

2022  
2

## エリアニュース



南エリア対象地域 大和高田市・橿原市・桜井市・五條市・御所市・葛城市・  
宇陀市・宇陀郡・高市郡・吉野郡・奈良市（都祁地区）・  
山辺郡山添村・天理市（山田町・福住町・鈴原）

## 2021年度 エリアテーマ「安心と笑顔をつなげよう」

くみかつひろば エリア委員会・コープ委員会など南エリアの組合員活動を紹介します。

### 第3回南エリア活動交流会を開催 理学療法士を招いて、軽い運動とメンバー どうしの交流会

11月29日（月）コープみみなし2階研修室で、コープ委員会メンバーを対象に今年度最後の活動交流会を開催しました。

寒さが増してきたので、今回はおうちでできるボールを使った簡単な運動を、「あすならホーム畝傍」からお二人の理学療法士をお招きして教えていただきました。

椅子に座ったまま、まずは大きく深呼吸。息を吸いながら腕をまっすぐ上にあげ、ゆっくり息を吐きながら20秒かけて下ろす。すでにここで腕がプルプル。「呼吸は息をゆっくり長く吐ききると、次に無意識に息をたくさん吸うことができるので、吐く方を意識してくださいね」とアドバイスをいただきました。

いくつか準備体操をおこなった後はボール運動。座ったまま両膝にボールを挟んで、手はしっかり椅子を持って支える。そしてボールを挟んだ両膝をあげる。思っていたほど上がらず、苦戦する方も。次に、両手でボールを挟み前に伸ばす動きです。ボールの中心は軸として残しておいて左



右に半回転させる。腕は前でひねる感じになります。ボールを使うとわかりやすいそうですが、左右の腕の筋肉の付き方は同じようで、人によって片方だけ違和感があったり突っ張りを感じたりすることがあるそうです。みなさんは、家事などで適度に動いていると思っていたようですが、今回の運動で左右の筋肉の付き方が違うことを知り、普段からきちんと運動をしないといけないことを学びました。

後半のメンバーどうしの交流では、「運動は苦手だけど今回ののは簡単にできそうなのでしてみよう」「普段少し運動をしているが、ボールを



使ったの運動を知ったので、レパトリーが増えそう」などの声もありました。学習会もいいけれど、今回のように簡単に体を動かすこともよかったようです。

また、コープ委員会の活動については、「少しずつ企画が開催できるようになってきて嬉しい」という声や、「試食ができるようになればいいのに…今はしょうがないけど…」という声もありました。「他のコープ委員会はどうしているのだろう、うちはこうしている」などと会話が弾み、今年度の最後にふさわしい交流会ができました。

（南エリア委員）



## 南 エリアの活動 インフォメーション

受付: 2月7日(月)～2月11日(金・祝)  
Webのみ 2月13日(日)まで

エリア委員会・コープ委員会及び、  
エリアが主催する“商品学習会、  
産地・工場見学、くらしの学習会や  
講習会”に参加してみませんか？

次回発行は  
2月28日(月)  
です。

マークの見方



ハガキ

…申込方法



…保育有り



…子どもの参加OK

※企画当日は自宅で体温を測り、37.5度以上の熱がある場合や、咳・咽頭痛などの症状があるなど体調のすぐれない方はご参加いただけません。欠席される場合は、必ず組織部にご連絡をお願いします。新型コロナウイルスの対応について、ならコープHPをご確認ください。→



### 1 ならコープ商品第1号「コープしょうゆ」 開発のニシキ醤油(株)による商品学習会



主催 榎原北コープ委員会

毎日の食卓に欠かせない醤油。1974年にならコープが最初に開発した「濃い口しょうゆ」やメーカーのこだわり商品について一緒に学びませんか。

日時 2月25日(金) 10:00～12:00

場所 コープみみなし 2階研修室

参加費 100円

定員(抽選) 20人 大人のみの参加

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

※駐車は北側駐車場(公園側)に。



### 3 泉屋(株)による終活学習会



主催 桜井西コープ委員会

ご家族のため、ご自身のために、いざという時に備えておきたい終活・葬儀などについて学習しませんか。

日時 3月1日(火) 11:00～12:30

場所 桜井支所 2階集会室(桜井市安倍木材団地1丁目13-1)

参加費 100円

定員(抽選) 6人 大人のみの参加

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

※駐車可能ですが、乗り合わせで。

### 2 異製粉(株)フローベル事業部学習会 とエコバッグ作り



主催 吉野コープ委員会

2021年4月にオープンした「ならコープ下市ステーション」で、移動店舗でも販売しているフローベルのパンの学習会をします。簡単なあずま袋のエコバッグも一緒に作りましょう。

日時 2月28日(月) 10:00～12:00

場所 下市ステーション 2階集会室(吉野郡下市町100)

参加費 200円(エコバッグ材料費含む)

定員(抽選) 6人

大人のみの参加

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 針・糸・裁縫はさみ・

マスク・飲み物

※駐車は10台まで可能。



### 4 住居用洗剤でおなじみの トップ産業(株)学習会



主催 高田コープ委員会

初代オレンジングパワー発売から約20年。使ったことのある人もない人も、オレンジングパワーの秘密を一緒に学びましょう。お掃除の悩み事を一気に解決しましょう。

日時 3月3日(木) 10:00～11:00

場所 コープなんごう 集会室2

参加費 100円

定員(抽選) 13人

大人のみの参加

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

※駐車は道路側から、乗り合わせで。



所在地・行き方

- ▶ コープみみなし ☎0744-24-1200  
榎原市新賀町478 近鉄大和八木駅から徒歩約10分
- ▶ コープなんごう ☎0745-25-1120  
大和高田市大谷758-81 近鉄築山駅北側すぐ
- ▶ たかだ未来づくりステーション ☎0742-45-7884(組織部)  
大和高田市曾大根174 近鉄新庄駅から徒歩約10分・JR大和新庄駅から徒歩約10分・近鉄大和高田駅から忍海行バス曾大根バス停下車すぐ
- ▶ ならコープ下市ステーション ☎0747-68-9652  
吉野郡下市町下市100 近鉄下市口駅から徒歩約20分

#### 使用済み天ぷら油回収拠点

コープみみなし  
偶数月の第1土曜日 10:00～13:00  
今回: 2月5日(土) 次回: 4月2日(土)

スタンドで常時回収

井岡商店(山添村名阪国道山添インターSS)

二次元コードから直接店舗ファンクラブに登録できます。





## 福祉学習会「安心して暮らし続けるために」を開催しました



昨年12月、葛城市歴史博物館あかねホールで、あすなら友の会と南エリア共催で福祉学習会を開催しました。社会福祉法人協同福祉会の村城正理事長から「高齢者福祉の現状とこれからの暮らし方」、あすならホーム高田の仲村栄志施設長から「定期巡回・随時対応型訪問介護看護などの協同福祉会の取り組み」、あすならホーム高田ケアマネジャー木下礼子氏・吉武千津子氏から「ケアマネジャーの役割」を聞きました。

村城理事長から、日本の社会保障制度とその歴史、諸外国との違いを聞きました。福祉国家といわれるスウェーデンにもかつて実際に姥捨て山のようなことが存在したことを知りました。日本では、2000年に施行された介護保険制度で老後は安心と思っていましたが、介護保険料は改正のたびに上がり、医療費も上がっています。あまりにも大きく様変わりをしてしまっており、再び在宅介護へと逆戻りしています。しかし、家庭には昔のような介護力はありません。

安心して自宅で暮らしていくための処方箋として①「通信システムで誰かとつながり、24時間ケアサービスができれば、施設介護は不要となり、住み慣れた場所で自分らしい暮らしが実現できるようになること」、②「在宅での看取り条件として、本人の強い意志。介護力のある同居家族の存在。利用可能な地域医療と看護・介護の資源。あとちょっとのお金があること」、③「普段から、地域の中でささえあい・たすけあい・わかちあいのつながり（仕組み・関係性）を築いておくこと」の3つが重要です。協同福祉会が掲げている「定期巡回型サービスによる24時間365日の訪問介護看護サービス」は、この

3つの処方箋をかたちにする大きな力になります。

参加者から「この先、どうなるのか不安。近くにあすならホームがあればいいなと思います」「知識は安心につながる。学習することが大事という言葉が心に残りました」「私の老後はいったいどのようなのか不安。政治にももっと興味、関心を持たないといけない」などの声がありました。

今や人生100年時代に入り、それはそれでよいことですが、一方で老老介護の問題など解決すべきことも生まれてきています。また若者は、介護保険料を収めても果たして自分たちが将来利用できるかという不安がつります。これからもしっかりと注目し、学習していくことが大切になります。

(南エリア担当理事)

### 受付中 「ラブコープ2021 ～声からの新発見」参加者募集！

コープのお店とオンライン（Zoom活用）でつないで、あなたのお気に入りのコープ商品について楽しく交流しませんか。参加費は無料です。

<日時・配信店舗>定員：各日10人程度

①2月15日(火)10時～11時30分 コープみみなし

②2月22日(火)10時30分～12時

ディアーズコープたつたがわ

③3月4日(金)10時30分～12時

ディアーズコープいこま

詳細・申込 右記二次元コードから→

締切 開催日の5日前

参加条件 Wi-Fi環境のある方。オンライン上で顔を出して交流していただける方。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金9時～17時)



### 企画への申込 申込方法は企画ごとに違います。各企画でご確認ください。

TEL 申込：2/7(月)～11(金・祝)  
組織部 ☎0742-45-7884  
(9:00～17:00)氏名・電話番号・  
組合員番号をお聞きます。

web 申込：2/13(日)23:59まで  
<https://form.run/@kumikatsu-minami2202>

※アドレスは  
毎号変わります。



● TEL・web 申込の当落の結果は、締切後1週間以内にハガキを発送します。連絡のない場合はお手数ですが、組織部までお問合せください。

\*聴覚障がいの方は、申込・質問等にはFAXをご利用ください。  
送信先：組織部  
FAX 0742-55-0504

問合せ：組織部  
☎0742-45-7884  
(月～金9:00～17:00)

### 申込ルールとお願い

- キャンセルの場合は必ず申込先にご連絡ください。また、キャンセル料が発生する場合があります。
- 参加は申込者に限ります。
- 応募者数や天候、取引先の都合により、企画が成立しない場合あり。
- 企画内容の変更や天候などの都合で主催者から連絡が入る場合があります。
- 参加者は、主催者及び見学先からの注意事項を必ずお守りください。
- 個人情報は、ならコープで適切に管理し、ならコープの企画等のお知らせに利用します。





## 南エリア フラッシュ

### <缶詰のミニ知識> 長期間保存可能な加工食品の賞味期限について

「賞味」を辞書で調べてみると、「食物をほめながら味わうこと」とあります。

長期間保存できる加工食品には、缶詰、ビン詰め、レトルトなどがありますが、これらの商品は、容器に密封し、必ず加熱殺菌する工程を通過することで保存料、殺菌料を使わなくても長期保存を可能にしています。食品表示法で、それぞれ賞味期限が設定されており、ビン詰めは半透明で光の影響があるため半年から1年程度、カレーやパスタソースなどのレトルトは1年から3年程度、缶詰は光も通さず多種類の食品で無いので極めて長い約3年保存できるものもあります。それぞれ常温保存が可能なので非常食に適しています。



(南エリア委員会)

## 南エリア み・ん・なのレシピ

### ※缶づめのミステリー※

#### ～ ハーフ&ハーフピザ ～

<材 料> ピザ生地 1 枚、ピザ用チーズ、  
A：マヨネーズ少々、やきとり缶 1 缶、じゃがいも 1 個（1 cm 角のさいの目にしてゆでる）  
コーン缶少々 B：ピザソース少々、いわし缶 1 缶、玉ねぎのスライス少々

#### <作り方>

- ①ピザ生地の半面に、材料Aのマヨネーズを塗り、他の材料をのせる。
- ②もう半面に材料Bのピザソースを塗り、他の材料をのせる。
- ③ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼く。

\*お好みで、オリーブオイルをかけてお召し上がりください。



## うちの イチオシ

### ならコープ下市ステーション コープあったか便移動店舗の巻 みんなが“つどう”憩いの場をめざして!!

「今日も来たで」「久しぶり、元気やった」「寒くなったなあ」こんな会話にほっこりします。



コープあったか便移動店舗の到着を、歩いて来られる高齢の方たちは楽しみにされています。

移動店舗の名物「おやつコロッケ」は、以前下

市町某所で営業していたお肉屋さんのコロッケの味に似ているという情報が口コミで広がっています。しもいちテレビでも放送され、それを観た方が買いに来られる場面もありました。

下市ステーションが地域になくはならない存在になることをめざしています。

(責任者 上田広志)

## 南エリア運営協議会だより

2022年1月13日（木）開催

- ・南エリアの2021年度重点課題の振り返りと2022年度方針について協議しました。
- ・「ラブコープ2021～声からの新発見」の取り組みについて説明しました。

### エリア概況 2021年12月度

- ▶供給高 エリア合計11億8,042万円  
(予算比104.3%・前年比96%)
- 無店舗事業（支所計） 10億6,770万円  
(予算比105.5%)
- 店舗事業（店舗計） 1億1,272万円  
(予算比94.5%)

### エリア組合員活動状況

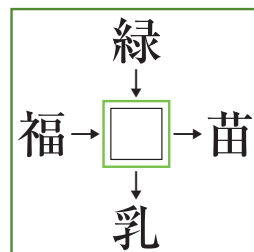
(2021年4月～12月)

|                |             |                    |                  |
|----------------|-------------|--------------------|------------------|
| 産地見学<br>(参加人数) | 0企画<br>(0人) | 講習会・学習会等<br>(参加人数) | 28企画<br>(2,123人) |
|----------------|-------------|--------------------|------------------|

## 漢字二字熟語で 1字 あてクイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字を組み合わせると二字熟語ができます。□に入る漢字は？

締切：2月14日(月)



☆応募は、ハガキ…答え・エリアニュース感想・住所・氏名・TEL・組合員番号を記入して、〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号 ならコープ組織部 南エリア事務局クイズ係  
Web…アクセスは二次元コードまたは <https://form.run/@areanews-202202>  
※アドレスは毎号変わります。



☆正解者の中から3人にならコープ商品券(1,000円分)進呈。

●先月号より個人情報に配慮し、当選者名はイニシャル掲載に代えさせていただきます。

1月号

答え 鏡

当選者  
応募  
(148人)

I・C (下市町)  
U・Y (橿原市)  
Y・H (葛城市)