

高齢者見守り活動

いつもとようすが
違っていたのだ：

県南地域にお住まいのAさん(70代男性)は、「個人宅配」を毎週利用していました。いつも配達の日には、私が声をかけるとすぐに出てきてくれます。

ところが、昨年11月の配達日、私が声をかけてもAさんは出てきません。大きな声で呼び続けていると、ようやく出てきたAさんは、「耳が聞こえなくなっただけ」と、ろれつが回らないようです。聞けば「前日から頭痛がひどかった」とのこと。「このまま放っておけない」と思い、県南センターへ連絡をしました。センターでは、行政の窓口と関連にお住まいの息子さんへ状況を知らせ、行政



あの日のAさんは、いつもとようすが違っていたので驚きました。

県南センター
共同購入担当
藤野 修旦

からの連絡でかけつけた民生委員さんといっしょにAさんの容体を確認し、Aさんは病院へ。そのまま入院となりました。

後日、息子さんより「生協さんを利用して良かった」と感謝の電話をいただきました。大事に至らず良かったです。



「夕食宅配サービス」は、毎日お弁当を手渡しを基本としてお届けしています。



高齢者見守り活動

●だれもが住み慣れた地域で安心して生活し続けられるように、いわて生協の共同購入・個人宅配、夕食宅配サービスでは、各自治体と連携しながら「地域のみんなで見守る体制づくり」に協力しています。

●13年6月から県内の市町村と「高齢者見守り協定」を締結し、見守り活動がスタート。17年3月までに33市町村中31市町村と締結し、残る2町とは4月以降に締結する予定です。

●これまでの異変への対応は63件。命を救う事例が増えています。

コープとつくる、**くらしの安心**

\\ 離れて暮らす高齢ご家族の安心のために！\\
ALSOKのみまもりサポート

「もしも」の時には、ボタンを押すだけ。
アルソックのガードマンが駆けつけます。

警備会社「ALSOK」と提携して提供します。

いわて生協
住まいと暮らしの
サービスセンター
センター長
岩崎正美

基本サービス **3つの大きな安心**

利用料は 月**2,400円**(税別)

1 ボタンひとつで駆けつける

365日24時間出動。契約時にご自宅の鍵をお預かりし、緊急時には鍵を持って駆けつけます。

シンプルで使いやすい緊急ボタン
(固定電話の設置が条件です)



← 約15cm →

2 いつでも相談できる

相談ボタンを押すだけで、24時間いつでもアルソックのヘルスケアセンターとつながります。

3 救急情報の登録

持病やかかりつけ病院などを登録し、救急車による搬送が必要な場合に役立てます。

いわて生協 **組合員の特典**

その1

基本サービス・レンタルプランの
初期工事料金が半額に！

組合員価格 **5,500円**(税別)
一般価格 **11,000円**(税別)

その2

ペンダント型緊急ボタン
1個を無料レンタル



(室内専用)

お問い合わせ・お申し込み

いわて生協
住まいと暮らしのサービスセンター
☎0120-879-300 (月曜～土曜 9時～18時)



理事会だより

16年度第8回（1月19日）・第9回（2月13日）・第10回（3月13日）の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1

「いわて生協2017年度計画」について

第9回定例理事会での討議と、コープ懇談会（2月15日）3月1日、41会場に2,289人が参加）で寄せられたご意見を検討し、第10回定例理事会で「第28回通常総代会」に提案する原案を決定しました。

17年度は「第8次中期計画（16～18年度）」の2年目として、10館目のセリオホール開設や夕食宅配サービスの利便性向上、くらしに役立つお店づくり、復興支援活動の継続、コープ商品・産直品のよさと利用を広げる活動などをすすめます。

2

「第28回通常総代会」開催について

「第28回通常総代会」を左記の日程で開催します。

日時／6月13日（火）

10時30分～14時

会場／岩手県民情報交流センター

小田島組☆ほくる

3

「安保法制の廃止などを求める平和署名」の取り組みについて

いわて生協は「くらしの基本は平和があつてこそ」と、平和を脅かす動きには一貫して反対の声を上げてきました。

「平和安全保障関連法」成立以降、「戦争する国」にむけた動きが着々とすすめられていきます。こうした動きを止めるために、「平和安全保障関連法の廃止」や「南スーダンPKO活動からの撤退」などを求める署名に、岩手県内の諸団体と共に取り組みことを決定しました。

署名は6月、通常国会に提出する予定です。ご協力いただける方は、広報室までご連絡ください。☎019（603）8280 ※南スーダンPKOは5月撤退が決定しましたが、署名は項目を変更せず取り組みます。

INFORMATION

「協同組合」がユネスコ無形文化遺産に登録

「くらしの願いを協同の力で実現する」という協同組合の思想と実践が、「未来に継承していく遺産」として、昨年11月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

いわて生協も協同組合のひとつであり、協同の力でくらしの願いをひとつずつ実現してきました。これからも24万人組合員の力を合わせ、だれもが安心して暮らせる地域・社会づくりをすすめていきます。

いわて生協の放射性物質自主モニタリング検査の結果

16年度は、17年2月1日までに産直品80品目、アイコープ商品・アイスタイル商品54品目、市場流通品33品目の計167品目について放射

性物質検査を行い、いずれも「検出限界値未満」でした（検出限界値は放射性セシウム134・137各10ベクレル/kg）。

「食事中に含まれる放射性物質の摂取量調査」の結果

「日々の食事に含まれる放射性物質」の量について、2011年から毎年、日本生協連が呼びかけて調査を実施し、いわて生協でも協力しています。

16年度は19都県253世帯（岩手県12世帯）が協力し、各世帯2日分の食事を測定。全サンプルで「検出限界値未満」となり、3年連続不検出でした（検出限界値は放射性セシウム134・137各1ベクレル/kg）。17年度も調査を継続します。

商品のお知らせ

組合員の願いからつくられた、いわて生協オリジナルの「アイコープ商品」「アイスタイル商品」の情報をお知らせします。

改善

coop 岩手県産小麦とお米の食パン

1個 本体価格 258円（税込278円）

coop

岩手県産小麦とお米のロールパン

5個 本体価格 140円（税込151円）

※詳しくは2・3ページをご覧ください。

改善

style 食パン

6枚・8枚 本体価格 99円（税込106円）

原料の一部を変更しました。

改善

coop つゆ4倍

1ℓ 本体価格 750円（税込810円）

coop

だしたっぷりつゆ3倍

1ℓ 本体価格 835円（税込901円）

容器をビンからペットボトルに変更。それに伴い、価格を20円値下げしました。



いわて生協の現況 （17年2月20日現在）

組合員数

24万3,509人

（16年3月21日から1万301人増）

出資金

87億1,592万円

（16年3月21日から4億5,761万円増）

供給高

367億1,741万円

（16年3月21日～17年2月20日の累計、計画比99%）

環境関連データ

（16年4月～17年2月度の回収量、レジ袋節約枚数）

紙パック
150万5千枚
（前年比103%）

発泡スチロールトレイ
754万5千枚
（前年比101%）

卵パック
103万7千枚
（前年比106%）

ペットボトル
178万8千本
（前年比110%）

透明トレイ・ふた
18.5トン
（前年比104%）

レジ袋節約
552万6千枚
（2月度節約率51%）

店舗・共同購入で回収

店舗のみ回収



コープのおせんべいを試食しながら打ち合わせ。



道具をあまり汚さないさばき方と手際の良さに、歓声と拍手が！



子どもたちも全員カメラ目線の奇跡の1枚！

ママ仲間が集まって、
気軽に何でも情報交換！

花巻コープ 若葉こくぷ委員会

「ケーキの試食会に参加してみませんか」という生協からの誘いがきっかけで、2016年4月に活動をスタートしました。メンバーのほとんどが、若葉保育園の地域子育て支援センターで知り合ったママたちです。月一回のペースで集まり、コープ商品の試食や復興支援のクリスマスカード作りなどを行いました。1月は「コープ花巻あうる」の水産担当の人に「魚のさばき方」を教えてもらい、「意外とカンタン！」「今夜はお魚にしよう！」と盛り上がりました。

メンバーも6人から8人に増え、「自分の居場所ができた」「子どももお友だちができた」「育児の相談ができる」など、大事な交流の場になっています。また、「食品添加物が気になる」「コープ商品は安心できるね」など、この1年で「食の安全」に対する意識も変わってきました。メンバーの「ハテナ？」や「やりたい！」という声をヒントに、子どもと一緒に活動しています。

こくぷ委員会についてのお問い合わせ

組合員活動チーム

019(603)8299

(月曜・土曜 9時～18時)

催し物ガイド

ベルフ青山

くらしと健康イキイキデー



楽しくゆっくりお買物！
楽しくおしゃべり！
心も体も元気に！

- ・4月19日(水)
- ・10時～14時
- ・ベルフ青山にて



「介護・福祉相談コーナー」「休憩コーナー」もあります。

5月17日(水)、6月21日(水)にも開催します

復興支援・地産地消フェスタ

「沿岸をはじめ、岩手のものをみんなで利用して復興支援を！」と、今年も各地で開催します。おいしいものがいっぱい！ぜひお出かけください。

5月27日(土)
28日(日) ベルフ牧野林
(滝沢市)

6月17日(土)
18日(日) ベルフ八幡平
(八幡平市)

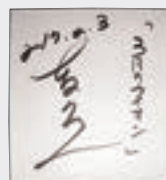


南昌荘で、主演の神木隆之介さんと名役の加瀬亮さんの対局シーンを撮影。

南昌荘 イベント案内

映画「3月のライオン」応援企画

5月7日まで開催中！



大友啓史監督のサイン



神木隆之介さんのサイン

- 原作コーナー
- 写真展
- 対局シーン体験コーナー(羽織を着て写真撮影も)
- 大友啓史監督、神木隆之介さん、加瀬亮さんのサインも展示
- ★ 4月14日(金)～16日(日)はご覧いただけません。

4～5月の催し物	4月15日(土)～16日(日)	●10人手づくり市 / レザークラフト展
	5月12日(金)～14日(日)	●とんぼ玉工房と仲間たち(初日12時スタート)
	5月13日(土)～14日(日)	●四人展(フェルト、リメイク、ガラス、木工)
	5月19日(金)～20日(土)	●フラワーアレンジメント展示会 花スタジオai ●手づくりあそびの玉手箱



南昌荘 盛岡市清水町13-46 10台 ☎・FAX 019-604-6633

入園料／大人200円、小・中学生100円(いずれも税込)
開館／10時～17時(最終日の催し物展示は16時まで)
休館日／月曜・火曜日(祝日の月曜は開館)

※5月1日(日)・2日(月)は特別開館。今年のゴールデンウィークは休まず開館いたします。緑の美しい季節にどうぞお出かけ下さい。

楽しく弾んで、 骨盤ケア！

妊娠・出産による骨盤の歪み、
気になりませんか？自宅で手軽
にできる骨盤ケアについて、
バランスボールエクササイズイ
ンストラクターの矢野直美さん
にお聞きました。



地いき楽しくアイビーナ代表
わこねっ認定
バランスボールエクササイズ
インストラクター
矢野直美さん
(奥州市)

骨盤の歪みと血行不良

妊娠・出産によって骨盤が歪
むことをご存知ですか？骨盤
が歪むと骨盤内の血流が悪く
なり、冷え性や腰痛など様々
なトラブルを引き起こします。ま
た、骨盤の歪みや体の冷えは、
将来更年期の症状を重くする
恐れがあります。

とはいっても、赤ちゃんの
お世話中心でママのケアは後回
しというのが現実。子どもの成
長とともに育児も家事もアク
ティブに楽しむためには、産後
のケアがとても大切です。忙し
い一日の中で、ほんの少し自分
のケアの時間を持つことは、心
と体のリフレッシュにつながり
ます。

産後1か月は体を休めて

骨盤ケアを始める時期は、産後
1か月頃が目安です。それまでは、
ゆつくり身体を休めてください。

食事宅配や家事応援事業などを
利用して、自分の身体をいたわ
る工夫を。ご両親やパパに上手
に甘えて、一人でがんばり過ぎ
ないようにしてください。

※いわて生協の「夕食宅配サービス」「コー
プくらしの助け合いの会」が利用できます。

産後1か月を過ぎたら、スト
レッチなど軽い運動で血流を促
し、徐々に出産前の身体に戻す
準備をしましょう。産後2か月

頃からは、体調を見ながらバラ
ンスボールやヨガなどの有酸素運
動もできますよ。

弾むだけで効果あり！

バランスボールに座って上下
に弾むだけで、歪んだ骨盤が元
に戻ろうとする効果がありま
す。また、自宅で簡単にウォー
キングと同様の運動をすること
ができます。弾み方にルールは
ありませんが、安全で効果的な
骨盤ケアのために3つの点に注
意してください。

- ①腰を反らせたり猫背にしない
- ②内股にしない（骨盤が開く）
- ③膝の角度は約90度



赤ちゃんを抱っこして一緒に
弾むのもおすすめです。お腹にい
る時と同じ振動で、赤ちゃんも心
地よいからです。骨盤をケアしな
がら、インナーマッスルも鍛えら
れるバランスボール。脳内にセロ
トニン（幸せホルモン）が分泌さ
れ、精神を安定させる効果もあり
ます。産後のママだけでなく、す
べての方におすすめです。

※いわて生協ホームページ内「13取次」の「おしゃべり」に
バランスボールの楽しみ方を掲載しています。

子育て インフォメーション

「子育てひろば」のみなさんおすすめの
春のおでかけスポット

盛岡高松公園の多目的芝生広場

（旧盛岡競馬場跡地）



桜の名所
「高松の池」へ
歩いて5分！

広い芝生で
安心して
遊べます。

お弁当を
持って♪



多目的芝生広場

広い芝生で
思いっきり
遊べます。



遊具広場や多目的屋外広場（屋根付き）も
あります。

ベルフ牧野林「子育てひろば」に参加の
みなさんとスタッフ

●アクセス●
国道4号線の高松交差点を松園方面へ。
盛岡三高前の丁字路交差点を右折。

★子育てひろば★

参加無料・申込不要の遊び場。
出入り自由。お店ごとに定曜日の
10時30分～12時に開催。
スタッフがお待ちしています。
一緒に遊んでおしゃべりしましょ♪

お店	開催日	お店	開催日
ベルフ青山 (盛岡市)	第1・第3水曜日	ベルフ牧野林 (滝沢市)	第3・第5火曜日
ベルフ仙北 (盛岡市)	第2・第4木曜日	コープアテルイ (奥州市)	第2・第4水曜日
ベルフ山岸 (盛岡市)	第1・第3金曜日	コープ関コルザ (一関市)	第1・第3火曜日

いわて生協の
子育て応援情報ははこちらから

いわて生協の子育て応援 検索

スマートフォン・
タブレットの方はこちら





前号(初春号)を読んで

高い！と思ったけれど

「だし昆布」の記事を読み、収穫した昆布は、一枚一枚洗浄し、生産者それぞれが屋内で乾燥させるなど、とても手間をかけて生産されていることを知りました。値段だけを見て「高い！」と思ったことを申し訳なく思いました。

盛岡市 熊谷春代さん

昆布だし、続けます

子どもの離乳食づくりを経験してから、すっかりだしを取る大切さを学びました。子どもだけではなく、大人の減塩にも良いことなので、「アイコープだし昆布」を使って、今後もだし取りを続けて

いきたいです。

滝沢市 高橋友香さん

毎日食べています

私はご飯を炊く時、お米2合に5cmほどに切っただし昆布を入れていきます。炊けたら昆布を出し、細かく切って味噌汁に入れて食べます。昆布やわかめ、とろろ昆布、海苔などの海藻を、毎日・毎食食べています。

盛岡市 山本マヨさん

個人で、そして世界へ

「地球温暖化対策」についての特集は、とてもわかりやかかったです。マイバッグ持参や生薑料理の効用など、一個人でできることをコツコツ実践しながら、世界レベルの温暖化対策を見据える姿勢が大切だと、改めて感じています。

盛岡市 藤島弘子さん

理想と現実

日々のくらしの苦しさから、楽な方に流れてしまうことも…。でも、東日本大震災以降、「原発は知らない！再生可能エネルギー社会へ向かいたい！」と強く思っています。「日本の農業を元気にして、安全・安心な食を大切に…」

など、普段は表せずにいる思いをハロコープに見つけては、ほっとして力をもらっています。

花巻市 太田代宏子さん

色付きトレイは？

色付きトレイはリサイクルできないのですか？白色トレイはどこでも回収していますが、色付きトレイを回収しているところは少ないので、結構な量がごみ袋行きになっています。

岩手町 鈴木砂枝子さん

◆いわて生協では、白色トレイはもちろん、色付きトレイも回収しています。「パキン」と割れる発泡スチロール製のものならOKです。洗って乾かしてから、店舗・共同購入にお出しください。回収後はトレイに再生されます。

ほかのスープでもおいしい！

今回の「3行レシピの料理」で一番気に入ったのは、「超簡単!!茶わん蒸し」です。もずくスープだけでなく、ほかのフリーズドライスープでもおいしかったです。

花巻市 坂下朱美さん

歯並びと口呼吸

「楽育しましょー」の「歯並びを乱す口呼吸にご用心」を大変興味深く読みました。わが家の子ども



私のおススメ ♥ ラブコープ

co-op まろやか甘辛キムチ

300g 本体価格 **238円**
(税込257円)



国産白菜を100%使用。辛さを抑え、お子さんにも好まれるよう口当たりよくマイルドに仕上げました。

大好きでよく買っています。そのまま食べてもおいしいですが、豚キムチ炒めや生春巻にも入れています。

盛岡市 河村円佳さん

co-op ブルーベリー&玄米黒酢

500ml 本体価格 **618円**
(税込667円)



玄米黒酢をベースに、ブルーベリー果汁を配合しました。3〜4倍にうすめてお召し上がりください。

これからの季節は「コープただの炭酸水」で割って飲むとサッパリしてgoodです。もちろん、健康にもgood!!

花巻市 前野祐子さん

co-op 産直生協牛乳

1,000ml 本体価格 **235円**
(税込253円)



西和賀町・金ケ崎町の酪農家との産直牛乳。生乳本来のおいしさを大切にした72℃15秒殺菌。製造は湯田牛乳公社(西和賀町)。200ml、500mlもあります。

生協の産直牛乳が大好きです。おいしくて、最近はパッケージもかわいいので、子どももよ喜んで飲んでいます。

盛岡市 齊藤めぐみさん



締切
5月20日(土)

図書カード、コープ商品券、
共同購入商品値引券 いずれか

1,000円分を30名様にプレゼント!

下の2枚のイラスト
には「5つのちがいを」
があります。その場
所に当てはまる文字
を右から見つけ、並
べかえてできる言葉
をお答えください。

グ	ミ	ナ	ベ
ン	オ	デ	ミ
ベ	ニ	ハ	ン
ト	イ	ナ	ウ



前号クイズの答えは「ネガイゴト」で、正解622通(応募総数624通)の中から30人が当選。商品プレゼントは200通の応募の中から、新春特別プレゼントは33通の中から、各5人が当選されました。当選者は、いわて生協のホームページ上で発表しています。

関東の親戚に不幸があり、セリオを通して盛籠を送りました。県外でも電話ひとつで対応してもらい、セリオ積立から支払いができてとても便利でした。セリオ積立は、結構なお金を要する葬儀の時には大変助かりますし、葬儀以外にもこうして使うことができます。セリオは、良心的で価格も明瞭。みなさんも利用

セリオ積立は便利!

フリートーク

も、歯科検診で歯並びの乱れを指摘されました。口を半開きにして

久慈市 大粒来千夏さん

用してみてもいいかがですか?

山田町 中洞幸子さん

◆「セリオ」は、いわて生協の葬祭事業。「セリオ積立」は、万が一の時に備えてお金を積み立てる制度で、月額千円単位で自由に設定できます。詳しくは、「セリオ」へ0120(059)212(年中無休、24時間受付)へ。

包丁を研いでもらいました

昨年の年末、ベルフ八幡平の水産コーナーで、無料で包丁を研いでもらいました。よく切れる包丁のおかげでお正月の準備が楽しくでき、いいお正月を迎えることができました。

八幡平市 三澤よし子さん

◆「包丁研ぎサービス」は各店舗で行っています(ただし、コープ高松、コープ西ヶ丘、コープチェリオを除く)。お時間をいただく場合がありますので、詳しくは水産コーナーの担当者へお問い合わせください。

ケチャップで減塩♪

完熟トマトのうま味たっぷりのケチャップ。わが家では、減塩のために、汁物や煮物の味噌や醤油の量を半分に減らし、ケチャップを入れていきます。豚汁も肉じやがも、おいしいですよ。

盛岡市 中嶋久美子さん

川柳

だし昆布血圧下げて元気の輪

二戸市 長谷川喜代子さん

その歳になってみないとわからない

花巻市 宮川幸子さん

雪かきにパトカー止まって敬礼し

盛岡市 小笠原三枝子さん

メシ不要残念そうに送り出す

宮古市 長澤智子さん

応募方法

- はがき、ファクス、Eメール、便せんやメモ用紙(はがきサイズ以上)などで右記のあて先へお送りください。
- 「クイズ」応募の方は、応募要件①～⑥を必ずご記入ください。
- 3ページ「商品プレゼント」応募の方は、応募要件③～⑥を必ずご記入ください。

応募要件

- ① クイズの答え(5文字の言葉)
- ② 希望賞品(A図書カード、Bコープ商品券、C共同購入商品値引券)
- ③ 名前(ふりがな)
- ④ 年齢または年代
- ⑤ 郵便番号、住所、電話番号
- ⑥ 本誌の感想・お店や共同購入への意見や要望・川柳(未発表の自作に限る)・おすすめのコープ商品・「牛乳・乳製品を使った料理&デザート」など。

「クイズ」「商品プレゼント」の応募先

はがき	〒020-0690(住所記入不要) いわて生協広報室
ファクス	019-687-1117
Eメール	sn.i05797et@todock.jp 件名に「ハローコープ応募」とお書きください。 ハローコープ応募 検索
便せん・メモ用紙	スマートフォンのタブレットの方はこちらから お店のサービスカウンターか共同購入にお渡しください。

※それぞれにご応募いただけますが、応募の際は1件ずつお送りください。

その他

- ハローコープにいただいた個人情報、賞品の発送またはご意見・ご質問への答えに使用します。
- おたよりの内容は、ハローコープなど生協の発行物に掲載させていただきます(薄謝進呈)。また、そのためにご連絡を差し上げる場合があります。

※掲載を希望されない方は、お手数でもその旨をお書き添えください。

いわて生協の暮らしの情報誌
Helloコープ

発行/いわて生活協同組合
発行人/理事長 飯塚明彦
発行日/2017年3月30日
次回発行予定/2017年7月

編集/いわて生協広報室
☎019-603-8280
印刷/川口印刷工業(株)

生協は、組合員の生活をよりよいものにすることをめざし、また、平和で明るい地域社会づくりに貢献することを目的としています。この広報誌は、生協の理念と活動を地域のみならず広くお知らせするために発行し、生協の職員がお届けしています。