

あをがき

5

Vol.496

Take Free

ご自由にお取りください

誌名は古事記に詠まれた「やまとは 国のまほろば たたなづく 青垣 山ごもれる 大和し うるはし」のうたに由来しています。
奈良盆地を取り囲む青垣（あをがき）の山々のように、みんなで手を取り合ってゆこう、との思いを表しています。

CO・OP商品探訪
大人もミックスキャロット

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション



こだわりの国産にんじんを使用

大人もミックスキャロット」は野菜感や素材感が楽しめる商品となった。

原料本来の風味を

年を迎えた昨年、当初のコンセプトはそのままに、多くの組合員の声をもとに中身を一新。特に要望の多かった国産原料比率を、62%から83%へと大幅にアップ。にんじん特有の臭みが気になるとの声に对应して、フルーティですっきりした味わいにリニューアルした。

事前に全国で実施された組合員アンケートや試飲モニターの結果、同商品が子どもだけでなく、幅広い世代で飲まれていることが分かった。中でも20歳以上の大人では、味わいに物足りなさを感じる傾向があることも明らかに。これを受け、姉妹品として「CO・OP 大人もミックスキャロット」の商品化がすすめられ、今春発売となった。

新商品の特徴

「CO・OP 大人もミックスキャロット」の特徴は、スムージーのようなとろっとした飲み口。

このとろっとしたのどごし感は、添加物を使用せず、すりつぶしたにんじんやりんごの繊維を絶妙な配合で生み出した。こうして「CO・OP

組合員による試飲モニターでは、「舌触りがなめらかで、のどごしがいい」「とても味が濃く、フルーツの味が感じられておいしい」「125mlの飲み切りサイズなので、野菜や果物不足の時に簡単に飲める」といった声が多数寄せられるなど評判は上々だ。



原料の洗浄(りんご)



大人も楽しめるスムージー風の
「CO・OP 大人もミックスキャロット」
新登場。

組合員の声を形に

「子どもにおいしく野菜の栄養をとらせたい」という組合員の

願いから生まれた「CO・OP
ミックスキャロット」。発売 35 周

(製造工場)
千葉県袖ケ浦市
株式会社トッパンパッケージングサービス
袖ケ浦ビバレッジ工場
千葉県袖ケ浦市川原井480-1
(商品設計)
ゴールドバック株式会社



株式会社トッパンパッケージングサービス
袖ケ浦ビバレッジ工場





③調合タンク



②にんじんの搾汁



④カートカン容器成型機



日本生活協同組合連合会検査センターの
残留農薬検査



⑤充填機



①にんじんのゆで工程

今回の商品紹介

CO-OP 大人もミックスキャロット(125ml)

次回案内予定/5月4回 共同購入・店舗



商品プレゼント

日本生活協同組合連合会からのご協賛で「CO・OP大人もミックスキャロット(125ml)」
18本セットを10名様にプレゼントします。

ハガキに、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想、
または、このページで取り上げてほしい商品とその理由を書いて、
〒630-8503 ならこ浦「あをがき5月号プレゼント係」までお送りください。(5月31日必着)
※宛先住所記入は不要です

3月号プレゼント「椿き屋豆腐セット」の当選者は

嶋瀬 昌代さん(奈良市)・東 佐知江さん(天理市)・日野 由紀さん(天理市)・井上 正子さん(御所市)・別所 恵理子さん(天理市)・吉田 千尋さん(大和高田市)
下村 やよいさん(葛城市)・橋本 陽子さん(奈良市)・吉村 実花さん(奈良市)・津崎 憲治さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数191通)



世代を超え愛される品に

野菜ジュースをはじめとした飲料の
開発・製造に加え、にんじんやりんご
等国産原料の搾汁メーカーとして確か
な実績を誇るゴールドバック株式会
社の技術。そして、高いバリア性能と無菌
充填製法でおいしさを持持ちさせる
凸版印刷株式会社社の環境配慮型容器
「カートカン」の採用により、装いを新
たにした「CO・OP大人もミックス
キャロット」。軽くて持ち運びに便利
なので出先でも気軽に楽しめそうだ。
ゴールドバック株式会社商品開発
部の飯沼宏恵さんは、「従来品のイ
メージを壊さずに、大人でも楽しめる
少し贅沢でしっかりした味わいと素材
感が出るようにしました」と笑顔。
また、同社とともに開発を担当した
日本生活協同組合連合会菓子飲料部
の福居真行さんは「組合員さんと一
つくり、育ててもらったCO・OP
ミックスキャロット。CO・OP大人も
ミックスキャロット」とあわせ、これ
からも幅広い世代に愛され、ご家族そ
ろって楽しめる商品になれば」と話し
ている。

※カートカンとは、缶の形をした紙で作られた飲料容器。アルミを使わず、特殊バリアフィルムを使用しているため、おいしさを損なわず内容物の劣化を長期間抑えることができる。飲んだ後は紙バックと同じようにリサイクルが可能。



両方の味を
楽しんで
みてね!

子どもから大人まで「ミックスキャロット」と親しく呼ばれる
「CO・OPミックスキャロット」。
その誕生には10年もの歳月がかかりました。

CO・OPミックスキャロット誕生秘話 ~ゴールドバック株式会社編~

ゴールドバック株式会社が「にんじん」の栄養価の高さに着目し、
ジュース開発に着手したのは1971年。しかし、独特のにおいや味を伴
うにんじんを開発原料にするのは大変なことだった。それでも「社会の
ために」との経営理念を貫き、1974年に全国で初めて製品化を実現。
しかし、にんじん独特の臭みなど味に課題が残る、消費者には受け入れ

られなかった。そこで諦めなかった当時の社員たちは、日本生活協同
組合連合会と協力し、フルーツ類を加えることで味を改良。開発から10
年経った1981年「CO・OPミックスキャロット」が誕生した。当時の反
響は大きく、組合員のみならず全国の消費者からも喜ばれるにんじん
ジュースが誕生した。

組合員とともに ~嗜好の変化に合わせリニューアル~ ※缶タイプのリニューアルの変遷。

1981年12月	1993年6月	1999年10月	2003年10月
日本で最初の にんじんベースの ジュースとして 発売。	環境配慮への意 識の高まりから、 ゴミが出ないス タイオンタブ缶 へ。	ストックしやす くなるよう、缶 ねられる形状に 変更。	にんじんの配合 率を40%から 45%にアップ。 果実も5種から 6種に増えました。
2010年3月	2014年4月	2016年6月	2017年4月
にんじん配合率 50%にアップ。い ちごとパイを 追加し、より甘さ をおさえた味に。	にんじんの食物 繊維分とマン ゴーを加えるこ とで、深みのある フルーティーな 味わいに。	素材の美味しさを 大切にするため に果実の種類を 9種から7種に。また、りんご・みかんも国産 に限定し、8割以上 が国産原料に。	発売35周年を記念 して、大人も満足 できる味わいの姉妹 品として登場! CO・OP 大人もミックスキャロット (125ml) 新登場!

“組合員の目”
で点検！

ならコープ

食の安心・安全

「安心で安全な商品を食べる」は、ならコープ創立期からの変わらない組合員の願いです。ならコープには、商品を取り扱うコンセプトづくりから組合員の食卓に上るまでの全過程において、確かな食品を確保するしくみ“フードセーフティシステム”を構築し取り組んでいます。

その仕組みには、職員のみならず組合員参加による産直産地点検や取引先点検、店舗の表示点検をおこない、商品を届ける人と商品を利用する人それぞれの立場からの目で“食の安心・安全”に取り組んでいます。

今回は“組合員の目”による点検活動と検査について紹介します。

ならコープフードセーフティシステム
(リスク分析手法)とは……

フードセーフティシステムとは、食料の原料から消費までの全過程で発生するリスク評価を行い、項目を決めて、それを継続的に管理、監視するとともに組合員や取引先などへの情報提供、意見交換を行うシステムです。



“組合員の目”で点検

コープウォッチャー

ならコープには、組合員が日々のお買い物の中で売場の表示を点検する制度「コープウォッチャー」があります。2016年度は35人が、普段お買い物をする店舗で毎月1回活動しました。

活動は、果物・野菜・鮮魚・精肉を対象に、産地表示が正しくどこ(包材かPOPか)にされているか、鮮魚関係では解凍表示や養殖の有無が表示されているかを点検します。表示が正しいか、組合員にわかりやすいかをチェックすることが目的で、表示に問題がある場合や気になったことは、職員に連絡。点検シートは店長確認後、表示適正化委員会で課題を抽出し、改善策を検討します。ウォッチャーから出される質問や意見、気づきがよりよいお店づくりに繋がっています。



取引先点検活動とは

商品政策検討会議メンバーとエリアメンバーが商品部の職員とともに、取引先を訪れ、商品の製造工程や管理状況(原材料の管理・製造管理・衛生管理・帳票管理)を確認します。点検後は、「気になる点」を取引先に伝え、意見を交換します。2016年度は異製粉類、ニシキ醤油類、焼牛信を点検、16人の組合員が参加しました。



異製粉類



ニシキ醤油類



牛信類

産直産地点検活動

産直商品が産直商品基準を満たしているかを確認するため、年1回程度各産地を訪問します。産地点検には、商品政策検討会議メンバーの組合員も参加します。2016年度はこれまでに7カ所の産地にのべ17人が参加しました。

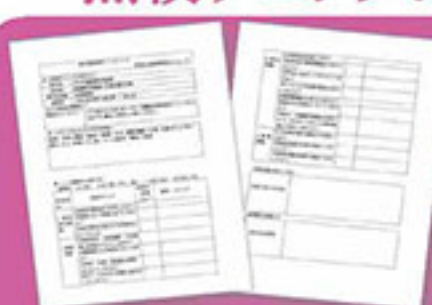


佐久産直センター ふるさと信州



西吉野産直組合

点検チェックシート



原材料の管理・製造管理・衛生管理・帳票管理など約20項目について評価

取引先点検活動に参加した組合員の声、感想

- 職員、組合員、生産者が一緒になって食について取り組む、作っておられる方の顔が見え、こだわり部分なども知る事ができ、より安心できました。
- 利用者への想いやモノづくりの姿勢を感じることが出来ました。
- 生産者の努力や苦労が伝わってきました。

産直産地・取引先点検活動を動画で紹介!!

ならコープホームページ「ならコープムービーチャンネルならっぴ調査レポート」からご覧いただくか右記二次元コードからアクセスください。



ならコープ独自の検査体制

組合員に確かな商品を提供するために、「商品事業に関する自主基準」などに基づいて、ならコープ独自の検査体制を整えています。

ならコープは奈良県に拠点を置く食品小売業としては、最大規模の商品検査室を備えるとともに、検査内容の開示をおこなっております。

ならコープ品質保証部による点検、検査

①商品仕様書の点検

商品の仕様が法令や公的基準を満たしているか、使用されている食品添加物は、ならコープの自主基準に適合しているか、ならコープ取扱い基準を満たしているかを点検しています。

②現地点検

必要に応じて現地点検では、工程管理のほか工場の衛生状態、防虫管理状態などの確認と、原材料が仕様書どおりであるかの確認をおこなっています。

③商品検査

新規取り扱い商品と既存商品の抜き取り検査をおこなっています。日本生協連やコープきんき商品検査センターとも連携しながら微生物検査では最もリスクの高い食中毒の防止を念頭に、衛生面や安全性を確認します。理化学検査では、食品添加物、商品原料、鮮度の確認や放射性物質などを検査しています。

2016年度検査実績

	無店舗新規	無店舗抜取	店舗新規	店舗抜取	出荷検査	保存検査	その他	合計
微生物検査	1,381	4,552	1,876	2,219	2,022	297	709	13,056
理化学検査	340	2,740	977	1,074	0	0	24	5,155

※その他内訳 微生物709(苦情品49検体、鶏舎拭取268検体、液卵95検体、店舗拭取218検体、開発前商品16検体、工場拭取41検体、組合員活動関連の検査22検体) 理化学 24(ワダ顕微鏡検査:一般量販店での購入品24検体)



微生物検査の様子



簡易農薬検査の様子

ならコープで自主的におこなっている商品検査結果について、週単位でお知らせしています。詳しくはコチラ





もっと知りたい! ならコープこまどり便

ご家族のくらしと健康を便利なサービスで応援します!!
こまどり便はおひとり様でもご利用いただける個人宅配(個配)です

「こまどり便」利用者の声

- ♥ 子ども2人を連れてのお買い物は大変…コープは子どもが寝たあと、ゆっくりカタログを見てお買い物できて嬉しい♪「こんな商品もあるんだ」と新たな発見もできて楽しいです!
- ♥ 商品をチラシでゆっくり選べるし、自宅まで重い物も運んでくれます。すごく便利な商品や美味しい商品がたくさん!とっても便利です(^o^)
- ♥ 生協の商品は安全性が信頼できるし、家族にも安心して食べさせられます。配達の方もどなたも人当たりがよく、ずっと続けていきたいと思えます。
- ♥ 仕事のため、注文商品は留守置きしてもらっています。品温管理もきっちりされているし、安全カバーとベルトもあり安心して利用できます。

「こまどり便」

個配利用料金(基本利用料金+システム利用料金)が必要です。

個配利用料金割引制度

①なかよし配達

こまどり便ご利用の方が2人以上集まり、1ヵ所にお届けすることで個配利用料金を割引。

②ひよこ割引

母子手帳発行からお子さま6歳の誕生日まで、個配利用料金を割引する制度。さらに、自動注文サービス商品を3点以上ご登録で個配利用料金が全額免除。

③福祉割引

組合員(配偶者)が満70歳以上で2世帯同居していない場合、または組合員(同居家族)が「身体障害者手帳(3級以上)」の交付を受けられている場合、個配基本利用料金(80円+税)のみでご利用。

申込・問合せ コールセンター 0120-577-039
月~金曜日 8:30~21:00
土曜日 8:30~18:00まで

ならコープ
こまどり便



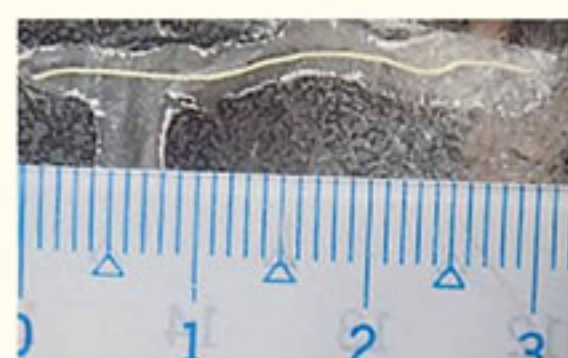
This month's question

今月の質問



「おいしく果実マンゴーヨーグルト」一口食べたところ3cmほどのナイロンの糸のような物が出てきた。

異物は本商品に使用しているマンゴーの繊維と考えられました。本商品に使用しているマンゴー果肉の原料メーカーにて、繊維を除去していましたが、除去しきれないまま工場に入荷され、発見できずに使用し、ご指摘に至ったと考えます。ご不快な思いをお掛けし誠に申し訳ございませんでした。検品担当者に対し、製造工程での果肉検品を厳重・確実におこなうよう徹底いたします。マンゴー果肉の原料メーカーに対し、異物について報告し、繊維の排除の徹底並びに検品体制の強化を要請いたしました。



「漁師のまぐろ丼」

冷凍まぐろを解凍したところ、光に反射した際、緑色に光っているように見える。これは何?

まぐろ表面が緑色に光って見える状態は、ビリベルジンという胆汁色素がにじみ出ることで起こる現象で、まぐろやさんなどの魚の刺身で時々見られます。これは鮮度とは関係なく、ビリベルジンは、赤血球中のヘモグロビンの正常な代謝産物で血液を通じて肝臓に運ばれ、胆汁色素として分泌されます。その一部は肝臓から筋肉細胞に運ばれ魚肉を切ると、切断面ににじみ出て青緑色を帯びます。製造工程にてこの現象が目立つ切身は除去しておりますが、全てを発見することは難しいのが現状となります。食されましても問題ございません。



ご意見・ご要望は

コープベル 0120-445-151までお気軽にお電話ください。(月~土 10:00~17:00)
※商品についての連絡は、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。

3月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品部門・品質保証部門と合同で点検を実施しているものをそれぞれ含んでいます。

点検部署	実施数	主な点検先
商品部点検	2社の取引先	三輪山本(食品)、多田製菓(菓子)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	8社の取引先	小川珈琲(食品)、全農パールライス(米)、カネ美食品(天日白工場(日配)、(株)ミエライス(米)、多田製菓(菓子)、(有)クサツバイオニアファーム(米)、(株)CWS農産加工センター(農産)、(株)奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。
コープネットの見学	1社の見学	1コープネット19人、(株)マルエスの見学を実施しました。

被災地応援企画

「わたしたちは忘れない陸前高田市・熊本県西原村との交流」を開催しました

東日本大震災から6年、被災地の報道も少なくなる中、ならコープは「被災地・被災者をつなげる活動」を続けています。3月18日(土)「わたしたちは忘れない〜田崎飛鳥氏絵画展示〜、陸前高田市・熊本県西原村との交流inコープなんごう」を開催。約90人が参加しました。会場では、岩手県陸前高田市在住で知的障がいのある画家、田崎飛鳥氏の絵画の展示をはじめ、陸前高田市から広田湾の牡蠣やわかめ、熊本県西原村のいきなり団子など、被災地の特産品の試食会をおこないました。



絵画展の画家、田崎氏は自らも被災され、一時は絵筆をとることができなくなりましたが、周囲の励ましもあり、少しずつ再開。被災地の人々やその風景を力強いタッチで描かれています。参加者からは「ふだん被災地の状況を知る機会が少なかったのでもとても良かった」などの声もあり、被災地の方々と絵画や商品を通じて交流する機会となりました。

ならコープは今後も「被災地の方とつながる活動」により、復興への関心が途絶えることのない息の長い支援を続けてまいります。

4月、奈良市高畑町に

「あすなろホーム高畑」が開設

5月、桜井市栗殿に

「あすなろホーム桜井」が開設予定

1999年ならコープが組合員とともにつくった社会福祉法人協同福祉会は、4月1日(土)に奈良市で6ヵ所目となる「あすなろホーム高畑」を開設し、奈良県内で18ヵ所目の高齢者福祉の拠点となりました。「住み慣れた町でいつまでも安心して暮らしたい」「地域福祉に取り組むための拠り所」という多くの人々の願いのもと、協同福祉会は在宅介護の拠点「あすなろホーム」づくりを地域で展開しています。

今回開設した「あすなろホーム高畑」は、グループホーム、看護小規模多機能居宅介護、地域交流スペース(サロン)の複合施設です。協同福祉会では地域と一体となって、最期まで自宅でくらすことができる介護のモデルづくりに取り組んでいます。5月には桜井市栗殿に「あすなろホーム桜井」も開設します。今後とも協同福祉会へのご協力・ご支援をお願いいたします。



News of this month

今月のお知らせ

第45回通常総代会を開催します

組合員の代表510人の総代によって、2016年度の事業報告および剰余金処分案、2017年度の事業計画、収支予算案、役員選任の件などを審議・議決します。

日時 6月9日(金) 10時~12時30分(予定)

場所 奈良県文化会館国際ホール(近鉄奈良駅から徒歩5分)

受付時間 9時15分

開会 10時00分(受付には10分程度時間がかかりますので、遅くとも9時45分には受付にお越しください)

閉会 12時30分

(審議の都合により閉会時間が延びることもあります)



マイページを開設しました

ならコープマイページは、ならコープの各種サービスのご利用に便利な機能、情報をインターネットで確認することができる、組合員専用のページです。

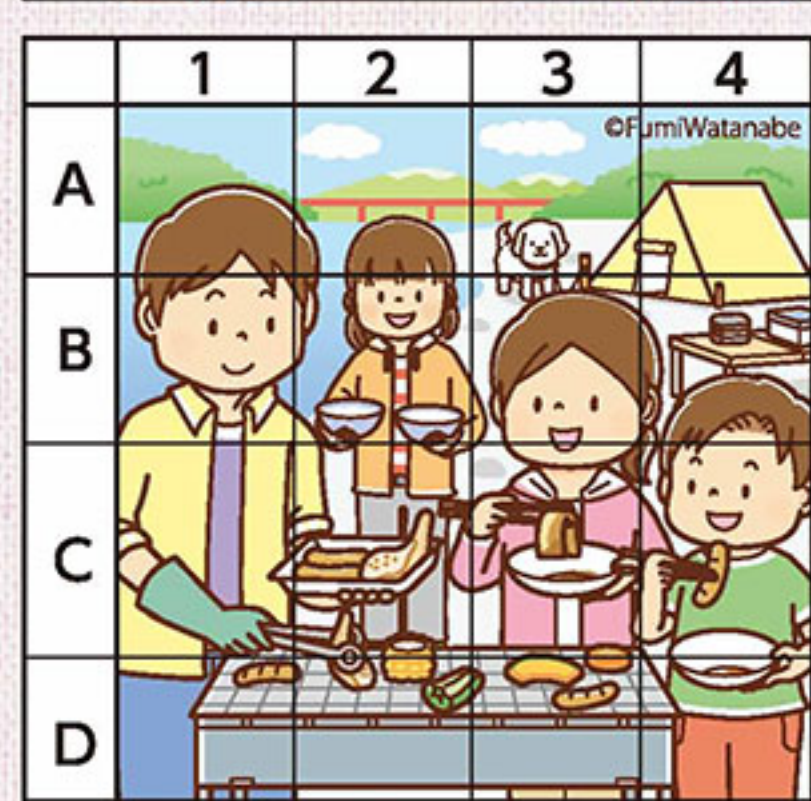
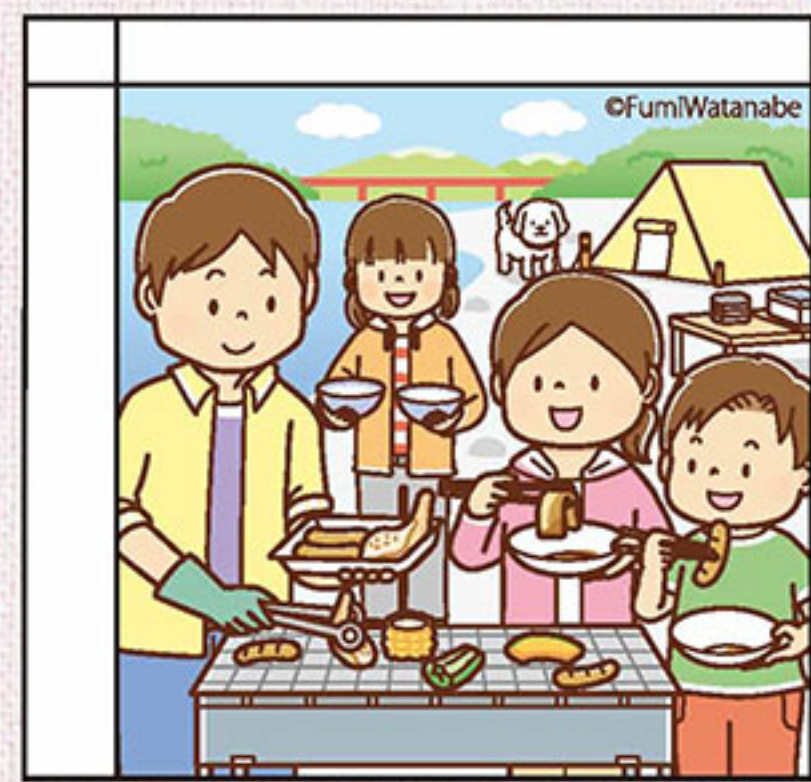
ならコープでんき使用量照会・ポイント照会(店舗・無店舗)・配達時間お知らせメールの登録・お買い物サイトの利用(現在、コープおしくまのみ)など各種サービスがひとつのサイトにまとめられているので、とっても便利です。今後、家計簿機能、店舗や配達での購入履歴確認など機能も追加予定です。ぜひ、この機会にマイページへのご登録をお願いします。



スマホや
タブレットは
こちらから ↑



<http://www.my-narappi.com/>へ、アクセス。



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。
今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してね!

3月号のクイズの答えは
「A-4・B-3・C-2・D-1」です。
Aランクでしたので、20名の方に
2,000円分のならコープ商品券を
お送りします。応募数は、573通でした。



当選者

●中村沙央里さん(奈良市) ●堀次貴由美さん(橿原市) ●須藤 未久さん(河合町)
●杉澤 諭史さん(奈良市) ●藤田 良恵さん(奈良市) ●兼田 結己さん(大淀町)
●山本 君枝さん(大淀町) ●橋本 知春さん(奈良市) ●杉本 直美さん(葛城市)
●小竹 悦子さん(生駒市) ●寺澤 孝子さん(宇陀市) ●山中佳栄子さん(奈良市)
●上田 利美さん(天理市) ●奥島 佳子さん(奈良市) ●松村 直美さん(御所市)
●西川 弘子さん(奈良市) ●生田目美佳さん(奈良市) ●堀谷 裕果さん(桜井市)
●神戸美有己さん(生駒市) ●江本香奈子さん(大和郡山)

まちがいがし「LOOK!」の答えは、ハガキに何月号のクイズかを
明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への
意見や感想を添えて下記までお送りください。
〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」
※宛先住所記入は不要です
5月31日の消印まで有効です。

今月の掲示板



両親とも相談を

香芝市 I・M

両親に相談され、答えによつて学校の先生に聞かれては。月曜日に苦手な教科があるのでは。土日に両親が仕事でいなく、月曜日は家におられるのではないですか。早めに答えが出ると思います。ずっと休まれるようでしたら心配です。でも本人が元気だったら心配ないですよ。

時間の使い方に工夫を

生駒市 K・Y

土日はサッカーで月金は学校で、休みなく過ごして疲れてしまうのでしょうか?一週間の使い方を工夫してみても良いかと思ひます。ご両親はもっと心配されていると思うので、お孫さんには深く聞かず、寄り添ってあげたらどうでしょうか?

疲れているのでは

香芝市 S・Y

元教師です。子どもは楽しい時は元氣一杯なので見落とされがちですが、案外、体力がないものです。お孫さんも疲れているのではないのでしょうか。サッカーは土曜日だけにして、日曜日はお家で休息されるのがいいと思います。おじい様が囲碁を教えてあげるとか、



クイズで親子の時間

三郷町 K・M

あまり親子の会話が娘と私ですが、娘がこのクイズを楽しみにして、2人であれやこれや言いながらいつも幸せな時間を過ごせます。ありがとうございます。

みんなの声が励みに

葛城市 I・A

みんなの声を読んで、それぞれに頑張っておられることを知り、励みになりました。私も子どもたちが社会人となった今、仕事を減らし、スポーツジムでヨガや筋トレを始めました。自分の時間を大切に過ごしたいと思ひます。

小5になる孫(男)のことです。毎週月曜日になると何かと理由をつけて学校を休みます。土日はサッカーに熱心で元氣に走りまわっているのに、どうして?と理由を聞いても言いません。いじめにあっているようでもなく、何か孫の心の助けになればと思うのですが、知らん顔をしていて良いものか心が痛みます。何かいいアドバイスをお願いします。

甘えているのかも

奈良市 Y・A

学校に行きたがらないのは心配しますよね。土日のサッカーでただ疲れているだけなのかもしれません。が、大好きな家族のいる家にいたいという甘えかも。もう小5なんだから!とお兄ちゃん扱いせず、ゆつたり受け入れてあげていると自分から果立つていくのではと思いますよ!

基本的な生活守らせたい

王寺町 K・H

我が息子も保育園時代、月曜日の登園を嫌がった時期がありました。理由はお昼寝布団のシーツ入れがある日だったからです。不器用な息子は人より時間がかかり、気が重くなるようでした。土日はサッカーで元氣に走りまわっているとの事ですから、単に疲れがこつているだけかもしれません。月曜日にある学校行事(朝礼や小テストなど)を嫌がっている可能性もあります。でも土日に好きなサッカーがやりたければ、学校に通うという基本的

子どもの学習に役立つ

葛城市 Y・K

毎号楽しく読ませていただいています。特に商品探訪のコナーは小3の長男にも見せて、3月号ならお豆腐が大豆からできていることや、工場での様子など良い学習にもなっています。これからも楽しみに読ませていただきます。

紙媒体が好き

三郷町 T・A

「スマホ」が手放せない人が多い中、私はなかなかの昔人間だと思ひます。新聞を読まないし落ち着かないし、雑誌やカタログなど紙媒体大好きです。もちろん「あをがき」も必ず目を通します。読者の意見を読んでは「人つていろいろ」と感じます。

お返しは次の人に

平群町 Y・K

絵本に「しんせつなともだち」がある

な生活は守らせるべきですね。すると休ませるのはよくありません。

見守ってあげて

安堵町 S・H

日頃元氣でいじめにもあつていない。いんじやないですか。「ああ月曜日は行きたくないのね。家にいたいね」って傍にいる人が神経質に接すると本人はつらいです。大きな目と耳そして口はとじて見守ってあげてください。帰ることのできる家がある子は強いです。いつか自分で立ち上がります。

時には厳しさも大事

五條市 N・S

サッカー熱で元氣に走りまわっている子が学校(月曜日)休まないですよ。過保護に育てているのではないですか?少し突き放しても本人の成長のためなら時には厳しさも大事だと思ひますが。

無理やり行かせたが...

奈良市 M・M

うちの息子もなかなか学校に行きづらいう子ですが、無理やり行かせていました。高校卒業ごろになって「本当はだるくて行けなくてつらかった」と息子は言いました。が、当時はなまけ病だと思ひていたのでかわいそうなことをしました。起立性調整障害などないか一度病院でみてもらったら?

配達の後はお口の体操

奈良市 F・H

生協の配達の後、昔でいう井戸端会議とやら、4人集まっては1時間近く話し込んでいます!近所の目も気になります。1週間に1回だし「まっいいか!」とストレス解消とお口の体操をしています。話題はつきません。

節約でまとめ買い

香芝市 K・K

最近、節約のために毎日スーパーに行くのをやめて、コープでまとめ買いしています。(余計なものを買わないために)

皆さまのお便りを募集しています

日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。みんなで考えてみましょう。

離れてくらす一人身の義理の父。最近耳も遠くなり電話を掛けても出ないので、体調を崩して倒れているのでは?と何度か駆けつけたこともあります。補聴器を付けるようお願いもしていますが、何かと面倒なのか付けようとしません。健康に過ごしているか不安なのでどうすればいいか悩んでいます。

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200~300字程度でお願いします。

締切日:5月31日

お便り採用分には薄謝進呈。住所・氏名・年齢・組合員番号をご記入の上、
〒630-8503 ならコープ「あをがき係」まで ※宛先住所記入は不要です



震災の恐ろしさ改めて

奈良市 K・S

東日本大震災から6年、テレビの特集で改めて震災のすごさおそろしさ実感しました。人間は(私は)すぐにいやなことは忘れようとしています。しっかりと現実見つめ直さねば...

やる気スイッチ欲しい

橿原市 F・K

2017年になつて気付けば3月...今年こそは、貯金、ダイエット、旅行、片付けなどなど、するぞ!と思ひていたのに4分の1も過ぎてしまいました。同じ様な組合員さんはいませんか?やる気スイッチを大人にも欲しいのです!

①「ならコープ共栄会商品展示試食学習会」を開催 無料

コープ商品や取り扱い商品の良さを実感し、メーカーや生産者の方々との交流を深めましょう。

日時 5月27日(土) 10時30分～14時(予定)
場所 けいはんなプラザ・イベントホール(京都府相楽郡精華町)
交通 無料駐車場をご用意しますが、混雑が予想されます。なるべく公共交通機関をご利用ください。(近鉄高の原駅からシャトルバスの運行予定) 公共交通機関/奈良交通バスでJR祝園・近鉄祝園駅から約10分。
参加費 無料
問合せ ならコープ商品調達部・共栄会事務局
 ☎0744-33-8081(月～金・9時～18時)

②「日本人の食生活様式に適した再現可能な減塩方法」研究結果説明会 要申込 無料 先着順

日本人は世界に比べても摂取量が高く、生活習慣病の最大の原因となつていと言われている。また「塩分の取りすぎ」は、がんや循環器疾患などの原因とも言われています。奈良地域の塩分摂取量など結果報告の後、健康づくりに役立てることのできる減塩方法や取り組みについて交流しませんか。

日時 6月17日(土) 10時～11時30分
場所 ならコープ本部会議室
内容 10時～10時20分
 研究結果を踏まえた奈良対象者の塩分摂取量の特徴 (麻布大学 石原教授)
 10時20分～11時
 減塩～その重要性と具体的減塩法 (奈良女子大学 高地教授)
 11時～11時30分
 質疑応答・意見交流
参加費 無料 **定員** 50人(先着順)
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

③「おうちでおコメを育てませんか?」 バケツ稲づくり体験参加家族募集!! 要申込 無料 先着順

家庭で稲を育て、収穫するまでを体験する食育企画です。土づくりと育て方を説明します。参加家族にはバケツ稲用の「たねもみ」と「肥料」、観察ノートとプレゼントします。10月には新米の試食と育てたお米の脱穀体験を予定しています。

日時 6月4日(日) 10時～12時
場所 ディアーズコープ たつたがわ
定員 小学生以下のお子様と保護者の方20家族(先着順)
 ※大人だけの参加もOKです。
持ち物 筆記用具、タオル(土を混ぜた時に手足を拭きます)
 ※栽培用の土とバケツはご家庭でご用意ください。
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

④親子で田植え体験しませんか?in明日香村 要申込 先着順

飛鳥歴史公園内にある「亀石」近くの田んぼで田植え体験しませんか?10月頃には稲刈りも別途案内予定です。
日時 6月18日(日) 10時～12時 (雨天決行)
集合 明日香村中央公民館駐車場(高市郡明日香村川原91-1)
参加費 1家族 200円 **定員** 50人(先着順)
持物 汚れても良い靴下(ハイソックス)2足・タオル・着替え・飲み物
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)
 ※お子さんの見守りは必ず保護者をお願いします。

⑤6月の子ども料理教室 「あさりのチャウダー」 「豆乳のパンケーキ」をつくろう!! 要申込 抽選

日程 6月3日(土) コープみなし 12人
 6月10日(土) コープなんごう 8人
 6月17日(土) コープ六条 12人
 6月24日(土) コープなんごう 8人
時間 いずれも10時～12時30分
参加費 750円 **持ち物** エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・筆記用具
対象 小学3年生以上。
 調理実習中、保護者同伴はご遠慮ください。
申込 往復はがきに、組合員番号・参加希望日(第1・第2)と店名・電話番号・住所・氏名(ふりがな)・学年を明記、(〒630-8503 ならコープCSR組織広報部 子ども料理教室 宛)にお送りください。1枚のはがきで2人まで申込可。2人とも組合員番号・氏名(ふりがな)・学年・電話番号をご記入ください。
締切 5月16日(火)必着。応募多数時、抽選。
キャンセル CSR組織広報部 ☎0742-34-8735まで、必ずご連絡ください。
キャンセル料 2日前(木)・・・450円 前日(金)・当日(土)・・・750円
 ※参加人数が4人に満たない場合は、開催されないこともあります。ご了承ください。

⑥「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」説明会 要申込

組合員による高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や子育て支援をおこなっています。活動は少しの時間で結構です。ご協力ください。(年齢不問)
日時 5月15日(月)コープなんごう集会所①
 5月15日(月)コープみなし集会所④
 5月17日(水)コープ朱雀集会所
 時間はいずれも10時30分～12時
持ち物 登録していただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可)・年会費(1,000円)が必要となります。
問合せ CSR組織広報部内 コープたすけあいの会事務局
 (日程以外でも問合せ可)
 ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

⑦介護職員初任者研修を開催します 要申込

2017年度介護職員初任者研修過程(旧ホームヘルパー2級課程)を6月にあすなろ苑で開講します。“高齢者や障がい者の介護に携わるうえで必要な知識”を一緒に学びませんか。
期間 6月8日(木)開講～9月1日(金)修了
全過程 130時間(実習あり)
 ※要綱は別途郵送。またはホームページをご覧ください。
場所 特別養護老人ホームあすなろ苑
受講料 59,400円(テキスト・実習費・消費税を含む)
締切 5月25日(木)
申込・問合せ CSR組織広報部
 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑧「みんなで子育て応援講座」 要申込 無料 先着順

※1回のみ参加可
 ①子どもと楽しく過ごすために、知っておきたいケガや熱中症の手当てなど、いざという時に慌てないための知識を学びます。
テーマ 「知っておきたい!乳幼児のケガや熱中症の応急手当て」
日時 6月5日(月)10時～12時 **場所** あすなろ苑3階大ホール
講師 日本赤十字社 幼児安全法指導員
 ②奈良県における発達障がい支援に関わる地域情報や現状について、一緒に考えてみませんか
テーマ 「発達障がい支援とは」
日時 6月12日(月)10時～12時 **場所** 奈良商工会議所 4階小ホール
講師 奈良県発達障害支援センターでいあー
募集人数 ともに30人 **保育** ともに有り(要申込み)
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑨環境測定モニター募集!! 要申込 無料 先着順

深刻な大気汚染をもたらすPM2.5の飛来で酸性雨への影響は・・・!?あなたの身の回りの環境を調べてみませんか。少しの時間で楽しみながら子どもにもできる簡単なバックテストです。まだ参加したことがないあなた・・・奮ってご参加ください。実施要項と測定キットは、6月13日ごろ郵送でお届けします。
観測項目
 ◆酸性雨 6月15日(木)以降の雨
 ◆河川 6月15日(木)～18日(日)の都合の良い日
 ◆大気 6月15日(木)～16日(金)まで小型カプセルを吊る
募集定員 先着300人(無料)
締切 6月7日(水)※キットがなくなり次第終了します。
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑩～家庭でできるエコライフプログラム～ やっばエコやねん!!参加者募集!! 要申込 無料 先着順

ちょっとした習慣で環境にも家計にも役立つ嬉しい取り組みです。「やっばエコやねん!!」を合言葉にエコライフを楽しみましょう!詳細を郵送します。すべて取り組まれた方には、素敵なプレゼントをお送りします。
活動内容
 ・1回目(6月) グリーンカーテンを作ろう!
 ・2回目(7月) わが家の1日エコライフ夏
 ・3回目(10月) 「グリーン(環境ラベルの付いた商品)購入」を実践しよう
 ・4回目(1月) わが家の1日エコライフ冬
募集対象 小学3年生以上の親子(おとな一人でもOK)。 **参加料** 無料
締切 5月26日(金)
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑪コープくらしの法律相談会 要申込 無料 先着順

くらしの悩み、弁護士に相談してみませんか?ならコープ組合員であれば無料です。当日、相談前に「相談者カード」にご記入をお願いします。相談に関わる資料があればご持参ください。内容、個人情報等は厳重に管理します。
日時 5月27日(土) 10時～13時
場所 コープおしくま集会所
 お一人30分以内(先着受付順・定員6人)
申込 5月1日(月)～5月26日(金)12時までに人事総務部
 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑫住まいの相談会 要申込 無料

住まいで「困っていること」はございませんか?「組合員様と一しょに」解決していきます。新築やリフォームをしたいけど、どこに相談していいかわからない。じっくり相談できる「住まいの相談会」はこちら。
日時 5月20日(土)
 コープいまご・ディアーズコープたつたがわ・コープおしくま(いずれも13時～16時 組合員集会所にて)
 ※1組様1時間程の予約制、無料、2日前までにお申込みください。
申込 住宅サービス(ならコープ専属の住宅相談窓口)
 ☎0120-233-039(9時～17時・日祝休み)
 携帯からは☎0742-62-0408

⑬第18回あすなろ友の会総会のご案内 要申込

2017年度のあすなろ友の会総会を下記の日程で開催します。ご出席いただきますようお願いいたします。
日時 5月20日(土)10時～12時15分
場所 あすなろ苑3階大ホール
総会議事 ・2016年度 活動報告・会計報告の件
 ・2017年度 活動計画案・予算案の件
 ・2017年度 役員の選出の件
 *理学療法士のお話とDVD「10の基本ケア」
講師 坂本祥一さん(協同福祉会職員)
 *交流 お茶とお菓子を用意しています。
申込・問合せ あすなろ苑内 あすなろ友の会事務局
 ☎0743-57-1165(月～金・9時～17時)

⑭第29回やまびこコンサート ～ともに生きる障がい者福祉の“わ”をひろげよう～ 要申込

日時 5月28日(日)
 午前の部 10時30分開演
 午後の部 14時開演(ともに30分前に開場)
場所 やまのペホール(天理市民会館)
出演 午前 天理教校学園高校マーチングバンド部・朝和保育園 ダンス・天理高校吹奏楽部
 午後 天理教校学園高校和太鼓部・柳本保育園 おどり・天理高校吹奏楽部
共通 お話し、共に生きる舞やまびこ、山の辺手話サークル
協力券 前売り:500円
 当日:600円
予約・問合せ やまびこコンサート実行委員会(中森)
 ☎・FAX0743-67-0906

高齢者の方に「楽」しいひとときを...

ならコープ ボランティアグループ 食事サービス

1991年「地域の高齢者の方のお役に立ちたい」「おいしい食事を届けたい」という想いで始まったボランティアグループ食事サービスは、住民参加型の福祉・たすけあい活動で、現在もならコープの3店舗で開催されています。食事サービスボランティアグループでは、地域の高齢者のために真心をこめた食事をつくり、ともに会食したり高齢者のお宅まで食事をお届けする活動です。ならコープの店舗を会場にして、地域の高齢者の方々と組合員ボランティアと一緒に昼食をとりながら、楽しいひと時を過ごされています。

食事会の企画や運営はボランティアがおこない、高齢の方も食べやすいようにやわらかい物や塩分を抑えた献立、材料を細かく切るなどの調理、レクリエーション等の内容に工夫を凝らしています。参加者からは材料費程度の参加費を集めています。心のこもった食事づくりは、人と人との交流や心のふれあい、そして地域での仲間づくり、生きがいづくりにつながっています。

会食 コープ六条・食事の会では

毎月第4木曜日に、ボランティアが献立を考え、作った食事を地域の利用者さんと懇談しながら楽しいひとときを過ごしています。

参加費は500円、昼食交流会の中では手遊びや体操、音楽などのお楽しみレクリエーションもあり、そのメニューもボランティアで考えています。店内に料理とメニュー表を展示しています。

会食とは...食事は高齢者の方の楽しみの1つであり、会食サービスは外出などの生活行動とも直結するほか、健康維持、疾病予防にも大切な役割を果たしています。また皆さんが一同に会して楽しく食事することによって、地域社会との交流や孤独感の解消、閉じこもり予防を目的に行っています。



「高齢の参加者が元気に来てくれて、楽しんでくれることが嬉しいです」
「年に2回8月、3月にボランティアの学習会をかねてランチに行き、メニューを考えています」

配食 コープ六条・すこやか

毎月、第2・第4金曜日に約40食のお弁当を、地域の高齢者(70歳以上)のお宅へお届けしています。お誕生日や敬老の日には、お菓子やプレゼントを添えて喜ばれています。お弁当の配達専門のボランティアもおられて、ボランティアどうし協力されながら、お弁当が届けられています。

当日はお弁当を作りながら、リサイクルゴミについておしゃべり。地域ならではのゴミの話題に話が弾んでいました。

みんなでワイワイ、おしゃべりも弾み、とにかく楽しく作っています



配食 ディアーズコープたつたがわ・めーぶる

毎月、第1・第3水曜日に約10人のボランティアで活動されています。食材の値上げによって一食あたり500円の予算では難しいときもありますが、季節の食材にこだわって工夫しながら作っています。お誕生日に贈るお花も喜ばれています。

料理を教えてもらえること、食卓を作り、配達ボランティアさんに弁当を渡した後、メンバーでおしゃべりができることが、やりがいです。

Close-up co-op クローズアップ コープ



配食 ディアーズコープいこま・あかずきん

活動日: 第1・第3金曜に、約21人のボランティアが集って50食程度のお弁当を作り地域の高齢者の方にお届けしています。

毎回楽しみに待ってられる利用者の方に、安心しておいしい、それぞれのメンバーの得意料理を提供できるように心がけています。



活動が終わった後の反省会を兼ねたおしゃべりが楽しい。やる気と元気をもらっています。



配食サービスグループ「あかずきん」では、ボランティアメンバーを募集しています。詳しくはCSR組織広報部0742-34-8735(月~金:9時~18時)までお問合せください。

ボランティアグループ 食事サービスの活動に参加して

●最初は「ボランティア」の言葉に惹かれて活動を始めましたが、メンバーに料理を教えてもらったり、食事を作り配達ボランティアさんにお弁当を渡した後、メンバーどうしでのお喋りなど、とても楽しく活動をしています。

最近は材料費の値上がり等によって、お弁当代は500円のままでは費用面で厳しいこともありますが、できるだけ値上げはしたくないと思っています。値がはるお肉やお魚は使いづらいこともありますが、色々な食材を使って少しでも季節感を感じてもらえる工夫をしています。月に2回の活動ですが、利用者さんが楽しみにされていることがやりがいです。

●1993年の3月、「私たちがもいずれ歳を取るし、その時にお弁当を届けてくれるサービスがあるとうれしいね」との思いからコープ菜畑で活動が始まりました。その後、場所をコープいこまに移して、今でも活動が続いています。塩分や具材のやわらかさ、彩りにこだわったお弁当は利用者さんに喜ばれ、今ではメンバーの口コミや友だちのつながりでボランティアも増えて、活動後は「反省会」と称したおしゃべりに話がはずみます。「あかずきん」さながらの赤いエプロンを着て、赤いナプキンにお弁当を包みながら、「もうそろそろ私たちが利用者になりたいわ」と言われる皆さん。でも、ここに来ることで元気とやる気をもらっています。

利用者の方からの喜びのお手紙を多数いただいています!



ならコープは地域での居場所づくりをすすめています

地域の高齢者がふれあい、情報交換をする場は地域のコミュニティづくりにもひと役買っています。ならコープではそのような地域住民が主体になった地域でのさまざまなコミュニケーションづくりをすすめています。



写真は2人前です。

【レシピ監修後記】

イタリア料理の定番メニューのサラダ「カプレーゼ」。ワインと一緒に味わうのもいいですが、「CO・OP大人もミックスキャロット」にとっても合います。少しレモン汁を加えるとあっさりした飲み口になるので、より一層お料理に合います。

カプレーゼ(2人分)

材料

完熟トマト1個、アボカド1/2個、生ハム4枚、スライスモッツアレチーズ8枚、バジル2~4枚程度、黄色パプリカ1/4個

調味料

塩、ブラックペッパー(普通のコショウでも可)適量
オリーブオイル大さじ2程度

作り方

- ① トマトはヘタを取り、湯むきにして串切りに8等分する。スライスモッツアレチーズは重ねて軽く押しつけてから8等分する。
- ② アボカドは皮をむいて種を取り、8等分する。
- ③ 生ハムは半分に切り、アボカドに巻く。
- ④ パプリカは一口の大きさに切る。
- ⑤ それぞれを写真のように盛り、バジルを散りばめオリーブオイルを掛け、塩とブラックペッパーを振る。



素材を活かすプロの技

新鮮野菜の料理

今回ご紹介した株式会社トッパン
パッケージングサービスさんの
「CO・OP大人もミックスキャロット」に合う
美味しいイタリアンサラダをご紹介します。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

My favorite



組合員のおすすめ

練り香水 13g

〔共〕白檀・さくら・蘭・せっけん・フレッシュリリー・ジャスミン
〔店〕さくら・せっけん・ローズ・ジャスミン

店頭で目にした小さな缶入り練り香水。愛らしさとお手軽価格に思わず求めてしまいましたが、実は香水のキツイ香りは苦手。飾るだけになるだろうと思いつつ使って感激! 淡く優しい香りのファンになりました。デスクワーク時の指先に、密かな気遣いとお楽しみです。

〔共〕〔店〕 次回案内予定: "6月3回"

商品特長 ちょこっとバッグにしのばせて 大人の女子の必須アイテム練り香水。ふんわりやさしく広がる香りは日常をちょっぴり華やかに演出してくれます。パウダーインタイプでべたつかないやさしい香りが長時間持続。持ち運びに便利! 練り香水の使い方: 指先にとり、手首や首すじなどに適量つけてお楽しみください。

〔共〕...共同購入・備取取扱商品 〔店〕...店舗取扱商品



★コールセンター: 0120-577-039(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)、
携帯電話・県外・IP電話 0743-68-3100(どちらも通話料は組合員さんご負担)
★コープベル(意見・要望など) 0120-445-151(月~土 10:00~17:00)
★聴覚障がいの方は、ご質問・お申し込みなどファクシミリ(FAX.0742-88-6170)にてお送りください。



ならコープは国際規格である
ISO9001:2008品質マネジメント
システム及びISO14001:2004環境
マネジメントシステムの認証を
取得しています。

ならコープホームページ
<http://www.naracoop.or.jp/>

ならコープの料理情報と商品クチコミ広場は、
ならコープホームページ(※スマートフォン・タブ
レットでコチラの二次元コードを読み取り、アク
セスください。)でも見ることができます。
店舗ファンクラブの登録もここからできます。
<http://www.naracoop.or.jp/m/>

@フレンズなら 登録募集中!



今回の商品紹介

CO・OP 大人もミックスキャロット

次回案内予定/5月4回 共同購入・店舗

