

あをがき

Take Free
2023 12月号
Vol.575



商品
探訪

CO・OP

香ばしアーモンドの厚焼きせんべい
ピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい
まめごろう(無選別徳用)

職
員
が
届
ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープいまごの巻

かんたん♪クリスマスケーキ

ビスケットを重ねていくだけで簡単に作れます。火を使わなくてもいいのもGood! 小さなお子様から大人の方まで楽しく作れちゃうのが最大のアピールポイントです! おいしく手軽に、ぜひいかがでしょうか?

材 料 (1ホール・3~4人分)

CO・OPプレーンビスケット2袋・生協牛乳200cc・ホイップ
クリーム2~3個(生クリームを泡立ててもOK)・CO・OP冷
凍4種のベリーミックス適量・アラザンなどお好みの飾り

作り方

- 1 CO・OPプレーンビスケットを牛乳にさっとぐらして、
ケーキの底になるように丸く並べる。
- 2 ①の上にホイップクリームを塗る(すこし厚めに塗ると
切った時の断面がきれいです)。
- 3 ①と②を順番に繰り返し重ねて、好みの高さ(写真は5段)
にする。
- 4 ③を冷蔵庫に入れて3~4時間冷やし、CO・OP冷凍4種
のベリーミックスをまわりに添える。その他アラザンなど
お好みの飾りつけをして完成♪



今月のおすすめ商品!

CO・OPプレーンビスケット

サクサク、ほんのり甘くて誰にでも愛される美味しさ。牛乳やカフェオレとの相性がバッチリで、一緒に食べるとさらに美味しい。130gも入って100円とお買い得な商品です!
ドライ部門 十川佳野



レシピ紹介者
左から、岡田孔子、
十川佳野、清水佳枝

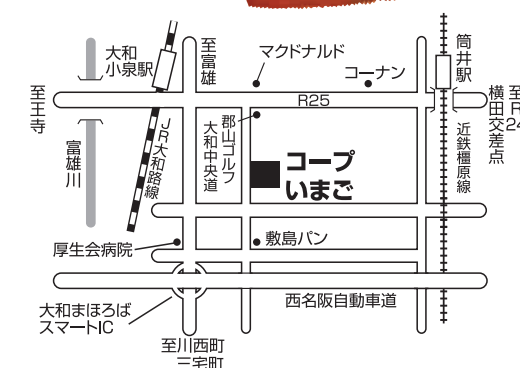


— ちょこっと お店から アピール —



コープいまごでは毎月、各部門がおすすめ商品を選んで、調理見本を作ったり試食をして買い場を盛り上げています。写真はベーカリー部門。ライ麦食パンを使用して、「フロランタン」と「キャラメルかりんとう」を作ってみました。毎回、手書きのレシピも用意して展示しています。コープいまごにお立ち寄りの際はぜひご覧ください!

副店長 今村友哉



コープいまご

〒639-1031 和歌山県今治町366-5

営業時間: 9時~20時 駐車台数60台

☎0743-57-0666

近鉄筒井駅から徒歩15分 JR大和小泉駅から徒歩18分

特集

- 普段着のワイン
- コープいまご かしの木文庫
- 子どもの感受性を養い豊かな感性を育む絵本を

★コールセンター 0120-577-039 (通話料無料)
携帯電話・県外・IP電話は 0743-68-3100 (通話料は組合員ご負担)

- 商品に関するお問い合わせ、夕食宅配へのお問い合わせ及び注文(月~金 8:30~20:00 土 8:30~17:30)
- 共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)

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フレジズ 登録募集中!



★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)またはホームページの
問い合わせにてお送りください。

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL(0742)34-5158 FAX(0742)34-8060 ●発行/市民生活協同組合ならコープ

●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。

●表紙 PHOTO/西村 仁晃

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。



小松製菓の本社・工場は、馬淵川をはさんで名勝馬仙峡(ばせんきょう)の大崩崖(おおほうがけ)の正面にある。写真は、少し南西方向にある日本一の夫婦岩(男神岩と女神岩)。

もみじまんじゅう、きびだんご、生八つ橋、ちんすこう…全国にはお土産の定番と呼ばれる名物がたくさんあります。若手県といえど「南部せんべい」が定番中の定番で、空港や駅のお土産品コーナーにはたくさん種類のスーパーマーケットの菓子売り場も一面が南部せんべいで占められていて、他のお土産には見られないその光景と普段のお菓子と食べる県民の、南部せんべい愛に驚かされます。さて、コープオリティの「CO・OP香ばしアーモンドの厚焼きせんべい」「CO・OPピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい」「CO・OPまめごろう(無選別徳用)」などの南部せんべいは、岩手県二戸市に本社を置く株式会社小松製菓(屋号:巖手屋)でつくられています。



向かって左から、商品開発室・業務課 小松益徳課長、営業部 小松孝徳部長、製造部 新毛(しんけ)政樹部長



トッピングに使われるピーナツ(生)は、風味を大切にするため工場で粉碎する



CO・OP 香ばしアーモンドの厚焼きせんべい ピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい まめごろう(無選別徳用)



す。そして、多くの南部せんべいの表面には、菊水と家臣の名にちなんだ松が刻印されています。長慶天皇は吉野、五條の行宮に居住していたので、この地に広まれば奈良名物になっていたかもしれませんね。



野菜豆知識

冬が旬の白ねぎは、根深ねぎのことで、太ねぎ、長ねぎとも呼ばれています。βカロテンやビタミンC、白い部位にはビタミンB₁の吸収を促進する硫化アリルが含まれています。保存は切り口を水で濡らしたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の中でできるだけ立ててください。

料理・レシピ 制作
韓国伝統料理研究家
(宮廷料理・郷土料理・家庭料理)
な すんじゃ
助手 イム チェミョン

京都でキッチンスタジオ
「韓国料理ラボ ねんね」を主宰
<http://nasoonja.com>



きのことパプリカの炒めナムル パプリカの甘味ときのこのうま味のハーモニー

材料 4人分
・エリンギ100g・パプリカ(赤・黄)半個ずつ
・オリーブ油大さじ1~2・にんにく(みじん切り)小さじ1・塩ひとつまみ・白胡椒適量

作り方
① エリンギは2cm角に切る。パプリカも2cm角に切る。
② フライパンに、オリーブ油、にんにく、①を入れて中強火で手早く炒め、塩、胡椒で味を整える。

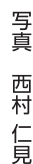


白ねぎと豚スペアリブの煮物

うま味をたっぷり含んだやわらかいねぎと豚肉のコクでご飯がすすむ

材料 4人分
・白ねぎ2本(約200g)・豚スペアリブ(骨つきでなくてもよい)500g・水300cc
調味料…濃口醤油50cc、酒大さじ1、ごま油大さじ1、にんにく(みじん切り)大さじ1、黒胡椒適量、
粉唐辛子(韓国産・中粗)大さじ1
(※一味唐辛子の場合は、辛いので少々)
※粉唐辛子はお好みで、入れなくても良い。

作り方
① 豚スペアリブの筋を切る。
② 鍋に水(分量外)と①を入れて、下茹でする(肉の表面だけ火が通ればよい)。沸騰したらざるに上げて、灰汁を水で洗い流す。
③ 白ねぎを4cmの長さにつつ切りにする。
④ 調味料をボウルに入れて合わせておく。
⑤ 鍋に②と水、④を入れて煮る(肉のくさみが残らないようにフタはしない)。沸騰したら中弱火に(材料に煮汁がかぶらなくても大丈夫です)。15分位煮たら白ねぎの白い部分を加え、最後に白ねぎの青い部分を入れて5分位煮て出来上がり(火を止めてから数時間置いておくとうま味が染みておいしい)。



「CO・OPピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい」はその名の通り贅沢にピスタチオとカシューナッツが散りばめられています。国産バター風味がよく、日本茶、コーヒ、紅茶と和洋どちらにもよく合います。店舗でも取り扱っていますのでクリスマスやお正月用にぜひご利用ください。ピーナツがゴロゴロと入った「CO・OPまめごろう(無選別徳用)」はたっぷり20枚入りです。お茶うけにぴったりなので、皆さんのほっこりタイムのお供にどうぞご利用ください。



ごま、かぼちゃ、ピーナツ、抹茶、チョコレートなどさまざまな味の南部せんべいを製造する小松製菓が大切にしていることは、それぞれの味を最大限に引き出すためのもちづくりです。何種類もの小麦粉を商品ごとに組み合わせ、ブレンドします。コープオリエティの商品や「まめごろう」はいず

れも国産小麦ですが、もちろんその組合わせと配合はそれぞれ異なります。そして、その味を全国の多くの組合員が美味しいと支持しているのです。

ご存じのようにコープオリティシリーズは「原料や製造方法にこだわり美味しさを追求した商品」です。そして、その基準は①原料、製造方法へのこだわりがあつて、美味しさの理由が明らか②100人規模の組合員モニターで、8割以上が美味しいと感じる、というものです。「C.O.O.P 香ばしアーモンドの厚焼きせんべい」は、食感のよいクラッシュアーモンドをトッピングして焼き上げています。



商品フ。レゼント

今回は「味ぞろい(10種10枚)」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・電話番号・組合員番号を記入の上、「**あをがき**」への感想を書いて、〒630-8503 ならこ浦「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(日)締切。消印有効) ※宛先の住所は記入不要です。



10月号プレゼント、「無洗米 北海道ふっくりんこ(2kg)」にご応募ありがとうございました。応募総数217通。
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。



ワイナリーに隣接するぶどう園地



こだわりのワインは日に3回攪入をして成分を抽出します



今年は日照時間が長かったので、品質のよいワインが期待できそう



ぶどうに雨除けのビニールの屋根を被せて病気を予防しています。雨の多い丹波山地の宿命ですが、これは大変な作業です。現在の作付面積は約6haで、ワイナリーの醸造量のおよそ6%に相当します。栽培しているぶどうは約50種にもおよびます。

丹波ワインでは、和食に合うワインづくりに力を入れています。ぶどうの品種やその品質を活かすための酵母



オーク(樅)材の樽の中でゆっくり静かに熟成する



普段着のワイン

ワインの歴史は古く、新石器時代にジョージア周辺で醸造が始まったと言われていました。そして、日本に最初にワインを持ち込んだのは、日本史の教科書にも載っている宣教師フランシスコ・ザビエルだそうです。日本でワインが大きく普及したのは大阪万博の頃、以来少しずつ消費が拡大しています。とはいえ、ワインはまだ「ハレの日」のお酒と思われることが多く、日本酒や焼酎のように日常的に晩酌にしている方は多くなさそうです。今回は、丹波ワイン株式会社の日本ソムリエ協会認定ソムリエの坂本泰隆さんにワインの楽しみ方をお聞きしました。



丹波ワイン株式会社エグゼクティブマネージャーの坂本泰隆さん(向って左)と伊藤忠食品株式会社生協部の西川泰史さん

以前は、赤はドライな味わいなので肉料理に、白はやや甘めなので魚料理に合う、などと言われていましたが、坂本さん曰く、「最近では、赤白関係なくドライな味が主流ですから、どちらも料理を選びません。自分好みのワインを見つけて楽しんで



ならコープのバイヤーが、色、香り、味を確認しながら商品を選定

選定や醸造方法を工夫しているそうです。肉じゃがや焼き魚、おでんや湯豆腐など普段の食に似合う普段着のワインです。何種類か試飲させてもらいましたが、赤白関係なくいずれもすっきりした味わいでどんな料理にも合いそうです。今年の4月にフランスのボルドーで開催されたワインの品評会では、丹波のぶどうだけで作った「ソーヴィニヨン・ブラン」が金賞を受賞。2020年産の原料ぶどうの出来がよかったのだそうですが、即売したとのこと。今や国産ワインはフランス、スペイン、オーストラリアにも引けをとりません。

今回、驚いたワインを三つご紹介します。一つは、タナというタンニンが多く含むぶどうで作ったワイン。飲んだ瞬間、芳醇な香りとともに渋柿のような苦味が広がります。次にぶどうの実を木に成らしたまま干し、ぶどうのように乾燥させた原料を醸造した白ワイン。糖度35度を越えた蜂蜜のようなワインです。そして、12月4回のCOMET2で案内し

ただけならと思います」とのことです。赤は品温15℃~18℃、白は品温8℃~12℃が美味しい温度だそうです。赤ワインは赤・黒ぶどう果汁を果皮と一緒に発酵させるので、果皮に多く含まれるアントシアニンやタンニンなどのポリフェノールが豊富です。白ワインは緑や茶色のぶどうの果汁のみを発酵させてつくるので、



発酵中の白ワイン

透明なお酒になります。ワインの種類は多く、その中から「好み」を見つければ至難のことです。丹波ワインでは有料で何種類かのワインの試飲ができ、予約しておけばランチもいただくことができます。

さて、丹波ワインのワイナリーは黒豆、丹波栗、松茸で有名な丹波山地にあります。昼夜の温度差が大きいため糖度の高い美味しいぶどうができます。しかし、ぶどうにとってあまり嬉しくない雨が多い地域でもあります。そのため、垣根状に仕立てた



木成りの干しぶどうが良質のワイン原料

ているスパークリングワイン。赤でありながらやや甘めで軽快な飲み口です。これらは京丹波町のワイナリーでご購入ください。店舗・無店舗事業でも何種類かご案内いたしますので、ぜひ一度お試しください。

丹波ワインには京奈和自動車道木津インターから70分ほどで行くことができます。京都縦貫自動車道丹波インターまで高速道路でつながっていて、インターを降りると10分ほどで到着します。試飲を希望される方は、必ずお酒を飲まない方といっしょに訪れて帰路の運転は絶対にしないでください。



京都府船井郡京丹波町豊田鳥居野96



ならコープ
インスタグラム
でも紹介

写真 西村 仁晃



年末年始 営業時間・配達日のお知らせ

共同購入・こまどり便・受取ハウス

- ・年末は【12月4回】の12月25日(月)～12月29日(金)まで通常配達
- ・生鮮宅配は12月31日(日)
- ・1月1日(月)～1月5日(金)は休業
- ・年始は1月8日(月)から通常配達

店 舗

- ・12月31日(日)は全店19時閉店
- ・1月1日(月)～1月3日(水)休業
- ・1月4日(木)全店9時から通常営業
- ※1月のならっぴカードチャージデーは1月4日(木)～1月7日(日)に実施します。

コープあったか便

- ・コープあったか便の買物代行、お買上商品の配達、ならコープお買物サイトは12月31日(日)まで通常営業します。詳しくは各店舗にお問い合わせください。
- ・移動店舗は12月28日(木)まで、年始は1月5日(金)から営業します。

夕食宅配

- ・年末は12月29日(金)までお届け
- ・介護食・健康管理食は12月30日(土)までお届け
- ・年始は1月5日(金)からお届け

ヒロシマの旅2023に参加して 西中 優明

広島へ行くのは3回目でした。1回目は家族旅行、2回目は修学旅行、そして今回の「ヒロシマの旅」です。まず驚いたのは平和公園の慰霊碑の数です。これだけの碑を作るにはどれだけ大変だったのだらうと思うと同時に、それだけ平和を訴えたかったんだなとも思いました。原爆死没者慰霊碑の「安らかに眠りください 過ちは繰り返させぬから」という言葉は、言葉に表しにくいけどなにか伝わってくるような気がしました。平和記念資料館はたくさんの写真や遺品が展示されていて原爆投下の悲惨さが伝わりました。中学校で学習した内容とはまた違う悲しさや恐ろしさがありました。

2日目は毎年テレビで見ていた式典に参加することができました。平和の誓いを話していた子ども代表が気持ちを込めていたので聞き入ってしまいました。その後、ひろしま子ども平和の集いで聞いた梶本淑子さんのお話はリアルで、工場のなかから友達を助けたとのお話に助け合って大切だとあらためて感じました。

広島YMCAでは古家美智子さんが3歳の時に被爆した話を聞きました。お話を聞いていた方のおばあさんが戦争を体験していて、その方が今はあの時の戦争の雰囲気似ていとおっしゃってい

るそうで私はゾクッとしました。

小さい頃に戦争のアニメを見て私は怖くてずっと泣いていました。おじいちゃんに「戦争また起こる?」って聞くと「もう終わったから大丈夫やで」と言ってくれました。なのに、今もロシアとウクライナで戦争が起こっていてとても怖いです。

私はこのコープヒロシマの旅2023に参加してよい経験をしました。平和記念式典には個人で参加できなかったでしょうし、被爆者のお話も真剣に聞くことができました。これから辛いことがあっても乗り越えようと思いました。原爆死没者慰霊碑にも書いてあった通り戦争を繰り返さないでほしいと思います。私は平和を願います。そして世界の核兵器がなくなって広島平和記念公園のあの火が消えることを願います。

自由時間にお母さんにおりづるの形をしたキーホルダーを買ってもらいました。それがこのコープヒロシマの旅2023の思い出です。



子ども交通安全教室を開催しました

11月6日(月)・7日(火)、社会福祉法人朱鳥会明日香保育園で子ども交通安全教室を行いました。手作りの信号機や横断歩道を使って「今、信号は何色かな?右見て左



見てもう一度右見て、車は来てないかな?」と園児2人1組で体験して、横断歩道を渡るルールを確認しました。小学生になると子どもだけの登下校が始まります。安全に学校に通えるように、また職員も安全運転を行うように、みんなで交通ルールを守りましょう。

協同福祉会による

「介護が必要…その時の備えは？」⑨

もしも、家族や自身に介護が必要になったら…そのとき、相談するとこや介護保険のサービスなどを事前に知っていたら慌てずに済みます。「介護の備えは知識の備え」。お困りのことや「介護の基本のキ」について協同福祉会の専門家が回答します。

回答者

あすならハイツ恋の窪 事務長 松井正臣

Q. サービス付き高齢者向け住宅について

A. 協同福祉会が考える「住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられる住まい」を具体化して作られたのが「あすならハイツ(サービス付き高齢者向け住宅)」です。サービス付き高齢者向け住宅は、暮らしやすさと介護の受けやすさを考えた装備(キッチン・あすなら仕様のお風呂、トイレ・洗面所・テレビ電話)と必要なサービス(安否確認・生活相談)を提供している高齢者向けの賃貸住宅で、60歳以上の方が対象となります。少しの支援と見守りだけで、料理や入浴も自分のペースで楽しめる自立型の暮らしから、この先、生活のあらゆる場面で支援が必要な介護型の暮らしになっても、「あすならハイツ」ならそのままずっと住み替えることなく、慣れ親しんだ自分の住まいとして、安心して暮らし続けられます。「あすなら安心ケアシステム(利用者の生活スタイルに合わせ

て部屋を訪問するサービス、定期的な訪問、緊急時やその日の状況にあわせて柔軟な対応ができる訪問介護看護サービス)」による見守りのほか、デイサービス・ショートステイなど24時間365日、あなたらしい暮らしをサポートしていきます。あすならハイツは①「10の基本ケア」をモットーに生活リハビリを行って最期まで自宅で暮らすケアを提供する②中重度になっても住み続けられる③介護医療連携で看取りまでしっかり関わる④なじみの職員が近くにいるので安心⑤いつでもテレビ電話がつながる⑥家族が鍵を持っていて親を自由に訪ね泊まることもできるといった考えを持って事業運営をしています。「あすならハイツ」を一度見学してみませんか?

あすなら苑、あすならホーム、あすならハイツのある地域にお住まいの方は協同福祉会にお気軽にご相談ください。

あすなら安心フリーダイヤル 0120-19-6565



品質保証室便り



白菜を調理しようとしたら、茶色の斑点がたくさんついてた。

確認したところ、葉の内側に茶色の斑点を多数確認しました。この斑点は「ゴマ症」といわれる生理障害で、白菜に多数の斑点が現れます。病原菌などによる症状ではなく、また、カビや虫害でもありません。白菜自体がもつ生理反応によるもので、微量栄養素の過不足、気温差による白菜へのストレス等でおこります。食べても問題ありませんが、この状態が内部で発生した場合は、確認による除去が困難です。このような症状が見られた場合はお申し出ください。



サンドイッチを食べようと手に取ると、黒いシミが付いていた。

確認したところ、お申し出通りツナレタスの層のパンの一部が茶色く変色していました。このシミのようなものは、ツナサラダ和えに使用している「カラメル」と判断いたしました。マヨネーズとカラメルの混ぜ不足により塊となって残ったカラメルが、そのまま具材と一緒にパンにトッピングされ、時間経過とともにマヨネーズの油分が溶けだし、パンに染み出たものと考えられます。今後はカラメルの和え不足が発生しないように、マヨネーズとカラメルを先に十分に混合してから他の食材を追加します。トッピングにおいても、混ぜムラがないか確認して、サンドイッチの容器詰めやラベル貼付け時にも目視確認を徹底することとしました。



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。

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	4社の取引先	(株)みなみ丸(水産)、(株)ロイヤルファーム(畜産)、(株)名北ミート(畜産)、雪印メグミルク(牛乳)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	4社の見学	4コープ委員会60人が(株)滋賀有機ネットワーク、(株)豆紀、小川珈琲(株)本店、タケダハム(株)の見学を実施しました。

動画で見る点検活動▼





背筋が伸びた姿勢を保てるように、心がける
ことや体操などありませんか？(70代)



ちょっとした隙間時間に

田原本町 M・M(70代)

体の後ろで手を組み、荷物を持つと良いらしいです。私は乗り物を待っている時や、ちょっとした隙間時間にやるようにしています。

数回で背筋も気持ちもスッキリ

榎原市 M・K(60代)

両手のひらを組んで背すじを伸ばし、手をおもいきり上げて伸びをし、身体を左右に曲げます。脇も伸ばして、これを一日に数回すると背すじも伸びて気持ちもすっきりしますよ。

背筋も伸びてお腹も引っ込む

榎原市 O・F(50代)

床に寝ころびピンと伸びます。さらに足を上げて空中自転車漕ぎをする背中も伸びて、お腹も引っ込みます。

腕を後ろに引いて背中スッキリ

東吉野村 K・H(50代)

胸を斜め上から引っ張られている



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。

開拓者の努力が生んだお米
「ふっくりんこ」

奈良市 I・K(70代)

新十津川町といえば、10月号のあをがきに記載されているように、奈良県十津川村の方々が北海道へ移住され、開拓された所です。川村たかし著「新十津川物語」を読み感銘し、忘れられずにいました。先人の方々の努力を受け継がれ、「ふっくりんこ」なる美

「かぶせ茶」生産のご苦労に
感謝しつついただきます

天理市 N・N(60代)

美味しいお米を作られるようになられたこと。これまでの苦労は私には計り知れません。これからお米を選ぶとき、新十津川の名前を探してみたいと思いました。

大和茶が大好きでよくいたっています。あをがき10月号の「大和茶で地産地消を」の記事で、「かぶせ茶」の名前と意味を知りました。収穫前の10日間程度、茶の木をネットで覆うとのこと。より深い緑色で甘くなるのは大変喜ばしいことではあるけれど、農家の方にとってはネットで覆ったり、晴れた日に一気に刈り取らなければならなかったり。これからは、ご苦労に感謝

バランスボールに座る

河合町 T・Y(50代)

背筋が伸びた姿勢を保つには、体幹がしっかりしていないとツライです。自宅で椅子の代わりにバランスボールに座ります。それだけでも体幹が鍛えられて良いですよ。

普段から意識して姿勢良く

奈良市 K・Y(60代)

いくつになっても颯爽としていたいものです。私の場合、かつてヨガを習っていたのが役に立っています。どうしても自然と猫背になるので、肩を開いて胸を張って歩く、座っている時は腰を立てるなど意識します。姿勢ひとつで老け感が出るので運動も必要ですが、日々ちょっとしたことが大きいと思います。

背中が美しいか意識する

大和郡山市 A・M(50代)

猫背にならないように、巻肩にならないようにと体操をしたこともありましたが、私が一番続いているのは「背中が美しいか意識すること」です。人から見て自分の背中がキレイかな？と思うと、不思議と背筋が伸びます。それに加えて外を歩く時はかかとから着地し20mぐらい前方を見るようにすると姿勢が良くなっているようです。手軽にできるので試してみてください。

首の体操を家事の合間に

奈良市 H・N(70代)

正しい姿勢を維持するために、首の体操をしています。ゆっくりと首を回してから、左右横向き、後頭部で手を組んで頭を反らします。肩回しをして両手を上げ万歳をします。家事の合間にやっています。

後ろを向くことなく
無理をしないように

上牧町 T・Y(50代)

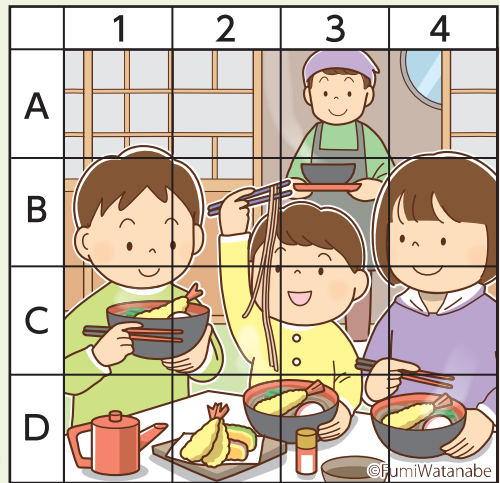
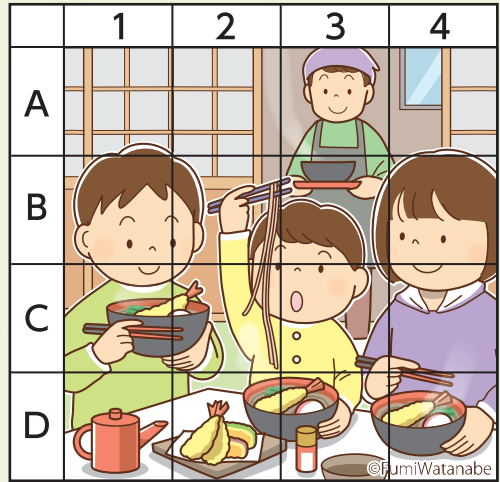
健診で引っかかり、まさかと思う病に直面することになりました。正直ショックでしたが、こういうことは遅かれ早かれ訪れるものと後ろを向くことなく、無理をしないように日々を過ごしていきたいと思っています。いろいろなありがたみをもう少し早く気付ける人間になるぞと気持ちを入れ替えて、明日も家族のお弁当作りに挑みます！



まちがいさがしクイズ ルック
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
「A-2・A-3・C-1・D-2」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。

10月号クイズの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。応募総数432通。

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、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。
12月31日(日)の消印まで有効です。

皆さまの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!!

子どもたちが毎日のようにケンカをします。仲裁したり知らないふりをしたりしていますが、なかなか収まりません。乗り越える方法を教えてください!(40代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 12月31日(日)

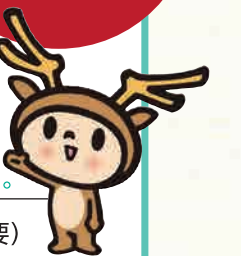
※字数は200～300字程度でお願いします。

※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 ならコープ広報室「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。





子どもの感受性を養い 豊かな感性を育む絵本を



1977年11月、近鉄生駒駅の北に徒歩10分ほどのところにならコープ2番目のお店コープいこま(当時は生協マーケット生駒店)がオープン。売場面積約70坪ほどのお店でしたが、そこに小さな集會室を併設していました。翌年5月、組合員から200冊の絵本や児童書の寄贈を得て、この集會室で「かしの木文庫」がスタート。ならコープの最初の「文庫」です。そして「かしの木文庫」は、46年を経た現在もコープいこまに開設されています。組合員の取り組みでは目下「最長不倒距離」にある「かしの木文庫」を、立ち上げから今に至るまで運営に携わってこられた平井富久子さん(生駒市)に、子どもたちと本との良い関係、そして絵本の魅力をお聞きしました。



平井富久子さん

平井さんが大阪から学園前に移り住んだ1960年代後半は駅前も現在のように整備されておらず、書店も1軒あるだけで絵本や児童書などは数えるほどしか置かれていませんでした。奈良県は特に公共の図書館が少なく、本を気軽に、手軽に手にする環境が整っていませんでした。そうした中、登大路にあった

奈良県立図書館(現図書情報館)に書籍の貸し出しを交渉して、ようやく巡回車が回ってくるようになり、地域の方と一緒に自治会の集會室で「地域文庫」を開きます。生駒町が生駒市制になった頃に生駒市に転居しましたがまだ図書館はなく、ここでも市役所に日参して市立図書館の開設を働きかけながら自宅近くに

地域文庫を開きました。そんなとき、生協の生駒店ができることになり、開設準備を手伝いながら集會室で文庫を開くことが決まります。「当初、文庫を開く日には百人近い子どもたちがやってきましたが、現在は本当に少なくなりました。図書館の整備や子どもをとりまく社会環境が変化し、スマホゲーム、塾

や習い事など子どもたちが忙し過ぎるのではないかと感じています。だからこそ文庫を続ける意味があると思います」と平井さん。絵本や児童書は、子どもの感受性を養い豊かな感性を育みます。文庫は現在、毎月第一土曜日に開いています。平井さんが感銘を受けた本を紹介していただきました。

『センスオブワンダー』は児童書ではありませんが、生まれつきそなわっている子どもたちの『神秘さや不思議に目を見る感性』を子どもたちといっしょに再発見して、感動をわかち合う大人のいることがどんなに必要か、小さなお子さんのおられる方に読んでいただきたい本です。子どもたちは感じるものの一つひとつをもっと知りたいと思うようになり、やがては自分で見つけ出した知識となつてしかり身につきます。知リたがるように道を切り拓いてあげることが大切だと著者は言っています

田舎にたつ小さいおうちのまわりに、やがて道路が通り周りにビルがたちだんだんと都会になっていく様が描かれています。おうちやそこに住む人の気持ちなつて、お子さんと一緒にページを繰ってください」『あさになったのでまどをあけますよ』は、朝、窓を開けるといつもの景色が広がり、新しい一日がはじまる、このなげない日常のくり返しの中にある生きている喜びに気づかれます。窓の外に広がる美しい景色に見入ってしまいます」

くのかを絵本にしていって、子どもの知リたいと思う科学する心を育みます。著者の百木一朗さんは、いろいろな靴の裏だけを描いた「くつのうらはぎざぎざ」など、思わず「?」となる作品も描かれています。こうした絵本を何度も何度も読み返す子がたくさんいます。お父さん、お母さんは、この本がそんなにもしろいの?と思わないでください。子どもは本を見抜く力を持っていますから」と。すばらしい本とめぐりあうにはたくさん本と出会う必要があります。生協の文庫に限らず、地域文庫や市町村の図書館を積極的に利用したいものです。

かしの木文庫は、毎月第一土曜日の11時からコープいこま1階の「いこまひろば」で開いています。就園前のお子さんと親御さんが対象の絵本とわらべうたの会「たんぼっぽクラブ」は第三水曜日10時から3階の和室で開いています。



「センスオブワンダー」
著者:レイチェル・カーソン
訳:上遠恵子
新潮社。新潮文庫からも出ています。美しい写真も豊富で読みやすい名著です。



「ちいさいおうち」
文と絵:バージニア・リー・パートン
訳:石井桃子
岩波書店。ちいさいおうちのまわりの移りゆく美しい自然と、詩的でやさしい文章にひきこまれます。ぜひ、大型本でお読みください。



「あさになったのでまどをあけますよ」
文と絵:荒井良二
偕成社。「きょうはそらにまるいつき」も合わせてどうぞ。



「すいどう」
さく:百木一朗
福音館書店。月刊「かがくのとも」から生まれた絵本です。

平井さんの文庫活動は、生駒市の広報誌「いこまち」でも取り上げられました



生駒店オープン当時の文庫の様子



感染症防止対策について

イベント・企画においては基本的な感染対策
(手洗い・手指消毒・換気など)を継続します。
【組合員活動の運営ガイドライン】はコチラ▶

1 あすなら塾 公開講座
環境・エネルギーコース

要申込 先着順

地球温暖化ではなく、地球沸騰時代とも言われ始め、本当の意味で未来の子どもたちに美しい地球を引き継げるのかが現実的な問題となってきました。プロのダイバーとしても知られる、武本匡弘さんをお呼びし、みんなで海の中から地球を学びませんか？

日 時 12月21日(木) 10時～12時
場 所 王寺地域交流センター(リーベル王寺)
講 師 武本匡弘さん NPO法人気候危機対策ネットワーク代表
定 員 100人(先着順)
申 込 二次元コードまたは、コールセンター
0120-577-039(月～金・8時30分～20時、
土・8時30分～17時30分)
携帯電話・県外・IP電話からは☎0743-68-3100

2 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)。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の問合せ先までご連絡ください。また利用をお考えの方は、まずは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)

3 音訳(吹き込み)ボランティア募集!

ならコープの商品カタログを読み上げて録音し、視覚障がい者の宅配利用を支える活動です。「楽しみにしています」「情報を得るのに助かっています」の声を励みに活動しています。月1、2回程度の活動です。経験者はもちろん未経験の方でも、興味がある方はぜひお電話ください。

活動場所 (社福)協同福祉会あすなら苑 3階(大和郡山市)

活動時間 平日10時～14時30分ぐらい

問 合 せ ならコープ福祉情報センター
☎0743-57-1151(月～金・9時～16時)

4 毎月15日は、ならコープ全店舗で
フードドライブを開催しています

フードドライブは「食品ロス削減」と「子ども食堂や困窮世帯への支援」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。寄せられた食品は、フードバンク団体にお渡しし、必要とする個人・団体へ届けられます。また、文房具は学習支援を行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 12月15日(金)10時～12時
会 場 ならコープ全店
食 品 常温で保存できるもの、未開封のもの(箱の破れ等がないもの)、賞味期限が1カ月以上あるもの、食品表示のあるもの
文房具 子どもの学習向きのもので、新品・未使用のもの
問合せ 組織部☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

5 第19回 桜あかりの集い2024 無料
忘れない阪神淡路大震災・東日本大震災
からの復興を願う「あの時、わたしは」

平穏な日々が続くと思っていたあの日、大きな大地の揺れに震撼しました。1995年1月の阪神淡路大震災から間もなく29年となります。そして2011年3月には東日本大震災。これらの震災で多くの尊い命が奪われました。阪神淡路大震災から10年後の2005年1月、特別養護老人ホームあすなら苑に「鎮魂の桜」が植樹されました。この桜のもとに毎年、神戸の「1.17希望の灯り」を運び、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りしています。震災を忘れず、語り継ぎ、災害からの復興を願う場として、この集いを続けています。
今も地震は頻発しています。また、今年のような猛暑日や線状降水帯の発生も増えています。今一度、あの日、あの時を思い起こし、またいつ来るともわからない災害に備える気持ちを新たにしましょう。今回も感染症対策のため、燈火会のみを行います。

日 時 2024年1月13日(土) 16時～17時30分
場 所 社会福祉法人協同福祉会あすなら苑 苑庭
(大和郡山市宮堂町160-7☎0743-57-1165)
内 容 燈火会(桜あかりの点灯)「1.17希望の灯り」を分灯しランタンにともします。
*ランタンを被うメッセージをお寄せください(A4用紙を横向きでご使用ください)。メッセージの内容は、阪神淡路大震災・東日本大震災への思いなど。
メッセージの受付 ①福祉情報センター(あすなら苑3階)にお持ち込み
②当日会場にご持参いただくか、来場後に会場でご記入
*ベルマークをお持ちください。東日本大震災で被災した小学校へ送ります。
主 催 ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」
共 催 あすなら苑 べるちゃんボランティア
連絡先 「桜(鎮魂)の会」☎090-8826-1787(前田)

6 福祉学習会「超高齢社会
これからのくらしはどうなる?
～元気づちから知っておきたいこと～」

要申込 無料 先着順

人生100年時代、子育てと親の介護が重なる。退院して自宅でひとり暮らしは不安だけど頼れる人がいない。認知症が心配…。介護保険の仕組みは?など、知っていればと後悔する前に、今から取り組めることや役立つ情報についてお話しします。
☆学習会終了後、協同福祉会のケアマネジャーがご相談に応じます。

日 時 2024年1月19日(金)10時～12時
会 場 コープいこま 集会室
講 師 (社福)協同福祉会 村城正 相談役
あすならホーム菜畑 岡田知香子 施設長
定 員 30人
申 込 二次元コードまたは、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・ならコープ北エリア



再エネ協同基金による学習講座

1 【eco市民カレッジ】
火を囲むカフェ

要申込 先着順

ノルウェーにはひたすら暖炉の火を放映する番組が存在します。炎には人の心拍数とよく似たゆらぎがあり、眺めているだけで落ち着くそうです。CO2を排出すると思われがちな薪ストーブは、実は地球に優しい暖房なんです。その理由を火を囲んで、ほっこり勉強しませんか。今年は風呂敷の包み方講座の時間もあります。
日 時 2024年2月8日(木) 14時～15時30分
会 場 恋の窪カフェ(ならコープ本部隣あすならハイツ1階)
講 師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会
参加費 300円(お茶・お菓子代) 定 員 15人

①・②の申込は(一財)再エネ協同基金
☎0742-33-9528(月、火、金曜日・11時～16時)

メール saiene@kyodokikin.com
または二次元コードから▶

2 薪割体験
@下市ステーション

要申込 無料 先着順

日頃のストレスと運動不足を薪割でスパッと解消しませんか?初体験の方にも丁寧に指導いたします。薪ストーブに興味がある方も、無い方も大歓迎。斧だけでなく、力がない子どもや女性も簡単に使える道具や、薪割機も準備しているのでご家族でお楽しみいただけます。
日 時 2024年2月17日(土) 13時～15時
会 場 ならコープ下市ステーション(現地集合、解散)
講 師 大和森林管理協会KUBERU小島氏
参加費 無料
定 員 20人

「ならコープお買物サイト」
12月31日まで利用手数料無料
キャンペーン実施!

スマートフォンやパソコンから、ならコープ店舗の商品を購入できる「ならコープお買物サイト」。最短で注文した当日にご自宅へお届けします。利用できるエリアは店舗から概ね半径5km以内。現在、全店舗で利用手数料無料キャンペーンを実施しています。ご利用がまだの方は、ぜひこの機会にお試しください!

ならコープ公式
Instagram

ならコープ公式キャラクター「ならっぴ」が登場する、ならコープ公式Instagramでは、CO・OPのおすすめ商品やレシピの紹介など配信中!定期的にキャンペーンも開催しています。ぜひご覧ください。

フォローよろしく
\お願いします!\



二次元コードの
読み込みは
こちらから▶



▲IDでの検索はこちらから