

2023年11月発行

No. 195

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 ♪

・高知家地域共生社会推進宣言書授与	3
・コープ委員会の報告	4-14
・商品活動委員会の報告	15-20
・いきワク Voice	21-22
・心に響く名言の紹介	22



こうち生協は

「高知家地域共生社会推進宣言」をします

高知県では、地域の弱まりや、複合課題への対応として、みんながつながり、支え合う地域づくりに向けて高知県内の企業・団体ともつながり、高知型地域共生社会の取り組みを行っています。こうち生協は配達時における地域見守り活動に取り組むことで「高知家地域共生社会推進宣言」をしました。

高知型地域共生社会の取り組みは、「誰一人取り残さない持続可能で多様性と包摂性のある社会」を目指す SDGs の理念につながります。

10月7日(土)開催された、高知家地域共生社会フォーラムの中で、濱田高知県知事よりこうち生協へ宣言書が渡されました。



濱田高知県知事

宣言書を受け取る、こうち生協田中常務



高知家地域共生社会推進宣言

高知家の一人ひとりが住み慣れた地域で、健やかに心豊かに安心して暮らし続けることができるよう、人と人、人と社会が相互につながり、支え合う『高知型地域共生社会』の実現に向けて、取り込むことを宣言します。

令和5年10月7日 こうち生活協同組合

具体的な取り組み	配達業務における地域見守り
----------	---------------

高知県、県内34市町村、高知県社会福祉協議会、県内34市町村社会福祉協議会も、令和4年10月30日に共同で「高知家地域共生社会推進宣言」をしています。

(宣言内容)

1. どんな回りごとでも受けとめて寄り添う仕組みづくりに取り組みます。
2. 誰もが身近な地域で人や社会とつながることができる場づくりに取り組みます。
3. 住民が主体となった支え合いの地域づくりを後押しします。

防災グッズを使ってみた（簡易トイレ編）

小高坂コープ委員会

2023/7/15

100円ショップで購入できる簡易トイレですが、種類が色々あるので、どれを選んだら良いか、またいざという時にすぐ使えるために一度使用してみたいと思い、試してみることにしました。

※3種類用意しました。



- Ⓐ 底の無い紙コップのようなものがビニール袋にくっついていました。コップ部分の内側に凝固剤があるので先に下に落とし込みます。片手で持って使用できます。350CC まで対応です。



B

ビニール袋の上部についているジッパーを開けて片手で使えます。
あらかじめ中に吸水性ポリマーが入っています。
女性の場合は半円部分を折り曲げて使います。
使用後はジッパーを閉めます。300CC 対応です。



C




緊急時にトイレの便座に取り付けて使いますがバケツなどでも使えます。
(注・座っても大丈夫なものが良いです)
使用後に凝固剤をまんべんなく振りかけます。2分程度で固まります。
対応量は表示がありませんが1回分と書いています。
試しに3回分(900CC)入れましたが固まりました。




・・・まとめ・・・

A と B は女性には使いづらいかなという意見が多かったです。C は誰でも使えそうですが、段ボールで個室を作るなどの困われた場所を用意する必要がありそうです。どちらも使い方がわかったので、防災グッズを準備する時の参考になりました。



開催日時		9月23日(土) 13:00 ~ 17:00		報告者				
出席者	コーポ委員	10名		理事		職員		
	欠席	3名						会場
次回開催日		10月21日(土) 15:00 ~ 16:00		会場		LINE ミーティング		
●議 題		●内容・意見				●確認内容		
<p>委員長会の報告 簡単な運動紹介</p>		<p>運動不足や腰痛などの不調を感じるが増えてきたため、何か簡単な運動を皆でできれば良いな、ということで YouTube などでお勧めの動画を紹介したり、自宅でしているストレッチなどを教え合ったりしました。</p> <p>その内のひとつとして、テレビ番組でも取り上げられていた「スポーツ庁」のホームページ『室伏長官、簡単エクササイズのおすすめ』の中でやっていた、新聞を丸める運動に皆で挑戦してみました。</p> <p>思ったよりも手が疲れました。足でもやってみると良いそうです。</p>						
								
全体の感想		<p>運動は、普段から気にしていないとなかなかできないので老後に向けて筋力を付けていかないとダメだねという話をしました。</p>				担当者		
						リーダー		
						支所長		



【 9 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 横 浜 】 コ ー プ 委 員 会 報 告 書

開催日時		9月25日(月) 配布 ~ :		報告者		
出席者	コープ委員	委員全員(10名)		理事	職員	
欠席				会場	各家庭	
次回開催日		10月27日(金) 19:00 ~ 21:00		会場	詩絵台集会所	
●議 題		●内容・意見			●確認内容	
		<p>* 株式会社トキワさんの「なんでもごたれ」を使って調理してみよう。</p> <p>・過去にも横浜コープ委員会で企画した あうちでつくろ!! の 第4弾</p> <p>糸総代会のお土産でも西にられた株式会社トキワさんの「なんでもごたれ」「べんりごたれ」、中央支所と南国支所の商品活発化委員会でトキワの社員さん指導のもと学習・試食会をした時、個人的にファンになり、委員会のみならず、個人的にもぜひ味わってみたいとの企画にしました。それぞれの家庭で使ってみてグループLINEに報告しました。</p>				
全体の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・めっちゃおいわ! 気に入った! ・店舗でも買えるの?? ・これ1本あるだけでOK! 				担当者	
					リーダー	
					支所長	

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

開催日時		9月15日(金) 13:30 ~ 15:00		報告者			
出席者	コーポ委員	3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		10月13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	
試食		<p>9月委員長会報告 紙面にて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・彩り野菜のおとうふバーグ ・宇治抹茶入りテトラバッグ ・生姜もなか ・シャインマスカットゼリー 					
							
全体の感想		急な用事で1名減でした。次回は全員出席できるとうれしいです。				担当者	
						リーダー	
						支所長	

【 10 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーブ委員会報告書

開催日時	10月13日(金) 13:30 ~15:00		報告者		
出席者	コーブ委員	4名	理事	職員	
欠席			会場	春野公民館 弘岡上分館	
次回開催日	11月17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		
話し合い	<p>はちみつ入り梅干しどんな？ 味彩にでていたので注文した方がいました。</p> <p>寒くなったらしょうが湯や抹茶くず湯等温かい飲みものもいいね。</p>				
試食	<ul style="list-style-type: none"> ・ガトーマロン ・しょうが湯 ・シャインマスカット 				
					
全体の感想	今回は全員集まることができよかった。			担当者	
				リーダー	
				支所長	

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

開催日時	9 月 21 日 (木) 13 : 30 ~ :		報告者	
出席者	コープ委員	4 名	理事	職員
欠席			会場	四万十支所
次回開催日	10 月 13 日 (金) 13 : 30 ~ :		会場	四万十支所

● 議 題

(靴型の)
ピンクッションを作る

● 確認内容



材料です。



これらが、型となり、縫い合わせていきます。



細かい作業です。

靴なので、
左右間違えて、
縫わないよう
に、細心の注意
が必要です。
('◇') ♪



じゃーん！ 完成品です。

10センチぐらいの大きさて、飾っててもいいですね(^_^)

全体の感想	思ったより、時間がかかりました。 針仕事なので、脳はかなり使いました。	担当者	橋崎
		リーダー	
		支所長	

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

開催日時	10 月 13 日 (金) 13 : 30 ~ :		報告者	
出席者	コープ委員	5 名	理事	職員
欠席			会場	四万十支所
次回開催日	11 月 9 日 (木) 13 : 30 ~ :		会場	四万十支所

● 議 題

リボンストラップ
作り

● 確認内容



材料は、100 円ショップ
などで調達！

難しい～
(‘◇’)ゞ



革ひもを使って、丁寧に
編み込んでいきます。




かなりの脳のトレーニング
になるなあ～



全体の感想	今までの中で、難易度が高く、かなり脳みそが 活性化されました。	担当者	橋 崎
		リーダー	
		支所長	

【9】月度 【南園】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時	9月21日(木) 13:30~15:40		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	10月26日(木) 13:30~16:00		会場	中央公民館
●議題	●内容・意見	●確認内容		
今後の活動について	ハルス×イトから料理教室の誘いがあったので依頼する事と決めた。			
資源ゴミの出し方	香美市の公報に、封筒や菓子の箱などの雑紙の回収について載っていた。小学校などでの廃品回収がなくなり燃えるゴミに捨てていたのでも他の方に知らせて行きたい。			
地域の活動で	敬老会が地域で行なわれたが、記念品や弁当を配る所が多かった。集会所で行なわれた所も、出入口やトイレ事情が敬遠されたように感じた。来られた方は久しぶりの会場で楽しそうだった。			
全体の感想	暑さが長引き、夏野菜も高いままです。	担当者		
	また値上の秋を迎える。普段の生活と見直す為にも、委員で集まって話しを出来る事は貴重な時間だと思った。	リーダー		
		支所長		

(9月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		9月21日 (木) 10:00~12:00		会場	中央支所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	10月19日(木) 産地見学 さとの雪食品 (徳島県)		

【活動内容】

■キッチンカーMaluco学習会

今回は、稼働し始めたばかりのキッチンカーの学習会を行いました。事業支援Gイベント企画部の堀見さん・垣内さんから、活動や目指すものについての説明・報告いただき、「世の中の変化とともに、仲間づくりでも会える方が少なくなってきた。人に会えないなら人が集まる場所に行こう。これは新しいアプローチなのです。」と言ったお話がありました。

【Malucoの由来】

Maluco = まるこ まるこ = ☺

☺ = こうち生協の「こ」・ユープの「こ」・子どもの「こ」・貢献の「こ」

活動以外のお話しでは、実際にキッチンカーの見学、提供予定メニュー、食中毒対策、実際のキッチンカーでの1日の流れや今後に向けて分かりやすく説明していただきました。当日は、南国松本副支所長・須崎中村副支所長も見学に来られました。

新たに歩み始めた事業ということもあり、試行錯誤の連続だと思いますが、4つの「こ」のもと、今後のさらなるご活躍を心よりお祈りしております。

■ 今回試食したメニュー

- 冷んやり芋棒

■ 当日アンケートのお声 (抜粋)

- 一歩出た広報、頑張れと言いたい！！
- すぐに食べられるというのは若者向けには大きな要素だと思います。メニューはレンチン食品・冷凍・冷蔵・常温と、もっと幅が広がっていけば良いと思います。
- キッチンカーは車両が思ったより小さくかわいかった。地味な色合いが逆に目立つかも。
- よく食べている芋棒なので、そのままでもよいのではと感じました。単品で、そのまま枝豆も良いと思います。
- 衛生面や限られたスペースの中での商品提供、広報も相手に負担をかけない工夫がされていてすごいです。

【次回予定】

日時 : 10月19日(木) 6:50~

集合場所: 中央支所

活動内容: 【産地見学】 さとの雪食品

産地見学のご案内については別紙を同封しております。ご確認ください。

■今後の商品活動計画

月日	活動内容
9月 21日(金)	【確定】 キッチンカー見学
10月 19日(木)	【確定】 【産地見学】 さとの雪
11月 16日(木)	【確定】 ひまわり乳業 とろみ付飲料学習会
12月	/

【学習会当日の写真】



2023年度9月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2023年9月14日(木) 10:00~11:30		会場	須崎支所
参加者	理事	2名	会計報告	
	職員	1名		
	委員	6名		
			次回	10月12日(木) 13時半~ りんご食べ比べ&冷凍フルーツ試食

9月の商品活動は(株)イトアドフーズ様に来て頂き 大阪王将の餃子学習会を開催しました。

最初に上手な餃子の焼き方を習い、自分たちでも焼いてみました。

油も水も使わずに凍ったままの餃子をフライパンに並べ入れ(注①並べ終わるまで火をつけないこと!!)時間を計って焼き上げていきます。(注②途中で蓋を開けない)

などポイントをいくつか教えていただきました。



- ★ 国産原料使用
- ★ 坂田信夫商店
黄金生姜使用

コツを教えてもらったら、すごく綺麗な仕上がりになりました!(^_^)!リニューアルということで味も食感もより美味しくなってます



対面での学習会が出来て、お話も色々聞けて試食もたくさんあって楽しく会ができました。

次回はこれから美味しくなってくるリンゴの食べ比べをします♪

キリトリ

10月 12日(木) 13:30~

参加

不参加

様

どちらかに○をして提出おねがいします

2023年度10月須崎支所商品活動委員会報告書

開催日時	2023年10月12日(木) 13:30~		会場	須崎支所
参加者	理事	2名	会計報告	
	職員	1名		
	委員	10名		
			次回	11月14日(火) 10時~ フタガミ防災学習会in南国支所

10月の商品活動はりんごの食べ比べ・冷凍フルーツの試食をしました。後、理事に10月1回お届けの「北海道のじゃがいも詰め合わせBOX」を持ってきていただき北あかり・インカのめざめ全部で6種類のじゃがいもの食べ比べをしました。



りんごは紅玉・サンつがる・シナノスイート・秋映・名月（これは委員さんが持参してくれたものです）全部で5種類。一度に5種類のりんごを食べることがないので味も食感もすべて違って好き嫌いもわかれしました。がシナノスイートが一番の人気でした。

冷凍フルーツはヨーグルトに入れたり、夏だったらサイダーにいれてフルーツポンチにしたり、スムージーにしたり聞いてみると色々な食べ方がありました。



右側が北あかり・インカのめざめ

全種類食べ比べしましたが、一番おいしいのは全員一致と言っていいほどインカのめざめでした。来年はこれを植える！！という方も(^_^)

北海道詰合せBOXです
シャドークイーン・デストロイヤー・ノーザンルビー・レッドムーン4種類が入っていました。こんなに種類があるのですね！

次回11月商品活動は「フタガミ防災学習」で南国支所合同で防災の学習に参加してきます。

2023年9月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	9月12日（火）10時～12時		会場	商品センター
参加者	理事	1名	会計報告	
	職員	1名		
	委員	3名	次回	



今回の活動は商品センターへの見学です。中平センター長から丁寧に説明を受けながら、未知の場所へ潜入してきました。

実際に商品センターの従業員さん達の仕事している様子を見学しながら、苦労話や注意点などを聞いて、興味深々なのと、センターのスケールの大きさにびっくりでした。



冷蔵庫の中や冷凍庫の中にも入って、実際にその中で作業することの難しさを体感。「少しぐらいのミスは言われんねえ」と同情する声も聞こえてきました（笑）



普段では見る機会のない作業風景やウラ話を聞かせてもらいながら、楽しく見学することが出来ました。傍から見てみると大きな施設に見えますが、中で働いている人達からすれば、狭くてスペースがないとのこと。そんな言われたら、南国支所なんて…。



忙しい中、対応して頂き、中平センター長、大変お世話になりましたm()m

2023年10月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	10月6日（火）10時～12時		会場	南国支所・会議室
参加者	理事	2名	会計報告	
	職員	1名		
	委員	3名		
			次回	11月14日

今回は「家庭用品組合員意見交換会」で集まってもらいました。CSネットから、3人の方が来所され、普段、交流する機会のない商品活動委員さんと意見交換をしました。



事前に配っていた「サンプル商品」を使った感想や、「キャロット・雑貨通信・BEAM」を見ながら、雑貨商品の良し悪しをお互いの立場で意見出し合って、有意義な時間になりました♪



主婦の目線は、やっぱり厳しいですね（笑）
けど、楽しかったですね！

CSネットの方々、共購支援の矢野SMG、忙しい中、大変お世話になりましたm(_)_m



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？★

(2023年9月号より)

●他支所さんも、トキワさんにお世話になったのですね。安田支所もお願いして楽しい一時でとても為になりました。【ペンネーム 染付】

★7月の中央支所・南国支所の商品活動委員会が合同で、(株)トキワの方を講師にお招きし「なんでもごたれ」の商品学習会をされました。この学習会はとても人気です。安田支所商品活動委員会も9月に実施されましたね。みなさんに商品の良さが伝わっていくと良いですね。

(2023年10月号より)

●東支所のドレッシング、いろんな味で楽しそう！【ペンネーム ジンジャーリリー】

★東支所の商品活動委員会が4種類のドレッシング食べ比べをされました。結果一番人気だったのは双葉商事の「はまゆうドレッシング」でした。ボトルやキャップの形状も良かったそうです。みなさんもお試しされませんか。

●防災グッズ、一度作ってみたいといざという時に慌てますね。【ペンネーム プルメリアンコ】

★最近様々な防災グッズがありますが、購入したものの一度も試したことがないという方意外に多いのではないのでしょうか。ぜひご自身で一度お試しいただきたいです。よろしくをお願いします！

●やはり地震時のトイレ問題です。一応は対策を考えているのですが、いざとなったら慌ててしまうかも…。【ペンネーム ピース】

★緊急地震速報が鳴っただけでドキドキしてしまいます。この時できるだけ冷静にご自身の命を守ることを最優先に行動してくだ

さい。そのあと、火の元の確認・ブレーカーをおとすなどして安全な場所へ逃げてください。トイレ問題についても、日頃から何度も試しておくといざという時役立つと思います。

★秋にやりたいこと★

(2023年9月号より)

●今作っている物をきちんとした形で作り上げる事、田舎まんじゅうをきちんと作れるようになって他の人に伝えられる事。【ペンネーム 染付】

★地元の田舎まんじゅうを伝承されることは、地元の文化を後世に伝えるということでも大切なことだと思います。

●①少し涼しくなったら自分の物を「断捨離」したいです。もったいないからと捨てることをせず物が多くなるのは、私の年齢からくることもあるのかなと思っています。

②読書が大好きなのもっともっというんな本を読みたいし、はまりだしたら一人の作家さんの作品を読み尽くしたい私です。

①②ともにやりたいです。【ペンネーム ピース】

★断捨離をするとその後も過ごしやすくなりますね。また「読書の秋」とも申しますのでぜひ好きな作家さんの本を存分に楽しんでお読みいただけたらと思います。

★あなたが応援している人・チーム・もの★

(2023年10月号より)

●北川村で始めた新聞紙で作る真黒こけ玉鉢。おしゃれなSDGs。

【ペンネーム ジンジャーリリー】

★新聞紙を使って作るなんてとてもエコですね。応援したい活動ですね。ご紹介ありがとうございました。

●やはり娘ですね！！私が一人ぼっちにならないようにと気配りしてくれているのですが、一番に自分を大切にしてほしいです。「大丈夫！自分の好きにしているよ！」というのが…。夫の入院時から今に至るまでとてもお世話になった、なっている方々に少しずつ恩返しをしています。自分なりにこれからも…。

【ペンネーム ピース】

★とてもお優しい娘さんですね。そして娘さんを思う親心が伝わってきます。周りの人に感謝し恩返しをされているお姿は素晴らしいと思いました。見習いたいと思います。

●周りの仲間を応援しています。みんなが勝つまでやる！！【ペンネーム みーママ】

★周りの方の応援ができるって素晴らしいことですね。つつい自分のことで精一杯になりがちです。勝つまで応援し続けることは、周りの方にとってとても心強いことでしょう。みーママさんの存在が周りを元気に明るくさせていると思います。みーママさん、応援がんばってくださいね！！



★その他何でもOK★

(2023年10月号より)

●名言です。さすが“イチロー”【匿名】

★「夢は近づくと目標に変わる」というイチロー（鈴木一郎）氏の名言ですね。子どもの頃憧れていた「夢」に向かって努力を積み重ねていくと徐々に目標となっている。努力なしでは夢は叶えられませんが、努力をしていく先には目標に変わり実現するということだと思います。「継続は力なり」という言葉があります。努力し続けることは本当に大切なのだと改めて感じました。

●中央の「ひまわり乳飲料」最近見つけて私も試して飲んでみました。そのうちお世話になります。【ペンネーム プルメリアンコ】

★中央支所横浜コープ委員会 8月のひまわり乳業(株)への産地工場見学のことですね。とろみ付きの乳飲料を7月から新発売したとニュースで知り興味を持たれたのが、見学されたきっかけだそうです。報告書によると地域を大事にしている経営理念に好感が持たれたようです。とても健康に良さそうですね。トロっと飲みやすく美味しいとのことですので、私も飲んでみたいです。

いつもご覧いただき
ありがとうございます



☆心に響く名言☆

なりたかった自分になるのに遅すぎるということはない。

- [ジョージ・エリオット](#) (英国の女性作家 / 1819~1880) -

【『癒しツアー』より】

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?

●今年も年末が近づいてきました。今年は、新型コロナが5類に引き下げ、トルコ・シリアやモロッコの地震、ハワイでの山火事、WBC 侍ジャパン世界一、ジャニーズ性加害認め社長辞任、将棋藤井聡太八冠誕生【「時事通信フォト」「Yahoo!Japan ニュース」インターネットサイト参照】など、一年間様々な出来事がありました。この一年であなたが良く使った、または周りでよく耳にした言葉は何ですか?

テーマ:「あなたの2023年の流行語は?」

●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、
配送職員にお渡しく下さい。

※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

中央支所横浜コープ委員会『おうちで生協を楽しもう！第4弾』で使われた食材は何でしょうか？

答え（ ）

ヒント：横浜コープ委員会の報告書をご覧ください(^^♪
とっても美味しそうですよ～♪

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。【11月17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。



10月のクイズの問題：『こうち生協の情報機関紙『Himawari』2023年9月3回号で、災害時のトイレ対策として「やってはいけないこと」3つのなかに、「すぐにトイレの水を流す」とあります。災害発生時にはトイレの排水管が壊れて汚物が便器からあふれることがあるそうです。トイレ対策の防災グッズとして備蓄しておくの良いものは何でしょうか。番号でお答えください。

①携帯ラジオ ②汚物をトイレに流すための水 ③簡易トイレ』

正解は 「③」 でした。

ご投稿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、こうち生協の広報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。

