

# わいわいコープ

発行/2022年11月21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 **No.125**

## Contents / 2022.11月号

秋のコープのつどいを開催しました……	P 1
ユニセフ募金にご協力を……	P 4
さあ、はじめよう!健康チャレンジ……	P 6
シニア世代のための「大人企画」……	P 7

## 3年ぶりの会場開催! /

# 秋のコープのつどい会場開催に2,224人が参加

## 会場開催は250会場に2,224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集まりとして毎年秋に開催しています。今年度は、3年ぶりに「会場開催」が復活!地域の組合員による「こ〜ぶ委員会」が主催し、店舗や公民館など250会場に2,224人が集まって、生協の商品や事業などについて知り、交流しました。この場で出された声は、今後のいわて生協の運営に生かしていきます。



岩手郡コープではベルフ牧野林の産直コーナーに出荷している生産者の方をお呼びし、産直りんごのお話を聞きました。



盛岡南コープ飯岡・みかんこ〜ぶ委員会が学んだ「アイコープミニ焼ハンバーグ」をつどい参加者に紹介。



宮古コープ山田こ〜ぶ委員会のつどい。核兵器について動画で学び、その場で署名にもご協力いただきました。

## おうち開催も実施中

各自が自宅などで資料を読み、感想や生協への意見・要望をアンケートで提出する「おうち開催」も実施中(アンケート回収は11/30まで)。コロナ対策として始まった取り組みですが「会場には仕事で行けなかったがこれなら参加できます」という声も寄せられ、好評です。

### 参加者から寄せられた声

- 生協の牛乳は値段が高いと思っていましたが、生産者さんや地元の産業を応援できて、美味しいのなら買おうと思いました。(30代 紫波町)
- 子どもが生まれてから、戦争は絶対にはいけないという思いが強くなりました。核兵器は世界を不幸にしまいます。(30代 盛岡市)
- つどいで平和や環境問題と向き合い、自分の考えを言葉にする機会をもらえるのはありがたいと思う。(50代 奥州市)

## 秋のコープのつどいの内容を2・3ページでご紹介!

## 無料商品モニター募集! /

# 使ったことのないコープ商品をためしてみよう

### 商品モニターって?

人気のコープ商品を、まだ使ったことのない方に無料でお渡しし、試して実感し声を寄せていただく取り組みです。

今年度は5月に「コープミックスキャロット」のモニターを実施し100人が参加しました。参加者の89.6%が「また利用したい」と回答し、「飲みやすくおいしい」「子どもも一気飲み、気に入ったようでした」などの感想が寄せられました。これらの声は、宅配や店舗でご案内し、商品の良さを伝えていきます。

### 今回ためす商品は

## co-op フィッシュソーセージ

海のエコラベル「MSC認証」を受けたアラスカ産スケソウダラを原料に使用。無着色の自然な色合いで、風味や食感が楽しめるソーセージです。そのまま食べても、料理に使っても。常温保存可能。



持続可能な社会実現につながる「コープサステナブルシリーズ」の商品です。

### 応募要項

- 対象 宅配をご利用の方。
- 人数 100名。応募多数の場合抽選。結果はメールでお知らせします。
- 申込 商品モニター申込みフォームに入力。下記URLまたはQRコードからどうぞ。
- 締切 12月25日(日)
- お届け 1月中旬

URL <https://forms.gle/zYihoXuXxiRTPGgU9>



テーマ  
**1**  
食と商品

おいしくって、地域や環境のためにもなる！

# アイコープ商品・産直品

いわて生協のプライベートブランド「アイコープ商品」「産直品」。「おいしい」「我が家にかかせない」と好評ですが、実は、利用することで、地域や環境にも貢献しているって知っていましたか？

♥ **岩手と高品質にこだわり!**  
いわて生協のPB

こだわり品質 **coop アイコープ商品**

**131品目を51社と共同開発**

「安心・安全な商品を」の願いにそって、できるだけ岩手県産・国産原料を使い、できるだけ県内メーカーとの共同開発で製造しています。そして開発には、組合員も参加。また国の基準よりきびしい「いわて生協食品添加物自主基準」にそって、食品添加物をできる限り抑えています。

信頼が育むおいしさ **産直 産直品**

**県内27の産地と産消提携**

いわて生協の「産直」は「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。

♣ **買うことで、地域と環境に貢献できる!**

**CO<sub>2</sub> 排出量が少ない**  
外国産や県外産と比べ輸送距離が短いからCO<sub>2</sub>の排出量も燃料の使用も少なくて済みます。

**食料自給率の維持に貢献**  
異常気象や紛争などで、食料輸入が不安定な今こそ、国内で食料を作り続けるために買い支えることが必要です。

**地域にお金が循環する**  
商品代金は岩手の企業や岩手で働く人の収入になります。その人も岩手でお金を使うと地域にお金が循環します。

**地域の生産者を応援**  
地域で生産・製造している物を買うことで、地域でがんばっている生産者やメーカーを支えることができます。

こだわり品質 **coop** と 信頼が育むおいしさ **産直** のこだわりが詰まった **産直生協牛乳**

**味の決め手、殺菌温度は組合員と決定**

開発時に組合員が試しながら、生乳本来の風味を生かす殺菌温度、72℃15秒殺菌を選びました。

市販の牛乳は120℃以上の高温で1~3秒殺菌が一般的。

**公開安全確認会で点検**

決めた基準通りに牛乳の生産や製造が行われているかを、組合員の代表が点検します。

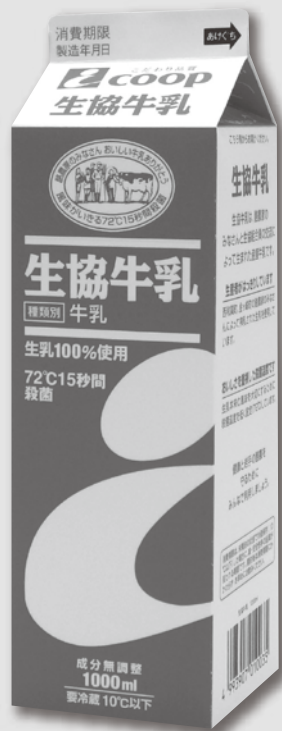


組合員と酪農家の交流も (写真は2019年)



**牛乳1本につき1円が後継者育成資金に**

生協牛乳1Lにつき1円が後継者育成資金として生産者へ贈られます (2021年度は189万円)。



産直生協牛乳 1000ml 本体価格260円

**西和賀町・金ヶ崎町の13戸の酪農家が生産**

牛のエサはとうもろこしが非遺伝子組み換えの生協指定の飼料。きびしい出荷基準を設け質のよい牛乳を出荷しています。

**西和賀町の湯田牛乳公社で製造**



**CO<sub>2</sub> 輸送距離が短い**  
牛舎から製造工場、工場から生協までの輸送距離が短いのでCO<sub>2</sub>の排出量が少なくて済みます。

**酪農も大変な状況 飲むことで応援を**

エサの価格が20年前に比べ2倍になるなど、酪農を取り巻く環境は厳しさを増し、この10年で県内の酪農家は400戸以上減り約800戸に。さらにロシアのウクライナ侵攻で、エサ・原油・資材などが値上がりしており、11月から乳価が改定されましたが、経費の増加に比べ十分ではありません。商品価格が上がったため利用が減るおそれもあります。たくさん利用することで応援しましょう。

**エシカル消費**

「エシカル」とは「倫理的」という意味。買い物をするときに、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を「エシカル消費」といいます。アイコープ商品や産直商品も「エシカル消費」にあたりますね。

全国の生協と一緒に開発するコープ商品でも、エシカルな商品の開発と、マーク表示で選びやすくする取り組みを広げています。

買い物では「エシカル消費」も意識してみましょう。



環境や社会に配慮した主原料を使った商品に、共通のロゴマークを付けてシリーズ化しました。

**コープサステナブルシリーズ**





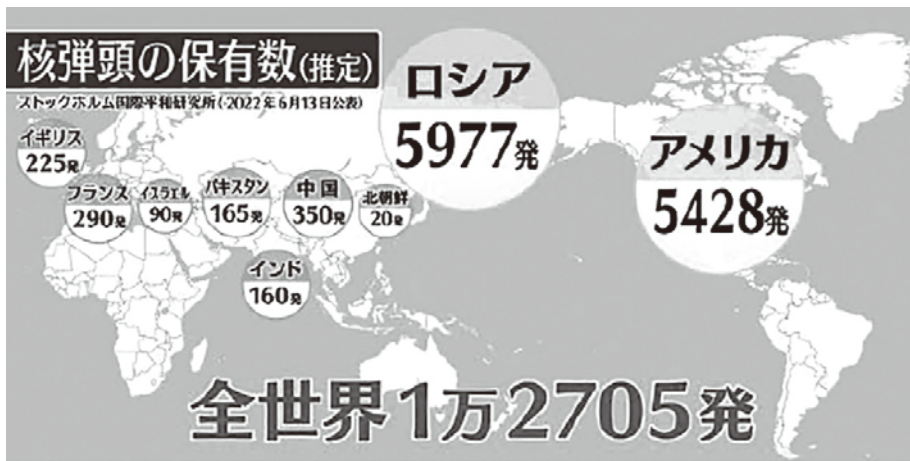
テーマ  
**2**  
学び

# ロシアによるウクライナ侵攻から 核兵器について一緒に考えよう

ロシアによるウクライナ侵攻で、多くの命が奪われています。その中でプーチン大統領は「核兵器の使用もありうる」と発言し、核兵器使用のリスクが高まっています。今、私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

## 世界には今も1万2,705発の核兵器がある

◆ヒロシマ・ナガサキに原爆が投下された後、世界では核の開発競争が起き、1980年代には7万発まで増えました。冷戦の集結を境に削減が進んだものの、現在も、約1万3千発もの核兵器があります。



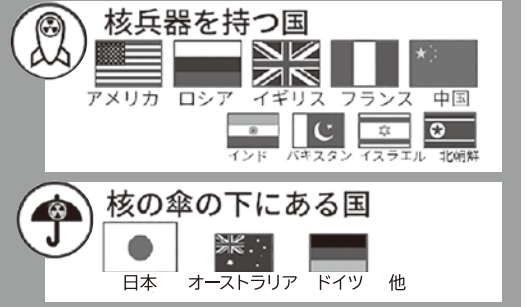
## 大きな一歩! 核兵器禁止条約の成立

◆核兵器禁止条約は、核兵器を「作ることも、持つことも、使うことも、これらに協力することも」禁止した国際条約です。

### 核兵器禁止条約

- ・核兵器を全面的に禁止
- ・2017年に採択、2021年に発効
- ・122カ国(国連加盟国の2/3)が賛成
- ・核保有国や日本は不参加
- ・今年6月に第1回締結国会議

◆この条約には、核保有国とその同盟関係にある国、日本も参加していません。



## 禁止条約ができると何が変わる?

◆「核抑止」を理由に核兵器を保有し続ける国は、多くの戦争を起こしてきました。

※核抑止  
核兵器を持つことで戦争や攻撃が起こりにくくなるという考え方

核兵器で周辺の国を牽制し、ウクライナに侵攻  
**ロシア**

大量の核兵器があっても同時多発テロは防げなかった  
**アメリカ**

◆禁止条約ができると国際社会の目がきびしくなり条約に参加しない国にも影響を及ぼします。



例えば対人地雷禁止条約にアメリカは**反対・不参加**  
でも 条約成立後、アメリカ企業は製造を中止。アメリカも「2002年以降不使用」と明言。

## 核兵器禁止条約を力に世界の流れを変えよう

◆唯一の戦争被爆国である日本はまだこの条約に参加していません。今回は核兵器のない世界への動きをすすめるために、核兵器禁止条約に日本も参加することを求める署名に取り組みます。

平和な世界を  
ただ祈るだけでなく  
一人ひとりが  
具体的な行動を

被爆者サーロー節子さんのメッセージ

### なぜ生協で平和の活動をするの?

今回のウクライナ侵攻で、戦争は生活の全てを破壊してしまうことを改めて感じたのではないのでしょうか。

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。



- ◆つどいで組合員から声が寄せられています
- 戦後産まれが大半を占める今、改めて核兵器の怖さを学ぶ必要があると思いました。(40代 奥州市)
- 核兵器で命が奪われることや、後世まで影響が出ることは絶対避けなければならないと思います。戦争は絶対反対です!(30代 盛岡市)

### 署名にご協力を

- ◆今週(11月21日~)の宅配納品書で、署名用紙を配布します。ぜひ、周りの方にも呼びかけをお願いします。
- ◆署名の提出  
宅配・店舗から、または郵送で。  
第一次締切 12月20日
- ◆お問い合わせ  
組合員活動チーム TEL.019-603-8299

動画で学習 「核兵器のない世界のために私たちができること」

「いわて生協 核兵器禁止」で検索

ユニセフ(国連児童基金)は世界の子どもたちの命と権利を守る主要な機関として、約190の国と地域で活動を行っています。

いわて生協は、世界の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生の

スタートがされるよう、ユニセフ募金に取り組んでいます。昨年度は組合員のみさんから527万4,974円の募金が寄せられました。またウクライナ緊急募金には1,422万9,438円もの募金を寄せていただきました。

## 今回の募金は東ティモールと世界の子どもたちのために

いわて生協が通年で取り組むユニセフ募金は、110万円を「指定募金」に、それ以外を「一般募金」として日本ユニセフ協会に送っています。大きな災害や紛争があったときにはこれとは別に「緊急募金」に取り組みます。

一般募金	指定募金	緊急募金
地域や用途を限定せず、広く世界中の子どもたちのために使われる基礎的な募金。	対象国と特定プロジェクトを指定する募金。募金の使いみちがはっきりし成果も見えやすい。	被害の大きい自然災害や紛争が起きたときに、支援する地域や対象を決めて募る募金。

### 東ティモールの母子を支援しています

いわて生協では、2014年から東北・九州の生協

と一緒に、東ティモールへの指定募金に取り組んでいます。2014年からの8年間で880万円の募金を送りました。

東ティモールは日本の四国ほどの大きさで、2002年にできたアジアで一番若い国。生まれる子ども21人に1人が5歳の誕生日まで生きることができません。安全な水がないため感染症で亡くなる子どもも多く、医者も少なく十分な医療を受けられません。

このような中で、東北と九州の生協と一緒に取り組んでいるのが「新生児と母親のためのコミュニティ保健ケアの改善プロジェクト」です。私たちが送った募金は、医療従事者や母親支援グループへの、出産や栄養に関する正しい知識の

研修や、保健施設での資材の提供などに使われ、子どもが無事に生まれ健康に育つことに役立っています。



東ティモールで医療施設に提供された小児用医療機器を活用する医療従事者たち。 ©UNICEF Timor-Leste/2022/Benevides

## ユニセフ募金にご協力ください

### 宅配の注文書で

**2 7 1 5** 1口 100円

- 宅配注文書の6桁番号記入欄に、注文番号と数量を右詰めで記入。
- 数量1で100円、5で500円となります。
- 一人何口でもご協力いただけます。
- @コープでも注文できます。受付期間 2023年2月17日(金)まで

### 店頭で

- 生協のお店の募金箱へ



### 書き損じハガキで

- 書き損じハガキ、未使用ハガキ、未使用切手も募金になります。
- ハガキ1枚5円の手数料で切手に交換し、募金にします。
- 宅配の通い袋、店舗サービスカウンターへ。

組合員活動  
チーム行  
書き損じ  
ハガキ

## ウクライナ危機は世界の子どもたちの状況を悪化させています

岩手県ユニセフ協会 事務局長 反町 久美 さん

いわて生協のみなさん、ウクライナ緊急募金には、1,400万円を超える募金をいただき、ありがとうございます。ユニセフはこの募金を活用し、ウクライナ国内や周辺の各国で、子どもたちや家族のために支援を継続しています。

この危機は、ウクライナや周辺国だけでなく、他の地域の状況も悪化させています。穀物や燃料をはじめとするあらゆる物品の価格上



上腕計測メジャーを使って検査を受け、栄養不良と診断された1歳のサルマンちゃん。(ソマリア、2022年2月5日撮影) ©UNICEF/UN0591211/Taxta

昇と不足により、食糧難や支援の遅延が起きているのです。また、世界中の報道がウクライナ危機に集中するかげで、各地で頻発する自然災害や紛争など、他の危機への関心が薄れてしまっています。

アフリカの角と呼ばれるアフリカ大陸東部(エチオピア、ケニア、ソマリア)では紛争、干ばつで食糧不足に陥っていた所に、ウクライナ紛争による小麦の輸入減少が追い打ちをかけています。ソマリアでは、92%を占めていたロシアとウクライナからの小麦輸入が途絶え、栄養危機に直面する人は2年前に比べ3倍に増えました。

また中東のパキスタンでは、8月に大雨による大規模な洪水で国土の3分の1が水没しました。1,600万人の子どもを含む3,300万人が影響を受けています。被害が大きかったのは、もともと栄養不良で就学率が低い地区で、さらに深刻

な状態です。ユニセフは、安全な飲み水や衛生用品等の緊急支援物資の提供、教育の再開支援、子どもの心理社会的サポートなど、緊急・復興支援活動に取り組んでいます。

紛争、自然災害、栄養不良などで、今、命と健やかな成長が奪われている子どもたちに支援を届けるために、ご協力をよろしくお願いいたします。



パロチスタン州・Naseerabad地区の村が洪水に遭い、荷物を持って安全な地域に移動する子ども。(パキスタン、2022年8月18日撮影) ©UNICEF/UN0691098/Sami Malik



地域でお困りの方を支える活動

# 子ども食堂割引支援・ささえあい募金

いわて生協では、「子どもの居場所ネットワークいわて」に参加する団体（10月20日現在、52団体）が実施する子ども食堂を対象に、いわて生協店舗での買い物を2割引きとする支援を行っています。コロナ禍で子ども食堂の開催が難しいため、食料品を無償で配布するフードパントリーの活動も対象にしています。

今回はこの支援を活用してフードパントリーを行う団体の一つ特定非営利活動法人いなほが運営している「しえあハート食堂」の活動をご紹介します。

## たくさんの親子が参加した夏祭り

組合員のみなさんの協力で集めた「ささえあい募金」の支援を活用している現場を見せていただく、活動の場に伺いました。新型コロナウイルスの影響で、子ども食堂が開催できないため、現在は月に2回食料品を無料で配布するフードパントリーを行っています。

見学した8月12日は、フードパントリーと合わせて、夏祭り企画を開催。夏休み中、子ども達にも楽しんでほしいということで、初めて企画したそうです。子ども達のボランティアも3名迎え入れ、頑張ってお手伝いしていました。夏祭りはあいにくの雨でしたが、敷地にテント2つを張り、14時～17時まで食べ物コーナーとゲームコーナーを展開。普段フードパントリーを利用している方に案内をして、たくさんの親子が参加していました。

ゲームコーナーではジャガイモ詰め放題、ぱよぱよすくい、ボール投げビンゴなど手作りの楽しい遊びがあり、子どもたちがうれしそうに参加して景品をもらっていました。一通り夏祭りを回った後でフードパントリーの品を受け取っていました。参加したみなさんからは「夏休みの楽しい思い出ができました」「食品支援をいただき本当に助



ります」などの声が寄せられ、この支援が役立っていることを実感しました。（常務理事 小山田緑）

## 子ども食堂割引支援が助かっています

特定非営利活動法人いなほ

私たちいなほでは「食を通したこども健全育成」、「親の支援」、「第三の居場所づくり」を目的に盛岡市で子ども食堂を開催しています。

貧困対策だけではなく、家庭で抱える様々な課題の解決に繋がるきっかけとする場として子ども食堂を年間24回開催しています。生協店舗を利用する際に受けられる2割引き支援は本当に助かります。引き続きご支援をお願い申し上げます。



フードパントリーでお渡しする品。缶詰や乾麺、野菜、お菓子なども入っています。

## 子ども食堂割引支援の 財源となる 「ささえあい募金」に ご協力をお願いします

子ども食堂割引支援は組合員のみなさんの「ささえあい募金」に支えられています。ささえあい募金は、今年度これまで64万円寄せられています。この支援を安定的に続けていくため、募金へのご協力をよろしくお願いいたします。

## ささえあい募金 1口 100円

1回のみ									
利用登録募金 毎週	2	6	1	9	9	8			
利用登録募金 隔週	2	6	2	9	9	8			
利用登録募金 月1回(D週)	2	6	4	9	9	8			

※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。数量5で500円、1人何口でも登録できます。  
※利用登録募金は、中止の連絡をいただくまで自動継続となります。中止する場合は宅配センターへご連絡下さい。

## くらしの中から SDGs

## みなさんの食品ロス削減アイデア 食べきれない分を購入しよう

組合員の食品ロス削減アイデア、今回は買い物編です。

### 食べきれない分だけ買う

- 傷みやすいものはその都度買い、使いきります。（盛岡市・30代）
- 野菜が食べきれないので、最近では冷凍のほうれん草やブロッコリーを購入。（奥州市・40代）
- 高齢者二人暮らしなので、野菜などはまるごと買うと残りがち。お店でカットしてあるのは、とても助かります。（盛岡市・60代）

### 買い物に行く前に

- 買い物前に冷蔵庫チェック！（北上市・50代）

- 献立に必要な物だけ買う。（一関市・60代）
  - 献立を立ててまとめ買いし、冷蔵庫に余分な食品を置かない。（北上市・40代）
- 献立や選ぶ食材を工夫**
- 同じ食材を使う料理を出来るだけ増やす。（盛岡市・40代）
  - 使い回しできる食材を買うようにしています。（釜石市・50代）



冷凍野菜やカット野菜も上手に活用しましょう

## Baby&Kids ママの おすすめ

## 手軽な「きらきらステップ」に助かっています 阿部 千穂さん（一関市）



子どもがパクパク食べてくれて嬉しいです

この商品はおかゆの硬さもちょうど良く、野菜、しらすも入っているため栄養バランスも良いです。他のレトルト離乳食に比べて、子どものパクパクと食が進む様子が嬉しくなります。ご飯の形もしっかりしていて電子レンジで解凍するだけでそのまま食べることができる、すごい商品だと思います。コープの「きらきらステップ」シリーズのおかげで離乳食期を楽しく過ごせています。

今週配布の  
Week 78Pで  
ぜひ！

3種の国産野菜と  
しらすのおかゆ  
6個入(180g)  
本体 **298円**  
(8%税込321円)  
注文期間：11月28日～12月2日



# いつまでも元気に過ごすために さあ、はじめよう！健康チャレンジ

取り組み期間  
11月21日～12月30日のうち  
2週間以上

健康チャレンジは、いつまでも元気で健康に過ごすために、生活習慣の見直しによって、健康づくりのきっかけとなることを目的です。

今回は「体の中から健康に！腸内環境を整えよう」がテーマです。チャレンジコースと項目を決めて、2週間取り組んでみましょう。

コースを選ぶポイントは、普段やらないことにチャレンジすることです。2週間続けることで習慣化をめざしましょう。

## 【参加方法】

1. チャレンジコースと項目を決める。
2. 2週間取り組み、報告書に記録する。
3. チャレンジ報告書を提出。
4. 報告書をご提出いただいた方から抽選で20名の方に、右の商品セットをプレゼント。

※プレゼントのお届けは1月下旬を予定。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

## 抽選で当たるプレゼント

### コープドライパック ごぼう・大豆・ひじきセット

「ドライパック」とは、容器に素材を詰め真空状態で加熱し蒸し上げる製法のこと。素材本来の味と栄養はそのままに、開けてすぐ食べられる便利な商品です。今回は「腸内環境のバランスを整える食材」(7p参照)を3点セットにしてプレゼントします。



ごぼうは不溶性食物繊維とオリゴ糖が豊富に含まれます。



大豆は不溶性食物繊維とオリゴ糖、タンパク質も豊富に含まれます。



ひじきは水溶性食物繊維とカリウムや鉄などのビタミン・ミネラルも豊富。

## コース1

### 食の見直し

- 朝食を食べる
- 3食バランスの良い食事を心がける
- 食物繊維を多くとる
- 発酵食品を毎日食べる
- 水分を1.5リットル以上摂る など

## コース2

### 運動習慣をつける

- ウォーキング
- ストレッチ
- ヨガ
- ラジオ体操 など

## コース3

### 適度な睡眠

- 規則正しい時間に就眠、起床する
- 十分な睡眠時間(7～8時間)
- スマホは寝る前の1時間前まで など

## コース4

### 飲酒・喫煙を減らす

- 飲酒を控える
- 休肝日をつくる
- 喫煙回数を減らす
- 禁煙する など

## コース5

### ストレスケア

- 散歩する
- 歌う
- 瞑想する
- 音楽・読書・手芸など趣味の時間を作る など

キリトリ

## 健康チャレンジ報告書

組合員活動チーム 行 提出締切 2023年1月13日

報告書は切り取って封筒に入れ、「組合員活動チーム行き」と書いて、宅配または店舗サービスカウンターへ提出してください。

氏名 \_\_\_\_\_ 年代 \_\_\_\_\_ 代 \_\_\_\_\_ 組合員番号 \_\_\_\_\_ 取り組み期間 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

コース 1 2 3 4 5 チャレンジ項目 \_\_\_\_\_

記録 ○△×の評価とコメントを記入します。 記入例 11/21 ○ ラジオ体操をした。

コース	1	2	3	4	5	チャレンジ項目
/						/
/						/
/						/
/						/
/						/
/						/
/						/

## 取り組んだ感想

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---



腸内環境の不調は、消化吸収に関わる臓器だけでなく全身の不調のもとになると言われています。腸は体の中でも特に、食生活や生活環境の影響を受けやすい部位です。

臓器別がん死亡者数では、大腸がんは女性では第1位、男性で第3位となっています。食の欧米化や過度な飲酒や喫煙、運動不足、肥満などが要因として考えられています。

## 腸内環境をチェックしてみよう

- 朝食は摂らないことが多い
- 朝食は短時間で済ませる
- 食事の時間を決めていない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き
- 牛乳や乳製品が苦手
- 週4回以上外食をする
- アルコールを毎日飲む

当てはまる項目が多い人は、食生活を見直しましょう。

## 腸を整える食生活のポイント

- ① 1日3食規則正しく、食事を決まった時間に摂る事で便通のリズムが整います。
- ② 朝食をしっかりと食べると胃や大腸が動き出します。朝食はからだを目覚めさせる合図です。
- ③ 便をスムーズに送り出すためには、ある程度十分な食事量が必要です。
- ④ 便の成分の70～80%は水分です。1日1.5ℓ以上を目安に水分を補給しましょう。
- ⑤ 腸内環境を改善する食材を摂りましょう。

## 腸内細菌のバランスを整える食材

### ① 食物繊維

<p><b>不溶性食物繊維</b> 便のかさを増し 腸の動きを活発に</p> <p>ごぼう、じゃが芋、さつまいも、ブロッコリー、穀物類</p>	<p><b>水溶性食物繊維</b> 善玉菌の栄養源に</p> <p>りんご、キウイ、さといも、バナナ、わかめ、オクラ</p>
---	--

### ② 発酵食品

善玉菌を含み腸内環境を整えます。



### ③ オリゴ糖

善玉菌の栄養源になります。



腸内環境によい食材を意識して、毎日の食事に取り入れていきましょう。6ページの健康チャレンジにもぜひご参加ください。

## いわて生協の組合員活動紹介

# シニアのいきいきしたくらし、健康づくりのための「大人企画」 スタッフも楽しみながら企画しています

大人企画は、組合員や地域の方が集まって楽しむ多彩な企画。シニア世代のいきいきとしたくらしと健康づくりのために、生協店舗や地域の公民館など17会場で月1回開催しています。講座の企画や講師との交渉、参加者募集と当日運営を担う組合員スタッフは、現在23人が活動しています。

### スタッフの声

#### 「楽しい時間を過ごせた」の声に やりがいを感じます

コロナ禍で企画するのが不安な時もありましたが、参加者から「コロナ禍でいろいろな企画が中止になり外に出る機会が減ったが、大人企画で久しぶりに楽しい時を過ごせた」との声をいただき、こういう場を望んでいる方もいるんだなとやりがいを感じました。

参加者にアンケートで要望をお聞きしたりしながら、自分たちも楽しいと思える企画を開催しています。講師の方と知り合いになれるのも役得ですね。



組合員スタッフ 花巻コープ  
富手 裕美さん 菊池 由佳さん

#### 自分たちも楽しみながら 企画しています

自分たちの趣味の延長線上のような気持ちで楽しみながら企画しています。いろいろなところにアンテナを張って、素敵な作品を見たときは、企画できないかと作家の方にお声をかけたり、知り合いの先生に来てもらえるかと聞いてみたりしています。

当初は、思うように参加が集まらず苦労しましたが、今は参加者がお友達を誘ってきてくれたりして、参加者も増えています。



組合員スタッフ 盛南コープ  
副島 望さん 佐々木 和枝さん



矢巾町で開催した「お花の壁飾りづくり」。

### 参加者の声

娘が「生協でこういう企画を月1回だけどやっているよ」と教えてくれ、申し込んでくれました。股関節を骨折して以来、家にいることが多かったのですが、歩いて行ける会場ということもあり続けて参加しています。物を作ったり体を動かしたり、できないこともあります。スタッフの方が優しくフォローしてくれて、毎回楽しく参加しています。

#### 【大人企画の開催予定・お問い合わせは】

いわて生協のホームページ「募集&イベントページ」や、宅配の納品書コメントでもご案内しています。  
組合員活動チーム  
電話 019-603-8299 (月～土 9時～18時)  
メール sn.isoshiki@todock.coop

ウエルカム  
コープに  
寄せられた  
ご意見より

ご意見や回答  
はサイトでも  
ご覧ください



◆宅配のチラシを減らしてほしい。  
希望する人のみ配布するように  
できないでしょうか。

インターネット注文サイト「あつとコープ」をご利用の方は、紙のチラシ・注文書・請求書の配布を停止できるようにしました。

「あつとコープ」利用者は週当たりで5,500人を超え、宅配利用者の約75%がインターネットで注文しています。ここ数年はさらに増え、「チラシや請求書はインターネットで見るので紙で届けないでほしい」との要望が寄せられています。こうした組合員の声を受けて仕組みを見直し、「チラシ不要」とお申し出の方には発行を停止できるようにしました（チラシ発行を停止するためには「あつとコープ会員登録」が必要です）。

また紙での配布は継続しますので「チラシは紙で見たい」という方もご安心ください。

チラシ・注文書・請求書の発行を停止したい方は、電話またはインターネットで受付しています。

①電話によるお申し込みは、ご利用のセンターまで。  
②インターネットでのお申し込みは、こちら。



◆トリプルカードはポイントがどんどんたまって嬉しいです。  
アイコープ・トリプルカードは、いわて生協のクレジット機能付き組合員カードです。

【お得な特典】

①いわて生協店舗でのお買い物はお買い物ポイント2倍！

アイコープ・トリプルカード支払いでお買い物すると、お買い物ポイントは2倍になります。

※ポイント5倍デーの日にはアイコープ・トリプルカード支払いでお買い物すると、お買い物ポイントは6倍です。

②毎月第2・第4土曜日はいわて生協のお店でお買い物ポイント5倍！

③日専連・JCB加盟店でのご利用金額に応じてスマイルポイントが貯まる！

▼12月20日までに「アイコープ・トリプルカード」をインターネットからお申込みいただくこと、入会特典として3,000ポイントをプレゼントしています。



クオレを初めて知りました

「いわて生協文化鑑賞会クオレ」初めて知りました。運営委員会によってよい作品が選ばれているとのこと。興味を持ちました。なかなか芸術作品の舞台を鑑賞できる機会も少ないので、大変良い活動だと思えます。  
(久慈市・60代)

食品ロス削減が参考になりました

我が家では柑橘類を食べ終えた後、皮をそのまま、あるいは干して、刻んで木綿の巾着袋に入れて湯舟に浮かべ入浴剤に使っています。その後のお風呂のお湯は柑橘類のエキスで汚れが落ちやすいので掃除に使っています。一石二鳥ならぬ一石三鳥です。  
(盛岡市・50代)

要望に添えていただき  
感謝しています

二歳の娘と夫に骨取り魚が人気でよく利用しています。希望した商品のチラシ掲載など、要望に添えていただけました。とってもおもしろかったです。ペロリと食べてくれます。  
(奥州市・30代)

さらさらステップを  
よく利用しています

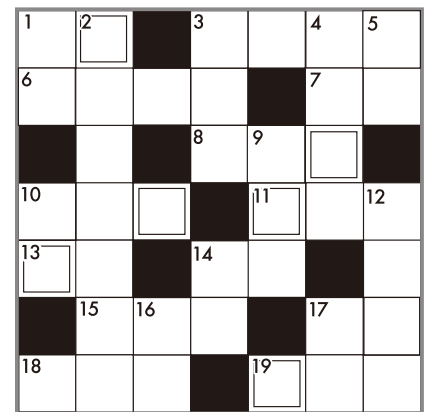
今回の記事にあった「やわらかいミニうどん」3人目の離乳食でも大活躍でした。とてもおいしかったようで、ペロリと食べてくれます。  
(二戸市・30代)

毎日の積み重ねが大事ですね

減塩を習慣にするための3つのポイントを常々につけたいと思いました。調味料を正しく図る、適量をバランスよく食べる、塩味に頼らないよう調味成分を上手に使い、酢やスパイスを活用する。毎日の積み重ねが大切だと感じました。  
(盛岡市・40代)

クイズでプレゼント!

正解者から抽選で30名に  
宅配値引券またはコープ商品券  
500円分をプレゼント!



クイズ 二重枠の文字を並べ変えると?

・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



\* 2 2 1 2 0 1 3 3 8 \*

- ヨロのカキ
- 沈む⇔
  - 自分の行いをかえりみること
  - リング型で甘い揚げ菓子といえば
  - 英語でストーン(stone)
  - 逆三角形の西洋風
  - 一度疑い始めると、何でもないことまで疑問や不安を感じたりすること。疑心…
  - 南へ向かって進むこと
  - 茶碗・皿は食器、タンズ・イスは?
  - 上り下りする道
  - 英語で油
  - 洋食はフォークとナイフ、和食は?
  - これ以上ないというほど素晴らしい体験をした時間「…の時」
  - ごまかす、はぐらかすこと。「…を濁す」
- タテのカキ
- ことわざ …の大木
  - 一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度
  - 19日の翌日
  - 物を必要な物と不要な物に分けて不要な物を捨て必要な物を使いやすい場所に置くこと、「整理…」
  - 病気やケガの治療をする資格を持つ人
  - 都会⇔
  - 信号機、止まれは何色?
  - 11月23日勤務…の日
  - 桃太郎のお供、キジ・犬と…
  - 来る⇔
  - 10-2=

※前号No.124の答えは「クオレ」でした。  
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



わいわいコープ No.125  
クイズ&アンケート

組合員活動チーム行  
12月23日(金) 締切

クイズの答え

--	--	--	--	--	--

アンケート

今回の記事で興味・関心を持ったこと、感想など

お名前		組合員番号 または電話番号	
年代	市町村	希望するプレゼントに✓印を	<input type="checkbox"/> 宅配値引券 <input type="checkbox"/> コープ商品券

※この個人情報はプレゼントの発送、申込み・意見・質問への回答、関連した情報を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。