



あをがき

商品
探訪

コモのパン

特集

- 協同福祉会のいま
- エアコンを上手に活用 あなどってはいけない、高齢者の熱中症



コモのパン



株式会社 コモ
【所在】愛知県小牧市大字村中下之坪
505番地の1



**長期保存を可能にする
パネトーネ種**

映画「じゃじゃ馬ならし」は、1967年に封切られたかなり古い映画ですが、主演のエリザベス・テーラーがとつてもキュートな北イタリアを舞台にしたロマンティック・コメディです。じゃじゃ馬とは人に慣れない暴れ馬のこと。今回は、じゃじゃ馬を彷彿とさせる北イタリア産の酵母を上手に使いこなす(株)コモのパン作りを紹介します。

皆さんがご家庭でパンを焼くときに欠かせないドライイースト。生地をふくらませるために不可欠な酵母です。保存しやすく手軽に使えるように乾燥させて休眠状態にしているのです。酵母はカビやキノコと同じ真菌の仲間で、糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物です。自然界のあらゆる所に存在し、酒、醤油、



パネトーネの故郷、風光明媚なイタリア北部のコモ湖。パカンスで賑わいます(画像提供(株)コモ)

みそ、漬物、パンなどさまざまな食品の製造に活用されています。

ご存じのように、「コモのパン」は「賞味期限が長い」ことが特長です。そして、そこには前述の酵母が大きく関係しています。使われているのはイタリア北部のコモ湖周辺で1000年

以上も前から伝統的に受け継がれているパネトーネ種です。「コモ」の名前はこのコモ湖に由来しています。

パネトーネ種は酵母と乳酸菌が共存する大変めずらしい複合酵母で、水分・油脂分・糖分に対する耐性が強く、これを含む生地で活発に働きます。

一般のパンの水分含有量が35〜38%あるのに対し、パネトーネ種でつくったフロワッサンの水分量は20%程度と随分低く、そのため他の微生物が発生しにくいという特長があります。また、乳酸菌は、糖を発酵して乳酸やアルコール、酢酸、炭酸ガスを生成して、生地のpHを低下(酸性化)させて微生物の生育を防止します。こうした特性が保存料を使わずに35日間〜2年という長期保存を可能にしているのです。



ゴーヤと厚揚げの煮びたし

下処理で苦みも自在に

材料 2人分

- ・ゴーヤ1本・厚揚げ2個・サラダ油適量
- ・お好みで鰹節適量・市販のめんつゆ200cc(素麺を食べる時の濃さ)
- ・ゴーヤの下処理用(砂糖小さじ2・塩小さじ1/3)

作り方

- ① 左下の「ゴーヤの下処理」を参考に、ゴーヤをお好みのサイズで下処理する。
- ② 厚揚げをお好みのサイズに切る。
- ③ ゴーヤ、厚揚げの順にフライパン等でしっかりと焼き、両面に焼き色をつける。
- ④ めんつゆを③に入れ、軽く煮立ててから火を止めて、冷ましながら味をしみ込ませる。
- ⑤ 器に盛り、お好みで鰹節等を添える。

レンジでゴーヤのピリカラ炒め

にんにく、鷹の爪で苦みもやわらかく

材料

- ・ゴーヤ1本・にんにく2片・唐辛子1本(好みに増量可)・サラダ油大さじ1・ごま油大さじ1・ちりめんじゃこ大さじ3・醤油大さじ1・塩胡椒お好みで
- ・ゴーヤの下処理用(砂糖小さじ2・塩小さじ1/3)

下準備

- ① ゴーヤを好みのサイズに切り下処理する(左のゴーヤの下処理参照)。
- ② にんにくは薄切りに、唐辛子は種を取り輪切りにする。

作り方

- ① ごま油、サラダ油、唐辛子、にんにく、ちりめんじゃこを耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(500W)で1分半加熱。
- ② ①にゴーヤと醤油を入れて電子レンジでさらに約3〜4分加熱。余熱で火が通りますが苦みが苦手な方はやわらかくなるまで加熱してください。

ゴーヤの下処理

- ① ゴーヤ1本を縦半分にカットしてスプーンを使って種とワタを取る。
- ② 好みのサイズに切って、砂糖小さじ2、塩小さじ1/3を揉みこむ(10分ほど置く)。※洗わず、下味としてそのまま使用します。
- ③ 使う前にしっかりと絞って調理に使用する。



※ゴーヤの苦みが苦手な方は、薄くスライスしたり、さらに沸騰したお湯で1〜2分茹でましょう。

今月の産地情報

グリーンカーテンとして一般家庭でも手軽に栽培されるゴーヤ。江戸時代に沖縄で栽培が始まりましたが、今や九州や関東も主な産地です。COMET2では8月5回まで茨城県常陸産直センターのゴーヤを案内しています。

料理・レシピ制作

キッチンスタジオ カチート
おうちごはん研究家

川北 侑加

プロフィール (奈良市在住)

2014年 キッチンスタジオ カチート オープン(COOKPAD認定料理教室)
2016年 Panasonicリビングショールーム奈良オープニングイベント出演
2020年 カラクナイノニスパシーなナラカラカレー粉の販売開始

「自分が選んだ食材で家族のためにつくるおうちごはん」を思い浮かべて、かんたんでおいしいレシピを心がけています。



「毎日クロワッサン」の内部の様子。膜構造なのでやわらかく口どけがよいのです



焼成 これもイタリア製のオープンです

とその10倍もの時間がかかるので、工場内の発酵室は、クロワッサンなら50万個もが入るほどの広さがあります。室内には、酵母の働きによって発せられるアルコールの香りが満ちており、しばらく居るとちょっと酔っぱらったような気分になります。こうして、食べごろサイズになったクロワッサンは順番にオーブンをくぐってこんがりきつね色の、いつものクロワッサンに焼き上がります。元種か



こねあがった黒糖クロワッサンの生地



中種 3回に分けて(3段階)攪拌し、均質化しながら発酵を促します



もとだね元種と呼ばれるパネトーネ種。専用の保管室で厳重に管理されています



出荷を待つコモのパン。全国の生協に送られます

ら焼成まで、各製造工程において熟成発酵がくり返されるので、焼き上がるまで実に3日を要するのです。コモのパンの特長は日持ちのよさだけではありません。ゆっくり発酵するので、パン生地は気泡でなく幾層にも折り重なった膜で形成されます。これはパネトーネ種でつくったパンの特長で、やわらかさ、口どけの良さは、この幾層もの膜によるものです。ここまでの手間と時間が、パネトーネ種の特長を最大に引き出しているのです。甘酸っぱい乳酸菌の風味があるので、そのまま食べてもおいしく、また、旬の野菜やチーズ、ハムをはさんでも美味しくいただけます。大阪営業所の八尋課長によると、クロワッサンを切って市販のパニライスははさんでラップに包んで



生地の折り込み 生地は約10kgなので大変な作業です。この後、機械がうまく伸ばしていきます

日本で初めて
培養と活用成功
そんな有用なパネトーネ種ですが、北イタリアの気候でしか生育することができず、日本での培養や発酵・熟成には高度な技術が必要となります。コモは、イタリアの伝統技術に独自のバイオテクノロジーを組み合わせ、日本で初めてこの酵母の培養と活用成功したパイオニアというわけですが、それでも失敗はあります。環境をコントロールできないと猛烈に発酵がすすみ、膨張して梱包材を吹き飛ばすこともあります。まさにじゃじゃ馬。そのため、温度・湿度を一定に保った専用部屋で厳重に管理されているのです。他の酵母の侵入を防ぐために、入室者も限られます。特に納豆菌の持ち込みはご法度で、みなさん納豆は食べないようになっているのだそうです。
仕込みは小麦粉と水にパネトーネ種を加えて、3段階の中種法で生



向かって左から 鷲見商品開発課長 榊製造本部長 八尋大阪営業所課長



クロワッサンアイス

数時間冷凍したクロワッサンアイスや「コープごぼうサラダ(マヨネーズ味)」をはさんだクロワッサンサンドがおすすめのことです。各地の「商品学習会」の試食でも大好評なのだそう。お子さんのおられる家庭では、夏休みのおやつ・昼食にピッタリですね。ぜひ、作ってみてください。

最初は小さなパンの元ですが、ここから、発酵室でさらに約10時間かけてクロワッサンのサイズにふくらみます。一般的なパンの発酵時間は1時間程度ですが、パネトーネ種を使う

焼き上がりまで3日

地をつくります。一般的な中種法なら2〜3時間で生地ができあがりませんが、コモでは各段階で発酵を促すため、この工程だけで10時間以上もかかります。こねあがった生地は、定大きさで分割され、人の手と機械によって何度も折りたたまれていきます。そうして出来あがった生地をいよいよパンの形に成形します。写真のようにクロワッサンの製造はほとんど機械化されていますが、パネトーネ種に最も適したラインにするため、イタリア製の機械が数多く導入されています。生地を伸ばして折りたたむ機械は、生地にストレスをあたえない工夫が施されています。



生地を伸ばす工程。専用の機械が生地にストレスを与えないようやさしく伸ばします

商品プレゼント

今回はコモのパン詰め合わせ「カフェオレ小町・デニッシュミルク・毎日クロワッサン・黒糖クロワッサン(各2個)」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8月号プレゼント係」までお送りください。(8月31日(水)締切) ※宛先の住所は記入不要です。



6月号プレゼント「ごはんがすすむ!甘辛い鯛みそセット(甘辛い鯛みそ90g×1・甘辛い鯛みそコチュジャン入り90g×1)」に133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8月末までにお届けします。



10時間かけてゆっくりとふくらみます



巨大な発酵室



専用の機械が自動で成形します

協同福祉社会のいま

2021年度の取り組み

- 地域包括ケアシステムを構築するために「あすなら安心システム」の取り組みを積極的に推進しました。
- 誰もが住み慣れた地域で安心してくらすことができるよう、地域の拠点となる事業所の建設、高齢者により安心できるサービス提供のできる運営を行いました。
- 天理市の地域密着型サービス事業においてグループホームが選定され、あすならホーム二階堂の移転拡張の準備（2023年4月開設予定）をすすめました。あすならホーム棟本とあすならホーム西の京にサロンを設置しました。

2021年度 決算 (円)

介護保険事業収益	4,722,097,426
老人福祉事業収益	129,052,545
保育事業収益等	148,736,809
その他の事業収益	64,762,173
サ高住事業収益	138,483,222
医療事業収益	42,339,546
経常経費寄附金収益	3,230,820
サービス活動収益計	5,248,702,541
人件費	3,701,560,609
事業費	497,992,029
事務費	603,385,320
減価償却費	310,819,804
国庫補助金等積立取崩	-93,689,751
徴収不能額	425,659
その他の費用	-
サービス活動費用計	5,020,493,670
サービス活動増減差額	228,208,871
サービス活動外収益計	20,593,041
サービス活動外費用計	11,380,253
経常増減差額	237,421,659
特別収益計	31,258,000
特別費用計	59,938,770
当期活動増減差額	208,740,889

- 第4次中期計画の具体化として、春と秋に「あすなら学習会」を各事業所周辺の高齢者に実施。介護保険制度の情勢や事業所で喜ばれた事例、ならコープの商品を紹介し大変好評でした。
- コロナ禍の中、「安心」を届ける工夫をして地域を支えました。
- 新型コロナウイルス感染症陽性者が施設と在宅で特定されましたが、クラスターを発生させないよう感染対策に取り組み、「10の基本ケア」を強化しました。
- 介護保険の定期巡回型サービスにおいて、看護機能を強化し、訪問看護による医療ニーズの高い高齢者の支援を強化しました。

● あすなら保育園は、保育の充実に加え、

社会福祉法人協同福祉会の特別養護老人ホームあすなら苑(大和郡山市)は、ならコープ組合員や役員、取引先の募金等によって1999年に開設されました。現在は、あすなら苑を軸に7つの自治体に20の高齢者施設と、保育園と児童保育所を展開しています。2021年度の活動と2022年度の計画を報告します。

2022年度の計画

- 児童保育所「あすなら学童」の建設が完了しました。
- 「全国地域包括ケアシステム連絡会(約100団体)」で、地域包括ケアシステムの構築に役立つ学習会(安心システム講座)を開催し、優れた事例を共有しました。
- 2024年の介護報酬改定に向け、連絡会会員から意見・要望を集約し、小委員会を設置して要望書及び提言書の作成を開始しました。
- 社会福祉法人制度改革への対応を図りました。また、職員の教育学習に力を入れ、働きがいとやりがいのある職場づくり、労働環境等の整備に努めました。



移転拡張する あすならホーム二階堂(2023年4月開設予定)

- 1 これまでの積み重ねを大切にして、コロナ禍でも創意と工夫を生かし「誰もが安心してくらす」を掲げます。
- 2 自立支援ケアとしての「10の基本ケア」の習得と普及、豊かな子どもたちの成長と生きる力を育む「さくら・さくらんぼ保育」の実践により質の高い介護及び保育の充実に図ります。
※1960年代に埼玉県深谷で故斎藤公子氏によって始められた「子どもの生きる力の根っこを育む保育」。
- 3 「地域密着型サービス」を中心に、サービスの充実を図るとともに事業経営基盤の強化を図ります。
- 4 生協の組合員や市民の負託に応えられる事業組織の構築を図り、社会的な役割を果たすとともに一般社団法人全国コープ福祉事業連帯機構「加入し、生協等への支援を強化します」。
- 5 「安心して長く働き続けられる職場」をめざし、引き続き労働環境の整備をすすめるとともに事業と運営を支えていく人材の育成と力量アップを図ります。

「あすなら学童」を開所して

あすなら保育園園長 南 裕子

4月にあすなら学童を開所しました。あすなら苑、あすなら保育園に続き、みなさまからの建設募金により開所することができました。ご協力ありがとうございました。

あすなら学童には、毎日、小学1年生から4年生の22人が通ってきます。おやつを食べた後、プールで水遊び、宿題をする、友だちとトランプする…子どもたちは思い思いに過ごします。「ここのルールはたった一つ「自分も周りも困らないように考える」。自分のやりたいことをやるということを大切にしてください。そのことで誰かが困っていないか考える。そして、まず自分が困っていることをちゃんと伝える」といっています。

開設の要望は、実はあすなら保育園開園後3年ほど経った頃から保護者



から上がっていたのですが、協同福祉会が「方的にサービスを提供する関係ではなく、保護者自身も主体的に関わることを大切に考えていました。2019年に保護者発信で「あすなら学童をつくる会」が結成され、募金も含め運動として学童開所を進めることになりました。保護者と職員がともに「どんな学童にしたいか意見を出し、募金を集め、共に運営する」、これは、まさに協同組合の「出資・利用・運営」と同じです。

学童をつくった背景には、国連で「日本の子どもたちは過度の競争に追い込まれて、大変ストレスの高い状況にある」と指摘されていることもあります。「一斉学力テストや偏差値重視など、一面的な基準で評価する社会。子どもたちはそれに耐えようとしています。本来はもっと多様性を認め合い、いろいろな人がいていいことを経験し、人と人が関わり合い語り合い、仲間とたっぴり遊ぶことが大事な時期です。その時期に勉強や塾、テレビにゲームで一日が終わる。そんな子どもたちの状況を変えるきっかけになりたいというのが学童開設の理由です。お読みいただいた組合員みなさんにも、地域や家庭で子どもたちが関わり語り合える機会をつくっていただきたいと思います。

元気なうちから実践しようII

協同福祉会による「最期まで自分らしく生きるためのヒント」②

今月のテーマ 「夏場の食事」

あすならハイツ恋の窪 管理栄養士 山下 真奈

夏が来ると、「食欲がない」「疲れが抜けにくい」などを感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな夏バテに負けないような工夫を食事で意識していきましょう。

① 質の良い食事

夏場の食事はつい喉を通しやすいそうめんやうどんばかり食べていませんか。麺類だけで食事を済ませてしまうと炭水化物に偏った食事になり、体の不調を招いてしまいます。バランスの良い食事を心がけましょう。



② 身体の冷やしすぎに注意

冷たい食べ物・飲み物は胃腸に負担がかかりやすく体調を崩す原因になります。またアイスやジュースにはたくさんの砂糖が含まれていることが多いので、摂りすぎると血糖値が上がります。空腹感がなく「食欲がわかない」原因にもなります。弱った胃腸は温かいものを食べて温めるとよいでしょう。



食欲が増す工夫

1 薬味、酸味、辛味などを利用しましょう

香辛料は胃液の分泌を促すため食欲増進効果があります。

2 夏野菜を食べましょう

夏野菜はカラフルな色のものが多く、見た目から食欲を刺激します。また体の熱を逃がして水分を補い、胃腸の働きを整える働きがあります。

3 ネバナバ、あんかけを活用しましょう

とろみがある食物はつるんとして喉ごしがよくなります。



食事をうまく工夫してまだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう!

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





Every day is Earth day

いつも環境のことを ⑤



エネルギーを大切に使うこと(節電)

気象庁によると今年は、史上最も早い梅雨明けとなり、6月末から連日35℃を越える猛暑が続いています。資源エネルギー庁は今夏の電力需給を厳しく見通しており、国民生活、経済活動に支障のない範囲において節電を呼びかけています。特に、太陽光発電の出力が減少し、電力需給が厳しくなる17時～20時頃の節電が必要です。

エネルギーを大切にしよう! 家でできる節電

- ① エアコンは無理のない範囲で設定温度を上げ、目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。日中はすだれ、よしず、カーテンなどで窓からの日差しを和らげましょう。
- ② 照明はリビング等では明るさを下げ、不要な照明は消しましょう。
- ③ 冷蔵庫は冷やしすぎを避け(強→中)、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。
- ④ テレビは省エネモードに設定して画面の明るさを下げましょう。見ていない時は消しましょう。
- ⑤ 温水洗浄便座は

オフ機能や節電機能を利用しましょう。⑥ 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。⑦ 洗濯は洗濯機の容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしましょう。

これからのエネルギーのことを考える

日本では電気をつくるためのエネルギーである石炭・石油・天然ガス(LNG)などの化石燃料のほとんどを輸入しています。そのため、生産国の社会情勢や国家間の関係性などが安定していないと一次エネルギーの供給に影響を与え、為替の影響も受けて電気代が高くなる原因のひとつになります。国内で生産される再生可能エネルギーを利用すれば、エネルギー自給率は上がり、発電時にCO₂を出さず地球温暖化対策にもなります。近年のエネルギー価格の高騰は安心・安全な暮らしに必要なエネルギーの選択を消費者に問いかけています。

<https://www.biodic.go.jp/biodiversity/index.html>

環境エネルギー推進部

品質保証室便り



くるみアレルギーが急増しています ～アレルギー食品義務表示に「くるみ」を追加へ～



現在、アレルギー表示が義務づけられている食品は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)の7品目(特定原材料)ですが、くるみを食べてアレルギーを発症するケースが増加していることを受け、消費者庁はくるみを義務表示に加える手続きをすすめています。

食物アレルギーの表示は、症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、特に発症数・重篤度から表示する必要性の高いものを「義務表示」としています。症例数や重篤な症状を呈する人の数が継続して相当数みられ、表示することを推奨する21品目(アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)を「推奨表示」とし、CO・OP商品では可能な限り表示しています。

食物アレルギーの原因物質は、時代の変化とともに変わっていく可能性があると考えられるため、消費者庁は概ね3年ごとに全国実態調査・科学研究をおこない、新たな知見や報告により適宜、特定原材料等の見直しをおこなっています。2008年度に「えび・かに」が義務表示に、2019年度に「アーモンド」が推奨表示になりました。今回は推奨表示である「くるみ」の症例数が増加したため、「義務表示」に変更する方針を出しています。

ナッツ類の輸入量は、2019年度は10年前と比較して約1.6倍、中でも「くるみ」は約2.1倍となっており、食生活の変化により食べる機会が増加したことが原因と言われています。食品によるアレルギー症状は大人になってから発症するケースも確認されていますので、何らかの症状が出た時は、医療機関に相談しましょう。

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。

6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)フジ食品(冷凍食品)、(株)味の大地路(日配)、合同食品(株)(畜産)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	6月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動



NEW コープ真美ヶ丘が7月3日(日)オープンしました!



カラフルなイラストの壁面はSDGs17の目標

吉野檜の店名板

旬の地元の野菜がこんなに揃っているのはうれしい



お店に入ったらおいしそうなお店の焼き立てのパンにおい!

コープ真美ヶ丘が、7月3日(日)香芝市真美ヶ丘に再びオープンしました。売り場(直営)面積は約150坪ですが、毎日の暮らしに欠かせない食料品を中心に品揃えしています。農産コーナーには「地産地消」の地場野菜を多数そろえ、無店舗事業で人気の冷凍食品を強化しました。直営のベーカリーコーナーを配置。焼きたてのパンを店内で食べていただける広々としたイートインコーナーも設けました。

SDGs推進店舗として、ならコープのこれまでにないコンセプトにチャレンジするお店をめざします。入口壁面には絵本作家かしわらあきおさんによる「SDGs17の目標」のイラストが描かれ、イートインには吉野檜・杉を使ったテーブルやイスも設置。省エネ性能に優れた冷凍冷蔵設備を導入して一層のCO₂削減。鮮魚・精肉の取り扱いを日替わりにして食品ロス(廃棄ロス)を削減するのもその一例です。また、くみかつひろばコーナーや2階には集会室を設け、みなさんの活動にご利用いただけます。コープ真美ヶ丘は、これからもご利用組合員の声を聴きながら店舗づくりをすすめていきます。



冷凍食品はきらきらステップやパラ凍結のお肉があって便利。新鮮なお肉や魚も増やしてほしい

五條事業所開設準備室を設置しました

ならコープは第13次中期計画にもとづき、7月から五條市阿太地域で新たに農業事業を始めました。耕作放棄地の有効活用、地産地消の推進、障がい者雇用および地域雇用の促進、生産から加工・販売までの6次産業化の実現をめざして地域づくりに貢献します。拠点となる五條事業所開設準備室を同東阿田町に設置し、7月1日(金)旧阿太小学校跡地で開所式を行いました。今後は、アドバイザーの産直生産者・北山さんから、生産技術指導を受けながらとうもろこし、さつまいも、白菜を栽培。将来的には農地を拡大し、農産物の品種と生産量を拡大していきます。



ならコープファームのとうもろこし畑

ならコープの今

(2022年6月末現在)

- 組合員数 280,823人(前年比100.5%)
- 出資金11,690,736,000円(前年比104.2%)

6月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	33億1,943万円	97.0	95.4
無店舗事業	23億7,095万円	97.3	95.5
店舗事業	8億9,444万円	96.1	101.3
夕食宅配	5,308万円	95.7	96.9

生協ってなんだろう? ⑭

ワンポイント解説
生協用語⑩「出資金ってなに?」

生協に加入する時には出資金を出します。出資金は、よりよいくらしができるように組合員が力を寄せ合って事業や活動を行うための元手で、組合員は生協の共同所有者です。7月にみなさんにお知らせしたように、出資金に対して配当をしましたが、生協では、出資金が投機的なものとなることを防ぐため、配当率の制限や出資口数の限度を設けています。全ての組合員がなるべく平等に出資することを大切にしています。



親は静かに見守りましょう

高取町 U・M(60代)

お料理は男女関係なく、得意不得意があります。無理強いしてもできるよ...

料理の盛り付け・片付けは？

香芝市 Y・Y(60代)

盛り付けや片付けなどを担当してみては？料理ができる・できないは、やはり経験の積み重ねにより...

料理ができない息子。この先、共働きになると思いますが、奥さんのためにどのような育て方をしたら良かったのか、今さら遅いでしょうか？(60代)



理のノウハウが身につくことでしょう。

その時になれば大丈夫

河合町 T・Y(50代)

息子も全く料理をせず、いくら言っても手伝いもしなかったのですが、結婚するとしつかり料理もし、弁当も作るそうです。

お嫁さんの味方になって

香芝市 F・T(30代)

料理や家事ができないのは奥さんのためというか自分のためにもダメですね。女性は家事や育児など苦手でもせざるを得ません。

息子さんに頼ってみたら？

奈良市 T・K(50代)

お母様が御息子に頼る姿勢にシフトしていくのはいかがでしょう？ご飯を炊いて欲しいとか、簡単な物でもいいから作って欲しいとか。

他にできる家事をしてみよう

天理市 N・T(50代)

私も家のことを息子にさせなかったため、結婚後心配でした。そのことを伝え、お嫁さんに「息子にしてほしいことを言葉で伝えてほしい」とお願いしました。

まずは手伝いから

天理市 N・M(50代)

料理は結婚してからでも奥さんの料理を手伝ううちにできるようなになると思います。それよりも家事が時短になるように、食べ終わったら片付けを一緒にするとか、ごみの分別をするとか、洗濯しやすい服の脱ぎ方をしておくとか、ちよっとしたことですが一緒にやっていって、自己流だと、奥さんのやり方と違うとあとからやり直しをされたりすることもあるので、初めに奥さんのやり方(ごみは自治体のルール)を見て聞いて、それを自分のやり方として一緒にするといいいと思いますよ。



この声はプレゼント応募やクイズの解答に寄せられたご意見より掲載しています。

魅力いっぱい養殖鯛

葛城市 K・Y(60代)

6月号のあをがき商品探訪の、海援鯛ってネーミングもgoodですね！「え？ほんまの鯛？食べる鯛？金八先生ちやうん？と娘：(娘よ：海援隊II金八先生は昭和がバレルぞ)。養殖鯛の改革、良いですね。養殖鯛すくおいしいですよ。それにお財布にも優しくなっているのも魅力です。久しぶりに鯛ぞうすい作ってみようかな。わが家のにゃんこ

身の回りの事を考える

香芝市 K・E(70代)

6月号の「いつも環境のことを③のエネルギー自給率12%」の記事を読み、エネルギーだけでなく、食料も大きく海外に依存していることに不安をおぼえます。いろいろなことを通して身の回りのこと、考えなくてはと思います。

リサイクルは分類に気をつけて

葛城市 R・M(40代)

6月号のエフピコのリサイクルの記事がとても勉強になるとともに、携わっている方の労力が想像以上で頭が下がりました。リサイクルに出す際、分類する時に気をつけると、後々スムーズだと思えました！私もより一層気をつけます。

SDGs 頑張ってみよう

香芝市 I・Y(80代)

昨今よく耳にするようになった「SDGs」の言葉。カタカナやアルファベットの横文字は老人には難しく、ついていけないと常日頃思っている。ただ、できることをみんなやっていると、それが大切なことと理解している。だから私も「SDGs」で頑張ろうと思う。

孫の作文に共感

五條市 N・S(70代)

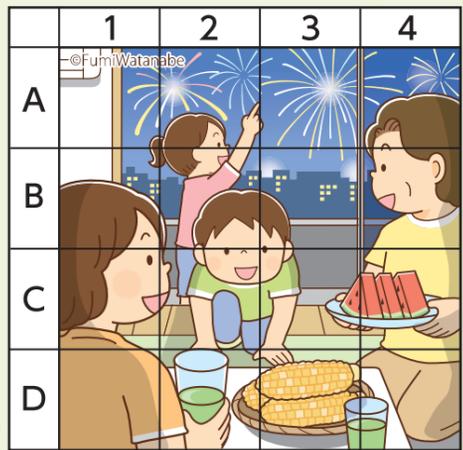
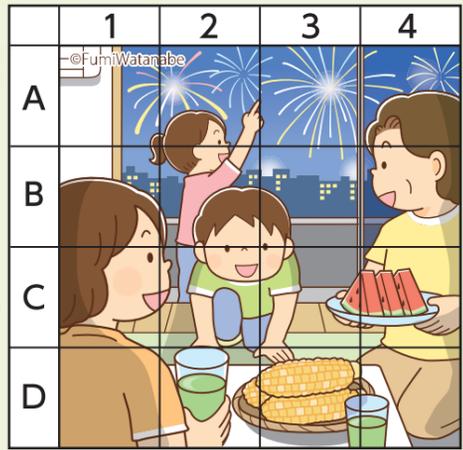
孫に教えられる。「人の悪口はやめよう、友だちの長所を見つめる、情けは人の為ならず、必ず前向きに考える」10歳の作文からです。大人でも共感しました。作文のお題は「社会を明るくするため」でした。

まちがいがしクイズ ルック LOOK!

今月の難易度 Aランク



抽選で20人の方に、ならコープ商品券(2,000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



6月号のクイズの答えは

[A-3・C-1・C-3・D-4]です。図解での解答は上記二次元コードから。Cランクでしたので、10人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

6月号クイズへの応募総数は524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、良かった記事を記入の上、「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

8月31日(水)の消印まで有効です。

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。

子どもがよく熱を出して保育園を早退してきます。濡れた髪はすぐ乾かず、寝る時にシャツインを心掛けていますが、それでもよく熱を出します。経験のある方、どのようなことに気をつけておられましたか？(30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 8月31日(水)

10月号のおたすけVoice!!

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。



あなたってはいけない、 高齢者の熱中症

環境省の熱中症予防情報サイトによると、2020年度の熱中症で救急搬送された方は64,869人。近年は65歳以上の方が48%~58%を占めています。しかも、65歳以上の患者の半数以上が自宅で発症。最も患者数の多かった2010年には、1,745人が亡くなっています。たかが熱中症、あるいは「わたしは大丈夫」と思っている方、決してあなたってはいけません。電力需給のひっ迫により節電を求められています、上手にエアコンを活用しながら、記録的な猛暑を乗りきりましょう。

熱中症を引き起こす要因と予防法

高齢者が熱中症にかかりやすい理由を確認しておきましょう。

● 体温調節能力の低下

高齢になるにつれ、汗をかきにくくなり、体温を下げるができなくなるため、体内に熱がこもりがちになります。

● 気温の変化に対して鈍感になる

皮膚の温度感受性が鈍くなることで、暑さを自覚しにくくなります。

● 体内の水分量が少ない

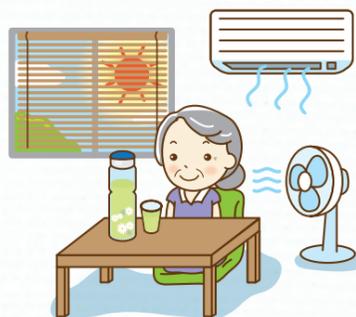
体内水分量が若年者に比べて少なく、また、のどの渇きを感じにくい、水分不足になりがちです。

上記の理由により、高齢者は脱水症や熱中症にかかりやすいのです。では、予防方法を確認しましょう。

● 温度計や湿度計で部屋の温度と湿度をこまめに確認して、窓を開ける、扇風機を回す、エアコンをつけるなど室温を調節しましょう。

● 暑い!と感じたら、躊躇せずエアコンを使いましょう。保冷剤などで首・脇の下・足の付け根などを冷やしたりするのも効果的です。

● のどが渇いたと感じたときは、すでに水分不足になっています。こまめに水分を補給しましょう。



パナソニックのエアーマイスターに聞くエアコンの上手な活用

さて、室内での熱中症予防にエアコンの適切な使用が有効なことは、多くの方がご存じです。にもかかわらず、エアコンを使わずに自宅で熱中症になる高齢者が後を絶ちません。よく言われる理由が「エアコンの冷たい風が体に悪いから」「自分一人だけなのでエアコンをつけるのがもったいない」「昔は扇風機だけで過ごした」「年金で暮らしており電気代を節約したい」です。また、最近では、電気料金の値上げ、エネルギー需給のひっ迫によって、エアコンの使用を我慢したいと考えている方もいらっしゃるでしょう。今回は、パナソニック(株)エアーマイスターの福田風子氏に上手なエアコン活用をお聞きしました。

まずは基本的なことを。外気温と室温の差が大きいほどエアコンは電気代がかかるため、室温28℃くらいを目安に設定温度は下げすぎないように。冷房は設定温度を1℃上げると約10%省エネになります。 エアーマイスターの福田風子氏



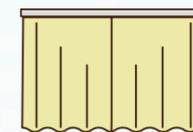
帰宅後はまず窓を開放

外出から帰ってきたときは、まず、窓を開けて室内の熱い空気を逃がしてからエアコンをつけてください。室温を下げるには設定温度を低くするよりも風量上げるほうが省エネ・節約になり、風によって体感温度も下がります。



風量は自動に

風量を微風にする方がいますが、温度を下げるのに時間がかかり、却って電気代が高くなります。「自動」を選んでください。そして、窓にはぜひカーテンを引いてください。外の熱が室内に最も伝わりやすい場所が窓です。窓ガラスとカーテンが層となって外の熱の侵入をやわらげるからです。



風向きは上に

環境省は、温暖化対策の一つとして夏場の室温28℃、冬場の室温20℃を推奨しています(湿度は60%以下が快適)。しかし、この温度はエアコンの設定温度ではありません。なので、ぜひ室内に「温度計・湿度計」を置いておきたいものです。さて、エアコンの冷気は下に溜まります。冷気を直接体に向けると冷えすぎて体温を奪うので、風向きは「上」にしましょう。そうすると、室内に冷気が回るので温度ムラがなくなります。サーキュレーターや扇風機(微風)を併用するとより効果的です。



フィルターと室外機周りを点検しましょう

次にメンテナンスです。フィルターが汚れていると冷房の効率も悪くムダな消費電力もかかってしまいます。1年間掃除していないと約25%も電気代がアップします。2週間に1回程度、フィルターを掃除してください。そして室外機。室内の「熱」を外に運び、再び室内を冷やすための冷媒をつくりだす、いわばエアコンの心臓部です。直射日光の当たらない場所が理想ですが、そうもいきません。可能であれば上部に日よけカバーをつけるとよいでしょう。直射日光を当てないといっても、カバーで覆ってしまうと、空気が通りにくくなり、消費電力が上がってしまいます。また、室外機の前に雑草をはやさないようにし、植木鉢などの障害物も置かないようにしましょう。



▲こうなる前にフィルターを掃除しましょう



▲雑草は取り除きましょう



▲鉢花なども置かないように



日よけカバー取り付け例

夜間はつけっぱなしで快眠

最後に夜間の活用です。就寝の30分前に風向きを上にしてエアコンをつけておきます。冷えすぎない室温26℃~28℃(湿度60%以下)が快適な温度の目安です。タイマーにして、切れて寝苦しくなると再びエアコンをつけるよりも目覚めるまでつけっぱなしにしてください。夜間なら8時間つけっぱなしにしても電気代は27円(2021年)ほどです。エアコンをつけたり、消したりすると、上がった温度を再び下げるために無駄な消費電力がかかってしまいます。これは昼間でも同じです。たとえば犬の散歩で30分以内のお出かけであればつけっぱなしの方が電気代がお得になることが多いです。逆に、30分以上留守にする場合にはエアコンを切ってください。

まだまだ暑い日が続くので、エアコンを上手に活用して健康にお過ごしください。



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。

〈「あらたな生活様式」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 ちびっこあつまれ!!

Web ユニセフの学習をしよう!!

要申込 無料 先着順

水がめを運んだり、蚊帳(かや)に入ったり、ビデオを見てユニセフの活動を知ろう。オンライン(Zoom)で参加する人もクイズにチャレンジ! 夏休みの自由課題になりますよ。

日時 8月19日(金) 10時30分~12時

会場 コープなんごう集会室

定員 小学生以上15人(保護者の同伴可)

オンライン(Zoom) 20人

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

会場参加希望の方は電話または二次元コードで。

オンライン参加希望の方は必ず二次元コードから。

オンライン参加申込みの方には後日

メールでZoomの案内を配信します。



申込締切 8月15日(月)

主催 ならコープボランティアグループwithユニセフの会

2 ならコープサークル登録募集中! お友だちと新しいことを始めてみるもヨシ! 趣味の仲間を集めて活動するもヨシ!

ならコープには「くらしをよりよくしたい、心豊かに楽しく過ごしたい、誰かの役に立ちたい…」といろんな人の想いをかたちにした活動がたくさんあります。ならコープサークルは、あなたの「やってみたいこと」や仲間と一緒に活動していることを応援します。ならコープサークルに登録すると、年額3,000円の活動支援金が支給され、店舗の組合員集会室を無料で使用できます。登録には、5人以上(内、組合員は3人以上)のメンバーが必要です。ぜひ、登録して楽しく活動しましょう。

登録方法等の詳細 ホームページに掲載または店舗設置の

チラシをご覧ください。右記二次元コードから申し込みできます。



募集締切 8月末

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

3 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。

日程・会場 8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 8月1日(月)~8月26日(金)12時までに総務企画部

☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)へ

4 8月度フードドライブのご案内 家庭で余っている食品・子どもが使う 文房具の提供にご協力ください

食品ロス削減と子ども食堂や福祉施設、児童養護施設や困窮世帯への支援として、フードドライブを開催しています。家庭で余っている食品、子ども向けの新品・未使用の文房具を店舗にお持ちください。(特非)フードバンク奈良にお渡しします。ご家庭でとれたお米の提供はご相談ください。

日時 8月15日(月)10時~12時 ならコープ全店舗

お預かりできる食品…①常温で保存できるもの ②未開封

の物(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です。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

5 住まいの相談会

要申込 無料

毎日の生活で、「住まい」に関するお悩みはありませんか?「安心安全な、暮らしやすいお住まい」にリフォームしませんか?専門家といっしょに考えていきましょう。地域密着のならコープ提携住宅会社が「住まいづくり」のお手伝いをしています。無料で相談できる「住まいの相談会」です。

日時 9月17日(土)13時~17時

場所 コープみみなし・ディアーズコープたつたがわ・コープ

七条の集会室*1組1時間程の予約制、申込みは2日前まで。

申込・問合せ 住宅サービス(ならコープ組合員さんの住宅相談窓口です)0120-233-039(9時~17時・日祝休み)

携帯電話からは☎0742-62-0408

6 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!

組合員が高齢者や産前・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も結構です。ご協力ください(年齢不問)。資料をお送りしますので、少しでもご興味のある方は下記までご連絡ください。利用をお考えの方は、まず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)

「ならコープ 自分みがき講座(第2期生)」を10月開講!

9月号で第2期生を募集します。

コープ商品を通して「自分みがき」をしませんか。月1回、半年間(10月~翌年3月)の講座です。こんにやくづくり体験やお馴染みのフローベールのパン試食学習会、話題のCO・OPクオリティシリーズ学習会、そして気になる南海トラフ地震と「ママ防災」講座など、楽しみながら自身のレベルアップにつながる講座です。詳細は9月号で案内します。ぜひ、ご応募ください。

予告

お知らせ

2022年10月3日(月)~

組合員が利用しやすいサービスの拡充をめざし

個別配達(こまどり便)の福祉割引を改定します

現在の「福祉割引」

- ①組合員またはその配偶者が満70歳以上かつ2世帯同居していない場合(申請方式)
- ②組合員、または同居のご家族が「身体障がい者手帳(3級以上)」の交付をうけられている場合

改定後の「福祉割引」

- ①組合員本人が、後期高齢者にあたる満75歳以上の場合、自動的に割引されます。ご利用にあたりましては、生年月日登録が必須となります。

※改定以前に、現在の基準で適用されている方については、そのまま福祉割引の適用を継続します。

- ②組合員、または同居のご家族が「身体障がい者手帳」「療育手帳」「精神障がい者保健福祉手帳」の交付をうけられている場合

詳しくは
こちらから▶



- ①の生年月日登録および
- ②の申請は、配達担当者またはコールセンターまでお申し付けください。

コールセンター

0120-577-039(通話料無料)

月~金:8時30分~21時、

土:8時30分~18時

携帯電話・奈良県外・IP電話

☎0743-68-3100

(通話料は組合員ご負担)

再エネ協同基金による学習講座

1 [eco市民カレッジ]次世代のくらし方を提案 災害にも強い! 創エネ蓄エネのある暮らし

要申込 無料 先着順

創エネ=自然エネルギーで電気を創り、蓄エネ=その電気を溜めて使う、そんな家庭は災害にも強いですね。比較的簡単にくらしに取り入れることができるソーラーLEDライトやモバイルバッテリーなどの実物紹介から未来型の暮らし提案まで、エコ生活の事例を紹介します。

日時 9月3日(土)10時~11時30分

会場 ならコープ本部会議室1

講師 (特非)奈良ストップ温暖化の会

参加費 無料 定員 30人(先着順)

2 つくばね発電所での親子エネルギー教室 ~でんきってどうやってつくる んだらう~

要申込 先着順

私たちのくらしに欠かせない電気はどこでどうやって作られているのでしょうか?作り方によって電気に違いはあるのでしょうか?ならコープでんきのふるさと「つくばね発電所(東吉野村)」で手回し発電機を使い、電気のいろいろを知って電気博士になりませんか?

日時 10月1日(土)10時~13時

集合・解散場所 東吉野キャンプ場 駐車場(東吉野村大字小1159-3)

内容 「でんきってどうやってつくるんだらう」

「つくばね小水力発電所見学」

参加費 大人1,500円(中学生以上)、子ども1,000円
(昼食・ドリンク付)

定員 15人(先着順)

3 連続講座 『鍋帽子®づくり&鍋帽子® を使った省エネクッキング』

要申込 先着順

保温力抜群の鍋帽子®を作って、省エネクッキングを楽しみませんか?鍋帽子®を使えば火にかける時間がぐっと減り、光熱費も節約できます。地球にもお財布にも優しく、お料理の腕も上がる鍋帽子®の世界を覗いてみませんか。※持ち物等の詳細は申込後連絡します。

第1回 鍋帽子®づくり

日時 10月6日(木)10時~12時30分

会場 ディアーズコープいこま 集会室

参加費 2,800円(キット代含む) 定員 10人(先着順)

第2回 鍋帽子®を使った省エネクッキング

日時 10月13日(木)10時~13時30分

会場 ディアーズコープいこま 集会室

メニュー パエリア等 参加費 1,200円

定員 12人(対象:前回鍋帽子®を作った方、既にお持ちの方)

①~③の申込は(一財)再エネ協同基金
☎0742-33-9528(月~金・9時~18時)

または二次元コードから。▼

※再エネふれんずは各講座再の参加費を半額補助(上限1,000円)します。*再エネフレンズとは(一財)再エネ協同基金の賛助会員です(年会費1,000円)



職員から届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

コープ朱雀水産部門の巻

はも 鱧の棒寿司 鱧の土佐酢ジュレ

元割烹料理人が教える! 簡単料亭の一品!

夏といえば鱧! さっぱりしたお味で大変美味でございます。写真の食器は100円均一で揃えましたが、盛り付けにこだわることで映える一品をめざしました。作り方は簡単。ぜひ、みなさまも作ってみてください。

鱧の棒寿司(1本分) 材料

生はも(半身)約80g・酢飯1合・市販の蒲焼のタレ・しば漬け・いりごま適量

作り方

- ① 生はもを蒲焼のタレで照り焼きにする。
- ② 酢飯に刻んだしば漬け、いりごまを合わせる。
- ③ 巻きすにラップを敷き、①のはもの上に酢飯をのせ、巻きすで半回転させて仕上げる。
巻きすにタレや酢飯が付く、仕上がりが悪くなるのを防ぐためラップを敷きます。

鱧の土佐酢ジュレ 材料

生はも30g(2切)・ミニトマト・きゅうり・CO・OPべんりな合わせ酢50ml・CO・OP白だし10ml・粉ゼラチン1.5g(水でふやかしておく)

作り方

- ① CO・OPべんりな合わせ酢とCO・OP白だしを合わせて作った土佐酢に、湯せんで溶かした粉ゼラチンを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やし土佐酢ジュレを作る。
- ② 生はもを湯引きしてスライスする。
- ③ 蛇腹切りしたきゅうりを好みの長さに切る。
- ④ 器に土佐酢ジュレを敷き、②、③、ミニトマトを盛り付ける。



レシピ紹介者
水産部門チーフ
内田俊之



今月のおすすめ商品!

「生はも」

脂がのった鱧は夏が旬。焼き、刺身、天ぷらなど、どんな調理法でも美味しくいただける食材です。夏を代表する鱧の魅力を感じてください。お店で扱っているものは国産で、産地は主に大分県です。
水産部門チーフ 内田俊之



— ちょこっと お店から アピール —



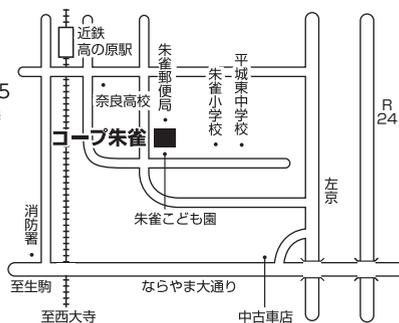
コープ朱雀の水産部門は気さくで明るい内田チーフを中心に若手女性職員からベテラン職員まで和気あいあいと働いています。はたから見ても、皆さん新鮮なお魚のように活き活き!! そんな水産部門



では一緒に働く仲間も募集しています。未経験者も大歓迎! イチから丁寧に教えます。きっとあなたもお魚が好きになりますよ。お気軽に当店へお問い合わせください。
副店長 和田直人

コープ朱雀

〒631-0806
奈良市朱雀6丁目9番5
営業時間: 9時~21時
駐車台数110台
☎0742-71-2904
近鉄高の原駅から
徒歩約15分。
「朱雀第一住宅」
バス停下車すぐ



- ★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)・ホームページの問い合わせにてお送りください。

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、アクセスしてください)。

ホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>

eフレンズ 登録募集中!



お知らせ

2020年4月号から2022年3月号まで「あをがき」に連載した「そら&だいちの たべものずかん」がホームページのライブラリーでご覧いただけます。ご利用ください。

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。