

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

# あをがき

Take Free

2021 11 月号

Vol.550



商品  
探訪

CO・OP コープきんき  
共同開発

さかい みなと

境港サーモン



特集

- フレイルにならないために
- 店舗はなまる運動展開中



# CO・OP 境港サーモン

※今月号の商品探訪は、コロナ禍により、直接現場での取材は行わず  
メール・電話で行い、本記事を作成しました。

## サケのいろいろ

秋が深まりを見せるころ、北海道では産まれた川へと戻ってくるシロサケを「秋鮭」と呼び、食卓でお馴染みの一品になっています。一口に「サケ」といっても、実は種類はさまざま。シロサケ、サクラマス(ヤマメ)、イワナは日本で漁獲されるサケの代表格ですが、ベニザケ、ギンザケ、アトランティックサーモンなどは日本近海に生息しています。最近では国産の「当道サーモン」がブームになり、信州サーモン(ニジマス×ブラウントラウト)、網走サーモン(サクラマス×ニジマス)、魚沼美雪マス(ニジマス×アマス)など、どんどん新しいサケが次々と誕生しています。

さて、「境港サーモン」の正体はギンザケです。ギンザケと言えば「チリギン」と言われるほど南米チリの養殖ものがありますが、今回ご紹介するのは、鳥取県境

港市で育ったこだわりのギンザケです。

## 震災を経て境港で復活

「境港サーモン」を生産しているのは、鳥取県境港市にあるニッスイグループの弓ヶ浜水産株式会社です。前身は「日本水産(株)女川銀鮭事業」でしたが、東日本大震災で宮城県女川の事業が壊滅的な被害を受けました。ギンザケの養殖に適した新天地を模索していたところ鳥取県からの招へい、さらに地元漁協からの協力を得られたことを受けて、境港市で復活を遂げました。

「砂丘」が有名な鳥取県ですが、境港市にまたがる弓ヶ浜半島も日本最大の砂洲であり、「日本の白砂青松100選」や「日本の渚100選」に選ばれています。松葉ガニと妖怪(水木しげるロード)が有名で多くの観光客でにぎわいます。



弓ヶ浜水産株式会社

【所在】 本社 鳥取県境港市竹内団地205



大山を背景に美保湾に設けられたギンザケの生け簀

この弓ヶ浜半島の東側に広がる美保湾の沖合3kmのところに25台の生け簀を設置し約130万匹のギンザケが養殖されています。外海である美保湾は、ギンザケを養殖する冬から春にかけての水温が10〜16℃と生育に適した海域です。



子どもおとなもみんなで学ぼう

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きで女の子。だいちは双子の男の子。だいちはお料理が好き。

そら&だいちの たべものずかん

その20

## えび

えびは どこにいる？

川の中 海のそと

すなの上を こそこそこと あるいてる

水中でぷかぷか およいでる

えびは ここのにいるよ

フライ てんぷら ピラフにチャーハン

グラタン ドリア カレーにサラダ

ぎょうざ アヒージョ エビチリ やきそば

にぎりずしに ちらしずし

えびは みんなのにんきもの



長いひげと腰が曲がった形から長寿の老人を思わせ、縁起が良いと言われるえび。果物のぶどう(葡萄)の色に似ていることから、ぶどうを表すことば「えび」と呼ばれるようになりました。葡萄色を「えびいろ」とも読むのはそのためです。

いっしょにつくろう!!



## えびといんげんの 卵とじ

材料 (4人分)

卵 3個 おきえび 150g

さやいんげん 80g

しめじ 1パック

出し汁 1.5カップ みりん 大さじ1

薄口しょうゆ 大さじ1

作り方

① さやいんげんは筋を取って3〜4cmに切る。

② 出し汁、みりん、しょうゆを煮立て、その中に①とほぐしたしめじを加え、

やわらかくなったたらえびも入れて、えびの色が変わったら、溶き卵を

中心から外に向かって流し入れる。

③ ②が半熟状になったら火を止めて

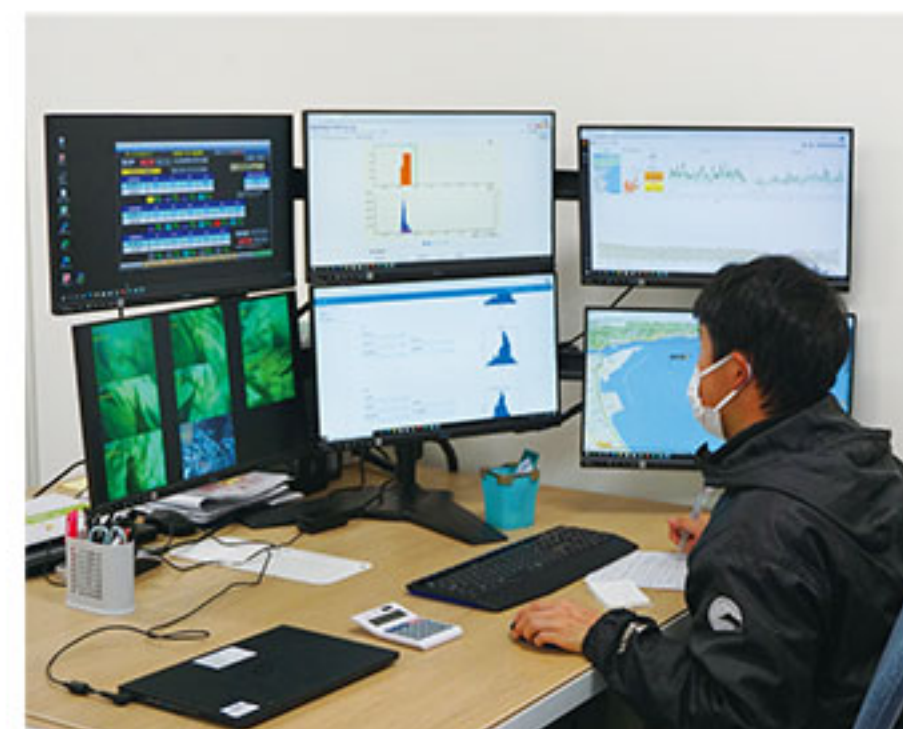
ふたをし、1〜2分蒸らす。



加工場内

なっています。さらに、しっかりと泳いでいることで身が引き締まっており、一般のギンザケの2倍の破断強度(歯ごたえ)があります。通常、ギンザケは身が柔らかすぎて刺身には適していないとされているのですが、歯ごたえのある「境港サーモン」は刺身にも好適で地元料理店でも人気を博しています(天然のサケは寄生虫等の心配があるため刺身には適しません)。

竹下社長から組合員の皆さんへのメッセージとして、「私たちが思いを込めて生産したギンザケを食べてみてどう感じたか、皆さんの意見や感想をお聞かせください。それを今後の努力目標に役立てたいと思っています」とのコメントをいただきました。境港の海で健康に育ち、丁寧に加工された「境港サーモン」をぜひ一度お試しください。感じたことをお聞かせください。



自動給餌システム 生け簀内の情報を適宜チェック



大山の山麓にある稚魚の養魚場(米子市)

さらには近くの名峰・大山の麓から湧き出る豊富な伏流水の水温と水質が、ギンザケの稚魚の養殖に最適だったのです。ギンザケは、河川で孵化して海洋で育ちます。そのため米子市など大山周辺の淡水の養魚場で排卵、受精、孵化、海洋に出るまでの養殖をおこなっています。大サイズの鮭ほどの大きさになるまで養殖池で過ごし、その後、海洋の生け簀に移されます。受精・孵化をへて製品化されるまでの一連の流れがはっきりしていることも大きな特色で、トレーサビリティ(食品の移動を把握できること)が確実なものになっています。

## 持続可能な養殖漁業を志向

ミケ浜水産はSDGs時代にふさわしい持続可能な水産業の観点からも注目に値するさまざまな取り組みをおこなっています。今年7月にはギンザケで国内2例目となるASC<sup>※1</sup>認証を、それに先立って日本独自の認証であるMEL<sup>※2</sup>認証も取得しています。いずれも海のエンバベルといわれる認証ですが、その意義を竹下朗社長に伺いました。

「ASCとMELはいずれも持続可能な養殖に対する認証です。ASCは海外版でMELは日本版という位置づけで、少しずつ異なる両者の価値観を導入することで世界のどこでも通用する持続可能な養殖業に

取り組んでいます」とのこと。

11月〜12月に生け簀に移された幼魚は約半年かけて50センチほどの成魚に育ちます。冬から早春の日本海は時化の日が多く、給餌のための船が出せないことがままあります。そこで威力を発揮するのがコンピューター制御による「自動給餌システム」です。生け簀内に設置した食欲センサー(サケが疑似餌を引っ張る回数で食欲を計測)により自動的に餌を与えます。適量を与えるため食べ残しによる海洋汚染を防ぐことができます。また、波の高い日に船を出すことなくスタッフが安全に餌を与えることができます。その他にも水



円形大型生け簀

中カメラや水温、溶存酸素のセンサーなどでサケの状態が逐次計測され、つねに最適な生育環境が守られています。もうひとつ、「境港サーモン」の尾びれにも注目です。尾びれがしっかりとれているサケはよく泳いでいる証拠です。直径25メートルの円形大型生け簀に低密度といったサケがストレスなくゆったり泳げる快適な生育環境が確保されているのです。そのため、身の引き締まった魚体に仕上がるのです。

## いのちに感謝、そしてよりおいしく

3月〜5月になるといよいよ水揚げです。船で工場近くまでギンザケが入った生け簀をゆくりと引いていきます。そして、フィッシュポンプで海水ごと吸い上げて生きたまますぐに電気ショックを与え、そして専用工具で活メにします。人間が動物に対して与える痛みやストレスといった苦痛を最小限に抑える工夫で、アニマルウェルフェアの考え方に基づく処理です。まだあまり知られていない価値ですが、SDGs時代にふさわしい考え方、取り組みです。

ギンザケが加工場に入ってからフィレになるまでの所要時間は、最短で10分です。活メに加えてこの加工スピードも鮮度を保ち、おいしさの秘訣と

〈表紙のレシピ〉

## サーモンアボカド丼



作り方 (2人分) ※小さめの丼

材 料 CO・OP境港サーモン刺身用切り落とし90g・アボカド1個  
ご飯お茶碗2杯・玉ねぎ少々・わさび適量・刻み海苔適量

- 1 丼にご飯を入れ、スライスしたアボカド・さらし玉ねぎ・サーモンを盛りつけていく。
- 2 お好みで、刻み海苔やわさびを添える。
- 3 お好みのソースをまわしかける。

**和風ソース**

材 料 昆布茶(通常の2倍の濃さ) 200ml  
梅肉20g(大粒2〜3個)・しょうゆ小さじ1

作り方 鍋に昆布茶を入れて沸き始めたら、細かくした梅肉を入れて、最後にしょう油を加え火を止め、冷ます。

**洋風ソース**

材 料 白だし50ml・水50ml・生クリーム50ml  
バジル10枚・ニンニク1/4片・粉チーズ15g

作り方 鍋に白だし・水・生クリームを入れて、沸き始めたら刻んだバジル・刻みニンニクを加える。最後に粉チーズを加えて火を止め、冷ます。

レシピ・制作 trattoria noi

## 今回の商品紹介

CO・OP  
境港サーモン塩切身  
(甘口) 160g(2切)

共同購入 11月3回

CO・OP  
境港サーモン刺身用  
切り落とし90g

共同購入 11月4回



## 商品プレゼント

「CO・OP境港サーモン刺身用切り落とし90g」と「CO・OP境港サーモン塩切身(甘口)160g(2切)」を5名様にプレゼントします。ハガキまたはweb(右記二次元コード)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、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 ならコープ「あをがき11月号プレゼント係」までお送りください。(11月30日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



9月号プレゼント「CO・OP滋賀県産みずかがみごはん・5パック」に215通の応募がありました。ご応募ありがとうございました。当選者につきましては、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、プレゼントは今月末までにお届けします。

# フレイルにならないために

「その方は80歳代の女性で、おひとり暮らしです。ある日、自転車の事故で脛骨(脚のスネにある太い骨)を折ってしまわれました。高齢の方ですから大変なことです。転倒して骨折、入院してそのまま寝たきりになるということはよくあることです。心配です。しかし、この方は、入院して車いすです。1カ月過ぎ、退院してから1カ月後には徒歩で通院できるまでに回復しました」

今回は健康寿命(健康上の問題など日常生活に制限のない期間)の維持、「フレイルにならないための予防」を考えます。お話しくださったのは尼崎医療生活協同組合の内科医師 小杉 尚先生です。

## 病気ではない危うい状態

「年齢とともに足腰が弱ってくるのは当たり前と思われており、ひとくくりに『老化現象』と言われています。しかし、最近では『フレイル』という名称に置き換わりつつあります。このフレイルは予防できると聞いています」。

側面と社会的な側面で一定の効果を発揮できるということですね。身体的側面ではどのような予防ができるのでしょうか。

**小杉** 人は80歳くらいになると、筋肉量は40歳代の70%程度にまで減ります。大事なのは、下半身の筋肉量を増やすことと、適切な運動です。やはり適度に歩くということが大切です。次は「8020」、80歳時点で自分の歯を20本以上保つということです。口にトラブルがあると、噛む力が落ちます。栄養が偏ります。噛む力が弱いと筋力が落ちます。たくあんが噛み切れない人は何かのトラブルが起きていると考えてください。噛み合わせや義歯の不具合は歯科でしっかり修正してください。

何よりも大事なことは、年齢に応じた予防をすることです。90歳の方が70歳の方と同じことはできません。筋肉量の話をしましたが、若い頃は運動量に応じて筋肉量が増えます。しかし、高齢になると筋肉量は増えなくなります。しかし、筋力は上がります。90歳になっても上がります。ちなみに、2日間寝たきりになると1年分の筋肉量が失われます。そうならないために適度な運動を取り入れてください。

## 運動の実践。継続は筋力

「適度な運動とは具体的にどのような運動なのでしょう。か。日頃運動しない人に運動の習慣を身につけてもらうことはできますか」。

**小杉** まず、自分の状態を知ることが大事です。いすに座り、脚のふくらはぎの「番太いところ」に

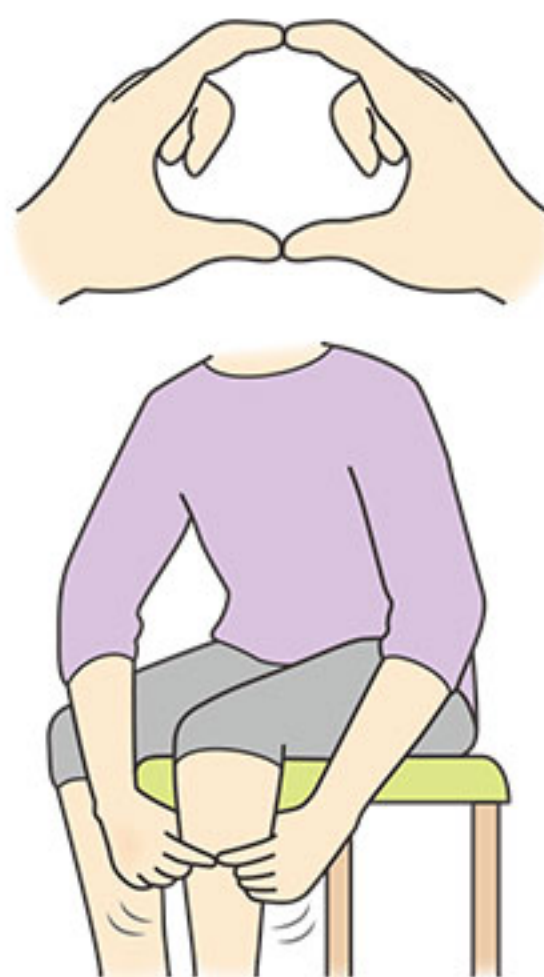
**小杉** 高齢の方が骨折した場合、そのまま寝たきりになってしまうこともあるし、初めにお話しした80歳の女性のように再びしっかりと自分の足で歩くことができるようになる方もおられます。この二つの事象の境界にあるものがフレイルです。

フレイルは2014年に「日本老年医学会」が提唱した考え方です。それまでは、「虚弱」と言っていました。ちょっとした風邪や転倒が原因で一気に病気やケガ、そして骨折へと進んでしまうことがあります。そうなる前の「病気ではないが危うい状態」というのがフレイルです。そして、フレイルにならないための予防は可能です。

「フレイルを予防するとはどういうことでしょうか」。

**小杉** 少し前まで、健康増進の取り組みでは「メタボリックシンドローム」「メタボ(生活習慣病の前段階)」の予防が言われていましたが、最近は厚生労働省もフレイル予防を重視するようになってきました。実は60歳以上で要介護状態になる方の30%がメタボの方で、50%がフレイルの状態にある方です。若い世代は

左右の手の親指をうし、ひとさし指をうしで輪っかをつくってはさみます。指が回らない、またはぴったりの方は問題ありませんが、隙間ができる方は筋力が落ちていきます。スマートになったと喜んではいけません。横断歩道を青信号の時間内に渡り切れない方、両眼を開けたままの片足立ちが15秒間できない方も筋力が落ちていきます。



運動習慣のない方は、いすに座り両手を胸の前で組んで4つ数えながら立ち上がり、4つ数えながら座ってください。これだけで脚の筋力がつきます。



メタボ対策が大事ですが、70歳代からはメタボよりもフレイル対策が重要になります。フレイルの主な原因には次の三つがあるということがわかっています。一つは身体的な衰えです。もう一つは心理的側面、抑うつや認知機能の低下です。そして最後が社会とのつながりの希薄ということです。

ここで先ほどの方のことになるのですが、この方は独居ですが、しよつちゅう家に友達が遊びに来ます。団地の庭で毎朝仲間の方と太極拳をしています。そして骨折の時も「なんとかなるわ」と前向きでよくよしません。先の三つの原因をクリアしていたのです。医療生協にも、ならこープさんと同様に「班」があり、さまざまな組合員の集まりがあります。生協のような場で、孤立をなくすということはフレイル対策の上でもよいことです。尼崎医療生協ではフレイル対策チームをつくって、組合員といっしょに学び、予防の取り組みを広げています。

## 90歳になっても筋力は上がります

「生協の活動やお友達との集まりなどが、心理的な」

70歳以上の方は、1日の中でこれを20回から30回おこなってください。3カ月続けると50回程度できるようになります。患者さんの中に、1日100回できるようになった方もいらっしゃいます。通院される方で、それまでは武庫川の土手を越えるときだけは自転車を押しておりましたが、今では自転車に乗ったまま土手を越えることができるようになりました。長く続けるほど効果的だと言えます。継続は筋力と言いますから。

新型コロナウイルスにより自粛生活が長期化し、いわゆる生活不活発の状態が続いています。このことが高齢者のフレイルの増加要因になっているとも言われています。しかし、フレイルは予防することができます。さあ、今日から実践。そして何よりも継続することが大切です。

## 尼崎医療生活協同組合

兵庫県尼崎市南武庫之荘11-12-1  
尼崎市、西宮市、伊丹市、宝塚市、川西市で医療・福祉事業を展開。  
組合員数58,333人(2020年3月末)  
病院、診療所、歯科事業所、訪問看護ステーション、地域支援包括センター、老人保健施設を運営。



尼崎医療生活協同組合  
小杉 尚 医師

専門は代謝内分泌。  
訪問診療にも取り組む。

# 知っておきたい! 暮らしの安心・安全!

詐欺にあわないために ⑦

## 「子どものゲーム課金」トラブルの相談件数1年で1.5倍に



「小中学生や高校生による、インターネットを利用したゲーム課金をめぐるトラブルが増加している」と、今年の8月に国民生活センターから発表されました。



### 保護者の許可なく多額のゲーム課金

コロナ禍によるステイホームや、子どもの長期休暇など、「おうち時間」が長くなるとともに増える子どもに係るトラブルとして、オンラインゲーム課金があります。2019年に国民生活センターに寄せられた同種トラブルは2,557件であったのに対し、2020年は3,723件と、相談件数は1.5倍になっています。具体的には、「ある日、保護者名義のクレジットカード会社から高額請求を受け、子どものゲーム課金に気が付く」というケースなどです。万一、子どもが保護者の許可なく課金してしまった場合は、「未成年者取り消し」ができる場合もありますので、最寄りの消費者センターに相談しましょう。

### このようなトラブルを回避するためには

- ①日ごろから家庭内でのネット利用ルールを話し合う。
- ②子ども用のアカウントを作った上で、ゲーム機などに搭載されたペアレンタルコントロール機能などを使って課金の制限や管理をする。
- ③子どもが勝手に保護者のアカウントを使えないよう、認証機能を利用するなどの配慮も重要。



特定非営利活動法人なら消費者なっと <http://www.narasn.org>

### 品質保証室便り

#### 届いたトマトから消毒液のような臭いがした。なぜでしょうか?

お申し出品を農薬検査(322項目)および官能検査しましたところ、農薬の検出はなく、異臭は感じられませんでした。薬品のような臭いが感じられる原因は、トマトに含まれる苦味成分である「トマチン」による可能性が考えられます。トマチンはいずれも生育、熟成が進むにつれ減少していくといわれている物質ですが、熟成中に気候の変化(温度低下)等の影響を受けると、熟成が進まず、トマチンが残ってしまう場合があります。苦味成分は、植物が本来持っている成分のため、お召し上がりいただいても安全性には問題はありません。ただし、成分含有量は個体差があるため、同じ生産者のものでも、薬品のようなにおいや味を感じられることがあります。



#### ウインナーが切れていないのか、長すぎるものがあります。

ご指摘いただきました通り、お申し出品は、先端がちぎれ通常の大きさより長いものでした。製造工程は、原料肉を下処理して細切り、塩漬けして熟成したものを皮に充てん、燻煙・熱処理後に繋がった状態のウインナーをカッターのついた機械の中で切り分け、目視検品後、自動計量して包装します。今回は、充てん後ひねって1本の大きさに成型するところで、ひねった個所が戻ってしまい2本分の長さになったことが考えられました。また、2本分の長さであったことから、自動計量の際に先端が引っ掛かり、ちぎれてしまった状態で袋に充てんしてしまったと考えられます。このたびのお申し出を作業員に伝え、目視検品工程での成形不良品の排除の徹底を周知しました。



ご質問および  
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。(月曜～土曜 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。

| 9月度 ならコープの産地・工場点検実績表 ※商品調達部門・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                                                                              |
| 商品部門・品質保証部門点検                                                  | 3社の取引先 | (株)銀の森コーポレーション(日配・おせち)、(株)クッキング・サポート・サービス(食品)、(株)味の和路(日配)、紀の川農業協同組合(農産)の点検を実施しました。 |
| コープ委員会の見学                                                      | —      | 9月度は実施していません。                                                                      |

動画で見る点検活動



News of this month

今月のお知らせ

## 「紀伊半島大水害から10年～復旧・復興を振り返る～」 第31回奈良県生協大会にて

2011年9月、高知沖から日本海へと抜けた台風12号により、紀伊半島山間地各所で大水害が発生。奈良県、和歌山県、三重県に甚大な被害をもたらしました。十津川村では、大規模な山林崩壊が75ヵ所、発電所の大破、主要国道の落橋、180ヵ所の通行止め…とライフラインが寸断され、200の集落が孤立するという事態が生じました。

10月9日(土)、奈良県コンベンションセンターで開催された第31回奈良県生協大会(主催:奈良県生活協同組合連合会)は、十津川村前村長の更谷慈禧氏から、どのように十津川村の復興を進めてくれたかをお聞きし、防災・減災に私たちにできることを考える機会としました。



基調講演

### 「紀伊半島大水害から10年～復旧・復興を振り返る～」(抜粋)

前十津川村村長 更谷慈禧氏



#### 総雨量600mmを超えたとき深層崩壊が起こった

8月末から降り出した雨が5日間で1,358mm。600mmを超えたとき山崩れ(深層崩壊)が相次いで起こり、落橋、通行止め、停電により村は2ヵ月間完全に孤立しました。また、山の上に大きい土砂ダムができ、ずっと村民に脅威を与えてきました。一番問題になったのは情報が入らないことと集落との連絡がとれなかったことです。多くの職員が出勤できず決定的なマンパワー不足に気持ちばかり焦りました。このとき県や他機関、自衛隊からの支援、全国から、そして生協のみならずからは物心両面で心温まる支援をいただきました。

していたら、命やライフラインを守ることができ、地球環境を守ることができます。それがわれわれの使命と再認識し、林業の推進に取り組んでいます。

②自分の身を守るために、住民による日頃の防災・避難訓練が絶対必要です。孤立した集落では、住民は生き延びるために、みんなで道路崩壊箇所に仮橋・歩道を設置しました。集落への道が開通し訪問したときは、逆に住民から励まされました。

③自然と共生する大切さに気づかされました。点在する集落のくらしを守るために、防災体制を見直し、広大な村、急峻な土地ならではの防災体制を考えました。高齢者の「最後まで村で暮らしたい」という願いの実現と安心・安全な拠点づくりを展開しています。高齢化がすすみ、過疎化の危機感がある中、これまでのコミュニティを継承しながら移住者を増やしていくことも重要です。

最後に、これからは地方の時代の到来と考え、人と人とがつながり、人と自然と共生できる社会づくりをすすめていくことが大切だと思います。

#### 大水害で学んだ3つのこと

- ①山林が96%占める十津川村。山の手入れを怠らず、きちんと管理

たすけあいのココロを届けよう

共済マイページお手続きで  
Online たすけあい

2021年10月1日(金)～2022年1月31日(月)

共済マイページを通じて  
子どもや学生の未来を応援!

コープ共済は、誰かが困っているときに他の誰かが支えるという「たすけあい」の想いでできている保障です。長く続く新型コロナウイルスの感染拡大により、家計に大きな影響を受け支援を必要としている子どもや学生を応援するプロジェクトを実施します。期間中、コープ共済のマイページに利用登録または対象となるお手続きを行っていただいた件数(1件につき50円)に応じ、日本コープ共済生活協同組合連合会から子どもや学生を支援する団体に寄付します。「オンラインたすけあい」にご協力ください。

期 間 10月1日(金)～2022年1月31日(月)

寄付先 一般財団法人全国大学生協連奨学財団(たすけあい奨学制度)  
日本生活協同組合連合会「子どもの貧困」支援活動応援助成

応援の対象となるお手続き マイページ利用登録、控除証明書(共済掛金払込証明書)の再発行、ケガ通院共済金の請求、《あいづらす》《ずっとあい》割戻金の請求、掛金振替口座や住所電話番号の変更など。

詳細はこちら ▶

### ならコープの今 (2021年9月末現在)

- ・組合員数 280,481人(前年比100.3%)
- ・出資金 11,644,072,000円(前年比104.6%)

| 9月    | 実績         | 予算比%  | 前年比%  |
|-------|------------|-------|-------|
| 総供給高  | 33億6,460万円 | 102.9 | 97.8  |
| 無店舗事業 | 23億8,810万円 | 104.6 | 96.9  |
| 店舗事業  | 8億6,284万円  | 98.7  | 99.7  |
| 宅配事業  | 1億1,365万円  | 99.2  | 101.7 |

生協って  
なんだろう? ⑥

ワンポイント解説  
生協用語②

「生協はなぜ非営利の組織というの?」

生協の事業は、「組合員のくらしに奉仕するものでなければならず、事業剰余(利益)を生むことだけを目的としてはならない」と生協法で規定されています。これを、組合員への「最大奉仕の原則」と「非営利の精神」といいます。「非営利」とは、事業剰余を生んではならないことではなく、剰余が生まれた場合は、出資配当に制限を設けること、組合員の意思でその使い道を定めるということです。



終活についてどのようにされていますか？  
具体的に教えてください。(70代)



## 子どもたちに迷惑をかけない

榎原市 U・I (60代)

今、まさに終活世代です！おひとり様になってしまったこともあり、「子どもたちに迷惑をかけない」が最重要使命。小さな家に引っ越したときに一大決心し、自分が死んだ後、片付けに困らないよう大型家具は全て処分。ごみ袋が段ボール箱に詰めて捨てられるものばかりにしました。遺言だの遺産相続だのもあるかと思いますが、まずは断捨離をオススメします！

## 用意周到な亡くなり方

十津川村 K・A (20代)

自分の終活はまだあまり考えていませんが、祖母がかなりしっかりと終活をして数年前に亡くなりました。遺影用の写真、自分の遺体をどうするか(大病院への献体)、遺産相続の件、家のことなど、実際に準備がしてありました。用意周到な亡くなり方をすると家族に迷惑をかけることがないかと勉強になりました。

## 自分の生活を見つめ直す

榎原市 M・S (60代)

私は今、実家の両親(85歳と90歳)の世話に週2〜3回通っています。軽い認知症が出てきた母を見て、気力、体力のあるうちに自分の生活を見つめ直し、小さな家計と物で暮らすようにしておかなくてはと思います。片付けができなくなり、何もかもが「うるさく」なるのが認知症の初期のようです。私と妹とで日々の暮らしは十分に過ごせていますが、家中物があふれ、保険や通帳の確認が大変なのが実情です。長生きの時代になって、これからの生き方も考えるようになりました。

## 自分たちが動ける間に

天理市 S・N (60代)

私は夫と二人暮らしで、息子と娘は県外に住んでいます。最近夫と墓、仏壇、家のことなど話し合っています。墓はご住職の考えを聞いて、縮小するか墓じまいにするか。「墓守は任せて！」と子どもたちが言ってきたら縮小。何も言ってい



この声は  
プレゼント応募や  
クイズの回答に  
寄せられた  
ご意見より掲載  
しています。

## 介護施設の格差を実感

王寺町 T・T (60代)

9月号の生協10の基本ケア「トイレに座る」を読んで、姑さんが一時特養に入った際、トイレに行きたいとスタッフさんに言っても「時間が来たらおしめを変えますから、中で済ませてください」と言われていました。車椅子に乗ることができて支えれば立てました。その

## 毎日3食、家族一緒に安心

香芝市 I・Y (80代)

コロナ禍での生活も早2年目。いまだ続く感染者数のニュースを見るたび不安になります。そんな中、これまでは夕食も家族バラバラでしたがテレワーク中心となり、毎日3食、ほぼ同時刻にとるようになりました。特に会話ははずむことなく、みんな一緒に顔を合わせるだけで安心します。

## 年に2回の備蓄の入れ替え

奈良市 S・S (40代)

ローリングストックをしていますが、食べても買って補充するのを忘れてしまったり、食べるのが遅れて賞味期限を過ぎてしまったりしています。9月号の「72時間の備蓄」を読んで、年に2回(180日ごと)の入れ替えだと忘れずにすむので良いなと思いました。また、ペットのごはんは備蓄していませんでしたので知ることができてよかったです。

## 防災用リュックサックを購入

御所市 M・N (50代)

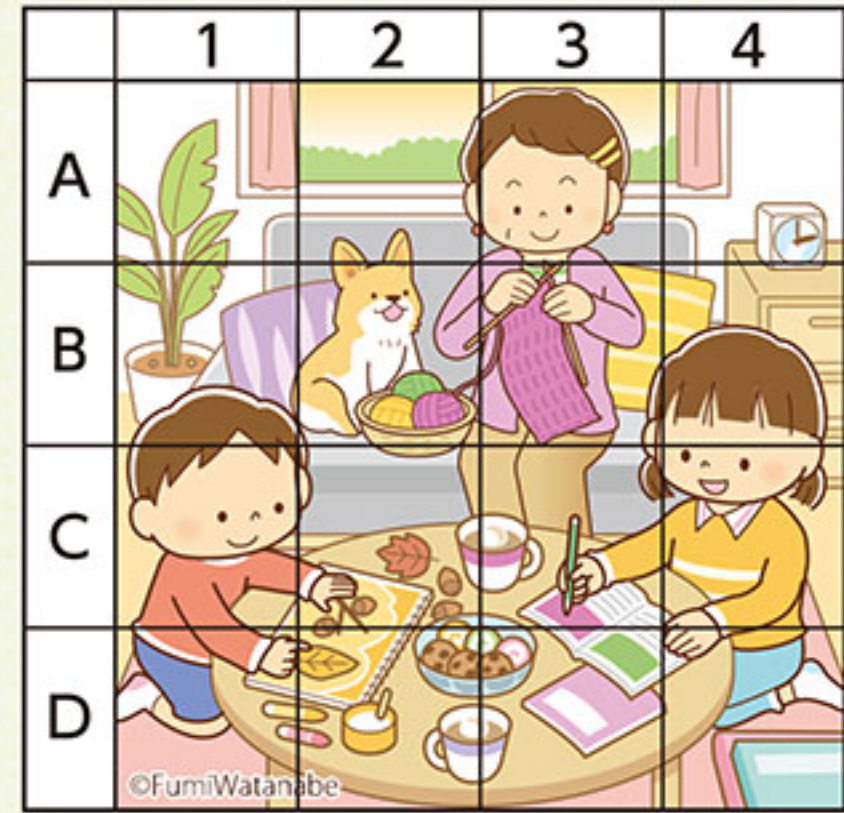
9月号の「72時間の備蓄」を読んで、いざというときに必要な物を詰め込むためのリュックサックを買いました。さて何をどれだけ詰め込めばいいのか。食品や毛布、下着にトイレレットペー

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

今月の  
難易度  
Bランク

抽選で20人の方に、  
ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。  
LOOK! は、イラストをじっくりみるのが肝心です。  
解答は、たとえば「A-1」や「B-2」というように書いてください。



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。よく見て探してネ!

あをがきへの  
Webでの投稿は  
すべてこちらの  
二次元コードから ▶



9月号のクイズの答えは

「A-2・A-4・C-2・D-4」です。

図解での解答は上記二次元コードから。  
Bランクでしたので、20人の方に1,000円分の  
ならコープ商品券をお送りします。

9月号クイズへの応募総数は550通でした。  
当選者につきましては、商品券の発送をもって発表に  
代えさせていただきます。  
なお、商品券は今月末までにお届けします。

まちがいさがし「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」  
※宛先の住所は記入不要です  
11月30日の消印まで有効です。

## あをがきを幼少期から読んで

奈良市 N・A (20代)

母がずっとならコープの組合員でした。私も独立し、先月組合員になりました。あをがきは幼少期からずっと読んでいたので、自分の名前前で応募する日があるなんて、とても感慨深く思っています。これからもあをがきを楽しみにしております。



## 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。お便りは老若男女問いません。



1月号の  
おたすけ  
Voice!!

わが家の近くで幼稚園の送り迎えの親たちが立ち話。

その声に迷惑しています。どう注意すればいいでしょうか?(50代)

▲「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 11月30日

※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。

お便り採用分には薄謝呈呈!  
住所・氏名・年齢・組合員番号・  
良かった記事を記入して

〒630-8503 ならコープ広報部「あをがき係」(宛先の住所は記入不要)  
※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。

記事についての  
意見や感想、  
日々の出来事などを  
投稿してみませんか?  
クイズの解答ハガキに  
書いてもOKです。



2022年4月 開設予定

子どもたちの  
生活を支える

# あすなら学童



学童完成予想図。あすなら保育園東側駐車場に建設します。



「ただいま!」「おかえり!」

「学童」は、仕事などで保護者が不在の場合に小学生の放課後の生活を支える遊び、休息の場所です。「あをがき8月号」でお知らせしている「あすなら学童」の開設準備活動がスタートしました。開設は2022年4月を予定しています。

## こんな施設をめざしています

待機児童の増加、施設の老朽化、職員不足など学童を取り巻く状況は順風ではありません。そうしたなか、あすなら学童を運営する社会福祉法人協同福祉会は、**自分のやりたいことを大切にできる場所、仲間と共にしっかり動きしっかり食べる、雨の日も楽しく過ごせる空間づくり**、などこれまで保育園運営で大切にしてきたことを継続して子どもが主人公になれる学童保育をめざしています。

## 建設募金にご協力ください

協同福祉会は、多くの方に学童に関心を寄せていただくために「あすなら学童建設募金」に取り組んでいます。ぜひ、1口1,000円以上のご協力をいただくようお願いいたします。振込手数料はご本人負担となります。

振込先 ゆうちょ銀行  
口座記号番号 00960-8-226466  
加入者名 あすなら学童を作る会

お問い合わせ あすなら保育園  
☎0743-57-3715



元気なうちから実践しよう

協同福祉会による

## 「生協10の基本ケア」⑥

### 第5章 「家庭浴に入る」

家庭浴とは…介護が必要な状態になると、一般的には自宅での入浴は無理だと判断され、施設で機械浴槽（寝台浴やリフト浴）を使つての介助を受けるケースが多くなります。「家庭浴に入る」というのはこれまでと同じように家庭のお風呂に入ることをいいます。

#### 湯船につかることでというんな効果が

私たち日本人にとって、「お風呂につかる」ことは文化になっています。世界に目を向けるとシャワーが主流で、日本でも若い世代の方はシャワーのみで、湯船につからない人が増えてきていると聞きます。シャワーでは体が温まりませんから、清潔を保つことはできても免疫力のアップにはつながりません。

体温が平熱より1度上がるだけで免疫力は一時的に5～6倍になると言われています。また、水圧の効果で血液やリンパ液の循環がよくなり、浮力の効果で筋肉の緊張が解けリラックスすることが期待できます。協同福祉会では、湯船につかる文化を守ることが健康寿命を伸ばす秘訣となると考えて、大切にしています。

#### 下肢筋力がつくと安全に入れるようになります

みなさんは、入院や転倒骨折を機に今まで当たり前に入っていたお風呂に入れなくなる、入るのが怖くなるという想像したことがありますか？

もしお風呂に入れない状況になっても、これまでご紹介してきた「10の基本ケア」を実践して、まず座ることができ、続いて立ち上がれる、というように下肢筋力がついてくると、安全に入浴ができるようになります。だからこそ、10の基本ケアを順番に行うことが必要になります。いつまでも、家庭浴に入り続けられるように、みなさん毎日頃からしっかりとおいしい食事とって体力をつけ、体を動かして筋力の維持に努めましょう。



介護についてのご相談は協同福祉会（あすなら苑、あすならホーム・ハイツ）までお気軽にどうぞ

あすなら安心フリーダイヤル ☎0120-19-6565

# はなまる運動 展開中!

ハナ  
マル

私たちの笑顔が組合員の笑顔に、  
みなさんからの〇が  
私たちの笑顔になります

知って・知らせて満点!



コープいまご各部門の職員

ならコープでは、全店で**はなまる運動**に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、お買い物は「3密を避けて少人数で、短時間で終えること」が推奨されています。本来、お店でのお買い物って、アレコレ見て回る中で、旬を感じたり、お買い物得品や限定ものを見つけてちょっと得た感じになったりして楽しめるのが魅力!! しかし、コロナ禍でそれなかなかできませんね。

そこで店舗の職員は、「お店の売場が面白い」「ちょっとお得情報もらった」「料理見本を見て作ってみたいになった」と組合員に言ってもらえるように、いろいろ工夫しています。題して「**はなまる運動 知って知らせて満点!**」。みなさんから「はなまる」をもらう



コープおしくま水産部門の職員

のが目的ですが、これは組合員からだけでなく、働く仲間からも〇、取引先・生産者からも〇、経営も〇…そして「地域になくてはならないお店になること」をめざしています。職員自身、「私たちが笑顔で取り組むとそれが買い場やお店全体に伝わり、来店者に伝わる」と考え、みなさんに笑顔で帰っていただけるように努めています。しかし、まだまだ「〇」をいただけていないかもしれませんね。そこで、みなさんがお店で気づかれたこと、「こんなことがあったらいいのになあ」などをお店にお寄せください。みなさんの声が職員の元気の素。ご協力お願いします。今回は2店舗の取り組みを紹介します。  
※売場のことを「買い場」と呼びます。

### コープいまご

#### 毎月、7部門が一つのテーマで作る料理見本

9月中旬、店内に「秋がおいしい炊き込みご飯」をテーマにした7種類の炊き込みご飯が登場。料理見本は、「組合員の今日はなにしよう?のヒントになるものを出そう」で始まった取り組みで10年以上続いています。買い場チームが毎月テーマを決めて、月の中ごろに7部門（農産、畜産、水産、日配、ドライ、チェッカー、ベーカリー）そろって展示します。

料理見本は「簡単で、見ただけで覚えてもらえるもの」をポイントに考えます。組合員から寄せられる「毎月、何が出てくるか楽しみ」「真似してみたいと思う」「おいしそう」の声に職員は「やりがいを感じる」と話します。



### コープおしくま

#### 毎週末、お祭り企画で盛り上がる水産コーナー

水産コーナーに立つと、「秋鮭です。東北や北海道で産まれたシロサケが故郷の川に戻ってくるのが9月から…」と鮭の話が流れています。「この声、職員さんですね。いつもわかりやすくいいですね」と組合員さん。水産部門では、毎週末「お祭り企画」と称して、おすすめ品をPOP、料理見本、声、レシピでお知らせします。商品も切り身にブロック、皮なし…と組合員さんの料理法を考えて揃えます。アイデアはメンバー全員で出し、おすすめ商品を組合員の投票で決める企画も計画。「組合員さんに参加してもらうことで魚のことをもっと知ってもらいたいです」と、組合員さんの参加を楽しみにしています。



## イベントおよび企画に関するお知らせ

本ページに掲載するイベントおよび企画について、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮して、主催者の判断で中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。〈「あたらな生活様式」に沿った組合員活動の運営ガイドライン〉はコチラ▶



※企画に参加される場合は、体調管理の上、マスク着用をお願いします。

### 1 大切な人を守るための

#### Web 防災・減災学習会

要申込 無料 先着順

今後起こり得る地震や自然災害において「被害を防ぐ」「被害を低減する」ことを視点に日頃からの備えについて、クイズを交えながら私たちにできることを考えましょう。

日時 11月22日(月) 10時～12時

会場 ディアーズコープたつたがわ 2階研修室

講師 こくみん共済coop 高西正和 参加費 無料

定員 20人(先着順)

申込み・問合せ 11月17日(水)までに組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)または Web で。

### 2 フードドライブ・子どもが使う文房具の提供にご協力ください

フードドライブは食品ロス削減と子ども食堂やコロナ禍による貧困などでくらしが困難な世帯への支援として、ご家庭で食べきれない食品を捨てずに活用する取り組みです。お預かりした食品は、「特定非営利活動法人・フードバンク奈良」にお渡しし、子ども食堂や必要とする個人・団体へ届けられます。文具は学習支援をおこなう団体にお届けします。ご家庭に残っている食品、新品の文房具がありましたら店頭にお持ちください。※家庭で栽培されたお米は事前にお問い合わせください。

日時 11月15日(日)10時～12時 コープおしくま

11月27日(土)10時～12時 ならコープ全店(コープおしくま除く)

お預かりできる食品…①常温で保存できるもの②未開封のもの(箱の破れ等がないもの)③賞味期限まで1ヵ月以上あるもの④食品表示のあるもの

お預かりできる文房具…子どもの学習向きの新品、未使用のものに限ります。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

### 3 コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)の活動会員募集!

組合員による高齢者や産前・産後の方など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)。少しでも興味のある方は下記にお問い合わせください。利用をお考えの方は、まずお電話でご相談ください。

問合せ 組織部内コープたすけあいの会事務局

☎0742-35-1183 (月～金・9時～17時)

### 4 コープくらしの法律相談会

要申込 無料 先着順

くらしの悩みを弁護士に相談してみませんか?ならコープにご加入の組合員であれば無料です。相談に関わる資料があればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。

日時 11月27日(土)10時～13時

電話相談会 1人30分以内 定員 6人(先着順)

申込 11月1日(月)～11月26日(金)12時までに総務企画部 ☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

### 5 福祉学習会 安心して暮らし続けるために

要申込 無料

いろいろな情報があふれかえっている今だからこそ、福祉のことを学習しませんか?今知りたいこと、これからの生活に関わることなどきちんとした知識は私たちが生きる助けになると思います。

日時 12月10日(金) 10時～12時

会場 葛城市歴史博物館あかねホール(葛城市忍海250-1)

内容 「高齢者福祉の現状とこれからのくらし方」

講師 (社福)協同福祉会 村城 正 理事長

「定期巡回・随時対応型訪問介護看護など協同福祉会の取り組み」

講師 あすならホーム高田 仲村 栄志 施設長

「ケアマネジャーの役割」講師 あすならホーム高田

木下礼子ケアマネジャー・吉武千津子ケアマネジャー

定員 30人 申込締切 12月4日(土)

申込 あすなら苑内・あすなら友の会事務局

☎0743-57-1165 (月～金・9時～18時)

共催 あすなら友の会・ならコープ南エリア

※新型コロナウイルス感染状況次第で中止となる場合があります。

### 6 [eco市民カレッジ]奈良の鎮守の森「春日山原始林」を歩こう

要申込 先着順

身近で貴重な世界遺産「春日山原始林」をCO<sub>2</sub>を出さない移動手段(徒歩)で満喫し、地球環境について考えませんか。

コース(予定) 北部遊歩道～若草山山頂で昼食後下山(約4km)

日時 11月20日(土) 10時～15時 小雨決行

参加費 500円

定員 20人(小学生以上、低学年は保護者同伴)

集合 10時 春日大社本殿バス停前

講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

申込 ⑦の下☆へ

### 7 [かしこくなるエネルギー教室] ロケットストーブDIY講座とアウトドアクッキング

要申込 先着順

20リットルのオイル缶で、シンプルでかわいいロケットストーブを作ります。お庭で小枝を燃やしてお茶を沸かし、キャンプで使ったり、災害時に簡単な調理したり、使い方はいろいろ。いざという時の備えにもなるロケットストーブを作りながら、エネルギーについて考えてみませんか。

日時 12月4日(土) 10時～14時

会場 コープなんごう 集会室

定員 10人(先着順)

参加費 4,000円(材料費・食材込み)

(再エネふれんずは3,000円)

持ち物・服装 汚れても良い服装・軍手



☆⑥と⑦の申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528 (月～金 9時～18時)または右記二次元コードから▶

※各講座再エネふれんずは半額補助(上限1,000円)。再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。年会費1,000円



### 8 平和ハイキング 天理の町に予科連の跡を訪ねて

要申込 先着順

戦時中に天理の町で予科練教育が行われていました。予科練生の宿舎となった天理教教会本部など、吉川好胤さん(歴史教育協議会会員)の案内で、今も残る戦争の跡を訪ねます。世界の生活文化資料や考古美術の宝庫天理大学附属「天理参考館」も訪ねます。

案内人 吉川好胤(歴史教育協議会会員)

日時 12月4日(土)雨天決行

(午前7時以降で警報が出ている場合は中止)

集合 9時30分にJR天理駅と近鉄天理駅の改札口の中間点

解散 14時30分ごろ天理参考館にて(天理駅まで徒歩20分、案内します)

持ち物 弁当(現地調達可)・飲み物・筆記具

参加費 300円 平和の会会員は200円

別途400円(天理参考館入館料)

定員 20人(先着順)

申込・問合せ 安藤 ☎090-4307-7144 小林 ☎0742-49-5495

主催 ならコープ 平和の会

①・組合員のつどい企画②・③の Web マークの企画は Webでの申し込みが可能です。右記二次元コードからアクセスください。▶

※通信料は組合員ご負担となります。



## 2021年組合員のつどい 企画 今年「エシカル消費」がキーワード

要申込 無料 先着順

2021年度の組合員のつどい全体テーマは、「誰もが安心して暮らせる地域社会、みんなが笑顔で生きられる社会の実現を目指して」～エシカル消費で変わる未来 それは誰かの笑顔につながるお買い物。社会的課題の解決を組合員・職員とともに、エシカル消費の視点で学び、くらしを見直す機会とします。

### ① “キッズルーム”た～たと「こどものつどい」

未就学児のみなさん、“キッズルーム”た～たんスタッフと一緒に遊びませんか。“キッズルーム”た～たんはならコープの企画での託児をするメンバーです。エプロンシアター、パネルシアター、お絵かきと一緒に遊ぼう!参加者にはお楽しみプレゼントもあります。この企画は「組合員のつどい2021」と共催で、「コープのエシカル消費」のお知らせがあります。

日時 11月17日(水) 10時30分～12時

会場 コープいまご集会室 定員 10人(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

主催 預り保育“キッズルーム”た～たん

### ②「もったいない」が創る未来のカタチ

Web

ならコープの店舗と無店舗で案内している「さつまいもの端材を使用した商品開発」を通じて、食品ロス削減、障がい者雇用、地域活性化、地産地消などについて(株)スイーツビジョンの梅井雅美 代表に、講演いただきます。

日時 11月19日(金) 14時～15時45分

会場 コープふれあいセンター六条 オンライン(Zoom)

講師 (株)スイーツビジョン代表 梅井雅美

内容 さつまいもの端材を使用したSDGsの実践

## 店舗ご利用のみなさまへ 「はなまる運動大感謝企画」を全店で開催!

※ならコープwithローソン真美ヶ丘店は除きます。

期間中登場するおすすめ商品にもご期待ください。

第1弾 11月27日(土)・28日(日) スマイルポイント5倍デー

年末予約も冬ギフトも5倍! 組合員証ご提示で、スマイルポイントを5倍進呈。  
\*ただし、たばこ、サービスコーナー取扱商品など一部ポイント企画対象外商品あり。

第2弾 12月1日(水)～12月5日(日) ならびカードスペシャルチャージデー

現金チャージ1万円ごとに200円分カードマネープレゼント。  
2万円なら400円分、3万円なら600円分。  
\*通常のならびの日の代わりになります。  
第3弾・第4弾は12月号でお知らせします。



定員 会場30人(先着順) オンライン30人(申込は Web で。詳細は申込後メールでご案内します)

申込締切 11月15日(月)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884

(月～金・9時～17時)

主催 商品政策検討会議

### ③ ペットボトルや食品トレイリサイクルのオンライン見学会 Web 店舗に集まったリサイクル品が再生産されるまで

私たちのくらしにかかせないプラスチックですが、人々の生活や経済活動から海に流れ着いたり、直接海や川に捨てられたりして、海洋を漂うプラスチックごみになることが大きな問題になっています。プラスチックリサイクルのこと、これからのプラスチックとの付き合い方を考えてみませんか?

日時 11月23日(祝・火) 14時～16時

会場 オンライン(Zoom)

講師 (株)エフピコ環境対策室 他 定員 オンライン90人

申込締切 11月19日(金) ※詳細はメールでご案内します。

申込・問合せ Web またはコールセンター ☎0120-577-039、  
携帯電話・県外・IP電話から ☎0743-68-3100  
(月～金・8時30分～21時、土・8時30分～18時)

主催 環境・エネルギー政策協議会

## 職員から 届ける

おすすめ商品で  
とおきレシピ

ディアーズコープいこま 農産部門の巻

### 筑前煮の具で 簡単炊き込みご飯

今夜は炊き込みご飯でほっこりしませんか。今回おすすめする「筑前煮の具」を使えば下準備要らずで、おいしい炊き込みご飯ができます。時短、簡単、食欲の秋の一品にどうぞ。

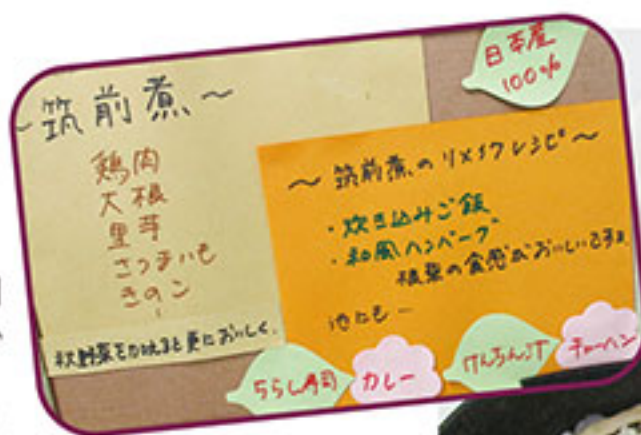
材 料 米2合分

日本産100%筑前煮1袋(200g)・米2合  
調味料:顆粒和風だし小さじ1・しょうゆ大さじ2  
料理酒大さじ1・みりん大さじ1

作り方 ①筑前煮の具を軽く水洗いし、水気を切る。  
②炊飯器に洗った米、調味料を入れ、2合の目盛りに合わせて水を入れ混ぜる。  
③上に筑前煮の具をのせ、炊飯する。  
④炊き上がったら軽く混ぜて、完成!



レシピ紹介者 左から澤野 晴香、坂原 理佐



#### 「日本産100% 筑前煮」(株)久世食品

旬の産地の国産野菜(人参、ごぼう、れんこん、たけのこ)とこんにゃくを乱切りカットして無漂白のまま水煮に仕上げた商品です。煮物、炊き込みご飯など、これからの季節に最適です。おせち材料としてもどうぞ。

農産担当 照山達哉

※商品は店舗のみの取り扱いです。

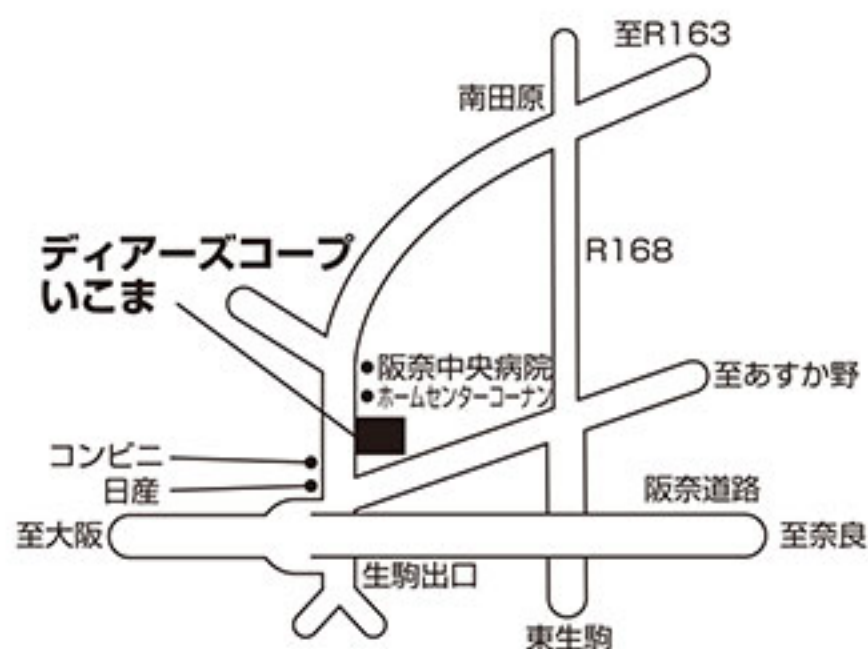
#### 今月のおすすめ商品!



### — ちょこっと — お店から アピール —

ディアーズコープいこま農産部門は、頼れる少数精鋭のベテランパートナー職員達と力を合わせて、日々買い場のクオリティ向上を目指しています。組合員さんに人気の農産物直売所コーナーは、農家さんから毎日新鮮な野菜・果物がたくさん入荷します。おすすめです。

農産担当 照山 達哉



#### ディアーズコープいこま

〒630-0243 生駒市俣口町758-1

営業時間: 9時~21時 駐車台数130台 ☎0743-73-8833

・近鉄生駒駅生駒台循環外回り・北田原行バス、俣口阪奈中央病院バス下車徒歩すぐ  
・阪奈道路生駒出口から車で2分

★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(通話料は組合員ご負担)  
★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、ご質問などはFAX(0742-34-8060)・HP問い合わせにてお送りください。



ならコープは国際規格であるISO9001:2015品質マネジメントシステム及びISO14001:2015環境マネジメントシステムの認証を取得しています。

ならコープからのお知らせやいろいろな活動については、ならコープホームページをご覧ください(※スマートフォン・タブレットで右の二次元コードを読み取り、アクセスください)。

ホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>

eフレンズ 登録募集中!



## あをがき

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いこう、との思いを表しています。