

# わいわいコープ。

発行／2024年11月25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. 135

## 秋のコープのつどいに3,300人が参加

「秋のコープのつどい」は組合員みんなで生協を運営していくための大切な場として、毎年秋に開催しています。地域の「こ～ぷ委員会」が主催し、店舗や公民館などに集まって開催した「会場開催」は、290会場に3,300人が集まりました。ひとりでもまたは3人以上集まって開催する「おうち開催」にも1,600人が参加しています(アンケート提出は11/30まで!)。今回は県内各地で開催された「会場開催」の様子をご紹介します。

### 盛岡北コープ

館向公民館/高松北こ～ぷ委員会



「産直米」のよさと合わせて、災害に備えたポリ袋でのお米の炊き方をお知らせしました。とてもおいしく炊き上がりました。

### 盛岡中央コープ

つつじが丘会館/桜山こ～ぷ委員会



会場では「アイコープ漬魚」の紹介と上手な焼き方を実演をしました。参加人数も多く「集まるのが楽しい」という声もありました。

### 盛岡西コープ

西部公民館/大新こ～ぷ委員会



「アイコープだしたっぷりつゆ3倍」を紹介。商品のよさを委員会のみなさんでまとめてお伝えしました。

### 岩手郡コープ

ベルフ牧野林/すみれこ～ぷ委員会



「牧野林産直会」のりんごをおすすめ。参加者と一緒にクレープづくりを楽しみました。

### 盛岡南コープ

ベルフ向中野/パプリカこ～ぷ委員会



「盛岡甘熟会」の野菜を紹介。トマトの収穫体験に行った時のこととお知らせしました。

### 盛南コープ

湯沢地域交流活性化センター/  
湯沢こ～ぷ委員会



「アイコープだしたっぷりつゆ3倍」をお知らせしました。そうめんのつゆとして試食してもらい、他のつゆとの違いを知ってもらいました。

### 宮古コープ

ベルフ西町/西町こ～ぷ委員会



「アイコープ県産もめん豆腐」のおすすめメニューを参加者の目の前で実演&試食しました。参加者からも好評でした。

### 釜石コープ

釜石TETTO/大槌うさぎこ～ぷ委員会



子育て世代に人気の「コープきらきらキッズ」シリーズの紹介や、「コープミックスキャロット」と野菜ジュースの飲み比べをしました。

### けせんコープ

喜多地区公民館/広田こ～ぷ委員会



「アイコープポークウインナー」を紹介。みんなで成分表を見たり、飾り切りをして楽しみました。

### 花巻コープ

コープ花巻あうる/  
ニコニコこ～ぷ委員会



産直野菜のおいしさを模造紙にまとめ、会場で発表しました。産直野菜たっぷりの豚汁(産直しわ黒豚入り!)をみんなで味わいました。

### 北上コープ

湯夢プラザ/コープリーダー会



「産直真崎わかめ」を水戻し実験をしながら紹介。産直真崎わかめは肉厚で、他との違いをお伝えすることができました。

### 水沢コープ

ヒロノ福祉パーク/ラビットこ～ぷ委員会



小さい子どもと一緒に開催しました。絵本の読み聞かせを通じて平和の大切さをみんなで確認しました。

### 一関コープ

コープ一関コルザ/コスモスこ～ぷ委員会



「いわい農産研究会」の野菜のよさを4コマ漫画にしてお知らせ。小松菜を使ったレシピも好評でした。

### 東いわいコープ

千厩市民センター/千厩こ～ぷ委員会



アイコープのうどんやラーメンなど冷蔵の麺と、「コープヌードル」をテーブルに並べて、お知らせ。「種類がたくさんあって驚きました」という声も。

### にのへコープ

にこランス/花まるこ～ぷ委員会



みんなで平和について考えてみました。「やっぱり戦争はいけないね」と、平和募金に協力してくれる方も。

### 久慈コープ

ひろの水産会館ウニーク/  
パプリカこ～ぷ委員会



「産直若鶏パラパラミンチ」を紹介しました。冷凍ですぐ使えるので便利です、との声も。

《テーマ1》  
食と商品お互いの顔が見える 信頼が育むおいしさ  
いわて生協の産直

のロゴが付いたいわて生協の産直品。「地域の直売所などで買う物と、何が違うの?」と思う方もいるかもしれませんが、他の産直品との違いやこだわり、野菜を作っている生産者と利用している組合員の声をご紹介します。

## 組合員と生産者の「顔とくらしの見える」関係づくりを大切に

いわて生協の「産直」は、産地直送ではなく「産地直結」。安全・安心、新鮮で良質な食べ物を求める組合員と、健全な生産方法と経営の安定・やりがいをめざす生産者が、交流しながらよりよい生産物をつくり、岩手の食と農林漁業を守っていく運動です。

## POINT 1

## 産地と生産者が明らか

県内24の生産者団体と提携しています。

「特別栽培米水沢産ひとめぼれ」の生産者のみなさん。奥州市の水沢地域で生産しています。



## POINT 2

## 栽培・飼育方法も明らか

安全・安心をめざし、環境にも配慮するため、栽培方法・飼育方法にさまざまな基準を設けています。

生産者・組合員・生協職員の三者が集まる「公開安全確認会」で確認合います。



## POINT 3

## 組合員と生産者が交流できる

食べる人とつくる人が、互いを知り交流する機会として、産地見学や学習交流会などを行っています。

産直生協牛乳を生産している金ケ崎町の酪農家の牛舎を見学。



## 教えて！生産者さん

## 01 今松野菜生産組合

**DATA** 【生産地】岩手町・八幡平市・盛岡市  
【生産者】4戸5名の生産者グループ  
【開始】1979年  
【品目】レタス・キャベツ・とうもろこし・人参・ごぼう・長芋など

いままつ みつぐ  
今松 貢さん

## Q.野菜作りでこだわっているところは？

質の良い野菜を生産するため「土づくり」に力を入れています。豚糞・鶏糞を中心に、椿油の搾りかすなどを加えて作った堆肥を使用しています。

## Q.大変だと思うところは？

ウクライナ戦争以降、肥料やプラスチック製資材などの価格が高騰し、生産コストが上がっています。また、記録的な雨や高温など、今までにないような天候もあり、計画的な作付けが年々難しくなっていると感じます。

これからの時期  
ご利用ください

キャベツ・白菜

人参・ごぼうなどの  
根菜類も！

## Q.嬉しいと思うことはなんですか？

組合員のみなさんから「今松さんの野菜おいしいよ、待っているよ」という声をかけてもらえることです。また、生協から注文いただいた数を、品質がよい状態で納められるときも、喜びを感じます。

## 組合員へのメッセージをどうぞ

日頃からご利用いただきありがとうございます。生産が大変な状況がここ2〜3年続いています、おいしいものを作ってみなさんの食卓に並ぶように、努力していきます。

## 02 いわい農産研究会

**DATA** 【生産地】一関市・平泉町  
【生産者】10戸、1法人の生産者グループ  
【開始】1998年  
【品目】小松菜、水菜、ほうれん草、ごぼうなど

かさい のぶあき  
葛西 信昭さん

## Q.野菜作りでこだわっているところは？

設立当初から組合員との交流を大切にしています。生産者も組合員のみなさんと交流することで「この人たちのために野菜を作る」という意識で生産しています。

## Q.大変だと思うところは？

今年の天候不順で、夏場のほうれん草は壊滅状態でした。異常な暑さで、トマトも例年に比べ早期に終了しています。今後は取り扱い品目も含めて、暑さに対応していなくてはなりません。

これからの時期  
ご利用ください

小松菜

里芋や大根、白菜  
なども！

## Q.嬉しいと思うことはなんですか？

私たちと生協は普通であれば「納品業者と取引先」という関係ですが、組合員や生協職員と交流を続ける中で「自分たちの農業を生協と一緒に作りあげている」という実感が、それがやりがいになっています。私たち生産者も、生協を「自分たちのお店」と思っていて生産に取り組んでいます。

## 組合員へのメッセージをどうぞ

生産者の「この人たちのために野菜を作ろう」という思いと、組合員の「この人が作った野菜を食べよう」という思いの輪が、もっと広がっていくと嬉しいなと思います。

## 利用しています \ 組合員の声 /

## 久慈コープのみなさん



生産者の顔が見えるので安心して購入しています。宅配の「ミニ白菜」は、ちょうど冷蔵庫に入るサイズで、味もしっかりしています。チラシに載ったらチェック！です。

♥これから出てくる「長芋」は酢漬けにしたり、輪切りを塩・こしょうしてバターで炒めると絶品です。

## 一関コープオリーブ・すずらんこ〜ぶ委員会のみなさん



いわい農産の野菜を初めて食べたとき、おいしくてびっくり！こ〜ぶ委員会で食べ比べをしたらやっぱりおいしくて、お店でも選んで買うようになりました。

♥「ピーマン」は苦みがなく、種も少なくて歯ごたえも〇。さっとゆでてポン酢をかけるだけでもおいしいですよ。

♥「小松菜」は大きく茎も太くて、食感がいい！買ってしばらくの間はシャキッとしているので少しずつ使えるのも便利です。



## 《テーマ2》 学び

## 2025年は戦後80年

# これからも平和でくらしたい 私たちの願い

来年は第二次世界大戦の終戦から80年の節目の年。戦争当時を知る人は少なくなっています。世界で戦争が相次ぎ、経済競争や領土問題も激化する中、日本は今、軍備を強め「戦争ができる国」になろうとしています。

戦争になれば生活はどうなるのか、私たちが望む未来とは何かを、戦争を経験した方のお話や、岩手の被害状況を学んで、一緒に考えてみましょう。

## 岩手県にもあった「戦争」

15年におよんだ戦争では、中国大陸や東南アジアが戦場となり、終戦直前には日本本土も攻撃されました。岩手の状況についても知ってみましょう。

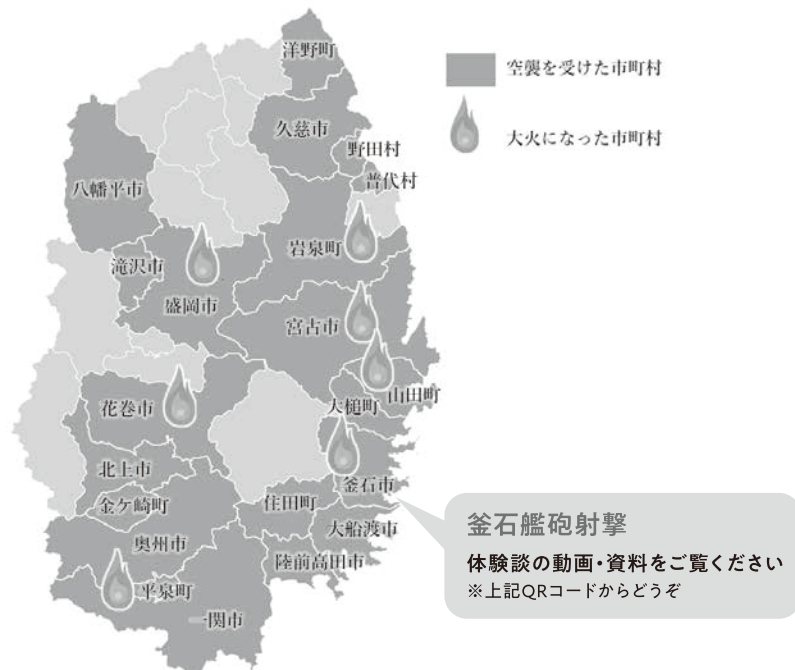
### 岩手を襲った空襲

1945年3月10日、東京大空襲と同じ日に盛岡市に空襲があったのを皮切りに、県内の軍事施設や軍需生産施設がある市町村が次々と攻撃されました。特に製鉄所があった釜石は、7月14日と8月9日の二度にわたり、米国・英国の戦艦から大量の砲弾が打ち込まれた「艦砲射撃」で町は壊滅、千人近くの方が亡くなる大きな被害を出しました。

### 岩手の空襲犠牲者数 ※市町村名は2003年当時

|      |       |                               |     |
|------|-------|-------------------------------|-----|
| 釜石市  | 990 名 | 盛岡市                           | 8 名 |
| 花巻市  | 47 名  | 宮古市                           | 7 名 |
| 山田町  | 40 数名 | 金ケ崎町                          | 5 名 |
| 一関市  | 35 名  | 北上市                           | 4 名 |
| 種市町  | 19 名  | (1 名)                         |     |
| 松尾村  | 14 名  | 江刺市、室根村、陸前高田市、大槌町、田老町、普代村、久慈市 |     |
| 大船渡市 | 9 名   |                               |     |

※図表は「あなたの町で戦争があった 岩手の空襲・艦砲射撃」より作成



## 組合員に聞く「戦争体験」

組合員のみなさんに募集し、お寄せいただいた戦争体験をご紹介します。

### 道に伏せてランドセルを頭にのせ 戦闘機が去るのを待った日

熊谷 和子さん(盛岡市)

私は現在86歳です。昭和13年(1938年)に東京都生まれ、昭和19年に国民学校(当時の小学校)へ入学しました。父は公務でフィリピンへ出征していましたが、祖母、母、私の3人の生活は何不自由のないものでした。

しかし、戦争は日を増すごとに激しくなりました。食べ物は配給になり量も不十分で、少ないご飯に色々といれて嵩をふやしました。味噌汁にご飯を入れたような、簡単な物ばかりでした。

一日に何度も空襲警報が発令されるようになり、その度に防空壕に入らなくてはなくなりました。空襲警報が解除されるまで、ガタガタ震えながら身をひそめ、防空壕の出入口の窓から敵機が去るのを見て過ごすのです。学校の登下校時にもB29戦闘機が飛びかうので、一年生の私は道端で伏せてランドセルを頭にのせ、恐ろしい思いで過ごしました。

夜中の空襲に備え、すぐ防空壕に入れるよう、靴を履いたまま玄関に布団を敷いて寝るようになりました。

戦争が激しくなり、家の近くにも空襲があつて焼け野原になったのをきっかけに19年の秋に秋田に疎開。そのまま終戦を迎えました。

元気で帰って来ると信じていた父は、出征先で戦死したという知らせが届きました。秋田での慣れない生活のなか、片親を失った悲しみと生活の困窮でとてもつらい日々でした。

戦争は絶対にあってはなりません。人を殺したり殺されたり、人生を狂わせてしまいます。あの戦争がなかったら私の人生も違っていただかと思うと悔しいです。

これからの子どもたち、孫たちに、このような体験はして欲しくない。みんなが元気で穏やかな毎日が送れることを、心から願っています。

## 戦争を語り継ぎ「二度と戦争はしない」の 思いを広げよう

日本の戦時中や、現在のウクライナやガザの状況を見ても、戦争が生活の全てを破壊してしまうのは明らかです。ぜひ周りの方とも話し、「二度と戦争はしない」の思いを広げましょう。いわて生協では「私たちの願うよりよいくらしも、平和があつてこそ」との思いで、戦争や平和について学び、平和を脅かす動きに反対する活動に取り組んでいます。

### 「戦後」がこれからもずっと続くように

佐藤 愛理さん(常務理事・一関市)

戦後79年が経ち、戦争の記憶がある方のお話を聞くのが難しくなっています。今回、何人かの方と直接お会いし、また手紙で体験を伺うことができました。「今まで誰にも話せなかった。墓場まで持っていこうと思っていた」という方もいました。80年経っても、こんなに人の心を苦しめ続けるんだと、改めて戦争の残酷さを実感しました。

みなさんも、身近なご高齢の方に聞いてみたり、親や祖父母から聞いた話を周りの方と話してみましょう。それを次の世代に伝えていくことが、私たちにできることのひとつだと思います。

「人の命も自由も、日常も奪われる、戦争は絶対に嫌だ。外交努力や話し合いなど戦争以外の手段で問題を解決しよう」と心に留める人を増やすこと、その上で、今の日本の状況や政策を知り、意思表示していこうと思う人を増やすことが、私たちにできることではないでしょうか。

来年は戦後80年。「戦後」の言葉を、これからもずっと使うことができますように。戦後90年、戦後100年と、続いていきますように。



### 平和活動募金にご協力ください

被爆地ヒロシマや、日本唯一の地上戦を経て現在も米軍基地問題に苦しむ沖縄に、組合員の代表を送り、学び、組合員に広げる活動「ピースアクション」の費用に使用します。

宅配で

注文番号

2755

1口100円 2025年3月14日まで

コープポイントで

コープアプリ、ホーム画面右上の「ポイント利用」から。



ユニセフ募金にご協力をお願いします

## 「指定募金」で東ティモールの母子を支援しています



いわて生協では年間で寄せられたユニセフ募金のうち110万円を、支援する地域と用途を決めて集める「指定募金」として、東ティモールの「新生児と親のためのコミュニティ保健ケアの改善」のために使用しています。東ティモールへの指定募金は2014年から取り組み、こ

の10年間の総額はいわて生協で1,100万円、北海道・東北・九州の生協全体では1億9千万円になりました。

今年9月、生協の役職員ら4人が東ティモールを訪ねて支援の現場を視察しました。参加者の一人、みやぎ生協副理事長の河野雪子さんの報告をご紹介します。

### 「ユニセフの支援がなければもっとひどい状況に」

#### 5歳未満の乳幼児死亡率が非常に高い

東ティモールは東南アジアに位置し、面積は四国ぐらいで、2002年に独立してできたアジアで一番若い国です。

東ティモールでは5歳未満の乳幼児死亡率が高く、生まれた子ども1,000人中、51人が5歳の誕生日を迎える前に命を落としています。これは、日本と同じアジア太平洋地域の34か国の中で3番目に悪い状況です。

東ティモールでの乳幼児死亡の一番の原因は栄養不良であることから、保健栄養を指導し改善する支援に取り組んでいます。



この慢性栄養不良を改善するため、ユニセフでは特に母乳育児の普及と、離乳食の指導に力を入れています。

#### 現地視察で募金が役立っていることを実感

支援地域のうち、今回はビケケ県、バウカウ県を視察しました。

医療機関である保健センターを訪問し、新生児用の保温器、乳幼児用の体重計、分娩用ベッドなど、不足していた医療機器がユニセフの支援で提供されているのを見学しました。

保健センターの医療スタッフは「コロナ禍ということもあって、感染症予防についてのユニセフの研修が非常に助かりました」「小児用医療機器のおかげで、産後のケアが効率的にできるようになりました」と話していました。「母親支援グループ」を通じて、妊婦や母親に母乳育児や離乳食を指導、普及しているのを見学し、ユニセフ募金が有効に使われていることを実感しました。

東ティモールは道路の整備も遅れ、水や食料の自給率も低いなど、未だ社会全体に問題が多い状況です。ユニセフの支援がなければ子どもたちはもっとひどい状況になると感じ、やはり引き続きの支援は必要だと思いました。

東ティモールのみなさんはガザの子どもたちのことを心配していました。私たちも今できることをしていきたいと思いました。



子どもの体温を測りながら体を温める機械。ユニセフからの支援であることを示すシールが貼られている。



視察メンバーと現地の子どもたち(写真右端が河野さん)。

#### 貧困の連鎖を生む「慢性栄養不良」

栄養不良には2種類あり、飢餓状態にある地域では「急性」栄養不良が、東ティモールのように発展途上の国では「慢性」栄養不良が問題になります。

3歳5か月の子どもを比べた【写真1】では、左が健康な子ども、右が慢性栄養不良の子どもです。同じ年齢でも明らかに背が低く体格に大きな差があります。また、体だけでなく脳の発育にも影響するため、教育を受けても十分な学力が身につきません。このために大人になっても収入が低い仕事しかできず、貧困の連鎖になってしまいます。非常に大きな問題です。



【写真1】どちらも3歳5か月、右は慢性栄養不良の子ども。

### ユニセフ募金にご協力ください

#### 宅配で

申込番号 2777221 数量 1口100円

受付期間 2025年3月21日(金)まで

■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円となります。

■インターネット注文でも注文できます。

※お預かりした募金は、税額控除の対象とはなりません。

#### 店舗で

年間を通して募金できます。

●生協のお店の募金箱で。

●300円のお買い物割引券でも募金できます。



#### コープポイントで



ポイント利用

ポイントで募金する

ユニセフ募金

1ポイント(=1円)から募金できます。

#### 書き損じはがきで

●書き損じはがき、未使用はがき、未使用切手も募金になります。

●お手持ちの封筒に入れ「組合員活動チーム行き」と書いて、宅配のかよい箱、店舗サービスカウンターへ。

2025年は  
戦後80年

私の戦争体験 ～わいわいコープに寄せられた体験談より～

### 今も記憶に苛まれる サハリン(旧樺太)での戦後 (野呂 紅陽さん/盛岡市)

私は1939年生まれで、サハリン(旧樺太)で育ちました。終戦当時は6歳くらいですが、鮮明な記憶があります。

父は鉱山関連の工場長で、母と私たち3姉妹の家族でした。ある日、急に住宅を出て鉱山の坑道で暮らすようになり、おかしいなと思っていましたが、すごい音がして近くに大砲が落とされ、親が戦争だと教えてくれました。日本の領土だった樺太に、終戦後にソ連が侵攻してきたのです。血まみれの兵隊の死体が、あたりに転がっているような状態でしたが、誰も吊うこともしません

でした。

日本人は厳しく管理され、脱走者が出ると、見せしめに樺に縛って丘に立て、銃殺するんです。日本人は全員集められ、それを見せられる。親が見せまいとしてもソ連兵が銃の先で脅すから、子どもの私も見ざるを得ませんでした。

私はその後ずっと、夜眠るときに、この光景を思い出します。怯えて、何かにつかまらなければ怖い。今も寝る時は必ず、暑くても寒くても布団をすっぽりかぶらなければ眠れないんです。

今、ウクライナの戦争をテレビで見ると、また

思い出し、吐き気がします。なぜ今になって、幼い命も大人もたくさんの人が殺されるようなことが起こるんだろうと思います。ウクライナで生き延びた子たちも、きっと私と同じように一生苛まれると思うから、そういうことがあっちゃいけないと、本当に言いたいです。

これまで誰にも言わずにきましたが、わいわいコープに載った体験を見て、やっぱり戦争って悲惨だっていうことを分かってもらえたらと思って、今回お話することになりました。

## くらし見直しセミナー 開催報告 後悔したくない「実家しまい」

11月5日にアイーナ(盛岡市)で開催したくらし見直しセミナーには、久慈・二戸・大船渡のサテライト会場を含め73人が参加。日本FP協会のファイナンシャルプランナー佐藤益弘さんを講師に学習した内容をご紹介します。

### 増え続ける「実家の空き家」

ここ30年間で少子高齢化がすすみ人口は徐々に減少、住宅が急激に余り、空き家が増え続けています。また、所有者不明の土地も増加しています。

### 国の制度が変わっているので情報収集を

空き家等の対策として国が新制度を導入していますが、あまり知られていません。例えば、今年4月から不動産を相続した際の相続登記が義務付けられ、これを怠ると10万円以下の過料の対象となったこと(過去の相続も対象)、相続した土地が不要な場合に国が引き取る「相続土地国庫帰属制度」が始まったことも知られていません。

### 「ほったらかすと大損」

相続した家をそのままにしていまいがちですが、家を放置すると劣化しますし、不法投棄など周辺に迷惑をかける問題が起こる場合があります。年齢を重ねるほど判断力や行動力が落ちて対処が難しくなりますし、空き家が増え続ける今、対処が遅くなるほど損です。

持ち続けるか、手放すか。持ち続けるなら自分が住むか、誰かに貸すか。手放すなら、家付きで売るか、更地で売るか。または新制度を利用して、負担金を払って土地を国に「引き取ってもらう」のか。方針を早く決めましょう。

方針が決められない場合は、相続や空き家問題に詳しいファイナンシャルプランナーに相談するのがおすすめです。

実家がありいつかは相続するかもという方は、親や兄弟が元気なうちに相談し決めておきましょう。

(文責:組合員活動チーム)

※いわて生協ではコープ共済連からの後援を受け、年に1～2回くらし見直しセミナーを開催しています。



## 持続可能なパーム油を使った商品を選ぼう

パーム油は、熱帯で育つアブラヤシから採れる油です。スナック菓子やパンなどの加工食品、食器・洗濯用の洗剤やシャンプーなど、幅広く使われています。パーム油は私たちの日常生活にかかせないものになっています。

パーム油の需要は世界中で増え続けており、大企業が大規模農園を作るために熱帯雨林のジャングルを伐採するなど、自然破壊が問題となっています。



### 持続可能なパーム油をめざす、RSPO認証



3-0098-17-100-00

RSPO認証は、自然環境に悪影響を与えずきちんと管理され、適正な賃金と労働環境で人々が働いていることを確認したパーム農園から採れたパーム油で作られた製品であることを証明しています。

コープ商品では、このRSPO認証を受けたパーム油の使用を積極的に進めています。

#### 商品の一例

麵フライ油、揚げ油にRSPO認証パーム油を使用しています。



co-op

コープヌードル  
しょうゆ



co-op

天つゆかけの  
いか天ぷら

## 組合員活動のようすをご紹介します

### 大人企画

#### 久慈でヨガ教室を開催しました

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」。9月から、久慈コープでも大人企画がスタートし、県内16コープで大人企画が開催されるようになりました。

この日は「ヨガ教室」を開催し、10人が参加しました。参加者からは、「はじめてヨガをやってみましたが、いい体験をさせていただきました。今後の企画も楽しみです」などの感想が寄せられました。(10月7日)



### 能登豪雨支援募金活動

#### 募金活動に取り組みました

9月20日に能登半島を中心に豪雨が発生し、いわて生協では、被災された方々を支援するための災害支援募金に11月10日まで取り組みました。盛岡北コープでは、コープ高松とベルフまつぞので来店する組合員みなさんに募金をよびかけました。(10月1日)



#### 能登半島地震および 能登豪雨災害募金

400万437円(11月10日現在)

●寄せられた募金は、日本生協連を通して、石川県に「義援金」として贈呈するほか、「支援金」として現地での支援活動に活用されます。

～ご協力ありがとうございました～

### コープの森くずまき

#### 森のお手入れ体験を開催しました

組合員親子25組43人が参加し、今年の春に植樹したクリの木の周囲の雑草を刈り取り、木が元気に育つように作業しました。

参加者からは、「苗木の周りの草がたくさんあり、時間内では全部の刈り払いができませんでしたが、少しでも成長のお手伝いができてよかった」「焼きじゃがいもがおいしかった」などの感想が寄せられました。

(10月13日)



※コープの森inくずまきは、葛巻町森林組合様のご協力で行っています。

まずは気軽に

## 健康チェック

## 睡眠の質を高めて健康に



### 睡眠の質の低下は生活習慣病につながる

睡眠は体と心の健康に大きな影響を与えます。特に睡眠の質の低下が肥満や生活習慣病の発症に関わっていることが明らかになってきました。

まずは自分の睡眠時間や睡眠の質をチェックしてみましょう。

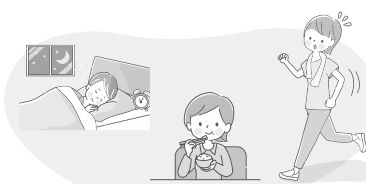
### 睡眠と肥満の関係

一般的には、睡眠時間が6～7時間程度が最もメタボになるリスクが低いと言われています。さらに睡眠の質が悪い人は、良い人に比較して、男性では2.4倍、女性では2.7倍、メタボになるリスクが高いという研究もあります。

### よい睡眠のための生活のコツ

よい睡眠のために、以下を参考に生活習慣を整えていきましょう。

- ◎起床時間を変えない
- ◎しっかり朝食
- ◎日中適度な運動でメリハリを！
- ◎ぬるめのお湯でゆっくり入浴
- ◎ノンカフェイン茶などでお休み前はリラックス！
- ◎寝る前はスマートフォンやパソコンはNG



### 【睡眠と健康の関係】

生活習慣の乱れ  
過度のストレス



睡眠時間  
短い  
睡眠の質  
不眠  
熟睡感の欠如

交感神経優位  
インスリンの働き低下  
ホルモンの乱れ

メタボリック  
シンドローム  
血圧・高血糖・肥満



自律神経の乱れ  
疲労の蓄積

こころの健康の悪化  
作業効率の低下



### あなたの睡眠時間は？

まずは1週間、あなたのだいたいの睡眠時間を記入してみましょう。

| 曜日  | 入眠時間～起床時間     | 睡眠<br>時間計 | 起床時の気分 |      |         | 途中で目が<br>覚めた日 |
|-----|---------------|-----------|--------|------|---------|---------------|
|     |               |           | すっきり快適 | まあまあ | あまり良くない |               |
| 記入例 | 23：30 ～ 07：00 | 7.5 時間    |        | ○    |         | ○             |
| 月   | ： ～ ：         | 時間        |        |      |         |               |
| 火   | ： ～ ：         | 時間        |        |      |         |               |
| 水   | ： ～ ：         | 時間        |        |      |         |               |
| 木   | ： ～ ：         | 時間        |        |      |         |               |
| 金   | ： ～ ：         | 時間        |        |      |         |               |
| 土   | ： ～ ：         | 時間        |        |      |         |               |
| 日   | ： ～ ：         | 時間        |        |      |         |               |

### 生活習慣チェック

チェックが少ない方がよい睡眠につながります。

- ☐ 朝食は食べないことが多い
- ☐ 3食を食べないことが多い
- ☐ よく歩いたり、適度な運動をする習慣がない
- ☐ 夕方から就寝前にカフェインを摂取する
- ☐ 就寝前に喫煙する
- ☐ 寝酒が習慣になっている
- ☐ 就寝前にスマートフォンをチェックする
- ☐ 入浴はシャワーで済ませる
- ☐ 休日は寝だめすることが多い
- ☐ よくいびきをかくといわれる

※この記事は、弘前大学COIが実施し日本生協連・青森県生協連が協力した大規模合同健康調査をもとに監修された「健康の教科書」から作成しました。

## 地域での居場所づくりを応援します

まるまる

〇〇サロン

### 安心して暮らすためには人とつながる居場所が必要

少子高齢化や核家族の増加など、家族構成や社会の変化により、人と人、人と地域とのつながりが弱くなっています。誰もが安心して、いきいきと暮らしていくためには、家族や仕事以外にも人とつながる居場所が必要です。

いわて生協では、人と人がつながる場として、地域のこ～ぷ委員会をはじめ、コープカフェ、大人企画、ハピファミコープ、サークル、くらぶなどを推進しています。これに加え、自分の地域で居場所を作りたいという方を応援するために、2019年度から開始したのが「〇〇サロン」です。

### 居場所づくりを生協が応援する「〇〇サロン」

「〇〇サロン」は、自分たちで居場所を作りたいという組合員を応援するために、開催費用を補助するしくみです。

主催者として組合員2名以上で登録します。誰でも参加できる場として、地域の方にお知らせし、場を開きます。お茶代などの費用として、月2000円までを生協が補助します(会場費は別途月1,500円まで補助)。

例えば、地域集会場でのお茶飲み会や、自宅でのご近所とのおしゃべり会など、月に1回以上、定期的集まり、誰かと話せる場を作ってみるのはどうでしょうか。

興味のある方は、組合員活動チーム 019-603-8299 までお問い合わせください。

※応募多数の場合は抽選になります。



### サロンで人とつながることの大切さを感じています

ゆいサロン(盛岡市本町通)

「ゆいサロン」では、月2回、5～6人が集まっておしゃべりしたり、脳トレや小物作り、書写や塗り絵などを楽しんでいます。

このサロンを始めた斎藤さんは、「両親を亡くして落ち込んでいた時、東日本大震災の仮設住宅でのふれあいサロンにボランティアとして参加しました。自分もすごく慰められたし、人とのつながりもでき居場所の大切さを感じました。自分の地域でも居場所を作れたらと思っている時に〇〇サロンの募集を見て応募し、自分の経営している喫茶店をサロンとして開放し、4年が経ちました。どなたでも気軽に参加してほしいです。」とお話してくれました。



10月のサロンで「クリスマスのオブジェ作り」

# 「初夏のコープのつどい」に寄せられたご意見にお答えします



6月～7月に行った「初夏のコープのつどい」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。このほかのご意見についても、各事業・活動の改善にいかしていきます。

毎週の個人宅配に本当に助けられています。ポイントもたくさんたまっているので、いつか一気に使うのが楽しみです。

昨年度から店舗と宅配のポイントがひとつになって「コープポイント」となり、ポイントが貯めやすくなりました。コープポイントには、通常ポイントと期間限定ポイントがあり、期間限定ポイントは期限がありますので、期限切れにはご注意ください。

コープポイント残高は、宅配納品書の1ページ目に「期間限定ポイント」と「通常ポイント」を記載しています。コープアプリでも確認できます。

コープポイントのご利用は、コープアプリが便利です。「店舗での値引き」「店舗割引券の発券設定」「アイコープカードへのチャージ」「請求書での値引き」など、コープポイントを即時ご利用いただけます。コープアプリは登録無料ですので、ぜひ登録をお願いいたします。

夕食宅配の配達エリアを拡大してほしいです。

夕食宅配は、県内9ヶ所の宅配センターを

拠点として配達しており、17時までにお届けを終了させるため、配達エリアはセンターから片道20～30分を目安としています。そのため要望があってもお伺いできない地域があります。

今後、店舗のコープステーションを利用し拠点を増やすことや、現在お伺いしていない地域へお届けできる方法を検討し、エリア拡大を進めていく計画です。

また他にも宅配ルートで週1回まとめて「おかずセット」のお届けをすることを検討していきます。



店舗のキッズカードにとっても楽しく参加しています。キッズカードを全ての店舗で利用できるようにしてほしいです。

キッズカードは、店舗でお買い物の際、お子さまおひとりにつき、シール1枚をお渡しし、シールが10枚または30枚たまると景品に交換できるカードです。コープ高松・西ヶ丘、ベルフ魚菜市場については、店の規模が小さく景品配置のスペースがないことから「キッズカード」の対象外としていましたが、ご要望にお応えし、シールの配布を行うことにしました(この3店舗では景品交換はできませんので、景品交換は別店舗をお願いいたします)。

キッズカードは全店共通ですが、景品は各店舗の担当者がお子さんに喜んでもらうために知恵を込めて検討・準備しています。いつもと違う店舗に行くと、違う景品があるかもしれませんので、お店巡りをしてみるのもおすすめです。

「こんなのもあったらいいな」などお子様のご要望がありましたら、各店舗サービスカウンターにお声かけ頂ければ、景品選定の参考とさせていただきますのでぜひ教えて下さい。



はじめてCLUBの5%引き(店舗・土曜日)、助かっています。お店も宅配も利用していますが、はじめてCLUBの特典が豊富で子育て中にはとても嬉しいです。

はじめてCLUBは4歳未満のお子さんがいる組合員が登録できるサービスです。店舗では6月より毎週土曜日にはじめてCLUB会員がレジにてコープアプリバーコード提示をするとお会計から5%引きのサービスを開始しております。しかし、はじめてCLUB会員でも5%引きサービスを利用していない方がたくさんいらっしゃいます。まだご利用でない方はぜひコープアプリを登録して、毎週土曜日5%引きのお得な割引サービスをご利用下さい。コープアプリの登録から5%引きサービスの開始までに5日程かかりますので、お早目の手続きをおすすめします。

はじめてCLUB会員の募集も随時行っておりますので、ぜひご登録下さい。

はじめてCLUBについて  
詳細、お申し込みは  
こちらから



## 前号に寄せられた 声から

### 学校給食費の無償化を実現してほしい

学校給食費が市町村によって無償化されている所とそうでない所があることを初めて知りました。食費が高騰しているので、保護者の負担を減らすためにも、全地域での無償化をしてほしいです。  
(久慈市・30代)

小学1年生の子どもがいますが、無償化されるなら、すごく嬉しいです!! 岩手の未来を担う子どもたちに学校給食をお腹いっぱい食べてもらって、元気にたくましく成長してもらえよう、また子育てにその分のお金をあてられるよう、家族みんなで署名しようと思います。  
(滝沢市・30代)

給食費の無償化が進んでいるところと進んでいないところの格差に衝撃を受けました。教育を受ける権利として定められている中で、一律にしていかなければ個人の権利が奪われることになりますので、ぜひ実現しなければいけないと感じました。  
(花巻市・70代)

### ピースアクションinヒロシマ参加報告を読んでも

ピースアクションinヒロシマの参加報告を読んでも改めて平和の大切さをしみじみと感じさせられました。また、ノーベル平和賞の受賞と重なり、本当に核のない世界平和の大切さが望まれると思いました。  
(奥州市・60代)

世界のあちこちの国で戦いをしていますが、とても愚かで、この先核戦争への懸念もあり、恐ろしくなります。人類滅亡へとつき進んでいかなければならない事をお願いばかりです。畠山さんの参加報告を読んで思いました。  
(盛岡市・80代)

### 大人企画に参加して楽しかったです

先日「大人企画」で、はじめてのチェアヨガ体験に参加しました。日頃運動不足を実感していましたが、ストレッチや呼吸法で肩こりが楽になり、気軽に運動ができました。また、大人企画の雰囲気がよく、参加者のみなさんも和気あいあいとして、心のストレッチもできました。多くの方に参加をすすめたいです。  
(宮古市・60代)

### 「コープ中華丼の具」わが家でも食べています

はじめてCLUBモニター報告にあった「コープ中華丼の具」はわが家でも食べています。疲れて夕食を作りたくない日はこれで決まり! 「うどんにかける」というモニターさんの声を読んでやってみようと思いました。  
(花巻市・40代)

「コープ中華丼の具」は私も使ってみました。具がいっぱいで食べごたえがありました。  
(盛岡市・80代)

