



# こーぷのある暮らし

こうち生協ホームページ「こーぷのある暮らし」は、こうち生協の組合員さん同士の声の交流サイトです。みなさんからの投稿の声を掲載しています。ぜひ、アクセスしてみてください!



こちらから  
アクセス!



スマホから  
簡単に投稿!

ご投稿いただいた  
方の中から  
毎月抽選で3名様に



コープ  
商品券 **500円分**  
プレゼント!!

## 10月のテーマ「我が家のお正月」

こうち生協ホームページ「こーぷのある暮らし」『ひまわりお便りバックナンバー』にみなさまからの投稿を掲載しています。

我が家は大みそかの晩御飯にお蕎麦を食べて、紅白を見て、年明けにゆく年くる年を見て、初もうでに行くという流れが定番になっていたような…。新しく家庭を持った今、相手と年末年始の過ごし方が違すぎて困っています(笑)。むこうは「ガキ使」こっちは「紅白」「ゆく年くる年」…。初もうででも、むこうは「めんどくさい」こっちは「絶対行く!!」…。おせちもむこうは「食べない」こっちは「食べる」…。

みたらしだんご

子どもが小さい頃は、おじいちゃん家に親戚が料理を持ち寄って集まっていた。私も重箱におせち料理をがんばって作っていました。今では、孫と一緒に家でゆっくり過ごす正月です。今の子どもはおせち料理があまり好きではないようなので、おせちではなく、からあげなど孫の好きなものを作っています。

せんべい

我が家のお正月は、家族みんなで初詣に行くのが毎年の恒例行事になっています。夜中の12時に初詣に行きますが、それまでみんなで話したり、ゲームをしたりと家族団らんの時間も楽しいです。子どもたちは眠くなったりしますが、がんばって起きていて初詣がおわるとみんな爆睡です。

フルーツ

1月1日は、自分の誕生日なので、毎年ケーキを当日に食べたいなあと思っていますが、家族に忘れられがちで、少し淋しい思いを毎年しています。

今年は何も食べたいなあ…。と毎年のように今年も思っています。普通におせち料理を頂くことになると思っています。(泣)(笑)

とも

子どもが小さいので忙しく、今もつばら義実家と実家でおせちを頂いています(汗)。しかし、子どもたちがもう少し大きくなったらおせち料理を作ってみたいですね。日本のおせちには一つ一つ意味があるので、そこにある日本の先人の想いを伝えたいです。

桜

県外にいる息子たちに毎年生協の食品でもおもてなしします。私にとってはなくてはならない食品ばかり、ほんと助かっています。色とりどりにお重や血鉢で盛り付けます。仕事で年末まで働く私。12月31日は一日中炊事場に立っています。信じられないけど「あ〜しんどい」はないです。刺身づくりは年末と元旦は主人。子どもたちが普段食べられない刺身も楽しみたい。主人は大張り切りです。私も煮たり揚げたり、食材を買いに仕事上りけないので、買い置きして、正月ならではの食品で、我が家の正月自慢。ひとつのイベントです。生協様です。

けいちゃん

島根県出身の私の家では、お正月の朝はあずきのぜんざいのお雑煮を食べていました。それが普通だと思っていました。大人になり、高知に住むようになり、出雲地方独特の風習だと知りとても驚きました。高知では、お正月に巻き寿司やお手製の田舎寿司を食べると知り、地方それぞれの特徴があって、面白いなあと思っていました。今では地産地消が趣味になり、高知と島根のものをなるべく探して購入しています。

さすけっち

独身の頃は、母と祖母の手料理でのお正月。そして母の実家も訪ねてお年玉をもらっていました。結婚して、自分もお正月料理を用意しなくては!との思いはずっとありますが、フルタイム勤務、子育てを理由に

まともにおせちを作ったことがありません。おせち購入も考えましたが、結局毎年、夫婦それぞれの実家を日替わりで訪ね、おせちをこちそうになっっています。

A・S

お正月は、生協で数の子や黒豆、かまぼこ等ちょこちょこ買って、家にある重箱に詰めます。一見手作りに見えるおせちの出来上がり。生協のものは味も良く、種類も多く、助かっています!

きのこ

田舎を出ていった子どもたちはいつの年になっても、おいしいものがいっぱいあっても、田舎の懐かしかった、昔ながらのおせちを楽しんでくれます。子どもと孫、今は孫は妻を連れて、おばあちゃんの作る料理を楽しみにして帰ってきてくれます。料理は昔ながらですが、料理器は進化してきました。

たんぼぼ

我が家のお正月は、家族みんなで手作りのおもちの入ったお雑煮(地元の海のカキ・家庭栽培のネギ・ホウレン草をたっぷり入れて)を最初に頂きます。

こうめ

エシカルマークを集めるキャンペーン楽しかったです。夫婦で楽しみました。エコに関心はあるものの、ゴリゴリに取り組んでいたわけではなく、自分たちが「良い」と思ったものを買う感じで。でも、このキャンペーンで家を探してみると、エシカルマークの商品あるわあるわ(笑)。義務感からでもなく苦痛もなく、わずかながらもエシカル消費に貢献できていたのが、とても嬉しかったです。

スカイ

## こーぷのある暮らし 返信カード

### 12月のテーマ「私のバスタイム」

冬本番、ほっこりリラックスできるあなたのお風呂での過ごし方を教えてください。

テーマやおすすめ商品・レシピへのご投稿は、こうち生協ホームページ「こーぷのある暮らし」に掲載させていただきます。

今月のテーマ以外でも、ひまわりへの感想・こうち生協(職員)への声・大好きな商品やレシピ・おすすめスポットなどなんでもOK。

クイズ

●締切 12月31日(金)

たべる\*たいせつキッズクラブが1年半ぶりに開催した親子で参加の食育イベントは?

ヒント:トピックスをご覧ください。

答え   づくり教室

◆11月号の答え:たんぼぼ

※ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、紙面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。 ※ご投稿いただいた文章は、紙面の都合上、内容に支障のない範囲で変えさせていただきます。ご了承ください。 ※配達担当者または、店舗サービスカウンターにお渡しください。(運営企画グループまで)



# 親子で参加! 味噌づくり教室開催

10月24日(日) / コープかもべ2F組合員室



たべる\*たいせつキッズクラブが1年半ぶりの食育イベントとして、四万十町老舗味噌店の井上靴店さんを講師に招き、味噌づくりイベントを開催しました。午前、午後の二部制で20家族、49人が参加しました。子どもたちはお味噌や米麹を揉んだりつぶしたりする作業に夢中になり、袋詰め作業まで笑顔で楽しく取り組みました。

持ち帰ったお味噌は自宅で発酵させて、春の食べ頃を迎えたら、発酵して変化したお味噌の様子やどんな料理に使ったのかをレポートしていただく予定です。



袋詰めして完成!  
おうちで食べごろの春まで発酵させます。



## 子どもに食育を体験

味噌づくりに興味があったので、今回参加することが出来てよかったです。子どもにも食育として体験させることが出来、自分で作った味噌を食べる日が楽しみです。貴重な体験をありがとうございました。また家でも味噌を作ってみようと思います。

保護者より



子どもさん5歳より



## コープ葬祭 終活セミナー開催



10月23日(土) / ベルモニー会館 具同  
11月 4日(木) / ベルモニー会館 須崎西  
11月14日(日) / ベルモニー会館 土佐

コープ葬祭の提携各社が終活セミナーを開催しました。近年特に関心が高まっている「選べる家族葬」、「仏壇、仏具の知っておきたい豆知識」と「近年の“終活”におけるお墓事情」の3つの講座を通し、葬祭のお悩みにお答えする機会となりました。参加者からは、「家族葬について詳しく知ることができ良かった」との声も聞かれました。

## 発見!体験!ほおっちょけん「地域支えあいフォーラム×オーテピア」に参加しました



たんぼぼ活動報告

11月10日(水)・11日(木)

困った人をほおっちょけん!人と人のつながりを大切にしたい!超高齢化社会が進む中、生活の困りごとを抱えながらますます高齢者が増えています。そんな高齢者を支えていくためのフォーラムがオーテピア高知図書館で高知市高齢者支援課主催のもと開催されました。こうち生協もこのフォーラムに参加し、困った時はお互い様の気持ちで組合員さん同士が助け合う「くらしの助け合いの会(コープたんぼぼ)」の活動の様子を報告しました。

## 商品活動委員会がリモートで商品学習会を開催しています



サンスター(株)学習会の様子

10月14日(木) / 株鎌倉ハムクラウン商会  
10月21日(木) / 株かがやくコスメ  
11月11日(木) / サンスター(株)

コロナ禍を機に各支所の商品活動委員会のリモートを使った商品学習会が好評です。これまで産地見学に行きたくても行けなかった遠方にある会社の工場見学や商品説明がオンラインででき、参加者からは、「オンラインというツールを使った学習会もいいと思いました」との声が聞かれています。

## 10月理事会報告 10月26日(火)開催

- 「2021年度上期振り返りと下期に向けて」について確認されました。
- 正しい表示店頭キャンペーン協力について確認されました。
- 組合員さんの声の共有と商品や運営について資料で確認されました。
- 店舗リニューアル関係の報告がありました。
- 以下の報告が文書で確認されました。
  - ①2021年度方針の進捗状況と、9月決算について
  - ②安全防衛運転の取り組みについて
  - ③コープたんぼぼ2021年10月幹事会報告
  - ④2021年8月環境関連実績報告
  - ⑤内部統制2021年度9月の進捗報告
  - ⑥支所・店舗運営会議報告
- 2021年度「あったか 地域づくり 交流会」参加案内がありました。
- 監事会2021年度第4回監事会議事録の報告と事業所監査報告がありました。

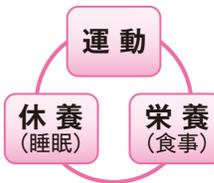
- 栄養をとる(食事)**
  - ▽朝ご飯をしっかりと食べる。
  - ▽草食肉食より雑食(何でも食べる)
  - ▽自分の食生活を直す。(今の食事は10年後の身体作り)

(LPA: 明神智代美)

- 運動をする**
  - ▽適度な運動で、筋肉量を増やす。(特に足)
  - ▽日頃の生活に「プラス1」の運動を心掛ける。例えば、エレベーターを使わず階段を使ったり、掃除機を使わず雑巾を使うなどして運動量を増やす。

- 休養する(睡眠)**
  - ▽睡眠不足になると集中力低下、学力の低下、ケガの原因にもなるのでしっかりと睡眠をとる。(長生きするのに必要な睡眠時間は7時間と言われている)
  - ▽寝る前にタブレットやスマホは使わない。(目の疲れ、脳への刺激にならないう)

### 健康3原則



## 健康寿命を延ばすための「健康三原則」

今回は「健康」についてのお話です。人生100年時代と言われている今、私たちLPAでも「健康」の学びの場が必要なのは無いかという事で、元NHK体操のおにいさん佐藤弘道さんのオンライン講演会に参加しました。体力を上げるお話から親子体操の動画など分かりやすく説明してくれました。その中でも印象に残っている事をお伝えします。

日本には「健康三原則」という言葉があります。「健康三原則」とは、運動・栄養・休養のことをさします。健康な暮らしを維持するためには、この3つをバランス良くとる事が必要です。



# フードドライブにご協力ください

コープよしだ・コープかもべに  
**フードBOX**を設置

期間:12月14日(火)~12月19日(日)

~もったいないをありがとうに~

フードドライブとは、各ご家庭などで使い切れない未使用食品を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動です。ご提供いただいた食品は「NPO法人こうち食支援ネット」を通じて、高知県下の社会福祉協議会、福祉団体・子ども食堂などの支援に使われます。**店舗のみでの受付となります!**



ご家庭で使いきれない、未使用食品を入れてください!

**寄付いただきたい食品**

- 賞味期限が1か月以上残っているもの
- 常温保存可能なもの
- 未開封のもの
- その他

ベビーフード・介護食・粉ミルク・備蓄食料品  
衛生用品(乳児用・介護用オムツ等)・生理用品  
トイレットペーパー・ティッシュペーパーなど

**受付できない食品**

以下の食品は、お持ちいただいたり受取できません。ご理解・ご協力をお願いいたします。

- 賞味期限が1か月を切っているもの
- 開封されているもの
- 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- アルコール(みりん、料理酒を除く)など

お問い合わせ/こうち生協 本部 運営企画グループ

## 参加者募集! 子育て広場 クリスマス会を開催します!

日時:12月13日(月) 10:30~12:30  
場所:コープよしだ2F 組合員室  
【募集要項】  
●対象:子育て中の組合員さん親子(未就学児)  
●募集人数:10組程度  
●参加費:400円(託児込)  
●募集締切:12月3日(金)

※新型コロナウイルス感染症拡大により、中止となる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせ/  
こうち生協 本部 運営企画グループまで

## 『夕食宅配』利用しませんか配達料無料!

ご注文は1週間単位(月~金)です。  
●旬彩コース(おかずのみ4品)  
5日分 2,500円  
●お弁当コース(ご飯とおかず5品)  
5日分 2,730円  
●おかずコース(おかずのみ6品)  
5日分 2,880円  
●八彩コース(おかずのみ8品)  
5日分 3,400円  
お問合せ・お申込み/こうち生協 夕食宅配係  
☎0120-994-981

## 生協オリジナルの離乳食・幼児食を掲載! チラシを隔週でお届け

「ふあみーゆ」では、生協オリジナルの離乳食・幼児食「CO・OP きらきらステップ」やアレルギー除去商品を掲載しています!ご登録いただくと、隔週でチラシをお届けします。

登録番号 **119962**

## 12月27日(月)は11月分利用代金の再引き落とし日です。

※再引き落としに手数料200円が加算されます。

## まだ間に合います! 『冬ギフト』

コロナ禍で中々会えないご家族・ご親戚に  
ふるさとの懐かし贈り物



2021  
離れていても心つながる  
**冬ギフト**  
全品送料込み

ご注文受付期間  
**12月12日(日)まで**

商品お届け期間  
**11月19日(金)~  
12月24日(金)前後**

高知の菓子昨年  
人気NO.1



浜 幸

土佐銘菓撰  
本体価格 **2,800円**  
(税込価格3,024円)

声

「♪ぼんさんかんざし  
買うをみた…」

高知のよさこい節にちなんだお菓子、ロングセラーの『かんざし』が入った浜幸の人気商品の詰合せです。ふるさとを思い出す味は変わりません…

## ヘルシーコープ おかずって何品必要?



よく日本型の食形態や献立の基本として、「一汁三菜」という言葉を聞きます。汁物と主菜、副菜を2品整えたお膳を示す言葉です。忙しい最中でも「一汁三菜」でしょうか?



一品料理でも大丈夫!



まずは「主食+たんぱく源+野菜類」が何かしらとれることを意識してみましょう。冬場は野菜もたんぱく質も一度にとれる鍋料理も強い味方です。忙しいときや疲れているときは、楽しんでいるいろいろな素材がとれる便利なおかずやおそう菜を味方につけてみてください。

## 手軽に多品目をとれる おすすめコープ商品!



手軽にとれる  
1/3日分の野菜

co-op  
長崎風  
ちゃんぽん

鉄鍋で香ばしく炒めた1/3日分の野菜とえび、いか等11種類の具材入り。



co-op  
七菜きんちゃく

8種類の具材を油揚げに詰めた、彩り豊かなきんちゃくです。



手軽にとれる  
2個あたり1.8gの食物繊維



手軽にとれる  
1食あたり野菜75g

co-op  
野菜の美味しい  
スープ(玉子入り中華風)  
5種の野菜と玉子が入った中華風スープ。

co-op  
国産野菜の  
具たくさん五目厚揚げ  
5種の国産野菜が入った、ひと口サイズの具たくさん厚揚げです。

## 畳・襖・障子・網戸の張替えはこうち生協へ!

組合員様の声

### 『畳表替え』

前にもお願いしたことがあり、チラシを見て張替えもしなくてはと思っていた時でお願いしました。以前甥の工場の施工を頼んだ時に畳を入れたことがあった方で、話しやすくてよかったです。仕事も早く丁寧でした。暑い中ご苦労様でした。感謝致します。



お見積りは**無料にて承ります。**

お気軽にお問い合わせください。

●無料お見積り 注文番号 **161977**

お問い合わせ・お申込み/  
こうち生協 本部 サービス事業部  
☎0120-994-942



お問合せ  
お申込み

こうち生協 本部 ☎0120-136-201  
9:00~17:30(土日除く) (088-826-5211)