

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free

2021 12 月号

Vol.551



商品
探訪

産直 南国元気鶏

特集

- その先。フードドライブの行方
- 組合員の声におこたえます



マルイ食品(株)野田工場。小さな骨や余分な筋の除去は人の手で丁寧に



産直 南国元気鶏

ひなの生産から物流まで

11月から「南国元気鶏」がならコープの産直商品に仲間入りしました。もともと、複数の生協が永く産直商品として育ててきた商品です。臭みが少なく、安心して食べられる鶏肉として多くの組合員から好評を博しています。さて、その理由は「元気鶏」という名にありそうです。

「南国元気鶏」を飼育するのは、養鶏の専門農協、マルイ農業協同組合の組合員である38養鶏農家です。農協本部はナベツルやマナツルをはじめとした幾種もの鶴の渡来地として全国的に有名な鹿児島県出水市にあります。ここでは、ひなの生産から鶏肉の飼育、飼料の生産、加工処理、物流までのすべてをグループ企業が担っており、トレーサビリティも確立しています。

抗生物質・合成抗菌剤を与えず

鶏はもともと病気に弱く、鶏舎内で発病が見られるとたちまち周囲の鶏に病気が伝染してしまいます。そのため、抗生物質・合成抗菌剤を飼料に混ぜ与えて予防することが多いのですが、これら薬剤が鶏の体内に残留することがあるので、飼料安全法では出荷前の7日間はその使用を禁じています。「南国元気鶏」の最大の特長は、これら薬剤を使わないこと、すなわち、病気に罹らないように鶏を元気に育てることにあるのです。これは25年も前から実践されており、さまざまなノウハウが蓄積されています。

鶏の病気で最も多いのが大腸菌症です。発見できず放置すると死に至り、他の鶏も感染してしまいます。その原因は、鶏舎の床面の汚れ、温度管理不備、ストレスなどです。養鶏農家の皆さんは、病気の発生を防ぐために鶏舎の衛生管理を徹底し、鶏にとって「快適」な環境を



マルイ食品株式会社
【所在】鹿児島県出水市平和町



鶏舎内に部外者が立ち入ることはできません。周辺が白いのは消石灰を撒いているため。鳥インフルエンザに対する消毒効果、ネズミなど害獣への忌避効果があります

整えることに専心しています。平飼の鶏舎内は1坪当たり55羽程度が飼育されており、ストレスをあまり感じることのない密度が維持されています。アンモニア臭を抑え清潔に保つための適切な敷料交換、換気、通風の措置がとられています。そして、原因を外部から鶏舎に持ち込まないために、部外者の敷地内立ち入り禁止を徹底しています。それは、たとえ農協職員でも立ち入れないということです。もちろん、筆者やカメラマンも敷地内に入ることはできませんでした。

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。そらは冒険が好きな女の子。だいち双子の男の子。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21



だいこん



こんこんこん ドアをたたくおとあけると キツネのおとこのこまっしろなだいこん かかえてる

こんこんこん こんにちは こんやのごはんにつくりましょう こんなににおきな だいこんだから おなべいっぱい できますよ

こんこんこん ドアをたたくおとあけると キツネのおとこのこはなをくくん させている

こんこんこん こんばんは なんだかとても いいにおい こんもり おでんはできましたか

こんばんは キツネさん こんやのごはんが できましたよ おいしい おでんです おだしは こんぶで とりました

さあさあ みんなで たべましょう



原産国には諸説ありますが、エジプトでは紀元前から栽培されていたと考えられます。日本には奈良時代には伝わっており「日本書紀」にも記載があります。春の七草の「すずしろ」とは大根のことです。

いっしょにつくろう!!



麻婆豆腐の素を使って
麻婆大根

材料 (2~3人分)

大根 250g 豚ミンチ 100g
麻婆豆腐の素 1袋 水 150ml
青ねぎ 適量 ごま油 大さじ1
水溶き片栗粉 適量

作り方

- ①大根の皮をむき、小さめの拍子切りにする。
- ②鍋にごま油を熱してミンチ肉を炒め、大根と水を加えて大根が柔らかくなるまで煮込む。
- ③麻婆豆腐の素を入れ、最後に小口切りにした青ねぎと、水溶き片栗粉を加える。



〈表紙のレシピ〉 鶏のオーブン焼き

作り方 (4人分)

材 料 元気鶏若鶏もも肉200g×4枚・塩・こしょう・にんにく2片・鷹の爪(お好みで)・ローズマリー2本(ドライでも可)・オリーブオイル(適量)・一緒に焼く野菜(お好みで適量)
※上記の写真では、ジャガイモ・パプリカ・トマト・玉ねぎ・ブロッコリー・ズッキーニを鶏肉と一緒に焼き、プチトマトは焼き上がった後、デコレーションしています。

- 鶏肉両面に、少し強めに塩・こしょうをする。皮面と反対側に、にんにくのスライス、鷹の爪のスライスをまんべんなく散らす。
- バットに鶏肉を置き、ローズマリーを皮面に乗せてからオリーブオイルをかける。ラップを鶏肉にぴったりと密着させて、半日程冷蔵庫で寝かせる。
- ②の鶏肉と、お好みの野菜をキャセロールに入れ、180～200℃のオーブンで約15～20分焼く。

※各ご家庭のオーブンにより、温度や時間は調整してください。
また、野菜類は、焼き上がりが均一になるように、ジャガイモなど火が通りにくい野菜は、丸ごとでなく、適度な大きさにしたり、あらかじめレンジに数分かけておくことをおすすめします。

レシピ・制作 trattoria noi

カメラ/西村仁見

「鶏肉は処理の直後でなく、少し熟成時間をおいたほうが美味しいのです。皆さんにお届けする冷凍の鶏肉は解凍時に最も美味しくなるように設計しています。食べる分量を前日に冷蔵庫に移して解凍、調理してください」とのこと。いのちに感謝して、美味しくいただきます。」



マルイ農協組合員(生産者)の川畑真人さん(向かって左)と大堂光幸さん



一斉に出荷した後、鶏舎内を丁寧に清掃・消毒(画像はマルイ農協提供)

南国元気鶏ブランド

南国元気鶏は、生後47日でお荷されます。オールインオールアウトと呼ばれる方式で、農場単位で一斉にひなを受け入れ、一斉に出荷します。出荷後は鶏舎の消毒と清掃がおこなわれます。一般には14日間程度鶏舎を空にして、新しいひなを導入しますが、マルイ農協では20日から24日間あけて、その間入念に清掃、消毒します。それでも、消毒薬耐性が強く鶏が食欲不振や下痢を起こす原虫などは防ぎきれないことがあります。ワクチンが有効なので、鶏の免疫力を高めるために適切に接種しています。

こうした努力をしても鶏が病気を発症したらどうなるのでしょうか。養鶏農家の川畑真人さんは「一羽でも病気が発生すると、鶏舎内のすべての鶏に抗生物質を投与せざるを得ません。そうすると、南国元気鶏のブランド名を冠することができなくなり、一般の鶏として出荷することになるので養鶏農家の収入は当然ダウンします。なので、健康に元気に育てることを肝に銘じ、わたしたちの矜持としています」と話されました。あをがき11月号「CO・OP 境港サーモン」の記事でアニマルウェルフェアのことに触れましたが、鶏が快適に過ごすことができる環境づくりを大



清潔な鶏舎内。鶏が十分に運動できる羽数を飼育(画像はマルイ農協提供)

マルイ食品×レッドカップキャンペーン



飢餓から救う。未来を救う。
WFP
国連世界食糧計画

国連WFP「世界の恵まれない子ども達のために給食を届ける」の取り組みに共感し、2013年4月からキャンペーンに参加しています。南国元気鶏では対象商品(5品)1袋につき1円を国連WFPに寄付します。



左レッドカップのマークが目印です。

南国元気鶏は無店舗事業でご案内しています。



商品プレゼント

「南国元気鶏若鶏もも肉400g(冷凍)」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12月号プレゼント係」までお送りください。(12月31日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



10月号プレゼント「CO・OPおいしい8種のミックスナッツ(缶)」に253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12月末までにお届けします。

動脈を切断後、速やかに電気ショックを与えてできるだけ鶏に痛みを与えないように処理をします。先に頸動脈を切るのは放血処理と呼ばれ、これをおこなうことで鶏肉の生臭さが抑えられます。その後の解体はほとんど機械がおこなっていきます。



マルイ食品野田工場。一日約5万羽を加工処理しています

美味しく食べるために 冷蔵庫で解凍を

九州新幹線出水駅から車で15分ほど走ると、グループ会社であるマルイ食品株式会社の野田工場が見えます。養鶏農家から出荷された鶏は、ここで鶏肉に加工されます。まず、頸

事にする「南国元気鶏」の飼育方法も、この考え方に沿ったものだといえるでしょう。

しかし最後の整形だけは人の手が必要で、特に小さな骨の発見は人の目と手がたよりです。

このようにしてできあがった「南国元気鶏」。モモ肉、ムネ肉、手羽肉、ササミ、ミンチなどなどたくさんの商品があります。冷凍でのお届けなので上手に解凍したいものです。マルイ食品の鶴長英俊課長によると



巨大サイロ。船で運ばれた飼料の原料を貯蔵。鶏の飼料は全量の子会社のマルイ飼料(株)が製造

その先。フードドライブの行方

フードバンクは、1960年代にアメリカで始まった活動だといわれています。食べ物が必要とする人が大勢いるなかで、捨てられる食品を有効利用するために、スーパーなどに食品を寄付してもらうよう求めたのです。日本では2000年頃から広がり、現在では100を超える団体が全国でフードバンクの活動をしています。フードバンクは、もともと社会福祉活動ですが、近年は食品ロス削減による環境負荷の低減の観点からも注目を集めています。

ならコープでは、無店舗事業のキャンセル商品や商品管理期限を満たさなくなった商品を特定非営利活動法人フードバンク奈良に寄付するとともに、組合員にフードドライブの参加を呼びかけています。フードドライブは「家庭で

余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらを福祉団体やフードバンクなどに寄付する活動」のことです。ならコープでは店舗で食品を預かり、



(特非) フードバンク奈良 仕分け作業

毎月第1・3火曜日、フードドライブで寄せられた食品やならコープなどから提供される食品をボランティアによって仕分け、食品の提供を希望するグループや団体に仕分けします。10月5日(火)は26団体に約576kgの食品が提供されました

資金が不足する方たちへの生活福祉資金(緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付)におよそ300世帯から申し込みがあり、話を聞く中でさまざまな生活不安がみえてきました。

飲食業や観光業に携わっている方は仕事が減り大変な状況となりましたが、そもそもコロナ禍とは無関係な生活不安や困窮の姿も浮き彫りになってきました。たとえば、メンタルヘルス(心の疾患)のシンブルマザー、親にかわって家事や介護を日常的に担っているヤングケアラーと呼ばれる子ども達。こうした人々は誰ともつながることなく、生活保護も受けられずにその実情はなかなか表面化しません。

平群町社会福祉協議会総務地域福祉係は、昨年の9月から、特例貸付の申請に来た方に相談会を開き、食品を提供するようにしました。そこでは「厳しい生活を子どもに悟られたくない」「おやつを



商品は袋にセットして各家庭に届けられます

我慢してもらうことがつらい」「仕事の都合で相談会に来られない、来ることに勇気がある」など切実な声を聞くことができました。

そして、今年度は食品の提供方法を、来てもらうから「届ける」に変えて、新しく「COCORO便」をスタートさせました。そのチラシにはこう書かれています。

「平群町社会福祉協議会では、地域住民の皆さま、NPO法人フードバンク奈良、NPO法人おてらおやクラブなどよりいただきました、あたたかい食材などの寄付をお預かりしています。それらを「COCORO便」として月に1回ご自宅へお届けします。」「コロナ禍でちよつとしんどいなと感じておられる子育て世帯、ひとり親世帯など気軽に相談ください」と。現在約30世帯が利用されています。

フードバンク奈良に託しています。集められた食品は、一般には子ども食堂などで活用されることが多いのですが、それだけではありません。ならコープ・組合員から届けられた食品がどのように活用されているのか、みてみましょう。

平群町社会福祉協議会の「COCORO便」



コミュニティソーシャルワーカーの井学さん(右)と田中さん

平群町では社会福祉協議会を中心に子ども食堂が立ち上げられましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の懸念から活動の中止を余儀なくされています。一方、新型コロナウイルスの影響による休業や失業等で生活

お手紙

フードバンク奈良に寄付される食品は、様々な要因で日常生活が困難になったひとり親家族や、地域で暮らす方々、そして施設へも届けられています。

最近になって少しは緩和されたとは言え、新型コロナウイルス蔓延によって就労場所を失ったり、減収による経済状況の悪化で、貧困家庭がより一層厳しい状況におかれている現状です。寄付される食品や物品は、何であつても大変助けられる品々です。それは成長盛りの子どもたちを抱える親たちにとって、ダイヤモンドや貴金属より嬉しいプレゼントです。

本当にありがとうございます。心より感謝しております。

いただくばかりで、何のお礼もできませんが、子どもたちが元気に登園・登校し、この時期を乗り切って、人としてすくすくと成長し、地域で生活させていただいている姿をもって、お礼とさせていただきます。

今後ともご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

奈良市 までしこ会



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 ⑧

送り付け商法と架空請求

自宅に突然覚えのない商品が送られてきたり、料金の請求を受けたり... そんな時はどのように対処すればよいのでしょうか?



送り付け商法(ネガティブオプション)

昨年、新型コロナウイルスが流行りはじめたところ、店頭ではマスクや消毒液が売り切れとなり、購入するのに苦労された方も多かったと思います。ところが各地の消費生活センターには、注文していないマスクが届いたとの相談が多数寄せられました。このように注文していない商品を一方的に送り付けて代金を請求する販売方法のことを、特定商取引法では「ネガティブオプション」と呼びます。昨年マスクの送り付けが増えたことを機に、特定商取引法が今年7月6日に改正され、注文していない商品が一方的に届いた場合はただちに処分することができるようになりました。また代金を支払う義務もないので、代金を請求されても応じないようにしましょう。

架空請求

一方、身に覚えのない料金について「未払いがある」とのはがきやメールが届く「架空請求」もあります。「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたはがきが届き、連絡をしなければ送料や不動産を差し押さえると書かれていたので電話をかけると、訴訟の取り下げ費用として10万円を電子マネーで支払うよう言われた。「携帯電話に、実在する携帯電話会社や大手通販業者などの名前で「コンテンツ利用料金の支払いの確認が取れていません。連絡なき場合は法的手続きに移行します」とのメールが届いた」といった事例です。

いずれにしても心当たりのない一方的な料金の請求に対しては、決して連絡を取らず、無視するようにしましょう。不安な時は、最寄りの警察や消費生活センターへ相談しましょう。

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



冷凍ポテトが黒く変色している。黒いものは何か調べてほしい。

顕微鏡で黒い部分を観察したところ、植物細胞を確認しました。過去の事例より、黒い部分は原料由来の「ディフェクト」であると考えられます。「ディフェクト」とは、ジャガイモの収穫段階や保管、輸送時にジャガイモ同士がぶつかることで、僅かな損傷(打ち身)が発生、その後の加熱によって黒くなる現象です。当製品は皮ごとスライスをしています。ディフェクト現象の皮は、有害なものではないため、除去の対象ではありません。包材の裏面に「ポテトの一部が黒色または緑色になっていることがあります。じゃがいも由来のもので、安心して召し上がってください」と記載しております。このたびは、どのようなものなのかご心配になられてのお申し出と推測いたしました。



トイレットペーパーを使っていたら、“穴あき”が出てきました。なぜ?

商品にはご指摘のように、穴あきや破れ、重なりなどが多々ありました。当商品は原料として牛乳パックを含む古紙を100%使用しています。現品の状態から、このたびは古紙原料に含まれていた粘着成分などの不純物が洗浄後の紙繊維に微量に残り、紙に仕上げるときに網状の機具やシートに付着し、その影響で紙繊維が均一にならずに穴が生じたり、抄きこまれずに重なった部分が生じたものと考えられます。大きな原紙の中の一部であったためにそのまま巻き取られ、その後の検品でも発見・除去できずに商品化してしまったものと考えられます。今後工場では穴や重なりを発見した際には、確実に取り除くように注意し、あわせて粘着成分などの不純物をより除去できるように検討します。



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。

10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	5社の取引先	土佐鯛工房(水産)、大谷漁協ネイリ部会(水産)、宇佐もん工房(水産)、(株)ヨコオ(畜産) 農事組合法人エヌ・ビー・シー(卵)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	10月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▶



共同購入・こまどり便ご利用のみなさま

配達お知らせメールをリニューアル!

新たに「配達完了メール」を12月中旬からスタートします

「配達日だけ何時に配達が来るかわからない」「留守中だけ配達されたのかしら...」という声にお応えできるように、「配達お知らせメール」をリニューアル! これまでの配達時間が近づいたらメールでお知らせする「配達予告メール」に加え、配達完了したことをお知らせする「配達完了メール」が12月中旬からスタートします。この機会にぜひご登録ください。

配達予告メール

配達時間が近づいたらメールでお知らせ。

- 家の中で用事をされていても、メールの通知が来るので受け取りやすくなります。また、荷受け場に商品を受け取りに行くタイミングがわかります。
- ★ すでに「配達お知らせメール」にご登録いただいている方は、新たに登録する必要はありません。新しく始まる「配達完了メール」を希望される方は下記の手順でご登録ください。

配達完了メール

配達完了したことをメールでお知らせ。

- 外出中でも、仕事中でも配達完了をメールで確認できます。
- 赤ちゃんのお昼寝時にインターホンを押されると困る時もメールで確認できます。
- 1組合員に2つまでメール配信の登録ができます。県外に住むご家族の登録もOKなので、遠く離れたご家族にも確認していただけます。



登録方法

ご登録はこちらから
二次元コードまたは
次のアドレスから
アクセス。



haitatsu@my-narappi.com

手順

- ① 二次元コードから登録
 - ② 空メール送信→「仮登録」のお知らせメール受信
 - ③ 情報登録
 - ④ 配信メール(配達予告・完了メールの選択)→登録完了!
- メール配信開始は12月中旬となります。

日頃のご利用に感謝して

11月・12月『組合員大還元企画』を実施!

コロナ禍でこれまでの生活が制限される中、日頃のご利用への感謝と少しでも家計のお役に立ちたいとの思いを込めて、11月・12月に『組合員大還元企画』を店舗・無店舗・宅配推進の各事業で実施しました。

※12月中旬に実施する店舗「組合員大還元企画」はP.13インフォメーションに掲載。

●店舗では

スマイルポイント臨時5倍デー(11/27・28、12/11・12)とならびカードスペシャルチャージデー(12/1～12/5、12/16～19)を実施。

●共同購入・こまどり便・受取ハウスでは

- 11月3日から12月1回3週間の利用回数によって「あったかポイント」を2倍～8倍付与。
- 3週連続ご利用組合員の中から抽選で5,000名に「奈良県産ひのひかり無洗米5kg」をプレゼント。

●コープあったか便移動店舗・夕食宅配では

11月22日(月)～29日(日)の間、ご利用者にCO・OP商品をプレゼント。

ならコープの今

(2021年10月末現在)

- 組合員数 280,986人(前年比100.3%)
- 出資金 11,721,827,000円(前年比104.5%)

10月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	32億1,789万円	101.6	94.2
無店舗事業	22億1,791万円	103.1	91.3
店舗事業	8億8,773万円	98.0	102.0
宅配事業	1億1,224万円	101.0	98.2

生協って
なんだろう?①

ワンポイント解説
生協用語③

「コープ商品ってナニ?」

コープ商品は生協が独自に開発した商品で、生協でしか買うことのできない商品です。いわゆる生協のプライベートブランド(PB)商品。商品開発は、今から61年前、さまざまな食品への不安が高まる中、自分たちが望む商品を自分たちでつくり、自分たちで利用しようと、組合員の声から始まりました。「あったらいいね」の声の実現に向けて、安心・安全を第一にするコープ商品。同時に現在は、コープ商品を通じてSDGsに取り組んでいます。



News of this month

今月のお知らせ

10月30日「食品ロス削減の日」 全店舗でフードドライブを開催

10月「食品ロス削減月間」では、10月30日を「食品ロス削減の日」とし、全国で食品ロス削減に取り組まれました。ならコープでは、全店舗で一斉にフードドライブを実施し、163人から約426.9kgの食品と約37kgの文房具が寄せられました。寄せられた食品は特定非営利活動法人フードバンク奈良を通じて、必要とされる団体に届けられました。ご協力ありがとうございました。



「2021年8月大雨災害支援募金」へのご協力ありがとうございました

2021年8月の大雨により甚大な被害が広範囲にわたり発生しました。被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

8月19日(木)～9月30日(木)の期間、「2021年8月大雨災害支援募金」を組合員の皆さまに呼びかけ、226万5,249円が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

被害の大きい自治体への義援金と被災地で生活支援の活動をおこなう民間団体などへの支援金として、日本生活協同組合連合会を通じてお届けします。



お鍋にいれると案外おいしいものは
なんでしょう。(60代)



湯葉(乾燥)を水で戻して

奈良市 O・C(70代)

お鍋に入れると案外おいしいものは湯葉(乾燥)です。1枚のきれいな湯葉でなくてもいいです。一度水につけておきます。湯葉はお鍋だけでなく袋入りラーメンに入れてもなかなかおいしいんですよ。

手作りミートボール

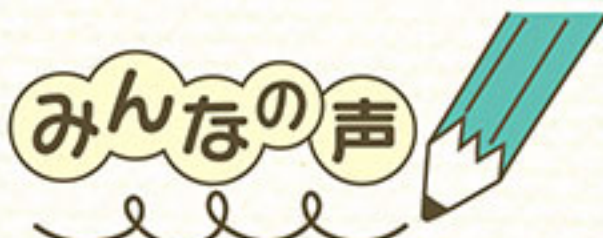
奈良市 T・J(60代)

ミンチ肉にきざみねぎ、しょうが汁、片栗粉を加え混ぜ、そこに少量の水を混ぜてはこね、混ぜてはこねを数回繰り返して、ミートボールを作ります。わが家はこれを入れるのが大人気です。これで白菜、豆腐、こんにゃくなどもおいしくいただけます。

仙台麩(あぶら麩)

奈良市 F・H(70代)

私は仙台麩(あぶら麩)です。ぬるま湯でもどし、すき焼きや肉じゃがに入れます。味がしみておいしいです！



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。

アーモンドフェスティバル

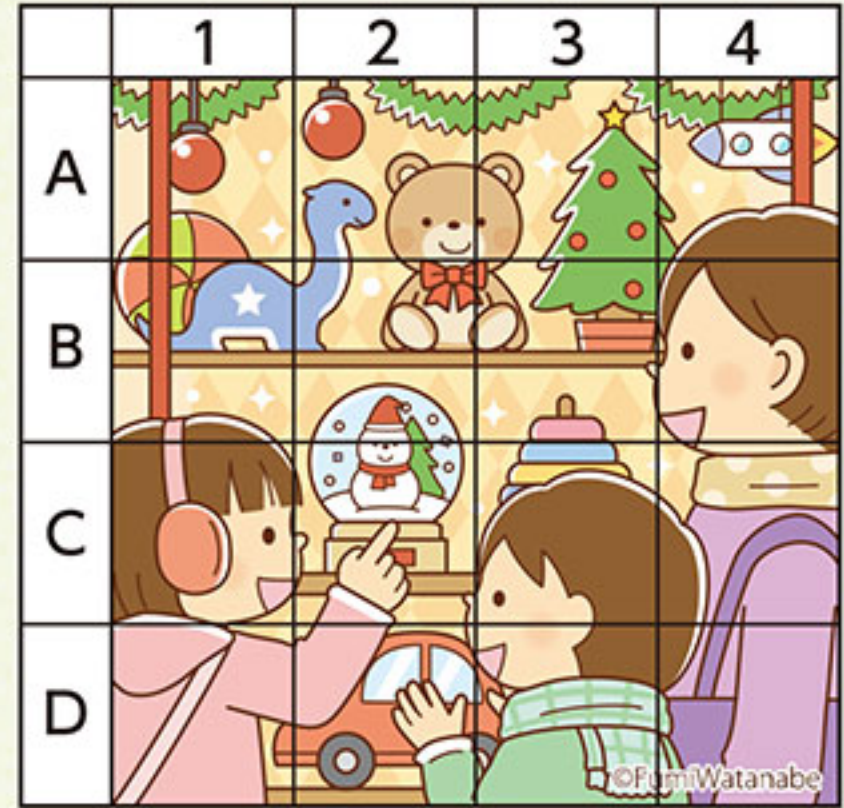
奈良市 K・Y(60代)

10月号の商品探訪に出ていた東洋ナッツのアーモンドフェスティバルに何回か行きました。コロナ禍で、今は開催していないようで残念です。アーモンド以外にも同じバラ科のアンズやスモモの花もあり、華やかさだけではなくおいしい実をもたらしくれる木に感謝。ナッツ好きにはたまらないイベントです。

ましがさがしクイズ LOOK!

今月の
難易度
Cランク

抽選で10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ことが肝心です。
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 ▶



10月号のクイズの答えは
「B-3・C-3・D-2・D-4」です。
図解での解答は上記二次元コードから。
Aランクでしたので、20人の方に2,000円分の
ならコープ商品券をお送りします。

10月号クイズへの応募総数は609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。

ましがさがし「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
12月31日の消印まで有効です。

個人情報配慮は仕方ないが

高取町 K・T(50代)

あをがきのクイズ当選者が10月号から個人情報配慮のため記載されないと書かれていました。毎月、名前が載っていないかなあ?と少しドキドキしながらいつも楽しみにしていたので残念です。今の時代、何でも個人情報!個人情報!で悪用する人がいる限り仕方ないのですが、いやな時代になりました。

お友達と直接会って楽しい

奈良市 K・N(10代)

コロナ禍でリモート授業や時短授業だったのが、やっと通常の登校になりました。お友達と直接会っておしゃべりすることはとても楽しいです。早くマスクの要らない生活に戻ることが願っています。

一人ひとりの心がけ

橿原市 M・S(60代)

10月号のあをがき「食べきれないかな?」と思ったら「食」を以て、食品ロスという言葉をよく聞き、見かけるようになりまし。オリンピックのお弁当が破棄された数にもびっくりし、悲しくなりました。他にゆずるということがコロナ禍で難しくなっているのでしょうか?いつもコープみなし食品ロスコーナーを見て自分が使えるものを探しています。一人ひとりの心がけで大きく変わるものと考えます。

絵がみサークルで天井絵

生駒市 M・T(70代)

私たちは生駒市の鹿ノ台で絵がみサークルをしています。生協のおせちの箱(福牌段重)がきれいなので残していたら、たくさん溜まり、これに絵がみサークルで天井絵を描いてみました。コロナ禍で発表の場もなく、少しでもみなさんに見ていただけたらと思います。



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。



2月号の
おたすけ
Voice!!

家庭菜園の野菜を主人は息子宅へ必ず連絡してから送りますが、
嫁は迷惑ではないかと心配です。(60代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200~300字程度をお願いします。

締切日 12月31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進呈!
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。



声

配送商品の下空き箱はナニ？

こまどり便を利用していますが、商品が入っている箱の下に何も入っていない空き箱が置いてあります。たくさんの箱を次の配達日まで家に置いておかなくてはならないので、空の箱は置かないでください。



田原支所 地域担当チーフ 山本啓貴

商品の入った箱の下に空き箱を置いてるのは、地熱が商品に伝わることを緩和するためと、衛生面での配慮によるものです。より、確かな商品をお届けするための措置ですのでご理解いただきますようお願いいたします。

この青い箱のことです。

免許証や健康保険証など年齢を確認できるものをご用意ください。



西奈良支所 支所長 辻 健一

声

こまどり便、70歳以上の割引って？

こまどり便は、70歳以上の利用者には個配システム利用料金がかからないと聞きました。70歳過ぎたのに今もシステム料金がかかっています。どうしたらよいのでしょうか。

申し訳ございませんでした。ならコープのこまどり便は「組合員またはその配偶者が満70歳以上で、かつ2世帯同居をしていない方」について、個配システム利用料金を免除して個配基本料金80円(消費税込88円)のみで利用できる福祉割引制度を運用しています。この制度のご利用には、該当者が満70歳になったことを申告いただく必要があります。申告をされていないと「個配基本利用料金+個配システム利用料金」を請求します。70歳以上の方は、請求明細書を見て福祉割引の対象になっているかご確認ください。また、70歳を迎える方は、配達担当者またはコールセンターにご連絡いただきますようお願いいたします。



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」⑦

身近な人が少しずつ壊れていく様子を、目の前で見続けたことがありますか？

「だんだん分からない事が増えてきた。自分が壊れていく…。家族の事も思い出されへん時もある。辛いんや…。自分が壊れる前に…頼むから殺してくれ…」認知症の高齢者が泣きながら実際に話をしてくれた内容です。認知症の方も、大きな不安や葛藤を抱えているのです。

生協10の基本ケア

- | | |
|--------------|---------------|
| ① 換気をする | ⑥ 座って会話をする |
| ② 床に足をつけて座る | ⑦ 町内におでかけをする |
| ③ トイレに座る | ⑧ 夢中になれることをする |
| ④ あたたかい食事をする | ⑨ ケア会議をする |
| ⑤ 家庭浴に入る | ⑩ ターミナルケアをする |

第6章 「座って会話をする」は、認知症ケアです。

あすなろ苑、あすなろホーム、あすなろハウスのフロアにはテレビがありません。なぜならば、認知症のある方々は「聞きたい“音”が選べない」といわれているからです。私たちは普段、身の回りで同時に与えられる音の中から、必要な音だけを選んで聞き取っていますが、それが出来なくなるのです。

テレビがなくても施設内では笑顔が一杯で笑い声も聞こえます。利用者さん同士で会話を楽しみコミュニケーションを作り、趣味に興じ、時には洗濯物を干したり漬物を漬けてくださったり等、認知症の方々にも得意な事があり、役割があり、居場所があります。テレビをボーッと見ているよりも、他者と会話をし、趣味に興じることは、脳が活性化し認知症の方々のQOL(生活の質)向上が期待できます。

認知症には様々な種類があり、症状も多岐にわたるため、認知症について常に学習し、認知症の方に寄り添う必要があります。

みなさんも、認知症サポーター養成講座や、各事業所で行われている地域学習会に参加していただき、認知症について正しく理解し、認知症の方を地域から追い出すことなく、住み慣れた地域や自宅で安心して生活が送れるよう、温かく見守っていただけると嬉しいです。



介護についてのご相談は協同福祉会(あすなろ苑、あすなろホーム・ハウス)までお気軽にどうぞ

あすなろ安心フリーダイヤル ☎ 0120-19-6565



組合員の声に

私が

おこたえします

コープベルやコールセンター、店舗の「あなたの声」、または職員を通して、コープにはたくさんの「組合員の声」が届けられます。そんな声の中から、今回はみなさんにぜひ知っておいてほしいことを抜粋しました。担当の職員がおこたえします。

声

家族カードをつくりたい!

最近、夫が一人で買い物に行くことが増えてきました。コープのお店に行くときには、私の「ならっぴカード」を持っていくのですが、つい忘れて出かけてしまうことがあります。「家族カード」があると聞いたのですが、どんな手続きをしたらよいのでしょうか。夫に持たせておきたいと思っています。

「組合員証本人様カード」1枚につき2枚まで家族カードを発行しております。



これが家族カードです。



コープ朱雀 店長 藤原正男

声

届いた商品の賞味期間のこと

商品カタログに載っている賞味期間をみて注文したのに、届いた商品はカタログに記載されている期間よりも短いものでした。



無店舗商品部 中村文彦

カタログに掲載している賞味期間は「製造・加工日から賞味期間」です。ならコープでは、この賞味期間が30日以上の商品は残る賞味期間が1/2以上あるもの、賞味期間が30日未満の商品は残る期間が2/3以上あるものをお届けするというルールをもっています。製造・加工からお届けまで一定の日数がかかるため、こうしたルールを設けていることにご理解いただきますようお願いいたします。商品カタログの枠外下部に賞味期間の説明を記載しておりますので、ご確認ください。

声

急に入院。注文商品は？

今度、病院で検査を受けることになりました。結果によって入院するかもしれません。一人暮らしなので、すでに注文した商品を受け取れないかもしれません。そんなときは、どうしたらよいのでしょうか。

病気やケガ、お知り合いの不幸ごとなど、急に長期間留守をすることは誰にでもあります。そんなときは、まずはコールセンターにお電話ください。

コールセンター 月～金曜日 8時30分～21時
土曜日 8時30分～18時

0120-577-039 (通話料無料)
☎ 0743-68-3100 (携帯電話・奈良県外・IP電話から)



ご心配なさらないで。

桜井支所 地域担当チーフ 辰巳祥子

要申込 無料 先着順



要申込 無料



Instagramの
フォローはコチラから▶  naracoop_official



- 12月4回は通常配達となります。
 - 12月5回は12月27日(月)～30日(木)は年末特別配達。
(12月5回の配達日時については、別途お知らせいたします。
す。もぎたて情報便でも案内します)
 - 生鮮宅配は12月31日(金)
 - 年始は1月6日(木)から通常配達となります。
各曜日の配達開始日は以下となります。
月曜日配達 は1月10日(月)
火曜日配達 は1月11日(火)
水曜日配達 は1月12日(水)
木曜日配達 は1月 6日(木)
金曜日配達 は1月 7日(金)
- 夕食宅配
- 年末のお届けは12月29日(水)まで。年始は1月6日(木)から。

職員から 届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

高田支所の巻

鮭とほうれん草のグラタン

冬といえば、鍋やシチュー、かす汁など温かい食べ物が恋しくなりますよね。そこで、今回は冬にぴったりの簡単便利なメニューを紹介します。

材 料 2人分

秋鮭の便利カット8切れ・ホワイトソース280g・
ほうれん草100g・玉ねぎ100g・生協牛乳200cc・
ピザ用チーズ(お好みの量)・サラダ油・塩・こしょう

作り方 ①下準備…ほうれん草は土をよく洗い流し、ざく切りにする。
玉ねぎは皮をむき粗みじん切りにする。
②具材を炒める…フライパンにサラダ油をひき、中火にかけて玉ねぎを炒める。火が通ったら、ほうれん草と塩・こしょうを加え、しんなりするまで炒めてグラタン皿に入れます。同じフライパンで鮭を入れて両面焼き色がつくまで焼いて、グラタン皿にのせる。

③ホワイトソース…同じフライパンにホワイトソースと牛乳を入れ、よくかき混ぜながら温め、②のグラタン皿に流し入れて、チーズをお好みの量かけます。
④焼く…オーブンで5～8分焼くと完成です。
*グラタン皿に白ご飯を入れて、同じように作るとドリアができます。おすすめです。



「私が作りました」 レシピ紹介者 地域担当 勝 唯行

「秋鮭の便利カット(皮とり)」 (株)マルタ水産

骨と皮を除き、食べやすい大きさにカットされているので、簡単に調理ができます。しかもバラ凍結(1切ずつ冷凍)されているので、使いたい分だけ取り出せます。量目は180g、220g、440gを案内しています。ぜひこの機会にご利用ください。

地域担当 勝 唯行



※商品は無店舗事業のみの取り扱いです。

今月のおすすめ商品!

支所から —ちょこっと— アピール—

高田支所では、ベテランから新人まで総勢50人の地域担当者(委託事業者含む)が皆さまのご自宅に商品をお届けしています。配達先では商品のおすすめをしますが、単に商品をすすめるのではなく、学習会で学んだことを伝え、ご利用いただくことで皆さまに商品の良さを実感していただきたいと思います。これからもよりよい商品を、確かな情報、お得な情報とともにお届けしてまいります。

副支所長 藤瀬 隼



高田支所 〒635-0043 大和高田市大字出165番地5

配達地域:大和高田市・御所市・五條市・葛城市・吉野郡(十津川村・野迫川村)・
橿原市(一町・曲川町・白旗町・川西町・光陽町・古川町・雲梯町・観音寺町・
新堂町・東坊城町・南妙法寺町・鳥屋町・北越智町)

<訂正とお詫び> 11月号「今月のおすすめ商品 日本産100%筑前煮」の製造者名が間違っていました。正しくは有限会社久世食品です。訂正してお詫びいたします。

★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。