

2024  
1月1回  
発行/12月3週

あなたとつながる情報機関紙

# Himawari

健康と子どもたちの未来のために  
こうち生活協同組合

No.1444 組合員数/105,237人 [12月5日現在]  
(Vol.1887)

発行人/理事長 佐竹一夫  
編集/運営企画グループ  
発行/〒781-0013 高知市薮野中町16番8号



## あなたの街の配送担当さん・お店への メッセージ募集

「あなたとこうち生協との、心に残るちょっといい話」

こうち生協へのメッセージやエピソード、  
あなたの想いや、あなたとこうち生協との  
「心に残るちょっといい話」を教えてください。

抽選で10名様に

コープ商品券500円分  
プレゼント!



【応募方法】QRコードから、または下記の応募カードに必要事項を記入  
して、配送担当者またはお店のサービスカウンターにお渡し  
ください。



ご応募はこちらからも  
できます。

※お寄せいただいたメッセージやエピソード、こうち生協へのあなたの想いは、  
生協の広報物等で使用させていただきます。(ペンネーム可)

お問い合わせ/こうち生協 本部 運営企画グループ

キリトリ

応募カード

2023あなたとこうち生協との、心に残るちょっといい話

募集締切  
2024年 1/12 金

Blank area for writing the application message.

支所・店舗名	お名前	ペンネーム	組合員番号
--------	-----	-------	-------

※お預かりした個人情報は、本サービスと情報提供のために利用し、当生協で厳重に管理します。 ※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きます。ご了承ください。 ※配送担当者またはお店の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)

## 第1回協同組合フェスタinとさのさと・アグリコレット



11月12日(日)  
高知市北御座にあるとさのさとで、協同組合連合会こうち主催の「協同組合フェスタ」が開催され、こうち生協からはガラポン抽選会、キッチンカー、たべる\*たいせつキッズクラブ、LPAの会が出店しました。会場では土佐和牛や土佐田舎寿司の販売やマグロの解体ショー特別販売などがあり、多くの人で賑わいました。

## Kochi SDGs Action かけアイワークショップ



11月15日(水)  
高知大学にて『Kochi SDGs Action~かけアイワークショップ~』が開催され、こうち生協からも職員が参加しました。  
これは、高知県内の企業が共同展開する「Kochi SDGs Action」の一環で実施されたもので、高知大学の学生やプロジェクト協賛企業の関係者などあわせて約40人が参加。ワークショップでは、学生と企業が意見を出し合いながら一緒になって、これから先のサステナブルな社会についてのアイデアを出し合いました。

## あたご幼稚園の園児と交流



11月17日(金)  
今年もコープよしだの近隣にある、あたご幼稚園で行われた勤労感謝コンサートにこうち生協が招待され、子どもたちのすばらしい歌やダンスを楽しませていただきました。  
また歌とダンスの披露の後には、園児がコープよしだに移動して、感謝の気持ちのこもったプレゼントを従業員に手渡ししてくれました。子どもたちの愛らしさに従業員一同顔が緩みっぱなし。あたご幼稚園とこうち生協の地域交流は続いています。

## コープのお店で「エシカルクイズラリー」



11月23日(木・祝) / コープよしだ店内  
11月25日(土) / コープかもべ店内  
コープのお店でエシカル消費に関するクイズを解いて、エシカル消費について学んでもらおうと、来客者を対象とした「エシカルクイズラリー」を開催。両店舗で280名の組合員さんがクイズラリーに参加しました。

日常のお買い物を自分視点だけでなく、環境や社会など他者への視点をプラスすることが、SDGsの17の目標達成につながります。こうち生協では「消費で変えられる未来」としてエシカル消費について積極的に取り組んでいきます。

## アルツハイマー型認知症の治療に新たな選択肢!?

今年の9月下旬、厚生労働省が、ある新薬を承認したことが大きな話題となりました。  
新薬の一般名は「レカネマブ」。日本とアメリカの製薬会社が共同で開発した薬で、認知症の一つであるアルツハイマー病の治療に役立つと期待されています。  
10月末現在の情報ですが、薬価が決まり次第、早ければ年内にも保険診療に使える見通しとされています。が、このコラムが皆さんのお手元に届くのは12月。そして、こうなっているのでしょうか？

(MCI)や初期のアルツハイマー病に対して。中等度以上の、かなり進行した患者への効果は確認されていません。  
薬価も、かなり高額になりそうです。まだ正式には決まっていますが、高額療養費制度を使っても、1年間の自己負担額が10万円以上になるのでは？という試算が出ています。  
また、副作用も報告されていて、脳出血などのリスクのある患者さんは対象外となっているようです。  
このように、実際に治療に用いられるまでにはまだ時間がかかりそうですし、費用や投与のタイミングといった事情もあって、誰にでも使えるという効果も望めるというわけにはいかないようです。  
それでも、アルツハイマー病の治療に関して、選択肢が広がったという事は喜ばれます。今後の研究開発が日でも早く進むことを期待しています。

こうち生協 LPAの会 池 和代

## 9月 リサイクル回収報告

回収品		再生品	
飲料パック	143kg	トイレトーパーなど	
たまごパック	75kg	ペットボトルの蓋など	
食品トレイ	82kg	食品トレイ	
シッパー内袋	110kg	固形燃料	
チラシ類	126,590kg	再生紙	

\*宅配での飲料パックの回収量は、年末に集計結果が判明するため、この数量には含まれていません。



## NEWレオマワールド

◆入園券  
大人(中学生上) 1,400円(当日2,000円)  
小人(3歳~小学生) 900円(当日1,500円)  
◆フリーパス(入園+乗物)  
大人(中学生以上) 3,700円(当日4,300円)  
小人(3歳~小学生) 3,200円(当日3,800円)  
チケットは店舗・共同購入でご購入いただけます。  
◆お問い合わせ/こうち生協 本部 サービス事業部  
☎0120-994-942  
月~金 9時~17時半

高知C → 善通寺C → レオマワールド  
約1時間半



◆宿泊は  
『ホテル レオマの森  
(宿泊・温泉・バイキング)』  
をご利用ください!

- ◆大観覧車
- ◆ビバーチエスター(光るジェットコースター)
- ◆ウエストレイカー
- ◆遊覧船で光の運河をゆっくり楽しめます。
- ◆バードフライヤーギャラクシー
- ◆観覧車よりも高い空中ブランコ。
- ◆キンダーガーデンレイルロード
- ◆バードランド内を1周する遊覧列車。



◆Fantastic Parade  
(ファンタスティックパレード)  
開催日: 2024年2月25日までの土・日・祝  
レオマワールドのイルミネーションは、観るだけじゃない! 3Dプロジェクトで、観るだけでなく乗って楽しむ。イルミネーションが楽しめるアトラクションも人気! 数々のエンターテインメントショーやライドアトラクション、感動的な光の世界があなたを包みこみます。

2023年 11月3日(金) ~ 2024年 2月25日(日)

中四国最大級イルミネーション約250万球!!  
日本夜景遺産認定・全国イルミネーションアワード  
第3位受賞「レオマ光ワールド」

四国の  
おすすめスポット!

NEWレオマワールド  
ウィンターイルミネーション2023  
香川県丸亀市  
綾歌町栗熊西40-1



女性のための相談窓口一覧

悩みというほどでなくても、モヤモヤ解消も大切ですよ  
ひとりで抱え込まず、つらいときは迷わず相談してください  
落ち込んでいる友達や家族が心配な方、こちらを紹介してください

プレママ相談

妊娠・出産・子育ての相談

TEL 088-855-8533  
kochijosanshi-shien@aroma.ocn.ne.jp

- ◆月～金 9～17時 (祝日・年末年始は休み)
- ◆一般社団法人高知県助産師会「子育て・女性健康支援センター高知」に所属し、助産師としての資質の向上に努めながら母子保健関連機関などと連携し、女性のライフステージ全般の健康支援を行っている相談員等が相談をお受けします。

女性の身体に関する悩み  
(月経不順、月経痛、妊娠の不安、更年期障害など)

女性専用ダイヤル

TEL 088-824-1221

- ◆月～金 13～18時30分 (祝日・年末年始は休み)
- ◆高知県思春期相談センターPRINK(プリンク)で相談をお受けしています。

高知家の女性しごと応援室

TEL 088-873-4510

soudan@kochijyosei.jp  
高知市旭町3-115  
こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階

お仕事探し、仕事と家庭の両立、キャリア相談など

- ◆月・金 9～17時、火・木 9～18時、土 10～17時
- ◆「自分に向いている仕事は何?」「就職活動って、具体的にどうしたらいい?」こんな悩みのほか就職活動にまつわる悩みを、専門のキャリアコンサルタントがサポートします。

～こうち生協は、社会貢献活動として、高知県の「女性の活躍支援事業」に協力しています～

彩り野菜とパスタのカレースープ



エネルギー / 367kcal

レシピはこちらから▶



材料 (2人分)

- 国産サラダチキン プレーン 1パック
- 早ゆでスパゲッティ1.6mm (結束タイプ) 1/2束 (50g)
- パプリカ (赤) 1個 (150g)
- アボカド 1個 (150g)
- おろしにんにく・おろししょうが 各大さじ1/2
- カレーパウダー 大さじ1
- 水 500ml
- トマトケチャップ 大さじ2
- 塩・バター 少々

作り方

- パプリカは縦4等分に切ってヘタと種を取り、繊維を断ち切るように横に5ミリ幅程度に切る。
- アボカドは種と皮を除き、縦4等分、横4等分に切る。「国産サラダチキン」は2センチの角切りにする。
- 「早ゆでスパゲッティ」は半分に折り、バットや保存容器に入れ、50℃の湯 (分量外) をしっかりかぶるくらい加えて3分浸す。
- フライパンを中火で熱して、バターを溶かし、にんにく、しょうが、カレーパウダーを炒める。
- 香りが立ったら、水、ケチャップ、塩を入れて2～3分煮る。
- ①のパプリカ、湯を切った③を入れてさらに3分煮る。①のアボカドと②を入れてひと煮立ちさせる。

ビタミンA、Cを含むパプリカと、ビタミンE、食物繊維を含むアボカドを使った、野菜がたっぷりとれるスープです。サラダチキンからたんぱく質を手軽に補うことができ、スパゲッティを加えることで食べごたえもアップします。

2023年度 ライフプラン川柳 入賞者発表

お題「わたしの節約術」

最優秀	四国の おいしいものセット 1万円相当	健康が 何より勝る 節約だ	スカイの妻
優秀	四国の おいしいものセット 5千円相当	ポイントを 大事に貯めて 期限切れ	じんどき
佳作	四国の おいしいものセット 3千円相当	長ズボン 膝破れたら 半ズボン	べろべろ
佳作		むだづかい しないためには まとめ買い	おにママ
佳作		コンビニの コーヒーやめて おうちカフェ	なべはん
佳作		満腹で スーパー行くと 無駄がなし	たかかあさん
佳作		宅トレで ジム費節約 貯筋かな	むぎごはん
佳作		歩くだけ 燃費気にせず 健康に	あきえにママ
佳作		タカの目で 半額シール ロックオン	アーニャ
佳作		大丈夫 主人に食べさす 期限切れ	もびこ

ご応募頂きました全員に、参加賞として「コーすけノック式ボールペン、コーすけふせん用紙」をお届けします。尚、同じ組合員番号から複数の応募があった場合は、一世帯に1セットをお届けします。

お問合せ/こうち生協 本部 こうち生協LPA事務局

1月12日(金)は12月分利用代金の引き落とし日です。

※CO-OP共済(たすけあい・あい3)ら・終身共済・火災共済)掛け金の引き落とし日は1月26日(金)です。

牛乳パック・チラシ・カタログ回収にご協力をお願いします。

生協が毎週お配りしているカタログやチラシは、配達時に回収しています。

店舗情報 お店で共済相談ができます! 要予約

よしだ・かもバ

7月のCO-OP共済相談会

コースよしだ ☎0120-100-251

10:00-16:30 11:00-17:30

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 LPA 相談会	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11 LPA 相談会	12 LPA 相談会	13
14	15 LPA 相談会	16	17	18 LPA 相談会	19	20
21	22 LPA 相談会	23 LPA 相談会	24	25 LPA 相談会	26 LPA 相談会	27
28	29 LPA 相談会	30 LPA 相談会	31			

コースかもバ ☎0120-040-908

10:00-16:30 11:00-17:30

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 LPA 相談会	9 LPA 相談会	10 LPA 相談会	11 LPA 相談会	12 LPA 相談会	13
14	15 LPA 相談会	16	17	18 LPA 相談会	19 LPA 相談会	20
21	22 LPA 相談会	23 LPA 相談会	24 LPA 相談会	25 LPA 相談会	26 LPA 相談会	27
28	29	30 LPA 相談会	31 LPA 相談会			

お守り代わりに

中央支所 組合員さんより

共済金の支払いが早く、診断書がなくても支払い領収書のみで請求できたりするので、とても良いと思います。窓口の方の対応も気持ち良く、これからも加入してお守りにします。

※実際のお支払いは、共済金請求書ご提出後の判断となります。

感謝

今年もたくさんのご利用  
ありがとうございました

組合員のみなさまには、一年間たくさんのご利用をいただきありがとうございました。

今年はアフターコロナを意識して、数年間お休みしていた組合活動を再開。イベント等には、多くの組合員さんにご参加いただきました。また、機関紙 Himawari は4月からリニューアルして、毎週発行から増ページの月2回発行に変更となっています。

2024年も組合員さんのくらしに寄り添い、お役立ちのできる情報を数多く掲載して参ります。組合員のみなさま、どうぞよいお年をお迎えください。

飽食の時代、食べすぎばかりが目立っていますが、実は低栄養も大きな問題です!

- 低栄養になると様々なリスクが!
- 病気がかりやすい
- 骨が弱くなる
- 脱水
- 免疫力や体力の低下
- 認知機能の低下
- 筋肉量や筋力の低下など

肥満より、やせの方が死亡のリスクが高いという結果も

低栄養をふせぐために定期的に体重をチェック!

低栄養がフレイルの要因のひとつ  
低栄養状態になると、さらに外出の機会が減少、それに伴う筋力の減少とフレイルへの歯車を進めしてしまうこととなります。不足しがちな栄養素対策をすることは、フレイル予防にとって重要です。

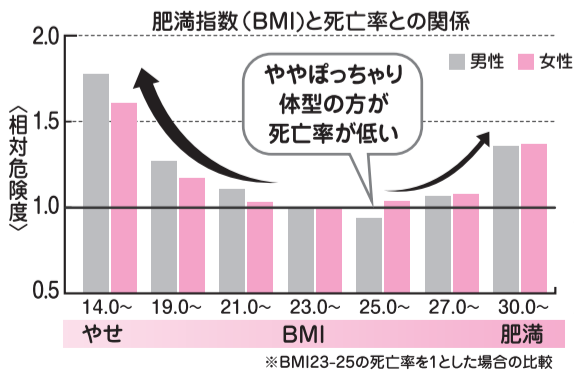
栄養 しっかりと食べて「低栄養」に注意!!

フレイルの予防・改善の3つの柱  
社会参加 運動 栄養

65歳からの健康づくり

フレイルとは加齢に伴って身体的・心理的な活力が低下し、要介護の状態に近づくことを表しています。また、フレイルは早めの気付きと対策をすることで元に戻ることができる可能な状態です。

しっかりと食べる! 栄養



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)





# 家庭用品をモニターしました!!



南国支所  
商品活動委員会のみなさん



カタログ「キャロット・BEAM・雑貨通信等」を作っているコープCSネットが南国支所の商品活動委員会の皆さんを対象にモニターした商品についての意見交流会を開催。モニターした家庭用品についての意見を出し合いました。コープCSネットでは組合員さんの声を活かしたカタログづくりを進めています。



## 大きくひらく シリコンクックバッグ1.8L

- 薄く切ったさつま芋を入れて、スイートポテトを作ってみました。袋の中に砂糖やバターを入れて揉み揉みするだけで出来ました。
- 野菜を入れてレンジ調理しました。温野菜を作る時にわざわざ鍋を使わなくても簡単に出来るところが良いです。洗った後、乾くのが早かったので使い勝手が良いです。
- 上部がジッパーになっているので、調味料がもれることなく下味をつけたり、食材を保管することが出来ました。シリコン素材が柔らかく使いやすいです。



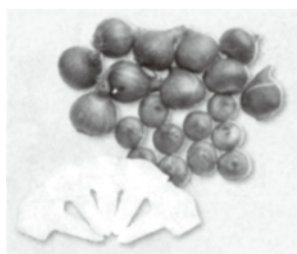
## のびのび汚れごっそり すき間職人

- 普段掃除しづらいところ（ドアの上、カーテンレールの上、家具の裏）を掃除してみるか!というやる気にさせてくれました。子どもも楽しんで出来ました。
- 毛先がやわらかく小さいけれど、普段掃除出来ていない隙間へつつこんでみるとびっくりするほどホコリや髪の毛が取れました。ブラシの角度と持ち手が長くなるので、タンス・食器棚の上などにも使いました。



## シート型 洗濯機ゴミ取りフィルター

- 手やハサミで切らないといけないので、そのひと手間を最初面倒と思っていましたが、使ってみるときれいにゴミが取れていてすごいと思いました。
- すごく良い。これを使うまでは、毎回フィルターを外し、ブラシでゴシゴシこすって洗っていましたが、このシートごと外して捨てるだけですっきりきれい。あとは簡単にブラシでこするだけ。すごく楽になりました!



## 秋の球根お試しパック

花の写真がキレイでこんな風に咲くなら植えてみたいと思いました。鉢のサイズも記載があるけど、いざ鉢を買いに行ったら「いくらサイズだったかな?」と思ってしまうかも…。鉢も売ってくれると一緒に購入するかもと思いました。

目で見て分かる大きさの比較があればありがたいです。鉢も一緒に買えば安くなれば嬉しいです。

### コープCSネット

花と鉢のメーカーが違うと難しいですが、出来ないこともないと思います。今後の課題にさせてください。



## 壁紙の汚れ洗いスポンジ

気になりました。壁紙に傷が付かないのであれば注文したいと思います。そういう時に、お試しサンプルがあればいいのと思います。一回試してから注文したいです。

### コープCSネット

メーカーさんに意見を伝えます。「実際に使っても、傷付きませんよ」みたいな声があれば安心出来ますね。

