

わいわいコープ。

発行／2025年6月9日 年5回発行
いわて生協 組合員活動チーム
滝沢市土沢220-3 TEL 019-603-8299 FAX 019-687-1117
Mail sn.isoshiki@todock.coop

vol. 138

アンケートを提出した方全員に200ポイントプレゼント 初夏のコープのつどいに参加しよう

いわて生協では組合員の声を大切に運営していくために、年2回、初夏と秋に「コープのつどい」を開催しています。「初夏のコープのつどい」は、組合員がひとりで、または何人かで集まって、資料を見て生協の商品や取り組みを知り、また日頃利用しての意見や要望をアンケートで提出する取り組みです。寄せられた意見や要望は、事業や活動にいかします。アンケートを提出していただいた組合員全員に、プレゼントもあります。ぜひお気軽にご参加ください。

今回のテーマ

テーマ1
商 品
テーマ2
平 和

みんなの推しはこれ!
コープ商品人気投票ランキング発表!
被爆・終戦80年 平和について考えよう

初夏のコープのつどいの開催のしかた

ステップ 1 宅配で「初夏のコープのつどい」資料を注文します。 **無料でお届け**

●初夏のコープのつどい資料

注文番号 **2785** ※数量1で資料を1部お届け。集まって開催する場合は人数分の数量をご記入下さい。

宅配での注文期間 **6月9日～7月11日**

※店舗にも設置します。
※いわて生協ホームページから資料を見て参加することもできます(6月16日から)。



ステップ 2 翌週資料が届いたら、読んで感想をアンケートに記入。提出します。

アンケートは、WEBフォームに入力、または資料の最終ページの用紙に記入し、宅配や店舗へ提出してください(8月10日まで)。

※参加は組合員1人につき1回となります。



ステップ 3 アンケートを提出した組合員全員に、コープポイント200ポイントプレゼント

ポイントは8月末までに付与します。

200ポイント (200円相当)



※「初夏のコープのつどい」のお届けは資料のみです。アンケートの提出で後日コープポイントを付与します。

組合員活動のようすをご紹介します

はじめてCLUB

産直真崎わかめの工場見学

土曜日に行う4～6歳児の親子向け企画で5組21人が参加しました。「産直真崎わかめ」を生産している田老町漁協(宮古市)の加工場に行ってきました。

工場長からお話を聞き、実際に加工に使われている機械や「とろろ昆布」の倉庫などを見学。わかめの芯抜き作業の実演を見て、見事な手さばきに歓声が上がっていました。

「おいしさの秘密がわかった」「収穫まで一つひとつ手作業で行われていることを知れてよかった」などの感想が寄せられました。

(5月10日)



大人企画

ポスチャーウォーキングレッスンin北上

姿勢や歩き方を意識することで、心身ともに健康になることを目指す「ポスチャーウォーキング」のレッスンに9人が参加しました。小笠原ちとせ先生の指導のもと、参加者は普段の立ち方や歩き方をスマートフォンで記録し、意識的に改善することを学びました。参加者からは「間違った歩き方に気づけた」といった感想が寄せられ、姿勢や気持ちの変化を実感したようです。手ぬぐいを使ったストレッチも好評で、終始笑顔の絶えないレッスンとなりました。

(4月25日)



能登半島地震 被災地支援

穴水町でせんべい汁をおふるまい

いわて生協の理事・職員3人が東北の生協の組合員・職員とともに石川県穴水町で夕食サロン活動を行いました。

約40世帯が同居する港町仮設住宅で開催し、35人ほどの方が参加しました。青森県の郷土料理のせんべい汁を味わい、各地の銘菓を食べておしゃべりを楽しみました。参加者の中には「大船渡市の山林火災のニュースを見て、心配に思っていました。被害にあわれた方にも支援したいです」などの声をかけてくださる方もいらっしゃいました。

(4月15日)





誰もがなりうる身近な病気「認知症」 理解し寄り添うケアを

5月13日、コープくらしの助け合いの会総代会で、滝沢市のこの神経内科・脳神経外科クリニック院長紺野敏昭先生による認知症学習会が開催されました。この学習会の内容をもとに、認知症への理解と関わり方についてご紹介します。

誰もがなりうる身近な病気

紺野先生によると、日本では80代前半で約4人に1人、90歳以上では10人中6～7人が認知症を発症するというデータがあります。糖尿病や高血圧と同じくらい多くの人がかかる身近な病気であり、長生きすれば誰にでも起こりうることです。重要なのは、認知症が脳卒中などと同じ脳の病気であり、精神病ではないという点です。この正しい理解が、認知症の方への接し方の第一歩となります。

早期受診と社会とのつながりの大切さ

紺野先生は「認知症は隠す病気ではない」と常々おっしゃっているそうです。隠そうとすると病気の進行が早まることがあります。例えば、近所の方に認知症であることを伝えていないと、「最近言動がおかしいようだ」と思っても声をかけづらく、関係性が薄れてしまいます。逆に伝えていれば、気にかけてもらえたり、困った時に適切に対応してもらうことができます。様々な人と会い、話す機会が多い人は認知症の進行が遅くなるとも言われており、社会とのつながりやコミュニケーションは心身の健康にとって非常に重要です。

認知症の主な兆候と早期発見

認知症の初期によく見られる兆候を知っておくことが大切です。

■忘れ物や置き忘れが増える

■日時や曜日が分からなくなる

日付を聞いてもごまかす場合、「最近気になったニュースは？」と尋ねると、かなり前のニュースについて話し出すなど、時間の感覚のずれに気づくことがあります。

■仕事や家事ができなくなる

料理の手順を間違えたり、味付けが変わったりすることもあります。

この他にも、同じことを何度も話す、同時に2つ以上のことができなくなる、薬を飲み忘れるといった兆候が見られることがあります。「何かおかしい」と感じる兆候があれば、なるべく早く専門医を受診してください。今はいい薬があり、早期に治療を始めれば病気の進行を遅らせることが期待できます。

認知症の方への接し方

認知症の方への対応で最も大切なのは、次の3点です。

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

声をかける際は、本人の視界に入ってから、ゆっくりと話しかけましょう。後ろから急に話しかけられると、驚いて恐怖を感じてしまいます。

物がなくなつたと訴え、家族を疑うような時は、頭ごなしに否定せず、「困りましたね、一緒に探しましょうか」と寄り添うことが重要です。家族が見つくて渡すと「隠していたのでは？」と不信感を持たれることがあるため、目に付く場所に置き、本人が見つけるようにします。

頼りない様子を見て家族が不安になり「また忘れて!」「しっかりして!」などと強い口調で言うこともあるかもしれません。これは本人を驚かせ、理解

できないだけでなく、「怖い人から攻撃された」という思いだけが残ります。その結果「ここは自分の居場所ではない」と感じ、自宅にいても「家に帰る」と訴えたり、徘徊につながる可能性があります。

「貢献寿命」が重要

「健康寿命」はよく知られていますが、紺野先生は「貢献寿命」も重要だとおっしゃっていました。誰かの役に立っているという実感は、晩年の幸せにとって非常に重要です。

認知症になったらすぐ、「何もわからない、何もできない」という状態になるわけではありません。徐々にわからないことが増えてきますが、できることもたくさんあります。例えば、洗濯物をたたむ、裁縫が得意な方にボタン付けをお願いするなど、本人にできることをしてもらいましょう。誰かに感謝されることが本人の喜びにつながり、「自分はここにいてもいい」という安心感を与えます。それが結果的に、病気の進行を遅らせたり、周りを困らせるような行動・症状が出づらくなることにつながるのです。

できること、やりたいことのひとつに「買い物」もあります。認知症になっても買い物を楽しめる「スローショッピング」という取り組みがあり、生協でも開催する予定です。次回、詳しくご紹介したいと思います。

●認知症について学んでみませんか

認知症サポーター養成講座

6月19日(木)①10:30 ②14:00

ベルフ仙北2階会議室。参加費:無料

申し込み:組合員活動チーム 019-603-8299
(平日9～18時)

おいしい 食と商品 ★★★

産直 若鶏 魅力再発見! 生産者の想いに触れる学習会

4月19日、盛南コープが矢巾町で産直若鶏の学習会を開催し、45人が参加しました。生産者の十文字チキンカンパニーと昭産商事の方を招き、若鶏の飼育現場を映像やお話で学びました。

映像では、清潔な環境でひよこが大切に育てられ、抗生物質・抗菌剤を使わない飼料で約50日間育てられている様子が紹介されました。参加者からは「丁寧に育てられていることがわかった」「農場がとてもきれいでびっくりした」との声が寄せられました。鶏糞を発電に利用するなど、環境への配慮にも驚きの声が上がりました。

また、ベテラン職員による若鶏の解体実演も行われ、手際の良いナイフさばきに感嘆の声が上がりました。普段見慣れたお肉がどのように食卓に届くのかを実際に見て、「こうやって自分の元に届いているのだと感ずることができた」といった感想が聞かれました。

今回の学習会を通して、「産直若鶏のファンになった」「これから選んで購入したい」という声が多数寄せられました。生産者の手間と努力を知り、命をいただくことへの感謝を深める貴重な機会となりました。



選ぼう!エシカルな商品

co-op セフターエナジー (詰め替え用)

●ボトルを捨てずに中身を詰め替えることで プラスチックを削減

プラスチックの使用量をできるだけ減らそうと、生協では、洗剤などの詰め替え用の商品を積極的に開発・販売しています。また詰め替え商品の容器も、20年以上前から紙パックを採用し、使い捨てプラスチックの削減に取り組んでいます。

●持続可能な生産などを推進する プロジェクトを支援

セフターエナジーなどの対象商品をお買い求めいただくと、1品につき0.5円がWWFジャパンに寄付され、インドネシアでの持続可能なパーム油の生産などを支援する活動につながります。

※WWFとは「世界自然保護基金」。約100カ国で活動している環境保全団体。



2023年度全国の生協での寄付金総額
2,749,066円

「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。



戦争体験・被爆体験を語り継ぐ

今年は被爆・終戦80年の節目の年を迎えます。被爆者の方々は高齢化が進み、直接お話を伺うのが難しくなっています。そこで、組合員理事が中心となって、岩手県内に在住の被爆者の方をお訪ねし、お話を伺っています。遠野市にお住まいで、ヒロシマで被爆された伊藤宣夫さん(岩手県原爆被害者団体協議会顧問)にもお話を伺いました。



ヒロシマで見た一面の青い炎

伊藤宣夫さん

私は今年で97歳になります。1945年、17歳で陸軍に入隊し、広島に配属されました。

8月6日、広島港の陸軍基地で屋外にいた時、突然、強烈な閃光が炸裂しました。「ゴーッ」というすさまじい爆発音と熱波、猛烈な爆風が迫ってきて、とっさに防空壕へ飛び込み九死に一生を得ました。

防空壕から出ると、爆心地から4キロメートル離れた陸軍の建物も窓ガラスは粉々に砕け、中にいた人々は血まみれでした。

男女の区別もつかないほど全身が焼けただれ、血だるまの人々が、市内から次々とトラックで運ばれてきました。むしろ(わらの敷物)の上に並べて寝かせましたが、なんの治療もできません。その後も裸足でぼろをまとい、髪は逆立ち、目だけが光り、手を前に垂らした、幽霊のような姿の人々が次々と逃げてきました。「兵隊さん、助けて」と、か細い声で訴える彼らに、私は何もしてあげられませんでした。

夜になり、軍の命令で市内を移動する際、目にした光景は今も脳裏に焼き付いています。道端には黒焦げの死体が転がり、人の骨が燃える青い炎が、一面に広がっていました。橋の上は水を求める負傷者であふれ、「助けて」とさがる彼ら

に励ましの言葉さえかけられませんでした。それはまさに地獄絵図でした。

この時、「この人たちは何のために死んだんだ。戦争のせいだ。戦争は単なる人殺しだ。戦争をするのはバカ者だ」と強く思いました。

核兵器のない平和な世界を実現することが、私の最後の願いです。私はこの体験を紙芝居にまとめ、証言を続けています。

8月6日～9日盛岡市中央公民館において、岩手県原爆死没者慰霊事業として、追悼式典や被爆体験を語る会が行われます。伊藤さんもお話しされますので、ぜひご来場ください。

詳しくは組合員活動チーム 019-603-8299まで。



「ピースアクションinヒロシマ」平和活動募金にご協力をお願いします。

全国の生協では、3月にはオキナワ、8月にはヒロシマ・ナガサキに組合員の代表が集まり、戦争や原爆の実相を学び、地域へとその学びを広げる平和活動「ピースアクション」に取り組んでいます。

今年は、組合員の代表として畠山和泉さん(花巻市)、鈴木貴恵さん(北上市)が「ピースアクションinヒロシマ」に参加します。戦争の悲劇を次世代に伝え、平和な未来を築くための大切な活動です。ぜひ、平和活動募金にご協力をお願いします。



平和活動募金にご協力ください

ヒロシマやオキナワ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 2026年3月20日まで

宅配注文書の6桁番号記入欄に注文番号と数量をご記入ください。

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。

はじめて CLUB 商品モニター報告

「co-op コープ5種の野菜を使ったお子さまプレート ナポリタン&ハンバーグセット」を50人がためしてみました

いわて生協の子育て応援「はじめてCLUB会員」を対象に、参加を募り、抽選で選ばれた50人が商品を使って、感想を寄せ合う取り組み「商品モニター」。

3月の商品モニターは、電子レンジでチンするだけでワンプレートが完成する「コープ5種の野菜を使ったお子さまプレート ナポリタン&ハンバーグセット」を試していただきました。

はじめてCLUB商品モニターアンケート回答者の97.5%の方が「また利用したい」と答えました

97.5%

☆ \\\ モニターの声をご紹介 // ☆

食べやすい工夫！

まだこどもの歯の本数が少ないので、具材がどれも小さくカットされているのは助かりました。
(矢巾町 mocoさん)



もしもの時の救世主

急な発熱で保育園をお休みした時の昼食に使用しました。冷凍庫に入っているだけで安心！味はもちろん美味しく、モリモリ食べました！
(花巻市 りらさん)



子どもが好きな味付け

パスタは子どもが好きな甘めの味。ハンバーグは思ったより歯ごたえがあり味もしっかりしていてよかったです。1歳の娘も6歳の息子も喜んで食べました。
(花巻市 がんもさん)



パパッと手軽にしっかりご飯！

帰ってきてすぐご飯を食べさせたいと思った平日の夜に食べさせてみました。冷凍食品特有の味の濃さやくどさはなく、子どもも食べやすいちょうどよい塩加減でおいしかったです。準備がめんどうな日や洗いをしたくない日に、もってこいだと思います。
(山田町 みーちゃんさん)



5種の野菜を使った
お子さまプレート
ナポリタン&ハンバーグセット
1人前(215g)

袋の端で
旗が作れます！



▶5種類の野菜使用(たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう・じゃがいも・ブロッコリー)お子さまが好きなメニューをセットしました。

宅配

7月2週・8月1週取扱い

358円(税込386円)

店舗

コープ高松・ベルフ向中野・コープ花巻あうる・ベルフ北上・ベルフ青山・マリンコープドラ・コープ関コルザ

368円(税込397円)

前号に寄せられた 声から

ピースアクションinオキナワ報告を読んで

戦争は絶対に嫌です。自分も含め、戦後生まれの人たちも、戦争のおそろしさや命の大切さを知り、二度と戦争を繰り返すことのない平和な世の中にしていかなければと思います。（奥州市・40代）

家族8人を亡くした10歳の地上戦。戦争の話を生で聞いた事がないので、今回のわいわいコープの記事を読んでその悲惨な話に、まさに生きて地獄死んでも地獄と思いました。戦争は不幸しか生み

ません。この世から無くなって欲しいと強く思いました。（陸前高田市・60代）

ピースアクション in オキナワの記事を読んで、91歳の玉木さんが、あまりにも壮絶な体験で戦後50年間語らなかったということから、事実の重さを強く感じました。毎年、終戦記念日が近づくと、メディアはこぞって戦争関連の特集を組みますが、日常的にこのような話に触れて、平和のありがたさを感じていくことが必要と、強く思いました。（盛岡市・60代）

エシカル消費の意味が分かりました

コープのエシカルの記事を読みました。エシカル消費という言葉は今までなじみがなかったのですが、今回勉強になったので、これからお買い物する際は、意識して買いたいな～と思いました。（久慈市・40代）

コープのエシカルが良かったです。私もこの牛乳を利用しているので、毎日おいしく飲んでます。生産者の方々への応援にもなっていてとても嬉しいです。これからも続けて飲みますね～!!（一関市・50代）

大船渡市山林火災支援の取り組み

大船渡市の山林火災はとても心が痛み、毎日早く鎮火してほしいと祈りました。募金が被災者のみなさんの役に立ってほしいです。（一関市・60代）

組合員活動のようすのご紹介で、大船渡市山林火災支援で、炊出しをしてくださった事。私の実家でもあったため、本当に感謝の気持ちでいっぱいでした！ありがとうございます！（遠野市・40代）

Information

「外交で平和を作るとはなにか」猿田佐世さん講演 YouTube配信のお知らせ

5月24日に「平和憲法・9条をまもる岩手の会」により開催された猿田佐世さん（弁護士・立教大学講師）の講演をYouTubeで公開しています。

講演では、トランプ大統領の登場で世界が不安定になる中、日本がどうすべきかお話しされました。軍事力を増やすだけでは平和は来ないと警鐘を鳴らし、代わりに「外交で平和をつくる」大切さを強調。例えばベトナムが、戦争の経験から特定の国に頼らずにどの国とも良好な関係を保ちつつ自国の独立と利益を最優先する「竹の外交（しなやかさを持つとの意）」をしている話が例に出されました。また、政府だけでなく国会議員、地方自治体、市民社会などが様々な形で海外とつながる「マルチトラック外交」が、信頼関係を深め平和につながるとお話しされました。

ぜひご視聴ください。

<https://youtu.be/XjkNqmkqNlg>

上記URLまたはQRコードか
You Tubeで「岩手県生協連」と検索

岩手県生協連

検索



こ～ぶ委員会
おすすめ
はなまる
レシピ

きのこ納豆の バター塩昆布パスタ

盛岡南コープ 本宮西こ～ぶ委員会

材料（2人分）

アイコープ県産大豆納豆 … 2パック
添付のたれ・からし … 2袋
スパゲッティー … 200g
しめじ … 1パック
大葉 … 5枚くらい

塩昆布 … 10g
バター … 20g
※スパゲッティーは、うどんに変えてもOK!

作り方

- 1 しめじは石づきを切り落としてほぐす。大葉は千切り。
- 2 スパゲッティーは塩（適量）を加えて、袋の表示通りにゆではじめる。
- 3 ボウルに納豆、添付のたれ、からし、塩昆布、バターを入れておく。
- 4 スパゲッティーのゆであがり1分前にしめじを加え、ゆであがったら一緒にザルにあげて水気を切り、熱いうちに3のボウルへ入れる。バターが溶けるまで混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、大葉をのせ、あれば黒コショウをふる。

キリトリ



わいわいコープ No.138

クイズ&アンケート

組合員活動チーム行

7月11日（金）締切

■クイズの答え

--	--	--	--	--

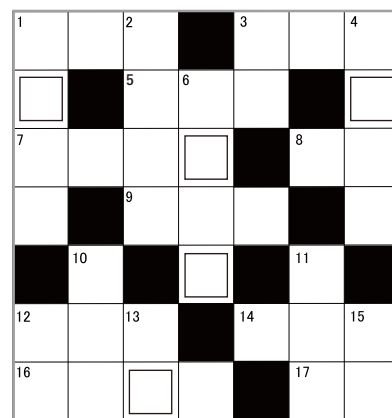
■アンケート

今回の記事で興味・関心を持ったこと、感想など。

お名前		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替えると?
*ヒントは紙面をご覧ください。

- ミミのカギ
1. …金棒
 3. 音程や調子が外れて歌を正確に歌えないこと
 5. 詩に節をつけて歌う芸能。芸人に天津木村
 7. 7月?任期満了を迎え行われる参議院議員…
 8. イソップ物語の金の…、銀の…
 9. アコースティック…、エレキ…、クラシック…
 12. 火災の勢いが弱まり、再燃の恐れのない状態
 14. 黒く艶のある髪の色、…の濡れ羽色
 16. 梅雨の季節に咲く花といえば
 17. 九九で答えが16

- タテのカギ
1. 草津、別府、箱根といえば
 2. 伊勢ノ海部屋の盛岡出身幕内力士
 3. OFF⇄
 4. 5月11日は母の日、6月15日は
 6. 魚に墨を塗り、紙などをその上に置いて魚の形を写すこと
 10. 岩手の詩人、童話作家の宮沢…
 11. 2026年5月活動終了の人気グループ
 12. チアガールの短縮名
 13. 雨上がりの忘れ物
 15. 握り、ちらし、手巻きといえば?

◎前回No.137の答えは「エシカル」でした。
応募総数は518通でした。
当選者は、ハガキにて通知させていただきます。



* 2 5 0 6 0 4 3 3 8 *