまで続く? やさしさのかけ違い

出身が水戸なので、妻が毎日、納豆を食卓に出してくれます。出してもらったものは食べないと悪いし、健康にもいいけれど、言い出す機会を失ってしまった。「食べたくない」がホンネです(笑)。

(西宮市・頑張ろう!納豆・57歳)



夫の健康を思って好物を出し続ける妻。妻を気遣ってホンネを言い出せない夫。う〜ん、なかなかお似合いじゃのう(笑)

## あれこれ心配したけれど

「ご飯、しっかり食べや」「走って転んだらダメよ」「忘れ物、ないようにね」「おこづかい、足りてる?」。昔、子どもたちにかけていた言葉。今では子から、そのまま返されています。すっかり年を取りました。ありがたく甘えています。

(神戸市須磨区・子供3人・73歳)



子どもはいつか自分を追い越すのかなあ。うれしいけれど、ちょっとさびしくもあり…。今のうちにたくさん遊んでおこう!

## あったか♪ わが家の定番です

おでんのおいしい季節。定番の大根や卵、練り物はもちろんですが、私のお気に入りの具はエリンギとサトイモです。エリンギはだしが“しみしみ”で、サトイモはとろりとしておいしいですよ。

(神戸市垂水区・ランディ・46歳)



プーちゃんは、タコさんが好き〜



ボクは、チーズ巾着が好き〜

## お気に入りコープ商品

今月のテーマは“乾物”



### 伊勢志摩産 芽ひじき

ふっくらやわらかいので、一度に3袋ほど注文しています。ひじきドレッシングにして、水菜とキュウリのサラダにかけてもおおいかったです。

(神戸市長田区・のぶりん・56歳)



### CO-OP 国産乾燥ごぼう

豚汁やかす汁など、汁物が活躍する季節に大助かり。少し入れるだけでも味に深みが出る気がします。

(神戸市東灘区・魚崎まみい・63歳)

## お答えします!



100周年記念ソング『やさしさつむいで』の楽譜が欲しいのですが…。



『やさしさつむいで』の楽譜は、コープこうべのホームページからダウンロードできます。一般的な楽譜と異なり自由にコピーしてお使いいただけます。印刷できない方は、広報室(裏表紙参照)までお問い合わせください。

やさしさ つむいで

検索



# 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!

Present!

正解者の中から抽選で  
コープ商品券を  
30人に



## Question 1 正月といえは...

難易度 プレゼント  
3,000円×10人



しめ飾りの中にあるひらがなを1回ずつ全部使って、  
正月にちなんだ言葉を4つ作ってね。  
赤いマスにできた6文字の言葉は?

Three rows of empty boxes for writing words: [ ][ ][ ], [ ][ ][ ][ ], [ ][ ][ ][ ][ ]

答え

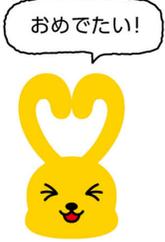
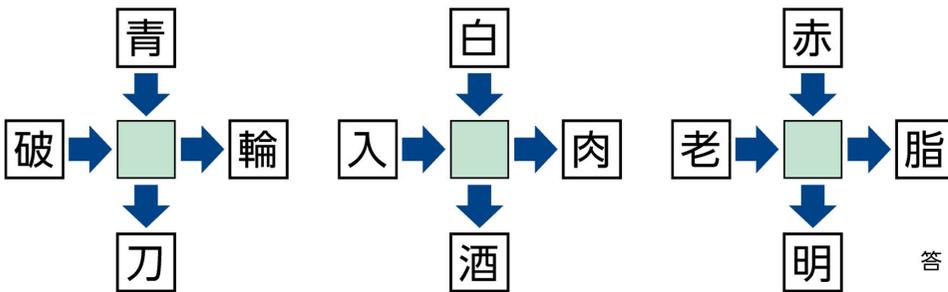
Red boxes for the answer: [ ][ ][ ][ ][ ][ ]



## Question 2 漢字パズルわかるかな?

難易度 プレゼント  
1,000円×20人

矢印の方向に2字熟語を完成させよう。色マスの漢字を並べて替えてできる熟語は何か?



答え

Three empty boxes for the answer: [ ][ ][ ]

### 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 (郵便番号と宛名のみで届きます)  
コープこうべ『きょうどう』挑戦状係

■締め切り 1月31日(月) 消印有効

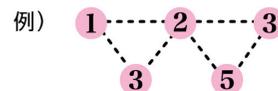
※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

### 12月号の答え

Answer 1

Answer 2  2 3 6 10

隣同士の数字を足した答えが  
下の段の数字になる



11月号のクイズは解答総数4,850のうち、正解は4,582でした。

# コープの あるまちで

vol.10



ラジオ関西開局当初使用されていたマイク

いざというときに役に立ちます  
普段やっていることが

1995年の阪神・淡路大震災によって、当時は須磨にあったラジオ関西の社屋も全壊しました。5時46分の地震発生時に、一時放送が中断しましたが、6時には再開。倒壊の恐れがある中を69時間、報道し続けました。

被災地の内外に向けて発信したのは「被害の模様」と「安否情報」。被災地の中にある報道機関として、被害の模様は現地を歩き、被災者目線で、ありのままを伝えました。普段はリクエストを受け付けていた電話に寄せられた情報は、2万件以上。安否だけでなく、困っていることなど、リアルな生の声が集まりました。

災害時に情報を得る手段として、ラジオは大変有効です。電池式であれば、停電時でも使用でき、地域に即した情報をタイムリーに得ることができます。いざというときに慌ててラジオを出すのではなく、「普段使い」をしてほしいですね。

災害が起きたときには、いち早く情報を提供する「報道」に携わる身として意識しているのは、家族が遠く場所にいること。今は多くの人々がスマホを持ち、SNSなど連絡する手段も多くあります。しかし、それらが使えないときでも安否の確認ができて、再会ができるよう家族でシミュレーションし、共有しています。「家族が無事でいてくれる」という安心感があるからこそ、責務を全うできていると思っています。

コープこうべとは灘神戸生活協同組合時代からのお付き合い。当時から「食の安全」や「環境」に対する取り組みを、時代に先駆けてやってきましたね。ほかの多くの一般的なスーパーなどでも、それが当たり前になった今、改めて問われているのが、生協らしさ。それは、コミュニティーであり、「つながり」「見守り」「助け合い」といった取り組みからくる安心感だと思います。これも大切なのは「普段使い」をすることですね。



み か み き み や

三上 公也さん

ラジオ関西のパーソナリティー。  
担当番組『三上公也の朝は恋人』の「コープ・スコープ!」のコーナーでコープこうべの職員などから話を聞きくらしに役立つ情報を発信している。

ラジオ関西「三上公也の朝は恋人」  
周波数：AM558kHz / FM91.1kHz  
放送時間：月曜日～木曜日7時～10時  
「コープ・スコープ!」はおおむね8時45分～8時52分

取材を終えて……………

激震地をひたすら歩き、発信された体験談は重みがあり、大変勉強になりました。最後に、「きょうどう」らしさ、組合員ライターらしさを大切にしたい」との言葉をいただき、身の引き締まる思いがしました。

(組合員ライター 小西 玲奈)

1995年(平成7年)  
阪神・淡路大震災で  
大きな被害

1月17日に発生した阪神・淡路大震災。  
コープこうべでは11人の職員が亡くなり、  
12の事業所が全壊しましたが、店頭で板の上に  
商品を並べるなど、さまざまな形で  
商品の安定供給に努めました。  
被災地では多くのボランティアが活躍。  
後に「ボランティア元年」と  
呼ばれるようになりました。

※写真は震災で崩れ落ちた  
本部ビル  
(神戸市東灘区)



ニュース (P.19・20)



コープでいっしょに未来へ (P.21・22)



コープのあるまちで (P.26)



コープこうべは創立100周年



きょうどう 2022  
1

今回の  
『きょうどう』  
発行日は  
2月1日(火)  
です

第1135(通巻1279)号 2021(令和3)年12月28日(火)  
編集 生活協同組合コープこうべ広報室  
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19  
『きょうどう』編集室 ☎078-856-1080  
K-220102

