

2022年3月発行

No. 175

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！



「こーぶのある暮らし」



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  TEL088-826-5211



♪ もくじ ♪

・ コープアプリ誕生のお知らせ	3
・ コープ委員会の報告	4-7
・ 商品活動委員会の報告	8-12
・ いきワク Voice	13-14
・ 心に響く名言の紹介	14

3月21日(月)

コープアプリ 誕生



コープCSネットキャラクター
「あらたくん」

もちろん
無料



※コープアプリはスマホ専用アプリです。
3/21 から登録できます。

「コープアプリキャンペーン」も同日(3/21)よりスタート!!

4/23 までにアプリ登録された組合員さんで 4 月 1 回~4 回の期間中インターネット注文で
1,000 円以上ご利用された方の中から抽選で 400 名様に「うれしい小箱」をプレゼント!

NEW

新たにレシピ注文ができます!
また、コープアプリでは欠品・遅配を確認することができ、
eふれんずにもすぐに繋がります。アプリ登録時点でeふれんず
会員の方はそのまま使えます。未登録の方は自動登録。今のeふれんず
アプリはそのまま使えます。

「coop chef」はさまざまなレシピが検索できて、お好みのレシピを見つけたら
タップするだけで食材の注文も完了! 毎日の献立も、毎週のご注文もこれ
一つでラクラクできるレシピ提案サービスです。

1

アプリからレシピを
チェックして
毎日の献立に活用!



2

アプリで紹介しているレシピに
今回注文できる商品があれば
レシピから直接注文できる!

※詳しくは3月21日(月)からの週
(4月1回)のカタログと一緒にお配り
するチラシをご覧ください。

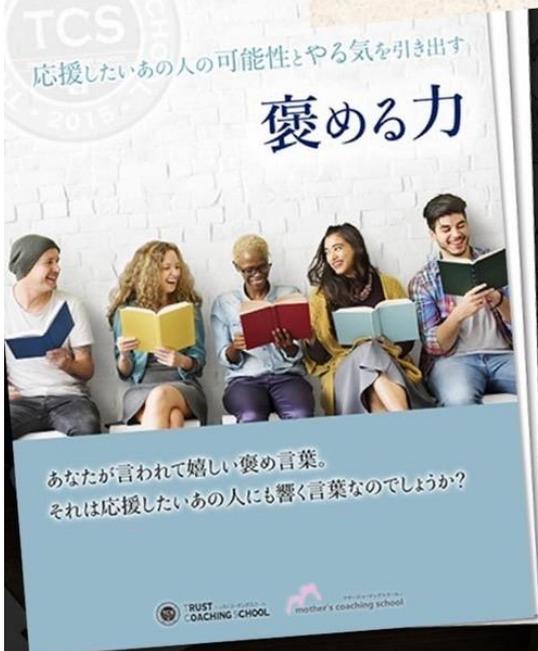


※実際のアプリ画面と異なる場合があります

開催日時		1月22日(土) 15:00 ~ 16:00		報告者				
出席者	コーポ委員	12名		理事	職員			
欠席	1名		会場	LINEを使用したリモート会議				
次回開催日		2月28日(月) 10:00 ~ 12:00		会場	こうち生協中央支所			
●議 題		●内容・意見				●確認内容		
『褒める力を身につけよう』学習会について		<p>今年は直接会って行う会ができていないので、できれば年に一度は何かの形で活動をしたいという希望があり、委員会メンバーのみの学習会を開催することになりました。</p> <p>新型コロナ感染の状況がどうなるかわからないのですが、今のところは中央支所で行う予定です。場合によってはZOOMなどのリモートで行うことになるかもしれません。</p> <p>終了後にランチ会やお弁当会の予定です。</p>				<p>2月21日までに参加者の確認</p> <p>24日頃に開催の仕方を決める</p> <p>ランチの場所かお弁当屋さんを決める</p>		
全体の感想		コロナの感染状況がどうなるかわからないので、予定を立てるのが難しいのを実感している日々です。				担当者		
						リーダー		
						支所長		

小高坂co-op委員会
委員限定

褒める力を
身につけよう



委員会メンバーで
コーチングを
体験してみよう!!

高知市河ノ瀬
中央支所 2階

2/28 月曜日
10:30～11:30

終了後
お弁当orランチ
あり

状況により開催方法が
変更になる場合もあります

【 1 】 月 度 【 中央 】 支 所 【 春 野 】 コーブ委員会報告書

開催日時		1月14日(金) 13:30 ~15:15		報告者			
出席者	コーブ委員	5名		理事	職員		
欠席	1名		会場	春野公民館 弘岡上分館			
次回開催日		2月18日(金) 13:30		会場	春野公民館 弘岡上分館		
●議 題		●内容・意見				●確認内容	
産地見学		コロナウイルス感染者が増えてきたのでちょっと難しいかな!?					
試食		種子島産安納芋のモンブラン 大根のど飴 ヨーグルトレーズン					
							
全体の感想						コロナウイルス早く収まればいいね。	
				リーダー			
				支所長			

(1月) (安芸) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	1月18日 (火) 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	6名	次回	2月15日(火) 商品活動委員交流会 会場 (高知ちばさんセンター)
(敬称略)				

【活動内容】

■スマートフォン学習会

ドコモショップ安芸店の職員様3名にお越しいただきスマートフォンの活用方法を学習しました。現在スマホを所持・未所持に関わらず、インターネットの使用方法やおすすめのアプリケーションの紹介、追加の仕方などを丁寧に教えていただきました。実際に生活するうえで便利になり、こうち生協に関わるアプリやeふれんずの利用につながればと考えております。

《学習内容》

[基本編] スマートフォンでインターネットを使おう

1. 「インターネット」ってなに？
2. 知りたい情報の検索方法
3. もっと詳しく検索するにはどうすればいいの？
4. 音声検索をするにはどうすればいいの？
5. インターネットを使う際の注意点
6. Wi-Fiとは

[応用編] スマートフォンでアプリを楽しもう

1. 「アプリ」ってなに？
2. アプリ使用時に気を付けること
3. アプリの追加方法
4. アプリの削除方法
5. 人気のアプリにはどんなものがあるのか？

《当日アンケートの声》

・アプリの種類が多く、無料・有料の判断が難しくログインする怖さがありましたが、少し理解出来ました。生協のeふれんずにも挑戦してみたいです。

・私は他キャリアのスマホを使用していますが、今回のようなスマホ教室も無く息子に頼っていました。今回の教室はテキストも大変解りやすく解説されているので、これからは自分で出来るように利用させていただきます。

・まだスマホを利用した事が無いので全て理解することは出来ませんでしたが、とても便利で楽しく利用出来るように思いました。スマホ購入時の諸費用を聞けばよかったと思います。

・「こんな事を聞いたら恥ずかしい」と思わず質問出来た事は、本当に嬉しく思いました。ドコモの方々の優しい対応と、商品活動委員の皆さんが作り出してくれる雰囲気こそ感じさせてくれたと思います。第2回・3回があれば嬉しいです。

・インターネットはまだ早いですが一人で世界旅行に行ける気持ちになり、身体が不自由でも楽しめると思えました。まだスマホを持っていないので、まずは機種を選択から。進化が早いので迷います。今後、デジタル治療用アプリも必要になってくるのでは？

・自分でアプリを入れることが出来ました。お忙しい中お越しいただき、私が知りたかった事を詳しく教えてもらい勉強になりました。

[実際に使ってみたい・インストールしたいと思ったアプリ]

翻訳・デザイン作成・dポイント・LINE・無料ゲーム・レシピ・Facebook・公共料金

・ガソリン代に関わるもの



(1 1 月) (四 万 十) 支 所 商 品 活 動 委 員 会 報 告 書

開催日時		11月18日(木) 13:30 ~ 15:30	会場	四万十支所
参加者	理事	2名	会計報告	交通費 学習材料代 合計
	支所	1名		
	委員	8名	次回	12月9日(木) 会場(四万十支所 調理室)

●商品活動委員会の進め方(詳しく)

大掃除に向けての掃除関連商品勉強会

取り寄せした掃除関連商品

2021114	1033	300ml 密着ジェル尿石取り先生(吉岡の取り間違い)
2021114	326160	桃/ふんわりワイパーシート50枚ロール
2021114	326194	らくるん強粘着テープめくるんライン
2021114	326224	ブラッシングスポンジお風呂床用1個
2021114	330256	2色ふしぎクロス

★皆さんからのおすすめ商品

1 取り寄せした商品

- ・ブラッシングスポンジお風呂床用
よく落ちる
- ・らくるん強粘着テープめくるんライン
めくりやすい 使い勝手がいい
- ・ふしぎクロス
汚れも落ちるが クロスの汚れもさっと落ちる
- ・ふんわりワイパーシート
ふきとった汚れはしっかりキャッチしていて使いやすい

2 その他色々(他社含む)

- ・オレンジングパワー
よく落ちる塗装面が剥がれるのでその点だけ注意
- ・庭園ほうき
庭の掃除に葉っぱなどがキレイにとれる
- ・エルモア電解水シート
便利で 蛇口など形が複雑なところにもいい
- ・パーフェクトクリーナー
湯あかがスッキリ落ちる
- ・カキガラパウダー
- ・しまんとA1-1
菌の力で少量でぬめりや臭いにきく 排水口の汚れに
- ・排水口には、重層とイエン酸のコンビもよかった

★質問 ふしぎクロスはどのくらい使用できますか？

アズマ工業さんに聞きました

これという使用期限はありません。目安でいえばクロスの毛が切れたり吸水力がなくなったらかえ時になります。

日頃のお掃除で、もっといいものはないかしら？あれ気になるけど汚れは落ちるの？使い勝手はどうかしら？と思っている事をどんどん質問して、メンバーのみなさんが答えてゆく活発な会となりました。「アズマ工業さんはまちがない」「オレンジングパワーすごいよ」などなど。関心の「ある話題なのでそれぞれのおすすめの商品についても、私はこう使ってるよと意見がたくさん出ました。大掃除これでバッチリです。

次回

「正月用の寄せ植え作り」

日程 12月9日(木)

時間 13:30～15:30

場所 四万十支所 調理室

参加費 500円

理事よりLINEにてお知らせがありますのでよろしくお願いします

参加確認は理事へのLINEか四万十支所 吉岡までお願いします

※新型コロナ関係で変更になるかもしれません

こうち生協 四万十支所 0120-136-207 吉岡

2022年1月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時		1月20日(木) 10時~12時		会場	南国支所・会議室
参加者	理事	2名	会計報告	未定	
	職員	1名			
	委員	4名			
			次回		

年間スケジュールで決めた新聞ちぎり絵を行いました。事前にピンセット・新聞(ミリカ)・ハガキ・カッター・ハサミ・のり・額・トレース、カーボン紙・ウエットティッシュ、を用意して作成しました。初めてやられるという方がほとんどで楽しく過ごせた時間でした。早い方は1時間くらいで出来て2時間で全員完成することができました。額に入れるとひと際グレードがアップした感じになりました。わたし以外は皆さん上手にできました。おひとり参加できない方がいたので次の週にも開催しました。

次回の商品活動委員会は今後のコロナの状況を見て判断したいと思います。





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？★

(2022年1月号より)

●結コープ委員会さん、寄せ植え教室よくがんばりましたネ！みんなの喜びが伝わってきました。いつもの様な生活が早く出来る様に祈っています。【ペンネーム くりちゃん】

★コロナが少し収まった時に開催できたようで本当に良かったですね。好きな寄せ植えでマスクの下は笑顔だったことでしょう。コロナが早く終息しますように…。

●須崎支所の相続のことなど学習している事。【ペンネーム ありがとう】

★須崎支所商品活動委員会ニュースである「おいしい通信 No.31」の内容、とても分かりやすくまとめられていますね。相続に関して知らなかった事がたくさん記載されていました。勉強になります！

●朝倉さん、すごい！私には無理だけど。

【ペンネーム 水仙】

★中央支所 朝倉コープ委員会の「般若心経の写経」。写経をしていると脳が鍛えられるとの事ですね。また心が静まる時間を持てるのもいいところですね。日々、心穏やかに過ごしたいものです♪

(2022年2月号より)

●『心に響く名言』です。私だけでなく誰でも少しでも心が落ち着かなかったり、平常心を失うとこの名言のようになるのでは…。心にきざみたいと思います。【ペンネーム ピース】

★いつでも穏やかな心でいたいですね。ただ、穏やかでいられない時もあるのが人間です。出来る限りでいいと私は思います。人生の分岐点には必要なものの1つなのかもしれません。

●11月小高坂さんの学習会内容。我が子のために「自己肯定力を高める」「褒める力」を私も学びたいです。【ペンネーム AS】

★自己肯定力、褒める力。どちらも興味があります。特に子どもは褒められると頑張れるところがありますので上手に褒める方法を知りたいですね。褒める言葉・場所・タイミング、大切ですね。小高坂コープ委員会からの報告書、楽しみにしております。

★年賀状★

●何人かは“もう今年で終わりにします”と2,3年前からありました。やはりいただく“元気でいるのだ”と嬉しく思うし、少人数でも下手な絵や字で楽しんでいます。(色紙貼ったり、絵の具をとばしてみたり…楽しんでいます)

【ペンネーム くりちゃん】

★頂くと嬉しい年賀状。写真入りならなお嬉しいですね。コロナ禍で会えない親戚・友人から届く年賀状は宝物です。

●いつもステキな版画の年賀状を送ってくれる人が来ないので心配していたら、100歳のおじいちゃんが亡くなって寒中お見舞いがきたことです。【ペンネーム ありがとう】

★年賀状を出すという風習はお互いの近況を知らせる・理解することになりますね。人を想う大切な日本の風習なのですね。

●今年、年賀状を書くのが間に合わなくてお金を払って新しいハガキに交換するだけと思っていたら、「ゆうパック」や「切手」にも交換できると知りました。【ペンネーム ありがとう】

新しい発見ができた新年、きっとまだまだ良い事が待っているのでは？(^o^)良い一年の幕開けですね♪

★「ピンチはチャンス」★

(2022年2月号より)

●どうしても外出しなければならぬ時、特に対外的な用事の際は効率化よりも安全性を考えて多少時間がかかっても、回り道をして目的地に自転車や歩きで行くことにしています。速さだけと考えると…よりも見落としていた事、例えば小さい植物などの芽生えなど感動します。コロナが収まっても大切にしたい事柄です。【ペンネーム ピース】

★コロナ禍になり生活様式・考え方が少し変わられた方もいるのでは？ピースさんのように見落としていた四季の移り変わりを感じて感動することもありますね。ささいな喜びを感じれる人間でありたいです。

●カビの生えた靴(3つも!)すら捨ててくれない夫が少しだけ断捨離に協力してくれるようになった。カビ靴はまだ大事に残していますが。

【ペンネーム AS】

★家の中の片付けの大きな一歩ですね(^o^) 不要な物はよろしければリサイクルショップに持参してみてください。地球にも家計にもやさしく、楽しみながら進めてくださいね♪

●子どもと手作りに励んでいます。パン・クッキー・ケーキ etc. 子どもが楽しく過ごせて更においしい♡【ペンネーム AS】

★お子様も ASさんと楽しく過ごせて、さらにおいしいなんてうれしいですね。返信の内容を拝見していると ASさんのお子様への優しさが伝わってきます。

●最近断捨離という言葉が広まり、物や思い出を大事にする考えが「悪」のように思われ

とてもつらい。そんな時に作家の五木寛之さんが「捨てない生き方」を提案して「回想は高齢者の特権」と心強い言葉。何十年も前の洋服をスカーフなどに変えたり、娘の服を孫が着たり、とても懐かしい嬉しいです。

【ペンネーム ありがとう】

★返信テーマ文に断捨離が良いというようなことを書き失礼しました。物事には様々な考え方がございます。物を大切にするのも忘れてはならないことだとも思います。リサイクル・リユースもその手段だと考えます。思い出の物を受け継ぐことは素敵なことですね。

★その他何でもOK★

(2022年1月号より)

●今我家の庭にロウバイがかぐわしき香りはなっています。子どもに先日小包に一枚入れて送ったら、“着いたよ～、この花香りがとてもいいネ～”と喜んでいました。高知の春を一枚届けました。【ペンネーム くりちゃん】

★とてもおしゃれな贈り物ですね。お子様とのご関係、また子を想うくりちゃんさんの愛情が伝わって来ます。手紙が届くのと同じくらい嬉しいのではないのでしょうか。

(2022年2月号より)

●もうすぐサークル活動報告の季節ですが、できるだけ少しでもより良い報告が出来る様に一つ一つ大切に思い出して文章化したいです。うまく書けるかな?? 【ペンネーム ピース】

★活動報告書作成を真剣に取り組んでくださりありがとうございます。この一年サークル活動で大切なことがありだったことでしょう。お気持ちが入められた報告書、こちら大切にまとめたいと思います。

☆心に響く名言☆

誰かを深く愛せば、強さが生まれる。

誰かに深く愛されれば、勇気が生まれる。 - 老子 -

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?

●今から11年前の2011年3月11日、東日本大震災が発生しました。東日本各地で地震による津波でたくさんの尊い命が失われました。11年経ったいまでも当時のメディアによる報道は忘れられません。高知県でも、南海トラフ地震が近い将来発生するだろうと言われていています。もう一度ご自宅の防災対策を見直してみませんか?そしてあなたの防災対策を教えてくださいませんか?

テーマ:「わが家の防災対策」

●その他何でもOK

切り取ってください

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、
配送職員にお渡してください。

※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
転送よろしく申し上げます。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

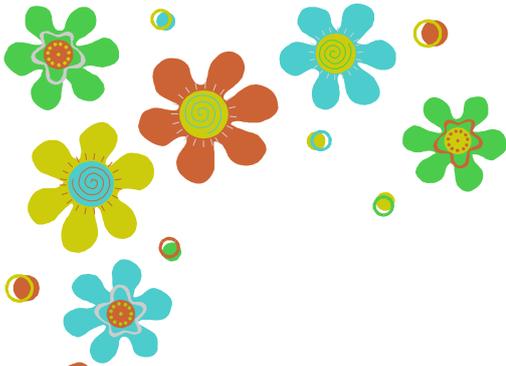
班名

—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

3月21日より運用がスタートするアプリで、こうち生協でもwebカタログでの注文や過去の注文履歴が見れたり、「eふれんず」にはない機能である、アプリからレシピをチェックできたりレシピから直接商品を注文できる（レシピに今回注文できる商品がある場合に限る）アプリの名前は何でしょうか？

答え（ アプリ）

ヒント：本誌、今月号のどこかに大きく掲載されておりますよ♪

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。【3月25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。

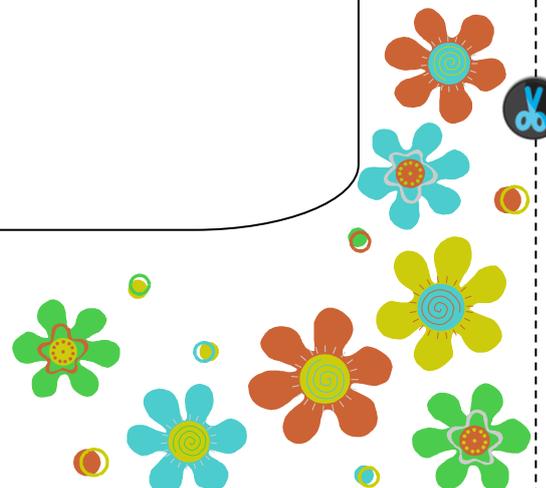


2月のクイズの問題：『こうち生協の組合員さんも登録（無料）すると利用できるネット注文サービスで、場所を問わずスマホやパソコンから商品の注文が行なえるサービスを何というのでしょうか？』

正解は 「eふれんず」 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

