

2022年4月発行

No. 176

# 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 ♪

・ コープ委員会の報告	.....	3-11
・ 商品活動委員会の報告	.....	12
・ いきワク Voice	.....	13-14
・ 心に響く名言の紹介	.....	14



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

開催日時		2月 18日 (金) 13:30 ~13:45		報告者			
出席者	コーポ委員	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		3月 11日 (金) 13:30		会場	春野公民館 弘岡上分館		
●議 題		●内容・意見 試食品をわけて解散		●確認内容			
全体の感想						担当者	
						リーダー	
						支所長	

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

開催日時		3月11日(金) 13:30 ~ 14:30		報告者		
出席者	コーポ委員	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		4月15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	
今年度の振り返り		コロナ禍で組合員企画ができなかった委員だけの試食や話し合いができた				
新年度について		コロナが早く収束して、産地見学にいけたらいいね。				
試食		バーナードプレミアム食パン コーヒーバッグキリマンジャロ 熊野古道胡麻クリームサンド 栗きんとんチョコ  30個ゴキブリキャップ 手作りゴキブリ団子と比較したく、注文しました。				
						
全体の感想		集まることができてよかった。			担当者	
					リーダー	
					支所長	

【2】月度 【中央】支所 【小高坂】コープ委員会報告書

開催日時		2月28日(月) 10:15~ 13:00		報告者		
出席者	コープ委員	8名		理事	職員	
	欠席	5名			会場	前半 Zoom 後半 委員宅
次回開催日		未定 月 日( ) : ~ :		会場	未定	
●議題		●内容・意見		●確認内容		
10:15~		Zoom 準備 それぞれ自宅でパソコン又はスマートフォンで視聴の準備をしました。				
10:30~11:30 Zoom 勉強会 「癒める力を 身に付けよう」		マカースコーピングスクールの田上聖子さんを講師に自分が応援したい人に「響く言葉」を考える勉強会を開催しました。 「自分のことがもっと好きになり、自己肯定感を高める」という内容で、コロナ禍の今、人とのかけわり方が難しくなっていることを感じている人が多いのではなにかと思われず、とても意義のある勉強会でした。		田上 <sup>まよこ</sup> 聖子さんは いの町枝川 在住です。  レジュメを参考 にしてください。		
12:00~13:00 お弁当ランチ会		お疲れさまの会を委員さん宅に集まり開きました。Zoomの後、お弁当を買いに行き、(時間程)反省会をしました。お弁当は吉田町のス百川治にある「キッチンニータ」にお願いしました。 少しの時間でしたが、久しぶりに会って話かできたので良かったです。次回はお互い集まれば良いと思います。		お疲れ会は 参加5名		
全体の感想	欠席が多かったのが残念ですが、当日参加できなかったメンバーにもレジュメを見せられて少しでも子育ての参考にしてもらおうと思います。「相手か気づいていな、相手の魅力」を伝えるためには相手に興味を持って接することが大切だということがわかりました。				担当者	
					リーダー	
					支所長	

開催日時	2月11日(金) 10:00~12:00		報告者		
出席者	運営委員	2名 講師:1名 ○ゆうあいクラブ 7名	理事	竹内	職員
欠席	3名		会場	ゆうあい工房	
次回開催日	2022年3月11日(金)		会場	ゆうあい工房	
<p>「イスラム原理主義の国・サウジアラビア」 講師は成川さんです。以下ご本人の投稿から</p> <p>.....</p> <p>私は1977年から1978年にかけて、サウジアラビアにアラビア語の勉強のため留学していた経験があります。(サウジアラビア王国の国費) その経験をお話しました。私は、サウジアラビア以外にもそれ以前に7つのイスラム教国を経験しており、イスラム教の多様性についてもお話しました。</p> <p>1970年:マレーシア(早大・北大合同マレイ半島探査隊・3か月) 1973年:パキスタン、アフガニスタン、イラン、トルコ、モロッコ、エジプト(インドからモロッコまで陸路貧乏旅行・5か月)</p> <p>「イスラム原理主義の国・サウジアラビア」(ミニ講演会) 私は、1977年から1978年にかけて、サウジアラビアにアラビア語の勉強のため留学していた経験があります。 (サウジアラビア王国の国費)今日は、高知市の「ゆうあい工房」にて、その経験をお話しました。</p> <p>.....</p> <p>部屋は開け放してお話伺いました。全く知らないことばかりです。 もっと聴きたいと参加者から声が出ていました。</p>					
 <p>講師:成川さん</p>					
 <p>参加者</p>					
試食品見本	別紙参照	感想			
全体の感想	文化の違う国のことです。わからないことばかりでした。質問が多かったです。 結局時間がなく、続きは3月に日を取り、伺うことにしました。書き込みしたいのですが、内容が豊富でまとめることができませんでした。試食は皆さん喜んでいただきました。		担当者		
			リーガ		
			支所長		

開催日時	3月11日(金) 10:00~12:00		報告者		
出席者	運営委員	1名 講師:1名 ○ゆうあいクラブ 6名	理事	職員	
欠席	4名		会場	ゆうあい工房	
次回開催日	2022年4月8日(金)		会場	ゆうあい工房	
<p>米国事情について鍵山さんにお話を伺いました。早稲田を出て日通に入社、1970年シカゴに支店へ社員2名、研修の鍵山氏、現地社員1名の合計4人でした。研修後、イランへ3人の部下事務所作るために出向です。地元の会社とのやりとりに誰が費用を払っているかしっかり教え、仕事ができないと払わないことを宣言です。現地の取引先や税関などの人物とも話ができるようになったそうですね。1985年15年ぶりにシカゴへ、この頃は自動車産業が日本からあめらかに工場を作るようになっておりその手伝いや輸送で忙しくなっていました。日通もアメリカ支社をシカゴに置き社員の数身増えてました。これからは活躍は次回4月例会でお聞きします。</p>					
					
試食品見本	別紙参照	感想			
全体の感想	<p>個人の過去の人生をお聴きすることは新鮮に感じます。同時代を生きてきた自分たちの生活との差や同意点に興味をかんじました。質問が続くので話がなかなか進みません。4月の続きを伺います。</p>		担当者		
			リーダー		
			支所長		

【3】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書

開催日時		3月16日(筆札 10:00 11:)		報告者			
出席者	コープ委員	3名		理事		職員	
欠席				会場	茶夢喫茶店		
次回開催日		4月15日(金) 10: ~ :		会場	不定		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
委員会について (活動)反復		<ul style="list-style-type: none"> <li>委員会で作った品どうしている。</li> <li>一時飾り。</li> <li>年間の行事に作り変えて、7号スリッパなど (1号、2号、3号飾っている。</li> <li>このほかから作りスリッパ、6月号、7月号 等飾っている。</li> <li>作品作り余り意味がわからない、今後 考えは必要あり。(作品作り→中止か?)</li> </ul>					
産地見学(予)		<ul style="list-style-type: none"> <li>夕かきバーカー</li> </ul>					
委員会勉強会		<ul style="list-style-type: none"> <li>春野外外園見学(何かか実行出来た?)</li> </ul>					
いきいきわくわく (16 175)		<ul style="list-style-type: none"> <li>みんなの科見。10のネムク水仙工 品かへう!</li> </ul>					
* 支所別総代会		<ul style="list-style-type: none"> <li>その都度、考えながら... (委員会)</li> <li>日程と知らず。</li> </ul>					
全体の感想	コロナの事もあり、うすくまと手す下計画立てぬか、			担当者			
	コープがONから使用出来る様に(コロナ対策)			リーダー			
				支所長	橋口		

【 3 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 横 浜 】 コー プ 委 員 会 報 告 書

開催日時		3月11日(金) 19:00 ~21:00		報告者							
出席者	コープ委員	4名		理事	1名		職員	1名			
		6名			会場	蒔絵台集会所					
欠席											
次回開催日		4月 未定			会場						
		<p>●内容・意見</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 嘉数久子さんによる LPA セミナー 「 ゆとりあるライフプランの実現へ ～投資という選択肢～ 」</li> <li>なぜ貯蓄だけではなく投資なのか？ 将来の家計改善策を考えた上での資産運用という選択肢</li> </ul>				<p>●確認</p> <p>コロナウイルス感染拡大に配慮した組合活動運営ガイドラインに沿って活動する。</p>					
・ 次回の委員会		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ また LPA セミナーをお願いしたい</li> <li>・ 役員決め</li> </ul>									
感想		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 嘉数さんは話し方が丁寧で優しいので、内容がよく入ってきました。ご自分の株式投資の内容も隠さずに教えてくださったので、大変参考になりました。</li> <li>・ 中野さんの「70歳位の方が若い時にしておけばよかったと後悔していること」の話も今回のセミナーではなかなか後押しになったと思います。</li> <li>・ 子どもが独立後に投資も始めたいので、またこのようなセミナーをお願いしたいです。</li> <li>・ セミナーを聞いて、ちょっと我が家も投資やってみようかなという気持ちになりました。</li> <li>・ 全く投資を知らない&amp;興味がない私でも、少し勉強してみようかなと本当に思わせてくれる内容でした。</li> </ul>						担当者			
								リーダー			
								支所長			

**横浜コープ委員会 「おうちで生協を楽しもう！ 第2弾」**  
 今回の食材は、シンプルに『キャベツ・お揚げ』  
 それぞれの個性とアイデアが光るメニューとなりました！！

・チーズとソーセージ巻き  
 焼いて甘辛にして(サチ)



・チキンラーメンキャベツサラダ(サ)



・卵巾着(アキ)  
 ・コールスロー(アキ)



・ロールキャベツ(アキ)



・明太もんじゃ(アキ)



・キャベツと豚肉を詰めて焼いたら  
 パリパリ！  
 (アヤジ)



・揚げに豚肉と  
 大根白菜の炒め物  
 を詰めて焼きました  
 (ユカ)



・カレー鍋(ユカ)



・おでん  
 すり身をキャベツ  
 と揚げで包みました(ミドリ)



・ちゃんぽん(シツエ)



・やみつきキャベツ  
 ・お揚げのトマト煮(ジ.  
 (ジュン)



・キャベツと塩昆布と  
 だしまる酢(シツエ)



・お揚げピザ2種  
 おじゃこ  
 鶏肉とレンコン  
 (シツエ)

・お揚げと卵の丼物(ノリコ) ・キャベツと鶏挽肉(ノ)



・キャベツと豚肉の丼ぶり(シロ)



・キャベツと鮭の蒸し焼き  
 (シロ)

・お揚げの中にキャベツと鮭(シロ)



・キャベツのお好み焼(ノリコ) ・ミネストローネ(ノリコ)



【2】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		2月2日(水) 13:30 ~ 14:30		報告者			
出席者	コープ委員	5名		理事	職員		
欠席				会場	中央公民館		
次回開催日		4月18日(月) 13:30 ~ 15:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見			●確認内容		
<p>年間活動報告書について 今年度振り返り。</p>		<p>コロナ感染者の増減に一喜一憂の今年度の活動だった。周囲に感染者はいないものの「どこで感染したかわからない」という声も聞かれるので、気を付けなければならぬ。3月は中止し、来年度4月に5月の折り返しの系通し打ち合せができるようにしたい。組合員への参加の行事が安心してできるようにしてほしい」と祈る。</p>					
全体の感想		<p>感染者急増しておたが、来年度の事もある為短時間で会を開いた。コロナ禍でも少人数で、なんとか委員会を続けることになった。</p>			担当者		
					リーダー		
					支所長		

## 2021年度3月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時		2022年3月10日（木） 13：30～15：00		会場	こうち生協須崎支所 会議室・調理室
参加者	理事	2名		会計報告	
	職員	2名			
	委員	6名			
				次回	4月14日（木） 13時30分～時 こめ油比較・料理提案 場所 須崎支所 会議室

3月の商品活動委員会は一年間の活動の振り返りと来年度のスケジュールについてです。まずは振り返りですが、今年度もコロナに振り回された一年でした。その中でも恒例の鶴の吹き流し作業やZOOMでの合同産地見学、LPA学習会などコロナがありながらも感染対策を取り、よく活動出来た方ではなかったでしょうか。しかし皆さん楽しみにしていた2月の商品活動交流会はやはりコロナの影響で残念ながら中止となりました。交流会で参加予定でした築野食品様のこめ油のサンプルをいただき商品活動委員さんにお配りすると「ご飯に入れて炊くとつやが出てふっくらする」「揚げ物もカラッと揚がる」と好評でした。

そこで2022年度の一回目の商品活動委員会は築野食品のこめ油や他の油も使った料理提案や比較をする事となりました。その他リアル産地見学やZOOM産地見学、LPA学習会、他支所との合同企画の意見も出ました。コロナの状況を見ながら感染対策はしっかりとって2022年度も精力的に活動予定です。

さて私事ですが、この度異動があり商品センター勤務になりました。商品活動委員の皆様には今まで大変お世話になりました。後任は中村祐子となりますので今後ともよろしくおねがいします。





## 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2月号より)

●須崎支所スマートフォン口座「e ふれんず」  
【ペンネーム ありがとう】

★「e ふれんず」で商品の注文方法を実際お手持ちのスマートフォンで学ばれたとのことでしたね。挑戦されたことが何より素晴らしいことだと思います。普段あまり使わないものにチャレンジする、その勇気があれば今後何でもできると思います!!

●洋式トイレのボイス。どんなに便利なトイレかすごく気になります。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★停電時でも利用できるトイレとのことですが、匿名投稿の為伺うことが出来ませんでした。ただ、そのようなトイレはあるようです。ただ「チーム・トイレの自由」という団体のネットサイトを拝見すると、下水道が被災している時など、流してはいけない場合があるそうです。携帯トイレを使うのがオススメのようです。

●今月も名言です。心おだやかに毎日過ごしたいです。【ペンネーム うり】

★そうですね。何かの決断が必要な時は心おだやかな時にするべきですね。心おだやかに過ごせると幸せな日々だと感じることができそうです。そうありたいです。

●新堀コープさん、素晴らしい。【ペンネーム 椿】

★新堀コープ委員会の12月・1月の報告書をご覧になられた感想ですね。朗読で参加者の心に響き、読む方も聞く方も楽しめた様でとても嬉しい会だと私も思いました。

(2022年3月号より)

●ペンネーム水仙さん、ありがとう！見てくれているという嬉しさ、評価されて嬉しい。又いろいろがんばります。【ペンネーム くりちゃん】

★水仙さんとくりちゃんさんが本誌で交流されていることが作者として何より嬉しく思います。心より感謝いたします。返信が手元に届いた時本当に嬉しくなります。励みになります。今後ともどうぞよろしくお願い致します♪

●名言です。【ペンネーム うり】

★誰かを愛し、誰かに愛されることは強さや勇気が生まれ、力強く生きていけるのですね。人を大切に生きていきたいです。

●12ページ南国支所商品活動委員会の「ちぎり絵」が新鮮な感じで良いですね！今は私自身あまり落ち着かない日々ですが、気持ちが落ち着いたら「ちぎり絵」に挑戦してみたいです。中央支所でも企画して下さい。

【ペンネーム ピース】

★あまりにキレイな作品でしたので3月号の表紙に写真を掲載させていただきました。「ちぎり絵」ができる落ち着いた気持ちで日々過ごしたいものですね。中央支所商品活動委員会で組合員参加企画で取り上げられるといいですね。

★「ピンチはチャンス」★

(2022年2月号より)

●遠出する事もなく普通の老人になっ  
ています。それでも毎日忙しく友人達  
に前世は鮪かも？動き止めると死ぬ  
かもって言ってます。笑  
【ペンネーム 椿】

★とてもお忙しくされているの  
ですね。普通の老人ではなく、と  
てもお幸せな方だと思います。  
でも時には心と体を休める時間

もお取りくださいね(^o^)

★わが家の防災対策★

(2022年3月号より)

●先日も大きな地震があり本当に高知もいつきてもおかしくはないと思います。TVの防災番組とかで必要な物が少しずつ変わり見直しは本当に大切ですネ。水も自宅用は2Lで持ち運び用は500mlが良いとか勉強になります。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★災害時、水もちろん必要ですね。ただ今何が起きているのかわからない、情報がない不安、暗い場所にいる不安に襲われそうです。そのための対策も必要かもしれません。携帯電話の充電ができるもの、懐中電灯などご自分にとって必要だと思う物をご用意ください。

●防災袋の中身年度末の3月に見直したり減らしたり入れ替えている。ベッド脇の赤いスニーカー、ホコリをはらって袋入替えぶらさげました。玄関にかなづち(少し大きい物に変え)を置く。物置の水の入替え用意。

【ペンネーム くりちゃん】

★くりちゃんさんを見習いたいと思います。ベッド脇にスニーカーを置く、これは避難時に割れたガラスから足を守るためにとっても必要なことだと言われていますね。袋に入れておくことは靴の中に震災時ガラスが靴の中に入らないようにするためにも良いようです。

●家具の固定をしました。【ペンネーム うり】

★震災時圧死で亡くなる方が多いと

伺ったことがあります。家具の固定、特に寝室の家具は必ず固定しましょう。最近では防災用品の種類も増えてきました。ご自宅の家具や家電の固定方法などもお考えくださると嬉しいです。

●日本赤十字社の「応急手当の知識」、生協の「ママ防災」「防災ポンチョ」を車にも載せていて、いざという時にも落ち着いて行動ができるようにしています。【ペンネーム ありがとう】

★そうですね!!家中だけでなく、車の中にも防災グッズを備えておくことも大切ですね。特に、ありがとうさんのように落ち着いて行動できるようにしておくことこそ身を守る最善策かもしれません。

●夫が家具の固定をしてくれています。私は配送で注文させていただいた「四万十の水」をダンボール3ケース(3×6本)を切らさないように少しずつ入れ替えています。夜眠る時お布団の枕元に防災セット入りリュック・靴・ヘルメットを置き、すぐに逃げられるようにしています。前述の「四万十の水」と一緒に置いています。眠っている時に地震が来た場合はお布団をかぶり、おさまってから落ち着いて逃げるといふ心づもりではいますが。【ペンネーム ピース】

★震災時、私は怖くて体の震えが止まらないような気がします。そのために日頃からの備えと心づもりが必要なのだと思います。ピースさんのようにすぐに逃げられるように準備しておくこと、いつ災害にあっても落ち着いて行動できるようにしておくことがとても大切なのですね。

☆心に響く名言☆

今の時間を大事にできない人は、未来の時間もきっと大事にはできない。  
ここで自分らしく生きることができない人には、次なる道は開けない。

- 平尾誠二 - (日本の元ラグビー選手、元ラグビー日本代表監督 / 1963~2016)

# 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?

●2022年度がスタートしました。新しい環境での生活が始まる時期ですね。  
新しい土地で「土佐弁が通じない!」と驚きを感じた高知県民、あるいは他県  
から高知県に来られた方、会話で困ったことがおありでは? 地元ならではの素  
敵な文化から生まれた方言ですが、その方言が相手に伝わらなかった思い出話  
をお聞かせください(^o^)

テーマ:「伝わらなかった方言」

●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

中央支所 小高坂コープ委員会で2月に「褒める力を身につけよう」というZOOM勉強会が開催されました。その中で、自分が応援したい人に「〇〇言葉」を考える勉強をされました。〇〇とは何でしょうか？

## 答え（ 言葉）

ヒント：本誌、今月号小高坂コープ委員会の報告書に掲載されていますよ♪

**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。【4月29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ください。

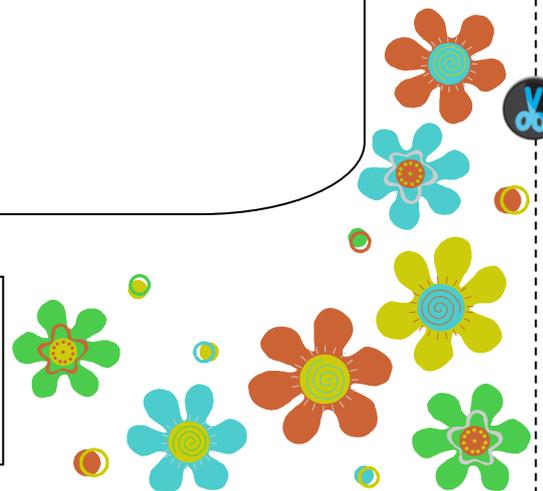


3月のクイズの問題：『3月21日より運用がスタートするアプリで、こうち生協でもwebカタログでの注文や過去の注文履歴が見れたり、「eふれんず」にはない機能である、アプリからレシピをチェックできたりレシピから直接商品を注文できる（レシピに今回注文できる商品がある場合に限る）アプリの名前は何でしょうか？』

正解は 「コープアプリ」 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

