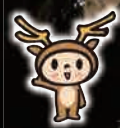


CO・OP冷凍かき
かき屋さんのかきフライ

Take Free
2024 2 月号
Vol.577



職員が
届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

簡單！

まぜるだけ手巻きキンパ

材 料 (4人分)

味付け牛肉肩ロース切り落とし約260g・CO・OPおいしいご飯(レトルト)2パック・にら少量・CO・OP風味かまぼこ(10本入)1パック・厚焼きたまご1パック・たくあん適量・4種野菜のナムル(パック総菜)適量・CO・OP味付韓国産のり適量・ごま油大さじ1・いりごま大さじ1・塩少々

作り方

- ① 温かいご飯にごま油と塩少々をまぜておく。
- ② 味付け牛肉肩ロース切り落としとにらをフライパンで炒める。
- ③ たくあん、CO・OP風味かまぼこ、厚焼きたまごは食べやすい大きさに切る。
- ④ すべての具材をまぜ合わせて、最後にいりごまをふる。
CO・OP味付韓国産のりで巻いてお召し上がりください。



レシピ紹介者
坂口てる子(左)
真木厚子(右)

— ちょこっと  お店から アピール —



日々のお買い物のついでにお立ち寄りください。 副店長 緒方美由紀

コープおしくまのお店にはドラッグコーナーがあり、栄養ドリンクやお薬など幅広く取り揃えております。また、お買い物の際には「ならコープのスマイルポイント」もたまります。登録販売者によるお薬のアドバイスもできますので、

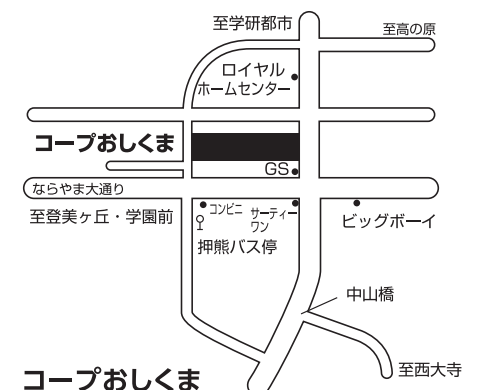


今月のおすすめ商品！

CO・OP味付韓国産のり

香ばしいごま油の風味がとても美味しいです。そのまま食べても、和え物や揚げ物、サラダや丼のトッピングなど具材として色々なメニューにアレンジすることもできます。

紹介者 坂口てる子



コープおしくま

〒631-0011 奈良市押熊町1115

営業時間:9時～21時 駐車台数220台 ☎0742-41-0777
 ・近鉄大和西大寺駅から押熊行きバス、終点押熊バス停下車
 北へ徒歩5分

★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フレンズ 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こーぷ

●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 仁見

特集

- いっしょにつくって、いっしょにあそぶ
- 居ながらにできる やさしい筋トレ

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。



広島湾の夜明け

そこが牡蠣の一生の住処になります。頑丈な岩場だとよいのですが、この「何か」が海藻や砂・泥だと悲劇です。安定せず生きてゆけません。牡蠣の養殖は、この産卵期に幼生(種という)が付着しやすいほどの貝殻を海に沈めることからスタートしま



ほたてに付いた牡蠣の赤ちゃん

自然任せ、海任せ
7月から8月にかけて、広島湾中の牡蠣が一斉に産卵をはじめます。生まれたての幼生は2週間ほど海中を漂い、やがて「何か」に付着すると

す。種がついた貝殻は干満差によって海水に浸かっている時間が少ない浅瀬に移し、抵抗力のある丈夫な牡蠣に育てます。そうしてある程度に育つと沖合の筏で12カ月から13カ月育てます。魚の養殖には給餌や生け簀の水質管理作業が伴いますが、牡蠣



ほたての殻にワイヤーを通して干潟の棚に吊る準備



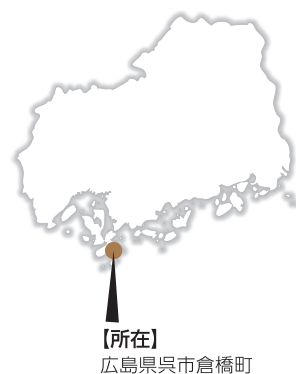
干潮時には日光と潮風を受けて丈夫に育つ。これを抑制と言う



CO・OP冷凍かき かき屋さんのかきフライ



倉橋島海産株式会社



【所在】
広島県呉市倉橋町

は豊かな海の証である植物性プランクトンを取り入れて育つので、まったくの自然任せ、海任せです。



野菜豆知識

少しほろ苦い春の味、菜花はビタミンB、C、E、カロテン、カルシウムなど栄養豊富な緑黄色野菜。茹でると水溶性のビタミンが流れるので茹でる場合は短時間に。油との相性が良いので、茹でずに炒め物もおすすめです。蕾がかたく切り口がみずみずしいものを選んでください。切り口を湿らせたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で保存します。

料理・レシピ・制作
イタリアン レストラン
トラットリア ノイ

trattoria noi

大阪府大阪市中央区上本町西5-2-18 1F
☎06-4304-0087
ホームページ <http://barca-a-vela.com>

イタリアンポトフ

野菜がゴロゴロ! 具沢山スープ
余ったらアレンジ料理にも!

材料 4人分

・玉ねぎ1個・トマト1個・ブロッコリー1個・にんじん1本・メークイン2個・ソーセージ8本・オリーブオイル少々・ハムかベーコン少々・水800ml・コンソメ(水量に対して各メーカー規定の量)顆粒の場合は約小さじ4

下準備

玉ねぎとハムはみじん切り。ソーセージはそのままか、大きければ二等分に、その他の野菜は大きめに切る。

作り方

① 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたハムを色づくまで炒め、玉ねぎを加え、鍋色になるまで炒める。



今月の野菜

菜花

菜花とベーコンの クリームパスタ

コクのあるクリームに菜花の
さわやかな苦味が際立つ

材料 2人分

・パスタ160〜200g・菜花4〜6本・玉ねぎ1/4個・生クリーム50ml・ベーコン100g・塩・胡椒少々・オリーブオイル適量・乾燥パセリ少々(お好みで)・粉チーズ適量(お好みで)

菜花の切り方

穂先は長めに切り、下部の茎を三等分に切る。(茎が太い場合は、縦に二等分に切る。)

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら、水量の0.5〜1%の塩を加え、パスタを茹でる。
- ② パスタを茹でている間にソースを作る。フライパンにオリーブオイルを熱し、細切りにしたベーコンを入れて色づくまでしっかり炒めてから、くし切りにした玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ ②に菜花を加えて炒め、大さじ2位のパスタの茹で汁を加える。
- ④ ③を弱火にして生クリームと塩・胡椒を加え、少し煮立たせ、具材と馴染ませる。
- ⑤ ④に、茹で上がったパスタを混ぜ合わせて器に盛り、お好みでパセリと粉チーズをふりかける。



- ② ①にトマトを加え弱火で水分を飛ばす。
- ③ ②に、その他の野菜、ソーセージ、水を入れて沸騰したらコンソメを入れて具材に火が通るまで煮る。
- ④ ③のスープの味をみて、薄ければ塩を足して、仕上げに胡椒で味を整える。
※ポトフに入れる野菜は、セロリやごぼう、きのこ類もおすすめです。
ポトフが余ったら…カレーやシチューのルウを入れてアレンジも可能。ポトフは応用が効きます!



獲れたての牡蠣をもつ斉藤社長



生パン粉をつけてかきフライに



牡蠣は9段階サイズに分けられる



おだやな広島湾(倉橋島)

収穫は危険な作業

牡蠣は全国で養殖されていますが、広島県が生産量では日本一です。島々に囲まれ比較的波静かな瀬戸内は筏が流される心配が少なく、また、広島湾には多くの河川が流れ込むため栄養塩が豊富で牡蠣の餌となるプランクトンがよく育ちます。この日は、倉橋島海産から40分ほど船に乗って、安芸の宮島近くの筏で収穫作業を見せられました。

竹を組んだ筏には牡蠣がついている9mほどもある「垂下連」が吊るされています。10m×20mの筏だと約700本にも及びます。クレーンで



連の下部をクリッパーで切ると、牡蠣が落ちてくる。牡蠣が当たると大けがをする危険な作業だ



筏から引き上げられる垂下連

引上げられた連はまるで牡蠣のネックレスのようです。クリッパー(大きなはさみ)でワイヤーの下部を切断すると牡蠣のかたまりが雪崩のように落ちてきます。直撃すると大けがをする危険な作業です。収穫を終えて帰港すると即座に洗浄して、海水プールでさらに一晚浄化します。



牡蠣の水揚げ。このあときれいな海水で洗浄する



牡蠣を収穫して帰港したクレーン船



割烹周の店主山崎康徳さんも、倉橋島海産の牡蠣に太鼓判

ると70gほどに縮んでしまうということ。倉橋島海産ではこのような処理は一切していません。

倉橋島海産が牡蠣を卸している呉市内の割烹周の店主は「この牡蠣は絶対に縮まないし、これを目当てに來てくれるお客さんもいる」とその品質に太鼓判を押します。地元料理のプロが選ぶ倉橋島海産の牡蠣を、遠く離れた奈良の私たちが食べられる幸せ。広島の豊饒の海と倉橋島海産の生真面目さを思い、今宵はかきフライでもいかがでしょう。

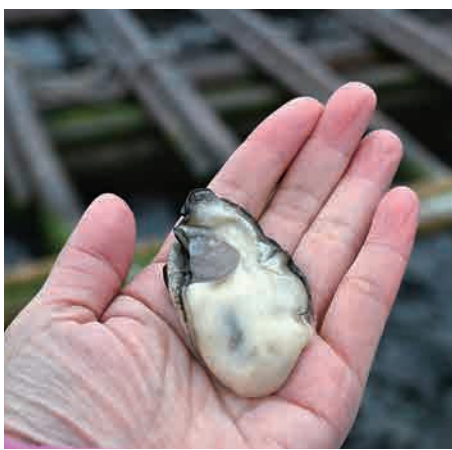


写真 西村仁見

商品プレゼント

今回は「CO・OP冷凍かき大粒(170g)」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 ならコープ「あをがき2月号プレゼント係」までお送りください。(2月29日(木)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



牡蠣の身を取り出す打ち子さん

鮮度を保つ

工場では、殻から身を取り出す打ち子さんが目にも止まらぬ早さで作業をされています。また、倉橋島海産では用途に応じてパスカルと呼ばれる加圧式自動牡蠣むき機(高い気圧で貝柱を変性させ身をはずす装置)も活用されており、高い処理能力を誇っています。



プールの中に一昼夜

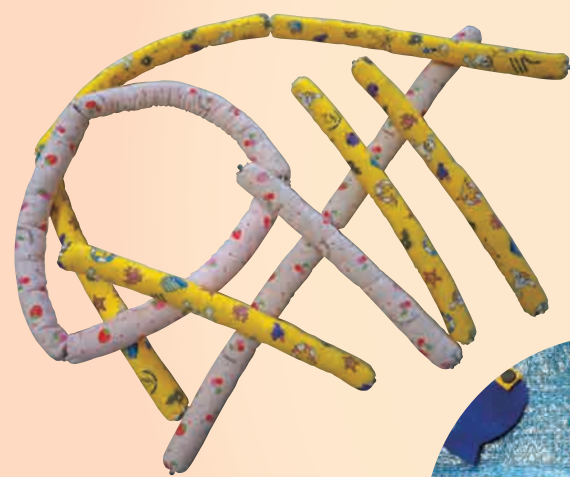
12月号プレゼント、「味ぞろい(10種10枚)」にご応募ありがとうございました。応募総数440通。当選者につきましては、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、プレゼントは2月末までにお届けします。



ひよこパーティー

その名も た～たん棒

これはちょっと裁縫の技術が必要ですが、綿を入れた20cm～25cmほどの棒を何本か作ります。そして両端にスナップボタンをくくりつけます。子どもたちはスナップをつなげて輪っかをつくったり、長～くウインナー状にしたり、はたまたそれをひとつずつはずしたりと、自由に遊びます。



電車ごっこ

子どもたちは電車が大好き。牛乳パックに詰め物をして、外側を電車らしくデコレーションして、マジックテープで連結できるようにすればできあがり。車輪なんてなくても、子どもたちはお気に入りのキャラクターやお人形を乗せて遊びだします。



たこ焼き屋さん

しきりのあるお菓子の箱を利用します。フェルトに詰め物をして小さなボールをつくり、その上にソースをボンドで貼り付けます。子どもたちは、2本のお箸をつかってくるくとたこ焼きを回します。たこ焼きを理解する3歳くらいのお子さんの遊びです。



くるくるCD独楽

要らないCDの真ん中の穴に少し大きめのビー玉を接着して、上部には使い終わった調味料のふたなどを中央に接着して軸部分をつくります。ガラス・プラスチック用接着剤を使って、半日ほど乾かしてください。好きなシールを貼ればできあがり。バランスがよく、抵抗が少ないのでいつもでも回っています。



くるくるCD独楽のつくり方は、ならコープイン스타그램でご覧いただけます。



おさかな釣り

どんなおさかなをつくるのか、お子さんと一緒に話し合ってください。写真はフェルト生地を縫い合わせていますが、ボンドで張り合わせても大丈夫。少し厚めにつくらないと、ぺらぺらのスルメみたいになってしまいます。さかなの口部分をクリップにすると、はずれて小さな子どもが飲んでしまうことがあるので、クリップ式磁石を使うなど、はずれないように工夫しましょう。



“キッズルーム” た～たん

ならコープの子育て・保育グループ。誕生して20年が経過。現在は6人で活動。コープ委員会やならコープの企画の際の保育や、「ひよこパーティー」を主催。

メンバーに負担のないよう、ゆるーい活動がモットー。

子どもが大好き、おしゃべり大好き、手先を動かすのが大好きな方、た～たんでいっしょに活動しませんか。

老若男女大募集中です。

組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



ひよこパーティー

いっしょにつくって、 いっしょにあそぶ



ひよこパーティー

0歳から3歳のころという、寝てくれない食べてくれない、なぜ泣いているのかわからない、何をしてもイヤイヤ、トイレに行ってくれない…と、最も子育ての不安と負担が大きくなる時期。「あをがき」にも、子どもとのうち時間の過ごし方への悩みが、毎月たくさん寄せられます。

“キッズルーム”た～たんは、そんなお母さんたちの話を聞き、子どもどうしが自由にあそべる空間「ひよこパーティー」を2ヵ月に1回程度、コープみみなし・なんごう・いこまで開催しています。

た～たん発足時から活動に携わってこられた杉本純子さんにお子さんとの遊び方をお聞きしました。

大変な子育て期も、長い人生の中では、かけがえのない時間。既製品ではなく、「どんな色がいい?」「どのシールを貼る?」と“お子さんの意見”も取り入れた手づくりおもちゃを覚えてもらいました。家族と一緒につくったおもちゃにはきっと愛着もひとしおのはず。

ぜひ、チャレンジしてみてください。



杉本純子さん

輪投げ

キッチンペーパーホルダーを使います。輪っかは細めのビニールホースを使っているのどこかに飛んで行っても安全です。ホースの中にビーズを入れてカラフルにすると楽しくなります。



牛乳パックに 折り紙をはってつくったびっくり箱

マジックテープでふたがしまる牛乳パックのびっくり箱に、カットした牛乳パックと輪ゴムでつくったカードを8枚から9枚入れてふたをします。開けると色とりどりのカードが次々と飛び出します。



小物入れあそび

1歳くらいの子どもたちは、何でも穴の中に放り込みたがります。深めの保存容器にカッターとはさみを使って円をくり抜き、お気に入りのシールを貼ります。ペットボトルのふたの中にビーズを入れてもう一つふたをテープでくっつけます。穴に入るくらいの動物やキャラクターの指人形などがあれば、子どもたちはどんどん穴の中に放り込みます。ちょっと趣向を変えて、カラフルなホースを、子どもが呑み込むことのできない5cmくらいの大きさに切ってもいいですね。ホースに指を入れたり新しい遊びに目ざめることも。



協同福祉会による

「介護が必要… その時の備えは？」⑪

Q. ショートステイとは？

A. 今回は介護保険サービスのショートステイ（短期入所生活介護）についてご紹介します。
ショートステイの大きな役割

- ・何らかの理由で自宅から離れてしまったが在宅復帰を希望される方の為に、自宅での生活を想定したりハビリができる
- ・介護者の介護負担を軽減（「休息（レスパイト）」）することができる

「休息（レスパイト）」

短期間の施設入所によって、日常生活上の介助や機能訓練などを行うことで利用者の心身機能の維持に努めるとともに、普段利用者を介助している家族の身体的・精神的な負担の軽減を図ることです。

また、介護者が介護を行う上での不安や悩み、実際の夜間トイレ介助による寝不足や家事・仕事の疲れが溜まっていくことでご利用を検討される事例も多くあります。

もしも、家族や自身に介護が必要になったら…そのとき、相談するところ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

あすならホーム様本 施設長 喜多 祥継

ショートステイを利用することは介護者負担軽減の為に重要です。

協同福祉会ではデイサービス等を併設しており複合的にサービスを展開することで先々を考え、本人が混乱せず馴染みやすい環境が作れるように努めています。

サービスを利用するには

在宅介護を継続する上で、介護者の“休息”（介護から解放される時間、心身疲労や共倒れなどを防止すること）は大切です。

利用申し込みはケアマネジャーがサービスの調整をしますので、まずはケアマネジャーに相談してみてください。

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



赤かぶら漬けが硬く酸っぱい。 正常な商品か調べて欲しい。



本商品は赤かぶらの甘酢漬けや浅漬けとは異なり、収穫した赤かぶらを塩漬にしてじっくりと熟成させる醗酵漬物です。長期間漬け込み醗酵させることから、独特の醗酵臭や酸味があります。毎秋冬に原料を収穫・入荷したものを塩漬けし、年間を通じて順次出荷をしていることから、時期によって漬け上がり具合が変化します。漬け込み期間が短い時期（3月～8月頃）は酸味や醗酵臭が少ない反面、原料の辛みが強く感じられ、漬け込み期間が長くなるほど酸味・醗酵臭が強くなりますが、原料の辛みは感じにくくなります。

お申し出品は官能検査結果およびpH値に問題がなかったことから、正常品と判断させていただきました。このたびお召し上がりいただいた赤かぶら漬けは、漬け込み期間が約1年と長く、酸味や醗酵臭が強かったことにより、ご心配いただいたのではないかと考えられます。

冷凍アップルマンゴーを冷凍庫で 保管していたら魚のにおいがした。



現品を製造元にて官能検査を実施したところ通常品に比べて風味は強く感じましたが、マンゴー特有のものであり、特に異常は感じ取れませんでした。

賞味期限2025.8.8の印字から、製造日は2023年8月8日で、当日20,000パックを製造していました。製造時の官能検査、選別工程での記録を確認しましたが、トラブルはありませんでした。「魚のにおいがする」とのご指摘について考えられる原因は、魚に含まれるにおい成分と、マンゴーに含まれるにおい成分の一部が一致するために生じていると考えられます。そのため、マンゴーの香りを生臭いと感じられるケースは多々あります。また、マンゴー由来の成分のため、喫食されても人体に影響はありません。熟度によって下記臭気成分が多く含まれます。

【魚に含有されるにおい成分】 ジメチルアミン、トリメチルアミン、メチルアミン等

【マンゴーに含有されるにおい成分】 ジメチルアミン、メチルアミン等

対策として製造工場と協議し、未熟果の選別強化等を検討し、品質向上に努めます。

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。

12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	(株)オオノ(水産)、札幌バルナバフーズ(株)(日配・おせち)、大つる(日配・おせち)、梅守本店(日配)、ミエライス(米)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	—	12月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▼



令和6年能登半島地震災害支援募金にご協力をお願いいたします

2024年1月1日(月)に能登地方で、最大震度7の大規模な地震が発生しました。被災地のみなさまには心よりお見舞いを申し上げます。

この地震により石川県並びに近隣の各県各地に甚大な被害が出ています。ならコープは組合員みなさんに「災害支援募金」のご協力を2月18日(日)まで呼びかけています。寄せられた募金は日本生協連を通じて被災地に寄付します。ご協力をよろしくお願いいたします。

募金方法

●店舗 2/18(日)まで募金箱をサービスコーナーに設置しています。

●OCR注文用紙 2月3回企画OCR注文書まで
令和6年能登半島地震災害支援募金

1口=100円 募金番号151858

1口=1,000円 募金番号151866

eフレンズも2月3回企画の期間までの受付となります。
ならコープで受け付けした募金については、所得税の寄付金控除の対象とはなりません。あらかじめご了承くださいませよう、よろしくお願いいたします。

規格外の野菜を 大学生協に寄贈しました

五條市のコープの農場で栽培された規格外のさつまいも約100kg、はくさい約60kgを奈良女子大、奈良教育大、奈良県立大、奈良工業高等専門学校の各大学生協に寄贈しました。これは奈良県生活協同組合連合会の「若者応援プロジェクトなら」の一環で、贈呈式は12月4日、奈良女子大の大学生協食堂で行われました。各大学生協ではこの野菜を大学の物販や食堂のメニューに加える予定です。



「ありがとう10企画」で 寄せられた声をお届けしました

生産者、取引先、組合員へ日頃の感謝の気持ちを込めて、「ありがとう」を伝えたい。そんな気持ちで取り組んでいる「はなまる運動」から「ありがとう10企画」と



して、産直10商品の生産者、取引先に組合員の声を届ける取り組みを昨年10月に行いました。組合員からお預かりしたメッセージは424件になり、11月から順次生産者、取引先にお届けしました。「組合員さんからのメッセージをスタッフ全員で読ませていただきました」「丁寧に綴られたお言葉を何度も読み返し、なお一層ありがたい気持ちでいっぱいです」など、喜びの声をいただきました。

これからもならコープは「はなまる運動」を通してありがとうの輪を広げ、ありがとうの気持ちを育てたいと考えています。

仲宗根参与が 厚生労働大臣表彰を受賞しました

ならコープ参与の仲宗根迪子氏（向かって右）は、ならコープ副理事長、奈良県生協連専務理事、奈良県医療福祉協理事を歴任され、奈良県における生活協同組合の発展に尽力されました。11月24日にならコープ本部で行われた受賞を祝う会では、「厚労賞は過去の実績や評価でいただけますが、これで終わりではなく、自分たちの成果や実績、失敗の経験も含めて次の生協を担う人に引き継ぎ、さらなる生協の健全な発展のために、微力ながらこれからもがんばっていききたいと思ひます」とのべられました。



リビア洪水緊急支援募金にご協力 ありがとうございました

9月10日、北アフリカのリビアを激しい暴風雨が襲い、ダムが決壊して多くの家屋が流されました。病院や学校など、重要なインフラに甚大な被害が出ています。

ならコープでは9月27日から11月18日まで「リビア洪水緊急支援募金」の協力を呼びかけ、1,880,079円の善意が寄せられました。募金は日本ユニセフ協会を通じて、支援を必要としている人のために役立てられます。

ならコープの今 (2023年12月末現在)

- 組合員数 28万1,864人(前年比99.9%)
- 出資金120億4,120万円(前年比99.0%)

12月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	46億9,780万円	106.6	123.4
無店舗事業	34億8,470万円	107.2	135.1
店舗事業	11億5,648万円	104.8	98.7
夕食宅配	5,544万円	100.8	108.2

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)



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。



危険がないか見守るだけに

奈良市 N・H(30代)

わが家の子ども(小5・小1)もしょっちゅうケンカをするので、相談者さんと同じように仲裁したり知らないふりをしてなんとかやり過ごしています。先日、目にあまるケンカをしていたので仲裁すると「ぼくたちの問題やからほっといて!」と言われてしまいました。そのときの私の仲裁が公平な仲裁ではなくただの怒鳴り声だった可能性も大いにあります。仲裁せず、一緒にヒートアップせず、危険がないかを見守るだけに留めて、子どもたちが任せている方が短時間でケンカが終わる気がしています。そしてそれは年齢もとても関係していると思います。成長すればケンカの回数は減るはず!一緒にがんばりましょう。

お母さんが感じる思い

大和高田市 N・E(50代)

兄弟ゲンカは小さな社会勉強なんですよね。なるべく2人が解決策を組み立てられる意見を伝えてあげら

れると良いのかなあ。内容もいろいろなのですが、その時にお母さんが感じる思いも聞いてもらえるといいですね。

成長すれば、良い相談相手に

御所市 T・K(50代)

うちは2歳離れた娘が2人で、上の子が小学低学年まではケンカはあまりありませんでした。高学年になるにつれ増えて、2人が中学生になる頃にはそれぞれ友達と遊ぶようになり、逆に良い相談相手になったみたいです。年齢差や性別などでケンカの原因が違うと思いますが、親が言っても聞かないしイライラするので、つらいですが見守るしかないと思います。

ケンカしながら成長していく

奈良市 F・T(60代)

子どもたちがケンカをするのはもう仕方ないことです。そうやってケンカをしながら相手の言い分と自分の主張を擦り合わせていき、成長するのだと思います。暴力が出る場合以外は

介護が無縁だったことに感謝

葛城市 O・S(60代)

それまで元気になっていた92歳の父が入院しバタバタしていたところ、職場やサークルの方から温かいお声掛けをいただき身に沁みました。あをがきの「介護が必要」シリーズを今更教科書として読み返しています。今まで無縁だったことに感謝し、今後は自分ごととしてしっかり向き合いたいと思っています。

座敷童は裏のお社に

奈良市 M・Y(80代)

あをがき12月号の商品探訪に載っていた岩手県三戸市の金田一は母の故郷です。父は隣の福岡町でござせんべいが大好きでした。金田一温泉も座敷童のところも何度も行きました。そして金田一温泉は一度火事になり、座敷童は裏のお社に入って出てきません。今の旅館にはいませんよ。

本との出会いの場を大切に

生駒市 M・K(60代)

あをがき12月号を読んで、私が子どものころは近くに図書館も文庫も何もありませんでした。もちろん巡回してくれることも。あの頃、かしの木文庫のような場があれば私の人生変わって

目標はミニマリスト

吉野町 K・K(60代)

60代後半になり断捨離の毎日です。最初は気持ちがいよいよあれもこれもと物が減っていきましたが、最近「これはもうちょっと置いておこう。これはまだ早い」と停滞気味。他の方の断捨離法を参考にがんばっています。思い切りの悪い私にはなかなかで

いたかも、なんて大げさでなく思っています。それほど、幼少期の様々な絵本や図書に出会う場があることが大切だと思います。利用しないなんでもったいない。どんなに子どもを取り巻く環境が変化しても、豊かな想像力を巡らすことができ、考える力を育ててくれる。本に出会うことは大事だと思います。

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。

毎日サラダを食べる様にしていますがメニューがマンネリ化しています。意外な食べ方など教えてください。(50代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 2月29日(木)

※字数は200~300字程度をお願いします。

※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

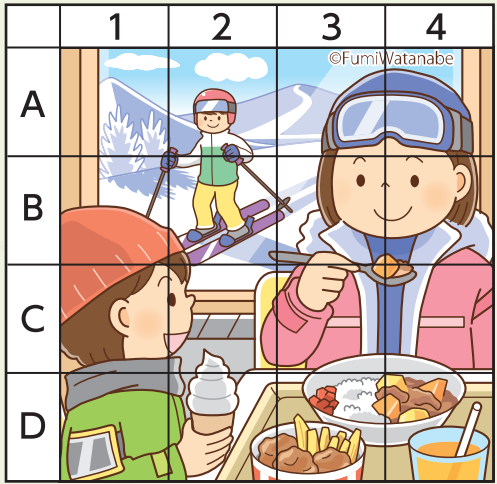
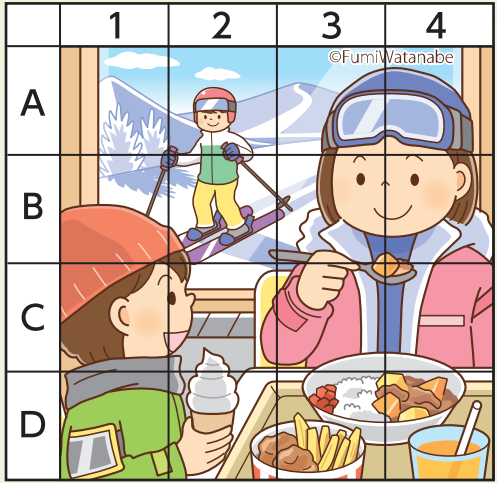
〒630-8503 ならコープ広報室「あをがき係」(宛先の住所は記入不要) ※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。

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▶



12月号のクイズの答えは

「A-2・A-4・C-3・D-1」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。

12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593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。
2月29日(木)の消印まで有効です。

居ながらにできる。

やさしい筋トレ

1月末から2月初旬が1年で最も冷えこみが厳しくなること。寒いとどうしても体を丸めて姿勢が悪くなりがちです。また、体温を逃さないために血管が、そして体温を高めるために筋肉が収縮します。こうなると血のめぐりも悪くなり、肩こりや冷え、むくみなど身体の不調が起こりやすくなります。北風の強い日は、日課の散歩や近所への買い物も億劫になりがちで、運動をためらうとフレイル（健康な状態と要介護状態の間の状態）のきつかけにもなってしまうです。今回は、社会福祉法人協同福祉会理学療法士の坂本祥一さんに居ながらもでき、長続きする運動の仕方を教えてもらいました。



社会福祉法人協同福祉会
理学療法士の坂本祥一さん

まず大前提として、外出が可能な方は、寒くてもできるだけ外に出て身体を動かしてください。歩くこと、階段を上り下りすることはそれだけで運動Ⅱ筋トレになります。そして近所さんや顔見知りの



方にあいさつすることで社会とのかかわりをもてます。フレイル予防には社会と接点をもつことが特に重要です。外出することで、筋力、バランス能力、持久力が高まります。まずこのことを覚えてください。

そして、運動ではありませんがきちんと栄養をとるということも忘れないでください。低栄養状態で運動すると、疲れてしまった筋肉を修復することができず、かえって筋力が衰えます。よかれと思った運動が逆効果ということになるので、きちんと三食をとってくださいね。



そのうえで、外出しにくい方には居ながらにしてできる運動を取り入れてください。雑誌やテレビではいろんな体操を紹介していますが、種類が多くてすぐに忘れてしまったり、複雑なので長続きしないということがあります。また、目的をもたずに運動・体操をしようとしても続きません。ここでは、「筋力をつける・維持する」ことを念頭にしたいと思います。体幹Ⅱ胴体を鍛える（動かす）ことが重要なので、下半身をメインに鍛えるようにしましょう。

いずれの運動も、10回を1セットで

キツイようでしたら回数を減らしてください。

運動はし過ぎると逆効果になるので無理は禁物です。

また、息を止めて力むと血圧が上がってしまいますから、

ちゃんと息を吐きながら運動するようにしましょう。

「いち、にい、さん…」と数字を声に出すと自然と息が吐けますよ。



継続は力です。ぜひ続けてください



① いすに腰掛けて、膝を両手でおさえながら、その足のかかとを上げます。おさえる力とかかたとを上げる力がふくらはぎにかかり、筋力がアップします。ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれていて、動かすことで血流がよくなりむくみなどの解消も期待できます。

② いすの背もたれにつかまって、立った状態で背伸びするようにかかとの上下を繰り返し返しても同じ効果があります。

③ 腰掛けた状態で片足だけまっすぐに上げると太ももが鍛えられます。左右の足を交互に上げてください。



④ 背もたれをもって中腰で上下に屈伸するスクワットも、太ももやお尻を鍛えます。

⑤ 腰掛けた状態で両手を天井に向かって、ウーンと伸びをすると背筋が伸びます。肩こりや腰痛予防、姿勢の改善につながります。

⑥ 仰向きになって、両足でふんばってお尻をあげるのも背筋を鍛えるのに有効です。就寝前の布団の上での習慣にしてはどうでしょう。





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 笑って突っ込むあるあるジェンダー
家庭内のジェンダーを考える

要申込 無料 先着順

ジェンダーとは社会的・文化的につくられた性のこと。身近なCMや新聞広告にもジェンダーは潜んでいます。今回は家庭内のジェンダーについて、ならコープボランティアグループ「男女共同参画研究会いこ〜る」を講師に紙芝居や話し合いを通じて考えます。

日 時 2月17日(土) 11時～13時

会 場 コープたつたがわ 2階集会室

参加費 300円(軽食代)

定 員 20人(先着順) 持ち物 筆記用具・マイカップ

申 込 二次元コードから 締 切 2月14日(水)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

主 催 暮らしの安心・安全政策協議会

② 奈良県医療福祉生協・ならコープ共催
健康講座2024「体調管理」

要申込 無料 先着順

春とはいえ、まだまだ寒暖差で体調を崩すことがあります。みみなし診療所の看護師長からお話を聞いて、元気に乗り切りましょう。

日 時 3月14日(木) 14時～15時30分

会 場 コープふれあいセンター六条 集会室2・3

※駐車場に限りがあります。

定 員 30人(先着順)

内 容 ・医療福祉生協講座 「2024体調管理」

講師 看護師長 福田幸子

・ハートフルコープよしのの取り組み(障がい

者就労・雇用)とコープ商品の紹介

申 込 二次元コードから 締 切 2月23日(金・祝)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

③ ひよこパーティーwith
“キッズルーム”た〜たん

要申込 無料 先着順

保育グループた〜たんスタッフと一緒に絵かきや手づくりおもちゃで遊ばませんか。エプロンシアター、パネルシアターのお話もあります。参加者にはプレゼントがあります。親子でご参加ください。

日 時 2月29日(木) 10時30分～11時40分

会 場 コープいこま 3階集会室

定 員 未就学児の親子10組(先着順)

日 時 3月1日(金) 10時30分～11時40分

会 場 コープたつたがわ 2階集会室

定 員 未就学児の親子5組(先着順)

締 切 2月22日(木)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



④ ならコープLPAカフェ開催

要申込 無料 先着順

人生設計、金融商品を題材にお話します。カフェ形式でお茶とお菓子を準備してお待ちしています。

内 容 数字を入力して人生設計(ライフプラン)を作成します。インターネットにつながるPC、スマホを持参してください。PC、スマホが無い場合は記入用の紙をお渡しします。なお、通信費はご負担ください。

日 時 2月26日(月)

① 10時～10時45分 ② 11時～11時45分

定 員 各3人(先着順) 締 切 2月22日(木)

内 容 金融商品についてお話します。ネット銀行や投資が初心者の方が対象です。

日 時 3月18日(月)

① 10時～10時45分 ② 11時～11時45分

定 員 各5人(先着順) 締 切 3月14日(木)

会 場 コープなんごう 集会室

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

主 催 ならコープLPAの会

⑤ きのご植菌体験
(絆の森整備事業)

要申込 無料 先着順

原木(カシ、ヒノキなど)の伐採→玉切り→植菌(タモギタケ、シイタケ、ナメコを予定)の体験をおこないます。また希望者は「植菌した原木」(1人1本)をお持ち帰りいただけます。ぜひご家族でご参加ください。

日 時 3月9日(土) 10時～15時(雨天中止)

場 所 黒滝村栗飯谷 山林 (吉野郡黒滝村栗飯谷)

集 合 道の駅 吉野路黒滝 (「下市口駅」9時20分発洞川

温泉行きバスで「黒滝案内センター」下車)

定 員 10家族20人(20人になり次第受付終了)

持ち物 弁当・飲み物・タオル・軍手・山作業

できる服装(長そで、長ズボン、運動靴)

申 込 二次元コードから

締 切 2月23日(金・祝)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

⑥ 講演会
「森と共に生きる未来」

要申込 無料 先着順

奈良の豊富な森林資源の生かし方、一緒に考えてみませんか?

日 時 2月18日(日) 14時～16時半

会 場 奈良県コンベンションセンター206会議室

講 師 奈良県フォレストアカデミー 山下洋史氏

大和森林管理協会 谷茂則氏

(株)スペースマイン 矢島一氏

参加費 無料 定 員 50人(先着順)

申 込 (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



⑦ 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。電話による相談会です。

※今月の開催日は通常より1週間早くなっていますのでご注意ください!

日 時 2月17日(土) 10時～13時

相談会 1人30分以内 定 員 6人(先着順)

申 込 2月1日(木)～2月16日(金) 12時までに人事総務部

☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑧ 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)

⑨ 講演会「NO」と言える子どもを育てる
～子どもと話そう 性のはなし～

要申込 無料

性被害は性別に関係なく起こっています。性被害から子どもたちを守るお話です。講師の中谷さんは公立高校の養護教員を経て、性教育活動を開始。全国各地で児童生徒、保護者・教員に講演をされています。

日 時 3月3日(日) 13時30分～15時30分

会 場 すみれホール 5階多目的ホール

(近鉄大和八木駅から南へ徒歩2分)

講 師 思春期保健相談士 にじいろ 中谷奈央子 氏

定 員 50人

申込・問合せ 松田 ☎090-7365-6238(16時～20時)

※なるべくショートメールで。ショートメールでの受付は随時可能。参加人数と代表者名をお知らせください。

主 催 ならコープ男女共同参画研究会いこ〜る

ならコープ
自分みがき講座(第5期生) 予告!

募 集

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(4月～9月)の講座です。今回はコープおしくまでの開催です。楽しみながら、自身のレベルアップにつながる講座です。前回までの講座の様子は、ならコープホームページからご覧いただけます。詳細の案内および第5期生の募集をあをがき3月号に掲載します。ぜひご応募ください。

ならコープホームページはこちら▶

⑩ 環境保全活動団体
交流会を開催します

要申込 無料 先着順

2023年度ならコープが助成している「環境保全活動団体」の活動について、啓発情報の発信・共有の機会として交流会をおこないます。地域の環境活動に興味がある方、助成申請を検討されている方(詳細は下記、環境保全活動団体助成申請の募集要項を参照)は、ぜひご参加ください。

日 時 2月12日(月・祝) 13時～15時

会 場 コープふれあいセンター六条 集会室

申 込 二次元コードから

問合せ 環境エネルギー推進室

☎0742-33-6443(月～金・9時～17時)

⑪ 環境保全活動団体
助成申請の募集

要申込 無料 先着順

2024年度「環境保全活動団体」の助成申請を募集します。お店でレジ袋やスプーン(大・小)ストロー代金をご負担いただいた分を環境資金としており、この資金の一部を活用し、県内で活動する環境保全活動団体に総額80万円(上限4万円)を限度に支援します。

対 象 「地域に根ざした環境保全活動」

「地球温暖化防止を目的に生活様式の見直しをすすめる活動」

期 間 2月1日(木)～3月15日(金) ※当日消印有効

資 格 県内で活動する団体・NPO・グループ・サークルなど(個人は除く)

応募方法 所定の申請用紙を環境エネルギー推進室までご請求の上、ご応募ください。用紙はホームページからもダウンロードできます。

宛 先 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 ならコープ環境エネルギー推進室「ならコープ環境保全活動助成」係

問合せ 環境エネルギー推進室 ☎0742-33-6443(月～金・9時～17時)
https://www.naracoop.or.jp

⑫ 第33回奈良県生協大会
講演とパネルディスカッション

要申込 無料 先着順

つながる力で安心してらせる地域づくり
をめざして～
一歩踏み出せば女性も地域も変わる～

私たちはどんな社会を・地域を望むのか。多様性が認められること。心豊かにらせること。生きづらさをみんなで解決できること。誰も取り残さない地域共生社会。ハラスメントがなく個々人が尊重される社会。無意識の思い込みや偏見をなくしていくことが大切です。

日 時 2月24日(土) 13時30分～16時

会 場 奈良県コンベンションセンター2階

講 師 浜田 敬子氏(ジャーナリスト)

前 Business Insider Japan 統括編集長・

元 AERA編集長、「羽鳥慎一モーニングショー」

「サンデーモーニング」コメンテーター

定 員 400人 締 切 定員になり次第、締切

申込・問合せ 奈良県生活協同組合連合会☎0742-34-3535
(月～金・10時～17時)または二次元コードから

