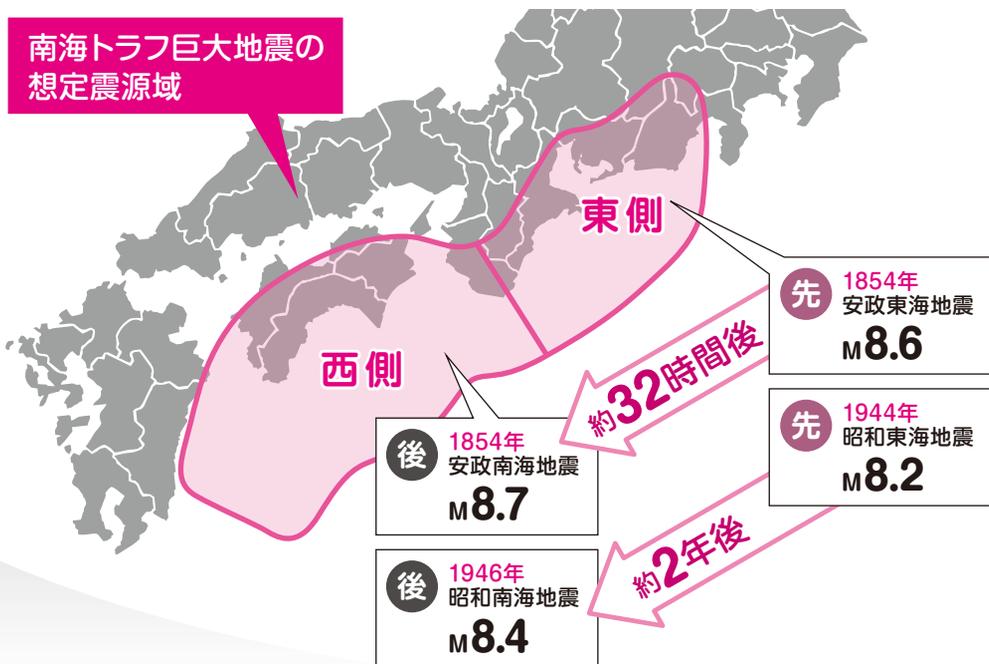


自分の身は自分で守る

『南海トラフ地震臨時情報』をご存じですか?



過去の南海地震は、これまでおおむね100年から150年ごとに発生しており、東南海地震や東海地震と同時、または数十時間から数年の時間差で発生したことが知られています。

南海トラフ地震臨時情報は、南海トラフ全域を対象に地震発生の可能性の高まりについてお知らせするもので、想定震源域内で大規模地震や地殻変動など異常な現象が観測された場合に、気象庁より発表され、各市町村が対応します。

例えば、南海トラフ沿いの東側で地震が発生し、西側でも地震が続発する(後発地震)可能性が高まった場合などに発表されます。

『南海トラフ地震臨時情報』がでたら

南海トラフ東側で地震発生

| 防災対応対象地域 | 1週間まで | 1週間～2週間 | 2週間以降 |
|--------------|----------------------------|---------------------------|--|
| より内陸の地域 | 地震への備えを再確認する等、警戒のレベルを上げて生活 | 巨大地震注意対応 | 通常の生活に戻る |
| 高齢者等事前避難対象地域 | 避難に時間を要する配慮が必要な方は避難(高齢者等) | 地震への備えを再確認する等警戒のレベルを上げて生活 | 大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常的生活を行う |
| 住民事前避難対象地域 | 全住民避難(健康者を含む) | | |
| 海 | | | |

南海トラフ地震臨時情報がでましたー
みなさん避難してください!



国や県・市町村などからの呼びかけに応じた防災対応と、自分の身は自分で守る臨機応変な対応が命を守ることにつながります!

●建物の耐震性や土砂災害の不安がある方も避難してください。 ●住民事前避難対象地域は、高知県庁ホームページ等でご確認ください。
高知県庁ホームページ「南海トラフ地震臨時情報について」より

津波災害が心配な高知市潮江地区では自主学習会開催!

高知市潮江地区の棧橋1丁目東町内会防災会・潮江婦人防災クラブでは、今年4月に前もって津波の来ないところに避難することも可能な「南海トラフ地震臨時情報」について、高知市役所地域防災課の方を講師に学習会を開催。こうち生協もこの学習会に参加し、地域連携の防災対策を強化しています。



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！



スマホから簡単に投稿！



アクセスはこちらから

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!!

テーマ 災害に備える

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。

我が家がある地区は、避難場所がなく、自宅避難になるので、食品はたくさん備蓄しているのですが、中古住宅なので耐震に不安がありますし、家具の固定も全然できていません。今地震きたら死ぬかと思ったりもします。災害来ないで!!!

おもち

お水や、缶詰など長期保存できるものを備蓄してローリングストックも行ってはいますが避難グッズなどは何年か見直してないので、見直しからしないといけないと思っています。

みーま

断水に備えて雨水をためておくタンクを設置しています。雨どいから直接ためられるタンクです。普段は花の水やりなどに使っています。実際に使わなくていいことを願うばかりです。

一休さん

災害に備えることが大切です。いつくるかわからない地震と津波にびびっても仕方ないけどびびります。だから防災士の資格も取り、いろいろな集まりにも参加しています。子どもの時の戦争の記憶など怖いことは忘れることが出来ません。私が体験した嫌なことはさせたくない。自分のことは自分で守らなければならぬ。できれば助けたいけれど、できることはやっています。

A・T

家には防災バッグを用意しているのはもちろんですが、車の中にも小さな(簡単な)バッグを用

意しています。枕元には履物と懐中電灯も。前に「災害研修会」に参加した時には防災士さんから「スーパリーのビニール袋、布テープ、油性マジックを忘れないように」と言われました。防災バッグの点検をしないといけないけれど、災害は起こってほしくないです。

なし

防災食品で賞味期限の来たのや、新しく買った物などを試食して味見します。もしもの時に美味しく食べたいということで、アルファ食品も一味こうすればのレシピを作っています。結構美味な物がいっぱいあります。備蓄品をもしもの時に活用できるのどううかと不安に思う時もあります。おいしい物をいただく時は至福です。

たんぼ

災害に備えて、飲料水や備蓄品を用意しています。半年に一回は、備蓄品の賞味期限の確認をして、切れていたら新しいのを購入しますが、できる限り、期限切れにならないように気を付けています。水害や風害に備えて、時々家の周囲の片付けをしています。地震対策はなかなかできません。なにかいい方法はなにか、生協の組合員、総代で話せる機会があればいいですね。

勝災害

特に気を付けて準備している点は、玄関に防災セット入りのリュックとバール本を置き、防災セットの中にはヘッドライトと予備の眼鏡を入れている。また、夜間避難のためにベッドの下に

運動靴と懐中電灯も置いてい。災害に備えて準備はしているが、何よりこの準備物を活かすためには日頃から「持って逃げる」という訓練が必要だと思。大地震発生時にはきつとパニックになってしまう。家族で定期的に避難の訓練をしておこう。まずは命を一番に考えること。

ロイ・ロイ

ローリングストックと基本防災グッズは備えて玄関に置いてあります。子ども用のものも一つ購入しています。下の子も、もう少し大きくなったら購入するつもりです。自分と大切な家族の為に、ここには費用をとおうと夫婦で決めました。願わくば私も子どもたちも一生使わないですむようにと思います。

桜

防災セットに入っているような物のほかに「ストッキング」。止血の時や、三角巾のように腕や足のケガの時にも役立つし、足部分にお金を入れてぐとお腹まわりに巻いて財布のようにすると避難所でも常に身につけて安心できます。

ありがとう

日課のウォーキングの目的地や經由地に、津波避難場所を組み込んでいます。体力づくりのためのウォーキングですが、避難のための足腰強化にもつながるといいなと思いつながら歩いていきます。所要時間、時間による道中の景色の違いも把握できます。毎日がプチ避難訓練です。

スカイ



9月のテーマ「私の小さなSDGs」

ちっちゃなことでもかまいません。環境を考えた・食品ロス・エコな生活・他者への思いやり... 何でもOK!

テーマ以外でも商品への声やレシビ、おすすめスポットなど何でもOK!

クイズ

●締切 9月30日(金)

南海トラフ全域を対象に、想定震源域内で大規模地震や地殻変動など異常な現象が観測された場合に、気象庁より発表される情報は? ヒント:表面をご覧ください。

答え 南海トラフ地震 情報

◆8月号の答え: 平 和 セタまつり

※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く場合があります。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)

小川珈琲(株) オンライン学習会

7月14日(木) 須崎支所・南国支所・四万十支所 商品活動委員会



3支所合同の小川珈琲(株)さんのオンライン学習会を開催しました。

『おいしい珈琲の淹れ方』を実践でということ、コーヒー豆についての基礎知識からドリップコーヒーの淹れ方までをリモートで学習しました。

「3種類の珈琲を飲み比べましたが、飲み比べてみるとひとつひとつ味が違って、

コクの強いもの、ちょっとさわやかなもの、これはお菓子に合うね!」と様々な感想が聞かれました。

こうち生協LPA

「ちょっとモレに備えるセミナー」開催

7月21日(木) 東支所 商品活動委員会



こうち生協LPAの中山亜子さんを講師に迎え「ちょっとモレに備えるセミナー」を開催しました。このセミナーは、女性で悩んでいる方の多い内容で、生理用ナプキンと、軽失禁用ナプキンの違いや骨盤底筋を鍛える体操などを教えてもらいました。みなさん苦戦しながらも楽しそうに体操され、意見交換も活発に行われました。

コープよしだ リニューアルオープン! 7月22日(金)



コープよしだがリニューアルオープンしました。開店以来2度目のリニューアルですが、今回はこれまで外にあったトイレが店内に入るなど、組合員さんの利用しやすいお店に生まれ変わりました。当日は開店20分前には店舗入り口の前に来店者の行列ができ、多くの組合員さんがリニューアルしたお店に足を運んでくれました。ありがとうございました。

コープよしだは、今後とも地域に根ざした組合員さんのお店を目指してまいります。



店内にできたトイレ



広くなった休憩コーナー

2025年問題に鳴り響く警鐘

9月になりましたね。という事は今年もあと1ヶ月間に残り3ヶ月です。歳を取る1年が早くなると言いますが、コロナ禍で季節のイベントが少なくなった昨今、更に年が短くなったように感じるのは私だけでしょうか?

さて、皆さんは、「2025年問題」という言葉を耳にした事がありますか? 超高齢化社会の幕開けに伴う問題がこっぴど呼ばれています。

2025年には、人口の4人に1人が後期高齢者(75歳以上)になり「超高齢化社会」が始まります。医療では、介護を必要とする人と介護を支えて行く人の需給バランスが崩れ、「在宅介護」からの「自宅看取り」が一般的になると言われ、他県ではすでに整備が整えられています。また、社会保障費が増幅するため、年金額の減少や、医療費や介護費が増大する事による若い世代への負担も懸念されています。これらに対し政府は、地域包括センターの充実や、公費負担の見直し、保険料の見直し、

また若い世代への、仕事と介護の両立が出来る環境作りのための制度整備や啓発など様々な対応を検討しているようですが、まだまだ追いついていないのが現状のようです。「そんなこれから先どうなってしまうの?」と不安になってしまいますね。

では今、私達に必要な事はなんでしょう? 出来る事はなんでしょう?

まずライフプランを見直しこの先の生活を想像して備える事ではないでしょうか?

そして、新たな制度を見逃さない情報収集能力を高める事。更には、いざという時に備える知識の構築。その他にも今なら出来る事があるかも知れません。

2025年まで後3年、いえ、もう2年と数ヶ月です。この機会に是非あなたの未来と向き合ってみてはいかがでしょうか?

LPAセミナーもご活用ください。

(LPA:谷岡)

7月理事会報告

7月26日(火)開催

- 第38回通常総代会に向けて、2022年総代選挙について確認されました。選挙管理委員会を経て、8月15日より公示しています。
- 組合員さんの声の共有と商品や運営についての意見交換・質疑応答が行われました。
- 2022年度方針の進捗状況と、6月決算について報告がありました。
- 安全防衛運転の取り組みについて報告がありました。
- コープたんぼ2022年7月幹事会報告が確認されました。
- 2022年7月LPAの会定例会報告が確認されました。
- 以下の報告が文書で確認されました。
 - ①第37回通常総代会 第9回準備委員会報告
 - ②2022年5月環境関連実績報告
 - ③内部統制2022年度6月の進捗報告
 - ④支所・店舗運営会議報告
- 2022年度フリーリアバラ園視察交流会(Web開催)について参加報告がありました。
- 2022年度中四国地連組合員理事学習交流会について参加報告がありました。
- 監事会2021年度第15回監事会議事録の報告がありました。
- 監事会2022年度第1回監事会議事録の報告がありました。



ショッピングやレストランもあり1日中楽しめます!

- ◇営業時間
3月1日~11月末日:8時30分~17時(最終入洞時間)
12月1日~2月末日:8時30分~16時30分(最終入洞時間)
- ◇入場料金
大人 高校生以上 1,200円 | 中人 700円 | 小人 550円
- ◇アクセス/高知市より車で約40分
- ◇お問い合わせ/公益財団法人 龍河洞保存会
高知県香美市土佐山田町逆川1424
TEL 0887-53-2144



詳しくはこちらから
龍河洞公式ホームページ

募集! 高知のおすすめスポット

「こーぷのあるくらし 返信カード」からご投稿ください



香美市土佐山田町にある龍河洞は日本三大鍾乳洞の一つで、1億7500万の年の悠久の時間を刻む洞窟を冒険できます。神秘の別世界、自然が織りなす芸術、生命の息吹を肌で感じ、非日常に溢れた体験ができます。また、洞窟を真っ暗闇にしてハンドライト片手に冒険する龍河洞ナイト等、アクティビティが楽しめます。夏は涼しく冬は暖かい鍾乳洞をご家族、お友だちと一緒に楽しみませんか!

2019年リニューアルオープンで開設された出口付近無料休憩所では、ドリンクスペースや無料WiFiを設置!

高知の
おすすめスポット!

日本三大鍾乳洞の一つ
リゅうがどう
龍河洞

いざいざ!
ワンダー体験へ!!



冒険コース(要予約)

ミックスキャロットに コラボパッケージが登場!

NHK・Eテレで放映中のテレビアニメ
「かいじゅうステップ」とコラボ!!



125mlパッケージのみの
期間限定
2022年9月~2023年3月



「かいじゅうステップ」とは、ウルトラマンシリーズの怪獣たちがかわいい子どもに、新しいことを体験・発見をさせ、それぞれの「はじめのいっぽ」を応援する物語です。現在SDGsについて学べるアニメ配信中。

ストローの素材を変更

ストローの植物由来プラスチック配合率を5%→31%にアップ! 紙パックはこれまで通りFSC認証です。



かいじゅうステップと一緒にSDGsを学ぼう!

まちがい探しやクイズで楽しくSDGsについて学べます。



コープたんぽぽ(くらしの助け合いの会) 活動会員さん募集説明会のお知らせ
日時/9月30日(金) 10:30~11:30
場所/コープよした2階 組合員活動室
高齢者宅等での家事全般のお手伝い。
活動費(お手伝いに対する謝礼金)
●屋内活動 2時間 1,400円+交通費
●屋外活動 2時間 1,800円~

子育て世代をサポート

3歳未満のお子さまをお持ちの方
個人宅配手数料無料!! 1年間
対象:母子手帳交付から3歳未満のお子さまをお持ちの方
※お子さま1人につき1回のお申込みとなります。

注文書で募金を受け付けています

- [1口 100円]
- ユニセフ ウクライナ緊急募金 注文番号 **1063**
 - ユニセフ・子ども食堂募金 注文番号 **1064**
 - ピースカンパ 注文番号 **1066**
- [1口 1,000円]
- ユニセフ ウクライナ緊急募金 注文番号 **1065**

「被爆ピアノコンサート」 YouTube動画で配信しています!
7月9日(土)高知県立県民文化ホール(グリーンホール)にて開催された高知県生活協同組合連合会主催の「2022ピースアクションinこうち被爆ピアノコンサート」の様子をYouTubeで配信しています。ぜひご覧ください。



YouTubeはこちら

通い箱の回収にご協力ください!

商品を入れてお届けしている通い箱(白い発泡スチロールの箱 青い折り畳みの箱)は組合員さんみなさんの共有財産です。



防災!! もしものときにどう備える

家族の人数分×7日分をローリングストックで備える

普段食べている食品をストックし、日付の古い食品から使い、新しい食品を買い足すローリングストックでの備蓄をおすすめします。

せめてこれだけ!



水
2Lのペットボトルを6本(1人1日2L×3日分) 500mlのペットボトルの水が使いやすい場合もあるので、両方準備することをおすすめします。



米
5kgが1袋で約66食分1人分なら2.2日分。備蓄の柱に!



缶詰類
肉・魚・豆など1缶で1食分缶詰は火や水を使わずに開けて直ぐに食べられるので、災害時重宝します。

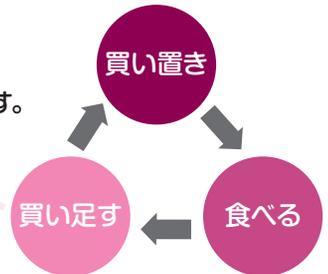


日頃からフルーツを!
フルーツを食べる習慣をつけておくことが備蓄につながります。災害時フルーツを食べることで、ビタミン補給や便秘、ストレスの軽減につながり、循環器系の病気やエコノミー症候群の予防につながります。

100均でここまでそろう防災グッズ!



懐中電灯/電池/雨具/防災シート/軍手/笛/ナイフ/ばんそうこう/歯ブラシ/スリッパ/三角巾/ガムテープ/マスク/ティッシュ/油性マジック/ビニール袋/ウエットティッシュ/飲み物/お菓子/耳栓/アイマスク/ラップ/生理用品/コップ/大き目ハンカチ/カイロ/タオル 他



防災グッズは自家用車にも常備
防災グッズは、普段でも出先で使えることも多いので、使ったら補充を繰り返すローリングストックで常備しておくことをおすすめします。



コープのピアノ調律



あなたの大切なピアノの音色を蘇らせます

長い間調律をしていなかったら頼みづらく増々調律から遠のいていきましたが「感じがいいですよ」と知り合いに教わり頼みました。なるだけいい音をつかっていこうと思っています。

抗菌鍵盤調律(組合員価格) アップライト/グランドピアノ 共通

| | | |
|---------------|---------------------|--------------------|
| はじめて・2年超過コース | 11,500円 12,650円(税込) | 注文番号 150118 |
| リピーター・2年以内コース | 9,800円 10,780円(税込) | 注文番号 150126 |

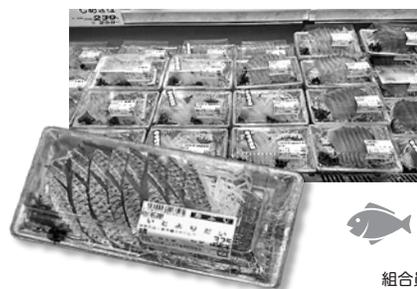
お申込み後1週間程度で、ピアノ調律師より日時打合せの電話があります。
※組合員さんのご自宅にあるピアノに限ります。
※四万十市・黒潮町・宿毛市・三原村・土佐清水市・大月町の方は対象外となります。
お申込み・お問合せ/こうち生協 本部 サービス事業部 ☎0120-994-942 (月~金 9時~17時半)

店舗情報 よしたかもべ

9月の感謝祭

お買い得品
いっぱい3日間!!

9/22 [木] 9/23 [金] 9/24 [土]



お刺身が本当においしいと実感!
毎週土曜日に来る孫たちがコープのお刺身が大好きで、本当においしそうに食べてくれます。他店より新鮮で本当においしいと実感しています。

組合員さんのご意見をお聞きする「よかったよ よくするカード」より

コープよした



コープかもべ



店舗 あすかりステーション

注文した生協商品の受け取りができます。
コープよした 火・水・木
コープかもべ 月・火・水・木
15:00~19:00 手数料無料
※各店舗駐車場内にあります。

こうち生協 ホームページ



こーぶの あるくらし



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