

わいわいコープ。

発行/2024年2月12日
いわて生協 組合員活動チーム 年5回発行
滝沢市土沢220-3 TEL019-603-8299 FAX019-687-1117
Mail sn.isoshiki@todock.coop

vol. 131

2023年度

コープ懇談会

ぜひご参加
ください

知ろう、話そう、聞いてみよう 生協とくらしの今とこれから

これからの3年間の計画について話し合います。

2月に開催する「コープ懇談会」は、6月の総代会にむけて、組合員みんなで計画を検討する場です。

今回は「2030年ビジョン」(21~30年度までの長期計画)の、最初の3年間の計画「第10次中期計画」(21~23年度)の取り組み結果と、「第11次中期計画」(24~26年度)について話し合います。

宅配では冷凍食品や介護食、離乳食など「いつでも」注文できる商品が増えるんだって!

お店では「キッズカード」や「はじめてCLUB会員デー」も検討するって

土・日に親子で参加できるイベントが増えるみたいよ



会場開催 2/13~2/29

県内39会場で開催中

◎1時間半の会です。各会場に役員や地域の店長、宅配センター長などが参加し、組合員のみなさんにご報告します。またその場でご意見、ご質問にお答えします。

参加の方には地域の組合員おすすめのコープ商品をプレゼント!

WEB開催 2/12~3/5

会場に参加できない方はご自宅で

- ◎提案動画をご覧いただき、アンケートで声をお寄せください。
- ◎アンケート提出の方にはいずれかをプレゼント!

コープポイント 300ポイント または



会場開催の日程・会場や、WEB 懇談会の参加は

- いわて生協ホームページ またはQRコードからアクセス

いわて生協 コープ懇談会 検索



- いわて生協 組合員活動チームへお問い合わせください。

TEL 019-603-8299 FAX 019-687-1117 Eメール sn.isoshiki@todock.coop
月~土曜日 9時~18時

コープ懇談会提案資料

くらしの願いや思いをだしあって

これからの3年間の計画をみんなでつくりましょう

いわて生協では、組合員の話し合いをもとに2021年6月の総代会で、これからの10年の計画「2030年ビジョン」を策定し「ともにつくる くらしと未来」を掲げて取り組みをすすめています。このビジョンの最初の3か年計画「第10次

中期計画(21~23年度)」が今年度(3月20日)で終了となります。この3年間の取り組みを報告し、次の3年間の計画「第11次中期計画(24~26年度)」の第1次案を提案します。ぜひくらしの願いや要望など意見を出し合いましょう。

第10次中期計画 (21~23年度)

コロナ、物価高の中で、くらしを支える事業と活動を着実にすすめた3年間

コロナと物価高、またウクライナやガザでの戦争などがくらしに大きな影響を与えた3年間でした。こうした中で、いわて生協では、きびしい家計を応援する取り組みをはじめ中期計画にそってくらしを支える事業と活動を着実にすすめてきました。

ベルフ向中野オープン



2023年3月、盛岡市に新店をオープンし16店舗になりました。

コープステーションを3店舗に開設



宅配商品を店舗で受け取るコープステーションをベルフ仙北・一関コルザ・コープアテルイに開設。

セリオホールは3ホールを新設



西青山(盛岡市)、水沢南(奥州市)、五月町(宮古市)を新設し県内14ホールに。

「コープポイント」スタート



要望にこたえ、店舗と宅配のポイント制度を統一。共通で利用できるようにしました。

子育てサポートを拡充



「はじめてCLUB」、宅配「子育てサポート」期間を延長し、配達手数料割引の対象者を広げました。

「秋のコープのつどい」3年ぶりに会場開催



コロナで2年間休止していた会場開催に2,200人が参加しました。

組合員は28万人、出資金は100億円超に



3年間で4万4千人が加入し組合員は28万6千人、県内世帯の54%に。



重点1 生涯をとおして組合員の暮らしに役立ち、特に子育て層の暮らしに役立つ事業

※数値は基本的に23年度見通しで記載しています。

店舗・商品事業 「ベルフ向中野」をオープンし県内16店舗に

- ◆「コープ暮らし応援全国キャンペーン」「コープ商品フェア」などで、家計を応援しました。
- ◆クレジット機能付き組合員カード「アイコープ・トリプルカード」を開始。9千件を超える発行となりました(計画1万1千件)。
- ◆レジ待ち時間の短縮やコロナ対策として要望が多かったセルフレジを、魚菜市场・西ヶ丘を除く全店に導入しました。
- ◆店舗と宅配のポイント制度を、23年度から統一しました。
- ◆アイコープ・アイススタイル商品は、この3年で2品を開発、17品を改善。産直品・コープ商品を含めた利用は89億8千万円に(3年で+3億1千万円)。



セルフレジは「レジ待ち時間が少なくなった」と好評です。

宅配事業 コロナ禍の暮らしを支え、利用者が増えました

- ◆コロナ禍で宅配への要望が高まり、毎週の利用者は80,167人(3年で+2,414人)、世帯加入率は15.3%(+0.7%)に。
- ◆チラシが多いとの声にこたえ、チラシの選択配布、ポイント付き商品の案内、レシピを選ぶと必要な材料と一緒に注文できる「CO・OP chef(コープシェフ)」など、新たな取り組みも始まりました。
- ◆宅配商品を店舗で受け取れる「コープステーション」を3店舗に開設し、毎週400人が利用しています。
- ◆夕食宅配サービスは、利用者の声にこたえ「まん福コース」、「朝昼おかずセット」を開始。利用は1日3,550食(+627食)に増え、22年度から黒字に改善しました。

葬祭事業 新たに3ホールを新設し14ホールに

- ◆西青山(盛岡市)・水沢南(奥州市)・五月町(宮古市)の3ホールを新設し、磯鶏(宮古市)と中野(盛岡市)はホールを全面改装しました。
- ◆葬儀施行件数は1,693件(3年で+318件)に、セリオ積立も1万5,500件(+1,776件)に増えました。コロナで亡くなられた方の葬儀にも対応し、感謝の声をたくさんいただきました。

エネルギー事業 灯油は4万世帯、電気は7千世帯が利用

- ◆灯油事業はWEB注文を開始。利用は4万世帯(3年で-1千世帯)と、住宅環境の変化やエネルギー価格の高騰を受けて利用者が減りました。
- ◆コープのでんき「ココエネ」は「コスパでんき」の販売を中止し「ソフトでんき」への切り替えを行いました。7,120人が利用しています。

保障・福祉事業 コロナ下で共済金のお支払いは過去最多に

- ◆共済事業は、契約件数が11万6千件(3年で+3,500件)に増えました。共済金のお支払いはコロナ対応で大幅に増え、3年間で36億円に。感謝の声がたくさん寄せられました。
- ◆福祉事業は、小規模多機能型居宅介護あい長橋町は後退したもののコープ介護・福祉センターの経営改善がすすみ、事業全体では大幅に赤字を削減しました。しかし、めざした黒字には届きませんでした。

若い世代・子育て層 子育てをサポートするサービスを拡充

- ◆岩手に生まれた赤ちゃんに贈る「はじめてばこ」は、開始からの4年間で1万2,200世帯を超え、県内の赤ちゃんの44%にお贈りしました。
- ◆「はじめてCLUB」は23年度に宅配手数料無料期間を2年間に、対象年齢を6歳になるまでに延長しサービスを拡充し、登録者は8千人(3年で+5,500人)に。宅配手数料が半額になる「子育てサポート値引き」も対象年齢を12歳までに拡大しました。
- ◆地域の子育ての集まりを訪問する「きらきら応援隊」を各コープリーダー

会で新たに開始。2年間で1,336組の親子に生協の商品・事業をお知らせしました。

- ◆子育てママ向けの企画「ハピママコープ」は2会場増え16会場で開催、3年で2,900組の親子が参加しました。



ハピママコープでは親子で交流を楽しんでいます。

重点2 だれもが安心して暮らせる社会と、人と人がつながる地域づくり

商品活動・運営参加 若い世代や未利用の方の参加が増加

- ◆コロナ下でも自宅で取り組める運営への参加として、「ウェルカムコープ」などおうち開催やWEB開催が定着し、若い世代の参加を増やすことができました(「ためしてコープ」「ウェルカムコープ」参加33%→39%)。
- ◆「商品モニター」で商品を試しよさを実感する人を増やすことができました(この3年で2,082人が参加)。
- ◆こ〜ぷ委員会はコロナ下でもできる活動を工夫し、170委員会780人の体制を維持しました。

地域づくり活動 フードドライブ、子ども食堂支援を拡大

- ◆「フードドライブ」、「子ども食堂2割引支援」などささえあいの活動が広がりました。「ささえあい募金」は募金に協力する人が増えています(23年度で373万円)。
- ◆年齢を重ねても地域で元気に暮らすための活動は、「大人企画」は6会場増え19会場に、「コープサロン」は5会場増え16会場となり、参加者も増えました(3年で+1,294人)。
- ◆被災地支援は、移動店舗「にこちゃん号(2台)」や買い物バスでの買い物支援を継続。「被災地支援活動助成金」は対象を地域を元気にするための活動にも広げ、この3年でのべ44団体、1,037万円を助成しました。



この3年でフードドライブで集まった食品は2万4千点。地域の、のべ71団体に贈呈しました。

重点3 地球環境・食・平和について学び、行動し、持続可能な世界の実現をめざす取り組み

環境 地球温暖化の要因であるCO₂の削減は政府目標をすでに達成

- ◆リサイクルは、重点として取り組んだトレイの回収率は55.6%となり、3年間で14.7%向上しました。ペットボトルは「コープ商品包材へのリサイクル」を開始し、回収量も3年間で122%と大幅に増加しました。
- ◆事業では節電の取り組みと再生可能エネルギーの活用をすすめ、CO₂の排出量は「13年度に対し64%削減」と、「国の2030年までに46%削減」の目標を大きく上回って達成しています。
- ◆いわて生協の45事業所中39事業所が、県内の水力発電や地熱発電、バイオマス発電などの電気を導入し「CO₂排出ゼロの電力」を使用しています。

くらし・平和 学習と署名などに取り組みました

- ◆ロシアによる核兵器使用の危機が高まる中で、「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に取り組み3万1,684筆が寄せられました。
- ◆「アルプス処理水海洋放出に反対する署名」に取り組み、3万2,599筆の署名が寄せられました。国や東京電力への要請活動にも取り組みました。
- ◆ウクライナ侵攻に対するロシアへの抗議と、イスラエルとパレスチナ・ガザ地区の即時停戦を求める日本政府への要請を行いました。また、ユニセフ緊急募金にも取り組み、ウクライナ緊急募金には1,423万円、ガザ人道危機緊急募金には354万円の募金が寄せられました。

取り組みたいこと

- 小学校入学前までに拡大、またパパの参加企画も増やします(24年度)。
- ◆LINEやインスタグラムを活用した情報発信をすすめます。
- ◆これらの取り組みにより、子育て世代の加入を新加入組合員の60%に(23年度比+8%)、店舗利用者は5万5千人(110%)、宅配利用者は2万1千人(113%)をめざします。

シニア世代 生涯にわたって暮らしをサポート

- ◆店舗では、各店での配達サービス、盛岡・沿岸地域のお買い物バス、沿岸地域での移動店舗を継続します。また、サービスケアアテンダント、認知症サポーターの育成をすすめます。
- ◆宅配では、チラシ・注文書の文字サイズ拡大、高齢者専用注文書の導入を検討します。夕食宅配サービスは要望にこたえ介護食(やわらか食)を開始します。
- ◆要望が増えている住宅のリフォームや塗装、草刈り、家事代行など暮らしのサービスをすすめます。
- ◆組合員活動では、高齢者の健康づくりとして「一緒に作って食べる活動」を開始します。

だれもが安心して暮らせる社会と、人と人がつながる地域づくり

組合員活動 商品を中心に生協ファンづくりと運営参加を

- ◆アイコープ商品や産直品などのよさを知り広げる活動をすすめます。商品モニター(年700人)、こ～ぶ委員会の「はなまる商品」の学習とお知らせ、産地・工場見学の再開、商品学習会の実施などに取り組みます。
- ◆組合員の参画による運営の場として、「コープのつどい」などはおうち開催、WEB開催なども工夫します。

地域づくり活動 地域をささえる活動を広げます

- ◆「フードドライブ」や地域の「子ども食堂」への支援を拡充します。新たに子ども食堂のイベントへの「お菓子支援」を開始します。
- ◆増える自然災害に備え、震災を風化させない、防災・減災の取り組みをすすめます。
- ◆移動店舗の運行や被災地の団体・グループ活動への助成や補助などの支援活動を継続します。ただし、基金との関係で今後のあり方も検討します。

地球環境・食・平和について学び、行動し、持続可能な世界の実現をめざす取り組み

環境 地球温暖化防止と原発に依存しない事業をさらに

- ◆事業でのCO₂排出量は「13年度比で68%削減(23年度比-12%)」をめざし、節電と再生可能エネルギーの活用をさらにすすめます。
- ◆リサイクルは、引き続き回収率100%をめざし、特にトレイの回収率を引き上げます(55%⇒59%)。
- ◆事業と家庭からの食品廃棄・食品ロスの削減をすすめます(事業での生ごみ廃棄は18年度比33%に削減)。
- ◆エシカル消費に対応したコープ商品、アイコープ商品・産直品の利用を増やします(55.5億円⇒60億円)またエシカル消費や環境問題の学習、「コープの森」などへの参加も増やします(5千人⇒7千人)。

暮らし・平和 みんなで学び、行動を

- ◆核なき世界、平和な世界をめざし、核兵器廃絶、平和憲法9条をまもる運動をすすめます。
- ◆きびしい暮らしを守るために「消費税5%への減税」を求める運動を継続します。また食の安全や食料・農業問題なども県内の団体といっしょに学習と運動をすすめます。

8ページのアンケートで、ぜひご意見をお寄せください。

これからの3年は、岩手県では少子高齢化・過疎化がさらにすすみ、また世界の戦争や異常気象などの影響による物価高なども心配されます。第11次中期計画では、こうした状況だからこそ、だれもが安心して暮らせる「暮らしと未来」のために「ともに」取り組んでいきましょう。特に、2030年ビジョンで重点とした「若い世代・子育て層の暮らしを応援する取り組み」に加え、組合員の半数を占める60代以上の組合員の暮らしを生涯にわたって支える取り組みもあらためてすすめていきます。

以下の計画第1次案に、ぜひご意見や暮らしの願いをお寄せください。

重点1 生涯をとらして組合員の暮らしに役立ち、特に子育て層の暮らしに役立つ事業

店舗・商品事業 「便利で、買い物が楽しくなるお店」に

- ◆生協ならではの「産直品、アイコープ商品・コープ商品」のよさを伝え、生協ファンを増やします。
- ◆毎年リニューアルと新しい売場の導入を行い、売場の魅力を高めます。店内素材を使った美味しい惣菜商品や、レンジやフライパンで簡単・便利に作れる商品の開発・品揃えを充実します。
- ◆「家計応援値下げ」企画や毎日お買い得な商品を増やすことで、きびしい家計に貢献します。
- ◆お買い物しながら商品のスキャンができるレジカートの導入や、バーコード決済の拡大を検討します。

宅配事業 変化する暮らしを支える宅配に

- ◆コロナ下で遅れた仲間づくりをすすめ、宅配利用者8万2,504人、世帯加入率16%をめざします。
- ◆老朽化しているセットセンターのセットラインを入れ替え、効率化と今後のアイテム増に備えます(25年度)。
- ◆コープポイントは、ポイント企画を充実。また、貯まったポイントを希望する商品と交換できるチラシを新たに発行し、ポイントの利用方法を拡充します。
- ◆夕食宅配サービスは3,829食をめざします。新たにエリア外への対応として宅配ルートでのおかずセットのお届けを検討します。

葬祭事業 3ホール新設と今後の基盤整備を実施

- ◆組合員が多い店舗地域を中心に、3ホールを新設します。
- ◆「故人の生前にふさわしい葬儀」を提案し、葬儀施行は2千件をめざします。
- ◆セリオ積立は1万7千件に増やします。

エネルギー事業 灯油は県内プライスリーダーの役割を

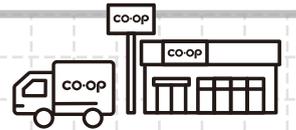
- ◆灯油事業は、県内プライスリーダーの役割を担い、登録者36,970人(23年比94%)、県内シェア9%以上に、「1,000ℓ以上1円値引き特典」の見直し(コープポイントに)、ホームタンクの残量メール通知システムの導入を検討します。
- ◆「コープのでんき」は、再生可能エネルギー100%の電気をおすすめし、6,040世帯の利用(23年度比85%)を維持します。

保障・福祉事業 共済、福祉事業で暮らしの安心をサポート

- ◆コープ共済ができて24年度で40周年。全国で1千万人の加入の力で「お誕生前申込制度(24年度)」、「不妊治療の条件付加入制度(24年度)」、大学生の「就学費用保障保険(25年度)」が実現。制度のよさをお知らせし11万8千件の加入をめざします。
- ◆福祉事業は、経営改善をすすめ、24年度で黒字化が見通せることをめざします。

若い世代・子育て層 暮らしをサポートする取り組みをさらに

- ◆店舗では「キッズカード」や「はじめてCLUB会員デー」を開催し(24年度)、子育て世代の利用が多い商品の品揃えも拡充します。
- ◆宅配では、「はじめてばこ」や「はじめてCLUB」の登録者を増やします。
- ◆ハピママコープの名称を「ハピファミコープ」に変え、対象を3歳までから



●1月度までのいわて生協全体の利用(供給高)は、386億5千万円(予算比98%)と予算を下回りましたが、最終的な利益(剰余金)は5億5千万円と予算を上回って確保しています。店舗事業の利用が苦戦していますが、組合員のみなさんの利用と仲間づくり、また経費削減の努力と電気料などの経費が予算を下回った結果です。年度末(3月20日)にむけて、引き続き、店舗や宅配の利用をみんなですすめていきましょう。

●店舗事業は、供給高は予算比98%と予算を下回っています。競合店の影響を受けた宮古・北上での利用が苦戦しています。新店のベルフ向中野も利用は増えていますが計画に届いていません。

●宅配事業は、供給高は予算比101%。仲間づくりと組合員のみなさんの利用により予算・前年とも上回り、剰余金も120%と予算を上回っています。

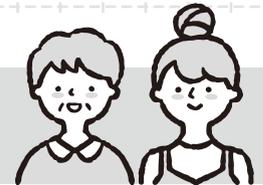
●葬祭事業は、施行件数は計画を下回りました。

たが、法事・墓石などのご利用が増え、供給高は予算比103%。剰余金も予算・前年を上回っています。

●エネルギー事業は、灯油は4万世帯、「コープのでんき」は7,120世帯の利用と、いずれも前年より若干減っています。

●保障事業は、コープ共済は加入者が11万5,600人に、「コープの介護保険」や「新コープのケガ保険」などの保険加入も増えています。

「秋のコープのつどい」に寄せられたご意見にお答えします



10～11月に行った「秋のコープのつどい」では、たくさんのご意見をいただき、ありがとうございました。いただいたご意見の中から、実現や検討を予定していること、またご理解いただきたいことを中心にお答えします。

宅配の「無印良品」の取り扱いが楽しみです。

「無印良品」の商品を生協の宅配で扱ってほしいとの声にお応えして、昨年11月から「無印良品いつでも注文チラシ」のご案内を始めました。無印良品の店舗で人気のレトルトカレーやお菓子、化粧品、生活雑貨などの商品を、今回のチラシ発行まで同じ注文番号・価格で、いつでもご注文いただけます。チラシは年4回の発行で、お手元がない方は宅配センターにお申し出いただければお届けします。またインターネット注文「@（あっと）コープ」ではいつでも見ることができます。ぜひご利用ください。



「無印良品」のチラシは、期間中いつでも注文できます。

宅配の「利用登録商品で3点で1%引き」を知らなかった。

利用登録は一度登録いただくと、注文しなくても自動で商品をお届けする便利なサービスです。3点以上の商品を利用登録いただくと本体価格より1%引きとなるほか、対象商品のご利用でコープポイントがもらえる特典もあります。利用登録を始めたい方はカタログを

 お届けしますので、宅配セン @コープ登録

ターまでご連絡ください。なお「@コープ」ではいつでもカタログを見ることができます。

店舗のキャッシュレス決済の種類をもっと増やしてほしい。

現在、いわて生協の店舗利用できるキャッシュレス決済は、いわて生協の「アイコープ・トリプルカード」「アイコープ・カード」「コープペイ」と、他社のクレジットカード、ペイペイです。

現在対応していないのは、ペイペイ以外のスマホ決済(QRコード決済・バーコード決済)です。ご要望が寄せられていますが、導入には多額のシステム開発費用がかかることと、決済手数料の増加により経営への負担も増えることから、慎重に検討しています。今後はコープ東北(東北7生協でつくる事業連合)といっしょに、費用対効果も見ながら、拡大を検討してまいります。

なお、いわて生協独自のキャッシュレス決済「トリプルカード」「アイコープ・カード」「コープペイ」は、通常のお買い物でコープポイントが2倍になるなど、大変お得なサービスです。決済手数料も他社に比べて低く、経営にも貢献します。ぜひこれらの決済サービスの利用をお願いします。

「はじめてCLUB」や「子育てサポート」の延長は助かります。これからも子育て世代への応援を増やして。

宅配では、「子育てサポート」の配達手数料半額期間の延長(6歳→12歳未満)や、「はじめてCLUB」の対象期間延長(2歳半→6歳未満)と配達手数料無料期間の延長(1年→2年)など、サポートを拡充しています。「サポートが延長になり、また受けられるようになってうれしい」「出産後、なかなか買い物に行けず宅配に助けられた」との声をたくさんいただいています。

店舗では、「きらきらステップ・きらきらキッズ」などの子育て対応商品の売り場拡大や、要望にそって冷凍食品やひと手間で作れる簡便商品などの拡大、おすすめ商品の価格引き下げなどを行ってきました。

第11次中期計画では、店舗ではお子さん連れで楽しく買い物できる「キッズカード」企画の開始、「はじめてCLUB 会員デー」の設定を検討しています。快適に利用できるように授乳室の見直しも行います。

組合員活動では、夏・冬休みや土日に、「親子産地見学」「お菓子の家づくり」「料理教室」「かけっこ教室」など、親子で体験できるイベントを増やす計画です。ぜひ、周囲の方にもこうした企画をお知らせください。



店舗の「キッズカード」は小学生までのお子さんが対象。シールがたまると景品と交換できます。

アイコープ産直生協牛乳の紙パックの飲み口が開けにくい。

同様のお申し出が複数寄せられました。製造委託先の湯田牛乳公社で、シールの接着温度を下げて開けやすくするテストも行いましたが、宅配の配達箱の中で横置きにすることを考慮すると、現状の設定温度より下げることができない状況です。引き続き、改善に向けて協議してまいります。以下の牛乳パックの開け方で手順②「屋根につくまで押し付ける」点がきれいに開くポイントとなります。ぜひ、お試しください。



令和6年 能登半島地震災害支援募金にご協力をお願いします

いわて生協では、この度の能登半島地震災害の被災者・被災地を支援するために、組合員みなさんに募金を呼びかけています。1月29日現在、2,500万円を超える多くの募金が寄せられています。ご協力ありがとうございます。みなさんから寄せられた募金は、日本生協連を通して、主に被害の大きかった県・市町村への義援金として贈ります。

石川、富山、福井県の生協には、東日本大震災直後に食料・生活物資・灯油などの支援をいただき、その後も2018年まで沿岸ふれあいサロン(仮設住宅や復興公営住宅でのお茶っこ会)にお菓子支援を継続して頂きました。今回は岩手から恩返しになる応援を継続していきたいと思ひます。

引き続き募金活動に取り組みますので、ご協力をお願いいたします。

宅配注文番号 **2705** 1口100円

■宅配注文書の6桁番号記入欄に、上の注文番号と数量をご記入ください。数量1で100円、5で500円。お一人何口でもご協力いただけます。

■インターネット注文「@コープ」でも注文できます。

■受付期間/3月8日まで

■生協店舗ではサービスカウンターに設置の募金箱で2月20日まで受け付けています。



コープいしかわの業務支援にいわて生協職員が参加しました

能登半島地震で被害を受けたコープいしかわより支援要請を受け、1月15日から全国の生協職員による業務支援がはじまりました。いわて生協からは、1月15～19日、職員2人を派遣しました。

<参加した職員の声>

今回の活動では、七尾市と穴水町にある2つの宅配センターの業務支援として、担当者と一緒に配達に伺い、「商品が届く」だけでなく、「ふだん食べている商品が手元にあることでの「気持ち的なゆとり」や、慣れ親しんだ担当者がお伺いすることでの「安心感や人との繋がり」もお届けすることができました。改めて、宅配は“地域へ元気を届けられる”ことも含めたインフラの役割を担っていると感じました。

今回大きな被害を受けた能登地域には、息の長い支援が必要だと思います。日頃からできる支援、地域への想い、生協で働く仲間を思いながら岩手へ戻りました。



道路には突き出たマンホールや陥没が多数ありました。

健康ワンポイント



健康寿命を伸ばすために 軽い運動を続けよう



平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命が長いことはよく知られていますが、「健康寿命」はどのくらいかをご存知でしょうか。

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。平均寿命と健康寿命との差は、病気で入院したり、介護を受けたりなど、自立して元気に生活することができない期間を意味します。

2021年には、この差は男性8.8年、女性12.4年でした。できるだけこの差をなくしていくことが必要です。

	平均寿命	健康寿命	差
男性	80.9歳	72.1歳	8.8年
女性	87.1歳	74.7歳	12.4年

2021年版
高齢社会白書

要介護となる原因の第1位は認知症

介護が必要になった主な原因を見てみると、第1位 認知症、第2位 脳血管疾患、第3位 高齢による衰弱でした(2019年国民生活基礎調査)。

認知症を防ぐ運動

加齢とともに認知機能は低下しますが、以下の運動をすることで認知症のリスクを減らすことができます。

①考えながら運動する

楽器の演奏やダンス、ゲーム性のあるスポーツなど、考えながら体を動かすことをよくする人は、ほとんどしない人と比べ認知症のリスクが下がります。

②血行を促す運動をする

ウォーキング程度の軽い運動を週3回以上することで、認知症のリスクが下がります。「激しい運動を毎日」でなく、「軽い運動を週3回」で十分効果があります。

③仲間とともに運動する

一人でやるより仲間と一緒にやる方が、より認知機能に良い結果が得られます。

筋力の低下を防ぐためには 少しでも運動を続けること

介護が必要となった原因の第3位「高齢による衰弱」は、栄養不良や筋力の低下などにより

起こります。通常の生活をしていても筋力は10年間で10%程度減少しますが、座ったきりの生活だと1ヶ月で10%、さらに寝たきりだとなんと10日で10%減少し、衰弱が一気にすすんでしまいます。

座ったきり、寝たきりにならないためには、痛みや無理のない範囲で少しずつでも運動を続けることです。「歩かない」と「歩かなく」なり「歩けなく」なってしまいます。まずは「歩く」という行動が大切です。

運動は、年齢に関係なく、取り組めば必ず筋力に効果があります。ぜひ、自分にできそうな運動を楽しく続けてみましょう。

「5分間ゆる元体操」研修会より

健康チャレンジのご報告

前号で募集した「健康チャレンジ」には、20人が取り組みました。報告を提出した方にはプレゼントをお送りしました。ご参加ありがとうございました。

はじめて CLUB 商品モニター報告



「国産具材のあんかけ豆腐の素」をためしてみました

はじめてCLUB会員対象の商品モニターに、抽選で選ばれた20人が参加しました。

83.3%の方が「また利用したい」と答えました

83.3%



☆ \\ モニターの声をご紹介 // ☆

豆腐にかけて、レンジで温めて食べました。かつお風味のだしが効いているため、薄味とは感じない美味しさがありました。(はるきちさん)

豆腐にかけてレンジであたためてから、子どもたちはご飯にのせてあんかけ豆腐丼に、大人はラー油をかけて食べました。同じものでみんな満足できたので良かったです。(もももさん)

休日のお昼はうどんが多いのですが、麺つゆばかりでマンネリ気味。これであんかけうどんにしたら、子どもも食がすすみました。大人用のレトルト食品を食べさせるには微妙な年齢の時、これは便利だなと思いました。(ツムリさん)

今週配布の Week 80Pでぜひ!



国産具材の あんかけ豆腐の素(150g)

本体価格 198円(8%税込213円)

注文期間 2月19日～2月23日



岩手の戦争体験を聞く 私たちには教育がなかった

1945年、製鉄所がある釜石に米英の連合艦隊が大量の砲弾を打ちこみ、多くの被害を出した釜石艦砲射撃について、いわて生協では、理事や職員が体験者にお会いしてお話を聞く活動を行いました。

艦砲射撃の体験者で、釜石市にお住まいの藤原博さんにお話を聞きました。



私の戦争体験は軍隊に行ったというのではなく爆撃を生き延びたというものです。本当に、今のウクライナとおんなじでした。

国民学校に入学

私は昭和10年生まれです。小学校に入学した昭和16年には「尋常小学校」が「国民学校」に変わりました。国民学校の目的は、子どもを国のために命を惜しまない国民に育てることでした。教科書には死んでも役目を果たす兵隊の話がのっていました。

学校に行くと、校門に入るとすぐ「奉安殿(天皇の写真や教育勅語謄本を納める建物)」にお辞儀をして、並んで行進し、上級生に会うと敬礼。軍国主義ですよ。

昭和16年の12月に真珠湾攻撃があって、戦争が始まりました。輸入ができなくなったのか、バナナがなくなった覚えがあります。その後、アッツ島占領、シンガポール占領して、東南アジアに占領する国が広がると、学校で地図を赤く塗るんですよ。朝の朝礼では校長先生は必ず「敵艦を撃沈せし、わが国の被害は軽微なり」と言っていました。

本土決戦が近づく

1年生からずっと戦争で、4年生になってから「沖縄艦砲射撃」とか「東京大空襲」がニュースになるようになってきました。6月には沖縄「上陸」となり本当にショックでした。いよいよ本土が戦場になるんだと緊張しました。女学生は竹槍の訓練も始めていました。

この頃、子どもは何とか助けようと「強制疎開令」が出ました(※釜石は製鉄所があり大規模空襲が予想されていた)。3～6年生はできるだけ親戚のところへ疎開して、あとは集団疎開することになりましたが、その前に、7月14日がやってきました。

1回目の艦砲射撃 7月14日

昼前に警戒警報のサイレンがなって外に出たら、すぐにワーツと空襲警報になって、すぐ逃げろとなった。母と弟が先に逃げました。6年生の兄が1歳の妹に赤いハッピを着せておぶって、自分と一緒に逃げました。

艦砲射撃の爆弾が飛んできたのが見えました。この日は釜石の町のほうが中心でしたが、自宅があった小佐野(釜石市内から内陸に5kmほど)にも飛んできました。かなり大きな音がしました。いつも訓練で行く防空壕まで逃げたら、「入るな、人が入ったら爆撃されるから、先にいけ!」と言われるんです。次の防空壕にも憲兵が立っていて「真っすぐ行け!」と言われる。妹の赤いハッピが目立つからか、「脱がせろ!」とも言われるが、おぶっているし脱がすこともで

きない。家のある地域の防空壕には入れず、原っぱを超えて橋をこえて、山まで行きました。道路沿いの山すそに3mごとに穴が掘ってあり、それも防空壕なんですけれども入れてもらえない。結局2kmほど逃げて、やっと防空壕に入ることができました。

爆撃は2時間くらいで、その間に2,500発もの爆弾が飛んだそうです。その中を逃げたということです。これが私の艦砲射撃の体験でした。



焼野原になった釜石市街地

辛かった疎開生活

この数日後に、私は母の実家がある山田町の豊間根に縁故疎開しました。食い扶持の分働けということで、農家でしたから羊の世話、馬の糞を運んで畑に手でまいて、朝は家の掃除をしてから学校に行きました。夜には月を見て、おふくろも見ているんじゃないかと思って、涙を流しました。

8月9日は、釜石に2回目の艦砲射撃があって、私はそれを豊間根から見ました。飛行機が来て急降下したのも見だし、砲撃の音も聞こえた。この音は遠野はもちろん、花巻でも聞こえたそうです。釜石は全滅だ、一軒の家も残っていない、親も兄弟もみんないないんだと、孤児になることを覚悟しました。

8月15日に終戦になって、周りの疎開していた子どもたちは帰っていったが、自分は帰れなかった。そのうち、家族は生きていたが、家がないから帰ってくるなど言われ、結局12月まで疎開先にいました。この期間が一番苦しかった。涙・涙の疎開生活でした。

このときの教訓は、飯を食べられなくても、子どもは親と一緒にいたいんだということでした。

教育がなかった世代

1年生から4年生まで戦争で、戦争が終わっても日本国憲法ができるのは2年後でしょう、その間何もありませんよ。法律がない。教科書も前の教科書は「国のために死ぬ」という教科書でしたから、墨で塗って、でも新しいのはない。自分たちは歌えば軍歌、遊べば兵隊遊び、それしか知らないからやるでしょう、やっては怒られました。

この時代に生まれた私たちだけなんです。私たちの前は尋常小学校の教育があったし、後には民主主義になった。でも自分たちは1年生から国民学校で4年で戦争が終わって、その後教育というものは何もなかったんです。

その後は、日本の国がめっちゃくちゃにした東南アジアの国に損害賠償を払うことになったの

で、学校の先生が「損害賠償を払い国家を立て直すのにお金を稼げ」と言うんですね。それで私も新日鉄に入ってね、鉄を作って国家を立て直さなければとそんな思いでした。だから、経済がどんどん発展したっていうのは、この勢いだったと思います。

8ページのアンケートで感想をお寄せください。

藤原さんのお話を動画でご覧ください
いわて生協のホームページで公開中。

<https://www.iwate.coop/member/topics/detail.php?p=1134>



映画

「廃墟と化した鉄の町— 釜石艦砲射撃の記録—」 盛岡上映会

「釜石艦砲射撃」の記録を通して、戦争の悲惨さを語りついできた人々の証言や風化の問題、一方で若い世代が戦争の記録を継承しようと向き合う姿を描いたドキュメンタリー映画。映画には、藤原博さんのお兄さん、藤原茂実さんのインタビューも記録されています。



予告動画

<https://youtu.be/uWhPlzjefn4?si=c3ZNHjg8PcFZ1a2r>

日時 3月23日(土)

①10:30 ②14:00

会場 岩手県民情報交流センター・
アイーナ
小田島組☆ほ～る

チケットのお求めは

■宅配

申込番号	チケット種類	価格
2790	一般	1,000円
2791	小・中・高・大学生	500円

※受注期間 2/12～3/8

※納品者への記載は翌々週、チケットは郵送でお届け。

■店舗 サービスカウンター
(盛岡・滝沢・八幡平店舗)

お問い合わせ

組合員活動チーム 019-603-8299

コープのサステナブルレシピ

食品ロス削減に！大根の皮使いのきんぴら

日本生協連「サスシェフレシピ」コンテスト入選レシピより

材料 / 2人分

大根の皮 (幅5~6ミリ程度の厚めに剥いたもの) … 約200g
 にんじん … 約50g
 CO-OP 純正ごま油 300g … 大さじ1

A { カレー粉 …… 小さじ1
 みりん …… 大さじ1
 めんつゆ …… 大さじ2
 すりごま …… 少々
 大根の葉 …… 適量

作り方

- 1 大根の皮、にんじんは長さ4~5センチの千切りにする。大根の葉は細かく刻む。
- 2 フライパンに「CO・OP純正ごま油」を熱し①の大根の皮、にんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
- 3 Aを加え、水分を飛ばすように炒める。
- 4 器に盛ってすりごまをちらし、大根の葉を添える。



コープのおすすめレシピ

前号でレシピを知りたいの声が寄せられました ごぼうのスペイン風オムレツ

日本生協連アレンジレシピより

材料 / 4人分

CO-OP きんぴら風ごぼう飯の素 …… 100g(具のみ)
 たまご …… 4個
 じゃがいも(中) …… 2個
 パプリカ(赤) …… 1/2個
 オリーブオイル …… 適量
 *フライパン18~26cm使用



作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。パプリカは1.5cm角に切る。
- 2 じゃがいもと水1カップ(分量外)を耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジで5分加熱する。ボウルの湯を捨て、パプリカを加え、さらに4分加熱する。
- 3 ②の水気をキッチンペーパーでふき取ってからCO-OP きんぴら風ごぼう飯の素を加えてなじませる。卵を割りほぐし、合わせてしっかりと混ぜ合わせる。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイルをなじませたら③を流し入れ、蓋をして弱火にし、5分焼く。裏返して軽く焼いたら火を止め余熱で火を通す。

くらしのなかから SDGs

海の環境や資源に優しい水産物を選ぼう

水産物のエコラベルをご存じですか。

世界の水産資源の3分の1が獲りすぎの状態(乱獲)で、漁獲枠に余裕があるのはわずか10%未満に留まっています。今後、世界の人口の増加、健康志向などにより、水産物需要はさらに増加すると予想されており、水産資源の枯渇が心配されます。

海の恵みを未来に残していくために、海や環境に配慮して生産された水産物の証「海のエコラベル」がついた商品を選んで利用しましょう。

海の恵みを未来に残すMSC認証

漁期や漁獲量を管理するなど、水産資源を枯渇させないよう、持続可能で環境に配慮した漁業で獲られた水産物につけられる認証がMSC認証です。



商品の一例



CO-OP フィッシュソーセージ

この他に、コープ「白身魚とタルタルソースフライ」、コープ「骨取り赤魚のみぞれ煮」などがMSC認証。

日本の水産業と魚食文化の発展のためのMEL認証

産直「真崎わかめ」を製造している、田老町漁協(宮古市)は真崎わかめの養殖・加工でマリン・エコラベル・ジャパン(MEL)認証を取得しています。

天然ワカメから種をとって自ら種苗生産を行い、田老の海で養殖したものを販売し、「水産資源を守りながら品質・衛生管理を徹底している」と評価されました。



商品の一例



産直 真崎わかめ

組合員活動のようすをご紹介します

はじめてCLUB



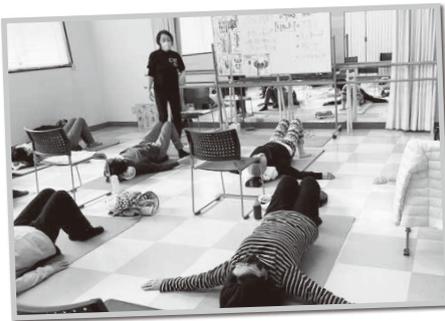
4~6歳児の親子でお菓子の家づくり

4~6歳児と親を対象とした土曜日企画の第1弾として、ベルフ青山(盛岡市)で「お菓子の家を作ろう!」を開催。お子さんとママ・パパ、9組29人が参加しました。市販のお菓子とホイップクリーム、デコペンを使ってお家を組み立て、個性豊かな作品ができあがりました。ママ・パパからは「自宅ではこんなにお菓子を準備できないので、いい体験ができました」「クリームを絞るのを手伝ったくらいで、あとは全部子どもが自分でやっていて、びっくりしました」などの感想が寄せられました。

(2023年12月2日)



大人企画



ストレッチポールで冷えない&

太らない体に!

シニアの生きがい・健康づくりのために生協店舗や公民館で開催している「大人企画」。コープアテルイ(奥州市)では「冷えない体・太らない体づくり」をテーマに、ストレッチポールを使ったコンディショニングを行い、12人が参加しました。

ストレッチポールが背骨に沿うように横になり、バランスをとりながら体を整えるコンディショニング。参加者からは「初めての体験。体が喜んでいるのが実感できました。」「体がポカポカ!肩こりが楽になった気がします」と大変好評でした。

(1月19日)

ベルフ向中野講座

日清オイリオ「食油の基本」学習会

ベルフ向中野(盛岡市)では、「ベルフ向中野講座」を毎月開催しています。1月は日清オイリオから講師をおよびし、食用油について学習し12人が参加しました。

サラダ油・ごま油・オリーブオイルなど、さまざまな油の違いや効能、今話題のMCTオイルなど健康オイルを使ったおすすめメニューを聞きました。

参加者からは「炒めるだけでなく、食品にかけてみようと思った」「こめ油、アマニ油など使ったことがないので、購入したい」などの感想が寄せられました。

(1月17日)



前号に寄せられた 声から

「寄付金付き商品を選ぼう」に興味を持ちました
生協牛乳を毎週購入していることが、少しでも生産者の役に立っていると思いました。あらためて牛乳パックを見たら「酪農家のみなさん、おいしい牛乳ありがとう」と書いているので、とても感動しました。(栗石町・80代)

継続して取り組みたいです
はじめよう！健康チャレンジ。普段の生活に少し取り入れるだけで、健康を手に入れられる。毎日の楽しみも増える、とても良い事だと思いました。寒さ

が増して、動きがにぶくなってきているので、この時期の取り組みは効果大だと思います。(花巻市・60代)

レシピが楽しみです
いつも料理のレシピを楽しみにしています。「レンジで納豆チャーハン」が簡単にできました。「高野豆腐の卵とじ」は、人参・白菜・エノキと残り野菜も加えても作りました。おいしかったです。これからも簡単にできるレシピをお願いします。(北上市・60代)

東ティモールの状況に、胸が痛みました。
私には1歳の子どもがいます。自分は医療従事者として普段働いていますが、治療どころか標準的な生活すらできない子どもたちがいることに胸が痛みます。ウクライナの子どもたちも今つらい状況にあり、そのような子たちに何かしらの手助けがしたいと思い、ユニセフ募金に協力しました。宅配注文

書で気軽にできていいですね。(盛岡市・20代)

ハピママコープにまた参加したいです
先日、北上で開催された「ハピママコープ」に初めて参加しました。スタッフの方が娘を見てくださり、集中してどんぐりアートを作ることができました。参加されたママさんともお話ができ、これから都合のつく時は参加したいです。(奥州市・30代)

お知らせ

コープアプリで抽選結果が分かるようになりました。

ご注文商品の中で欠品や、遅配の商品、数量限定商品抽選結果が確認できるようになりました。配達3日前の午後7時より見るることができます。

※やむを得ない事情により表示のない商品でも、「欠品」「遅配」「数量限定抽選」となる場合があります。



Information

さようなら原発 岩手県集会2024 3月17日(日)

会場 岩手教育会館 多目的ホール
時間 10:00~12:00
講演
**「私が原発をとめた理由
～日本の原発に共通する危険性～」**
樋口英明さん(元福井地裁裁判長。2014年5月21日、関西電力大飯原発3・4号機の運転差し止めを命じる判決を下した。主な著書として『私が原発を止めた理由』)
ご参加の場合は、事前にお申込みが必要です。当日はYouTubeによるライブ配信も行います。詳しくはホームページをご覧ください。
主催:さようなら原発岩手県実行委員会(いわて生協他45団体)



岩手県生協連 検索

「人類と地球の未来のため核兵器はいらない！」 学習公演をYouTubeで公開中

核禁条約批准を求める岩手の会2周年企画として昨年9月24日に行われた学習講演会をYouTubeで公開しています。記念スピーチは、長崎大学核兵器廃絶研究センター特任教授の林田光弘さん。核兵器をめぐる現在の状況、核兵器の持つリスク、核軍縮のあゆみを知り、私たちにできることを考える講演です。後半では3人の高校生平和大使を始めとした若者と林田さんのトークセッションも収録。

<https://www.youtube.com/watch?v=D2OL5p9SsM0>
URLQRコードかYou Tubeで「岩手県生協連」と検索



岩手県生協連 検索

総代選挙に関する公示 **第35回いわて生協通常総代会の開催にあたり、総代の選挙を行います。**

総代は、組合員の代表として、6月に開催される通常総代会で、いわて生協の計画などを決定します。任期は1年で、総代会後も、決めた計画を地域の中で一緒にすすめていきます。

- 立候補の受付期間/3月1日~3月21日
- 総代選挙区と定数/70選挙区、定数500人

※総代選挙については3月1日~ホームページ、いわて生協店舗でお知らせします。詳しくはいわて生協組合員活動チームまでお問い合わせください。

わいわいコープ No.131 クイズ&アンケート 3月15日(金)締切

組合員活動チーム行

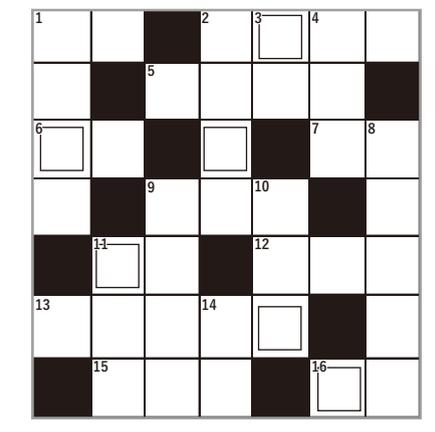
■クイズの答え

■アンケート 今回の記事に興味・関心を持ったこと、感想など。P1~P4のコープ懇談会の内容について、ご意見をお寄せください。

お名前		年代	
組合員番号 または電話番号		市町村	市・町・村

※この個人情報はポイント付与や当選のお知らせ、申込み・意見・質問への回答、関連した情報のお届けに使用します。アンケートの内容は生協の発行物に掲載する場合があります。

クロスワードクイズ



**正解者から抽選で30名に
コープポイント500ポイントを
プレゼント!**

・左の用紙を切り取り、宅配担当者または店舗サービスカウンターへ。
・郵送・FAX、ウェブフォームからどうぞ。
<https://forms.gle/L19h6FmMqmGg6Phm7>

FAX 019-687-1117
〒020-0690
滝沢市土沢220-3

クイズ 二重枠の文字を並べ変えると?
*ヒントは紙面をご覧ください。

- 三ツのカギ

 1. 生後一年以内の子羊の肉
 2. 神社の社殿の前など、一對の獅子のような像
 5. 時間を計るキッチン…
 6. 弟の娘
 7. 辰年生まれの子…男…女
 9. 名古屋市の県庁所在地の…県
 11. もはや決行するしかないことをたとえた言葉、「…は投げられた」
 12. 晴れ、曇り、雨、雪
 13. 舟歌、雨の慕情の歌手
 15. 人々の生活の中から生まれたものや、口伝で語り継がれてきたもの
 16. タンス、テーブル、食器棚などの総称

◎前回No.130の答えは「東ティモール」でした。応募総数は551通でした。当選者は、ハガキにてお知らせさせていただきます。

