

2022年1月発行

No. 173

いきいきわくわく

組合員活動交流誌

発行：こうち生協
運営企画グループ



「いきいきわくわく」
全ページカラーで
見ることができます！



「こーびのある暮らし」



健康と子どもたちの未来のために
こうち生活協同組合

本部 〒781-0013 高知市薊野中町16-8

こうち生協 ☎ 088-826-5211



♪ もくじ ♪

・エコチャレンジ 2021 の報告	3
・コープ委員会の報告	4-9
・商品活動委員会の報告	10
・商品活動委員会ニュース	11-13
・いきワク Voice	14
・心に響く名言の紹介	14

エコチャレンジ2021報告

10月1日～11月30日の期間開催した「エコチャレンジ2021」にたくさんの方のご応募いただきました。11月30日の時点で応募総数239件となり、たくさんの方も頂きました。その一部をご紹介します。



大量のマーク
が集まりました！

ランキング	応募数	マーク	マークの意味
1	128		組合員と生産者がつながって作られた産直商品
2	105		アンゴラの学校づくりを支援
2	105		「つくる」から「すてる」までの環境負荷を軽減
4	102		森林の環境や地域社会に配慮して作られた商品
5	52		主要な原材料に国産素材を使用

1位のコープラン、5位の国産素材のマークが上位にランキングしていることから組合員さんの生産地への意識の高さがうかがえます。

2位にコアノンロールがランクイン。長年にわたる活動から、各家庭への普及率の高さと、募金活動への支援によるものと推察されます。

11月30日まで提出分にて集計

「エコチャレンジ2021」に寄せられた声

- 買物時は必ずエコバッグを持参する。・使い捨ての商品が便利な時もあるが、できるだけゴミを増やさないよう、特に形として残る物はよく考えて、長く使える物を買うように心がけている。・生協の袋はゴミ袋に利用する。・スーパーのチラシに惑わされない（つつい余分な物を買ってしまう）
- ペットボトル、アルミ缶はコープに持って行っている。生ごみはできるだけ自宅のコンポストに入れ、庭の堆肥にしている。
- 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。



コープかもべでは
特設コーナーを設置して
盛り上げてくれました！

【 11 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーポ委員会報告書

開催日時		11月19日(金) 13:30 ~ 15:30		報告者				
出席者	コーポ委員	5名		理事	職員	1名		
	欠席	1名				会場	春野公民館 弘岡上分館	
次回開催日		12月9日(木) 13:30		会場		春野公民館 弘岡上分館		
●議題		●内容・意見				●確認内容		
職員より		<p>11月委員長会報告</p> <p>迎春カタログの説明</p> <p>委員会から要望については、個人名は記載しないでほしい(支所長伝言済)</p> <p>注文書に網掛けがあるのは便利です</p> <p>6ケタの商品注文書にのせてくれているが、どのカタログかわからない。判別方法ありますか?</p> <p>委員だけで産地見学受け入れ先があるならば行きたい</p>						
試食								
全体の感想		久しぶりの職員参加だったので、カタログ内容の話が聞けてよかったです。				担当者		
						リーダー		
						支所長		

【10】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書

開催日時		10月20日(金) 10:00~16:00		報告者						
出席者	コープ委員	3名		理事			職員			
	欠席				会場	コープ朝倉				
次回開催日		11月15日(月) 10:00~		会場		コープ朝倉				
●議題		●内容・意見				●確認内容				
般若心経 写経		<p>鍵山さん参加の予定が理由で不参加。</p> <p>先月に続き静かに書く。</p> <p>般若心経。心経に写すから写経。</p> <p>般若心経の中での最も大切と云う般若心経を よく覚えて書き写し考えること。心で脳が鍛え られるから。読経の時は独りきり。その 手を写経して、心で覚えること。心で よく覚える。一覚えよう。</p> <p>④心で静かに脳が鍛えられる時間。と 又、静かに心に入らなければならない。と</p>								
全体の感想	墨を利、小さくは墨の香を長めは心静かに準備。この静かな時間、大切な時間だと思ふ。と心で一字づつ書いて書くことが大切。						担当者			
							リーダー			
							支所長			

コープ委員会組合員参加企画報告書 兼 請求書

【主催】 結 コープ委員会 11月25日(木)

取り組みの名称	寄せ植え教室		
参加人数	20人	場所	マルニ田野支店
取り組みの内容			
よかったこと			
<p>新型コロナも収まってきて、今回開催できたので、とても良かった。 ただ室戸会場は、花屋さんの都合もあり、開催できず残念だった。 田野会場に来た組合員さん達には、喜んでもらった。</p>			
大変だったことや困ったこと			
<p>企画決定から実施日まで日がなかったので、慌ただしかった。 当日は特に問題はなかったが、アンケートの回収が十分にできなかった。</p>			
気づいたこと			
<p>女性は本当に花が好きなのだなど実感した。</p>			
今後の課題（次に活かすこと）			
<p>初めての参加者が3人しかいなかったのので、新規参加者を増やしたい。 来年は、室戸でも実施したい。</p>			

2021 結コ-フ委員会 寄せ植え教室 田野会場

2021年11月25日(木)開催



【 11 】 月 度 【 四 万 十 】 支 所 【 中 村 西 】 コープ 委 員 会 報 告 書

開催日時		11 月 30 日 (火) 13 : 30 ~ 15 : 30		報告者			
出席者	コープ委員	4 名		理事	職員	1 名	
	欠席					会場	委員宅
次回開催日		2022 月 1 月 未定。小銭入りの財布作り予定		会場			
<p>●議 題</p> <p>①朝 タンパク質を 20g 摂ろう。</p> <p>②大学芋の食べ比べ</p> <p>③国産野菜すっきり 1 日分飲んで</p>		<p>●内容・意見</p> <p>①Coop おさかなソーセージ 一本あたり タンパク質が 5.8g 摂れるので、3,4本ぐらい朝に食べたらいいね。(市販のと比べておいしい)</p> <p>②パクパク大学芋と中華ポテトの食べてみて、パクパク大学芋の方が、小ぶりで食べやすかった。</p>		<p>●確認内容</p> <p>①朝 20g のタンパク質を意識して、骨粗鬆症予防しよう。</p> <p>②知らない商品に出会えたので、今度買ってみる。</p> <p>③人参は体にいいので、毎日摂るようにいしよう。人参は、油との相性がいい。</p>			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">試食した商品です→</div>							
全体の感想		久しぶりに会えて楽しいひとときを過ごせて、皆喜んでました。		担当者			
				リーダー			
				支所長			

コープ委員会組合員参加企画報告書 兼 請求書

【主催】 中村西 コープ委員会 11 月 30 日(火)

取り組みの名称	コープ商品試食会		
参加人数	4 人	場所	委員宅
取り組みの内容			
よかったこと			
<p>コロナのためずっと会えなかったので、超久しぶりに会えて良かった。 生協商品のおいしいことが再確認できた。</p>			
大変だったことや困ったこと			
<p>ないです。ただ、個人宅での開催だったので、場所がわかりにくかった。</p>			
気づいたこと			
<p>知らない商品があった。大学芋とかは、新発見した。また買ってみたいと思った。 白バラコーヒーは、生協で買った方が安い。生乳も入っているので、安心。</p>			
今後の課題（次に活かすこと）			
<p>みんなが楽しく集まれる機会をつくりたい。</p>			

(11月) (安芸) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	11月18日(木) 10:00~12:00		会場	安芸支所2F会議室
参加者	理事	1名	会計報告	
	支所	1名		
	委員	11名		
			次回	1月18日(火)【予定】スマートフォン講座 会場(安芸支所2F会議室)

【活動内容】

■こめ油学習会

共同購入で企画されている「こめ油」製造業者である築野食品工業株式会社の高頭様にお越しいただき、『こめ油ってどんな油?』をテーマに学習しました。毎日様々な料理に使われる油。その中でも健康的で注目が集まるこめ油について詳しく説明を聞くことが出来ました。

《学習内容》

- 築野食品工業様の事業説明
- 原料である米ぬかを取り巻く環境について
- こめ油の商品説明
- 油を熱する際に発生するにおいのかぎ分け実験
- 山芋を原料にした「おかき」試食
- こめ油を使ったレシピ紹介 など



《当日アンケートの声》

- ・ビタミンEが豊富であること、自家製ドレッシングを作れること、お米を炊く時に少量入れることにより、ふっくらツヤツヤになる事など、他にもたくさんありますが勉強になりました。
- ・多くの消費者がこめ油を使用して価格が下がれば嬉しいです。
- ・コレステロール値を下げるのは驚きです。これからは米油を使用します。
- ・環境にもやさしく身体にも良い。学習会では色々教えていただき目からウロコでした。
- ・こめ油が出来るまでに数多くの工程がある事がわかりました。
- ・製造工場はしっかりとした衛生管理がされており、商品も安心安全だということが良くわかりました。こめ油を購入する時は「TSUNO-こめ油」にしたいと思います。
- ・今度は「おすすめレシピ」の実演をしてもらいたい。
- ・健康に良いことがわかりました。特に抗酸化作用により免疫力を維持・向上させる成分が多く含まれていることはスゴイと思います。





みんななながつながっちゃうさね~

東支所組合員の皆様こんにちは。バタバタと受験準備も終わり今年もあっという間に11月(木)。

高知県民・組合員様一人一人が暖かい気持ちで過ごされることを願っています。さて、今回は先月号で紹介させていただいた「生活用品モニター」活動委員の皆様と10/14(木)に行われましたオンライン産地見学「鎌倉ハムクラウン商会」のの様子(1)(2)に分けてお知らせさせていただきます。

東支所組合員の皆様がGood商品を選ばる上でのご参考等になれば嬉しい限りです◎
モニター商品感想

① まな板の汚れ防止フィルム (既売中 50枚入 本体¥798 税込¥877 試用9名) 使い心地に関しては、ほほ昔さんご評価、反面、値段は高いという感想も多数。使用素材や使用後のゴミの心配の意見もありました。(以下感想) 案でいい、包丁をあててもフィルムが切れないです。魚・肉にそれぞれ使い分けできていい。フィルムが丁度まな板に張り付いて動かないのでいい。カットの目安がよくデザインもよい。食材を沢山カットする時にフィルムを取り換えればまな板を毎回洗わなくて済むところがある。まな板を汚さず調理できて、肉を切った後、すぐ野菜も切れる。木製のまな板を使っているのと違って黒くなりパーパーでござっていているのが特が好いそう。使い捨てなので、包柄はなくてもいいので片面にしてほしい。もう少し1枚あたりの値段が安いと購入しやすい。もう少しまな板に張り付くような素材だとズレなく切りやすくなると思う。後片付けが楽になるような気もするがプラスチックを増やすようではめると思う。



② 綿100%涼感速乾パッド (既売中 綿100%速乾パッドシングル本体¥3,980 税込¥4,378 試用5名) 接吻冷感に関しては、ほほ昔さんご評価、反面、1枚あたりの価格は高すぎるという感想も多数。使用素材に関しては、サッカーボールのようなサラッとした感じが好き。この感想もありましたが、今後もしじら感のようなシャリ感 サッカーボールのようなサラッとした感をプラスし肌触り変化のあるものを開発するより現在の仕様(綿素材)の方がよいとの感想が多く聞かれました。(以下感想) アイスコールドームは暑くないけどひんやり感はある。名前がついた接吻冷感速乾パットを手で触ると、指についた方が冷たく感じました。指も暑い指を避けてから使用し始めたが、ほどよく冷たく感じられてよかったです。冷たさよりも化学繊維のものよりも体との接吻面が広くならず快適だった。綿100%の優しい肌触りが気に入りました。化学繊維のものは冷感がありますが、この商品は化学繊維と比べて涼感がもたりにくかったです。あまり冷感を感じませんでした。 高級感や肌触り感がよく現在の仕様(綿100%)がよい。真夏に特化するのもよいが春~秋くらいは使えそう。淡い色がよい。この生地でクッションカバーや上下セットパジャマ等商品化希望です。今後の色・柄の展開が楽しみ。一度洗濯したら冷たさが強まっているような気がする。洗濯を繰り返すとどうなるかは気になる。1枚の価格が高すぎる。シーツは家族まとめて購入することが多いので買えない。



③ 皆・緑ポケット付マブラータオル (既売中 プルー・グリーン系本体¥680 税込¥748 試用8名) タオル生地柔らかく(肌触りよく)色合いもさわやかカラーでgood★等使用感好評多数。価格は普通。今後購入希望の方も半数おられました。カラー素材等生地がもう少し滑りやすい方が接吻しやすいのでは?。白柄の展開あれが望みが増えるのでは?という感想も多くありました。



(以下感想) タオル生地のおかげで保冷剤の水を吸収してくれるのでよい。保冷剤が3つも入るのでひんやり感が嬉しい。保冷剤を入れる所もタオル地にしてくれたら気持ちよく使える。暑い日の自転車移動にとっても重宝した。暑い時は外出控えますが、自回りの日柄けにもよい。裏さ丁度。冬場は使い捨てカイロを入れて首を温める・・・の使い方ができるかな?

④ 小ぶりなレンゾグズブーン (新発 3本組 本体¥580 税込¥638 試用4名)

使用感ほほ昔さんご評価、価格については普通、小さい子供から高齢者まで使いやすいのでは?との感想が多く聞かれました。(以下感想) レンゾグズブーンがよい、すくいやすいスプーンだと思う。高齢の親(手の震えがある)が箸や箸く食べやすい。ちよとの重さくえてよかったです。口に入れる所は丁度ですが、大人が使用するにはもう少し2cm位厚いとよいと願いました。3本組はどうですか?セット売りでバラ売りがあると人気が入りやすい。

10/14(木) オンライン産地見学・・・活動委員の皆様と久しぶりに学習会を行うことができ感謝無量でした(^^)お忙しい中、10名の活動委員の皆様に参加していただき無量感謝することができました。ありがとうございます。今月(1)では、鎌倉ハムの歴史について少しご紹介させていただきます。★「鎌倉ハム」って何でしょう?→地域ブランドの一つで、日本でハム・ソーセージが広まった神奈川県鎌倉市(現 神奈川県鎌倉市)で作られたハムのことです。現在「鎌倉ハム」と名の付く大きなメーカーだけでなく5社ほど存在し、昔ながらの製法を守っているメーカー、安さを売りにしているメーカー等様々です。★ではその鎌倉ハム、いったいいつ頃から始まったのでしょうか?→鎌倉ハムの始まりは・・・明治7年イギリス人のウィリアム・カーティスが神奈川県鎌倉市(現在の神奈川県鎌倉市)でホテル業を営むかたから、乳牛と豚を飼育して自家製の乳製品やハム・ソーセージを製造し、横浜の居留外国人を対象として販売を行っていました。日本人が活用することを知っていたカーティスはハム・ソーセージ作りを真似し販売されることを恐れてホテル敷地内に近隣住民が出来りすることを禁じていたそう。ところが、明治17年地震でホテルが火事になり・・・消防署など強硬に建て壊されていらい時代。消防作業にあたったのは、出入りを禁じていた近隣住民の方々であった。そう。その感謝に悔えるべくハム・ソーセージの製法を伝授。以降、「鎌倉ハム」とハム・ソーセージという新しい外国の食べ物が入る。



鎌倉ハム」の始まりとハム・ソーセージという新しい外国の食べ物が入る。 鎌倉ハム」の始まりとハム・ソーセージという新しい外国の食べ物が入る。

東支所管内原副支所長 東京所TEL (098) 866-0200 FAX (098) 866-0250 〒113-00120-136-204

*ご風情・ご希望なんでも一言でかまいません。返信お待ちしております◎。



今月は生協LPA(ライフプランアドバイザー)さんをお願いして【相続】に関してお話をさせていただきました。

色々とお話していただいたことを少し。

- ★ 相続とは 亡くなった人の財産を 亡くなった人 から引き継ぐこと
贈与とは 生きてる人の財産を 生きてる間 に譲ること

★ 遺言書

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作るのは	本人	本人と公証人
どこで	どこでも	公証役場
保管は	どこでも	公証役場
費用は	不要	作業手数料が必要
検認は	必要	不要

自筆証書遺言は令和2年7月10日から法務局で保管してもらえようになりました。保管の申請には3900円必要ですが、検認は不要です。(最近テレビでもお知らせを見かけます)

★ いろんな権利

- ① 相続放棄
相続はプラスの財産もマイナスの財産(借金など)も両方引き継ぐので、マイナスのほうが多いときは相続放棄を検討。借金の保証人の地位も引き継がれるので注意が必要。(身元保証人は引き継がない)

注意！ 相続が発生して3カ月が期限

- ② 遺留分減殺請求権
遺産が特定の相続人に集中し、他の相続人の権利を侵害しないよう申し立てできる遺留分(遺産の最低限の取り分)は相続人全体で全財産の1/2
申請期限: 10カ月(第三順位の兄弟姉妹には認められない)

法定相続分 相続できる財産の割合。遺産相続の目安。

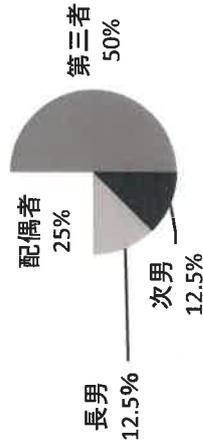
法定相続人	配偶者
第一順位 子	1/2
第二順位 父母	1/3
第三順位 兄弟姉妹	1/4
	3/4

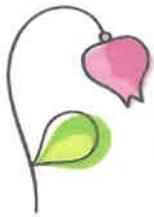
★ 相続人全員の合意があれば遺言に反する内容で財産を分割しても構わない

大まかな内容をまとめてみましたが、実際当事者になった場合は色々複雑な問題がある場合が考えられます。その時はまたしっかりと調べてみてください。亡くなった後、残された家族が困らないようにエンディングノートに記載しておく、又家族同士でよく話し合っておくこともいいですよ。



(例)「第三者にすべての財産を譲る」とあった場合 遺留分の割合 配偶者と子2人の家族では





いきワクVoice



みなさんのおたよりを
首を長〜くして待っています。

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

(2021年12月号より)

●手作りみそづくり教室。5ヶ月後のおいしみその話が又、報告があればいいな。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★久しぶりの開催で子どもさんや保護者のみなさまの笑顔がとても印象的です。ご自宅でも作ったお味噌を使い調理される親子のお姿が目につく報告が楽しみですね♪

●オンライン会議の感想。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★メーカーさんへの感謝の言葉が多かったですね。この『いきいきわくわく』担当としては、アンケートの文章をそのまま報告書に貼付した支所担当者の気持ちが嬉しかったです。組合員みなさまのお気持ちが文字から伝わってきました。ありがとうございました。

●たべる*たいせつキッズクラブの『手作りみそづくり教室』は気長い活動ですがすばらしいと思いました。子ども達の努力を見守り、育てておいでる活動は本当に素晴らしいですね！

【ペンネーム ピース】

★子育てのほんの一瞬を他の親子と共有でき、そこでさらに成長する子ども達の姿にとっても驚かされます。こうち生協がこのような事に関われることを心より嬉しく思います。

★あなたの2021年の流行語は？★

(2021年11月号より)

●ナンプレ！（数字を使ったパズルゲームの一種）とにかく忙しい私にとってスマホでするナンプレは頭の体操にもなって一石二鳥です。

【ペンネーム 高砂ゆり】

★頭を柔軟にされていらっしゃるのですね♪その努力されるお姿、とても尊敬します。常に柔軟に考えることは大切ですね。

★買った生活が変わったもの★

(2021年12月号より)

●少し前のトイレトーパー品切れの時に生協でいつもコアノンロールを箱で購入しており助かりました。150mなのでしばらくあります。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★コアノンロールはとても長期間使用でき災害時の強い味方ですね！箱でのご購入ありがとうございます。しばらくは安心ですね。

●買いためはあまり最近はしませんが、洗剤、特に洗濯洗剤はいつの間にかなくなるので安い時を見計らってCO・OPのお店で購入してとても助かっています。【ペンネーム ピース】

★洗濯洗剤は毎日使う物なので、なくなると大変不便ですね。CO・OPのお店がピースさんのお役に立てていることを嬉しく思いますし、いつもご来店いただき感謝しております。

☆心に響く名言☆

非暴力は人間に与えられた最大の武器であり、人間が発明した最強の武器よりも強い力を持つ。

・ マハトマ・ガンジー ・

いきワクVoice



投稿された方の中から
抽選で3名様に
粗品プレゼント!!

「いきいきわくわく」の感想・こうち生協へのご意見・ご質問、日常の出来事など
お気軽にお寄せください。「いきいきわくわく」にて皆様の声を掲載させていただきます。

また委員会でのこぼれ話、サークルでの出来事など、たくさんの声をお待ちしております。
写真等送っていただいてもOK! コピーしての投稿也大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは?

●新年あけましておめでとうございます。年賀状の準備が大変で我が家ではこの風習をいつまで続けようかと話しをしています。お正月に年賀状が届くとやっぱり嬉しいものですね (*^_^*)

みなさんも年賀状にまつわるお話をお聞かせください♪

テーマ：年賀状

●その他何でもOK

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、
配送職員にお渡しください。

※アンケートを受け取った担当者は
本部運営企画グループ小川まで
転送よろしくお願ひします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

班名

—匿名希望—

←匿名希望の方はこちらに○を

ペンネーム

組合員コード



クイズ

「もしも」のときのために、自分の葬儀や今後のことについて考えておくことは、残された家族にとっても自分にとっても大切なことです。大切な家族や友人に「わたし」の思いを伝えるために、今までの自分を振り返り、必要な準備をするために作成するノートを何といたうでしょうか？【「こうち生活協同組合 LPAの会」資料より】

答え（ ノート）

ヒント：財産記録・年金・保険・介護や医療の希望・葬儀の希望などを記入できます。

裏面（いきワクVoice）の投稿をしてくれた方の中から抽選で3名様に

景品をプレゼントさせていただきます。【1月28日締切】
切り取り線から切り取って裏面に必要事項を記入し、店舗サービスカウンター、生協職員、配送担当者、または本部運営企画グループ小川までお渡してください。



12月のクイズの問題：『子ども達の体験が一過性ではなく、学び感じたことがずっと子ども達の心に残り、日常生活で活かされてほしいという考えから生まれたこうち生協の「子どもの食育活動」を何といたうでしょうか？』

正解は 「たべる*たいせつキッズクラブ」 でした。

ご応募ありがとうございました。

「いきいきわくわく」に掲載された声や情報は、こうち生協が発行する広報誌で使わせていただく場合がございますのでご了承くださいませ。
ダメな場合は遠慮なくご相談してくださいませ。



切り取ってください