

阿波展望

あわてんぼ とくしま生協機関紙



とくしま生協

NO.323
2015.

5

http://www.tokushimaseikyoku.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3
TEL.088-698-5100 発行責任者/梶原 樹

2015
ピンク・ウォーキング
徳島中央公園

とくしま生協
平和委員会 主催

ウォーキングのポイントは？

1 視線をまっすくにして、遠くを見る



最初から多くのことを気にし過ぎると継続しにくいため、まずは2つのポイントだけ意識して歩いてみる。歩いているうちに、自然と正しい姿勢も身についてくる。

2 しっかりと腕を振る



5分間ほど歩いたら心拍数を測る

5分間ほど歩いたら、立ち止まって心拍数を測る。手首より少し下の親指側に、人差し指・中指・薬指の3本を揃えて顔に貼れ、計測する。10秒間測って6倍するか、15秒間測って4倍すると、心拍数が算出できる。立ち止まっている間に心拍数が下がっていくので、算出した心拍数に10を足すと、より正確になる。

ウォーキングの効果・注意点とは？

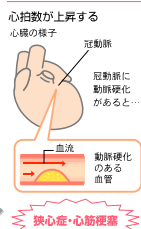
ウォーキングの効果

- *脂肪を燃焼させる
- *下肢の筋力低下を防ぐ
- *心肺機能を高める
- *ストレスを解消する
- *生活習慣病を予防する
- *骨を強くする

ウォーキングは、上記のようなさまざまな効果が得られる。中高年には特に勧められる運動の1つ。



ウォーキング中の危険



手軽な運動ではあるものの、動脈硬化が進んでいたりすると、運動中に狭心症や心筋梗塞など突然死を招く病気を発症することもある。

平和の署名ありがとうございました。

2020年までの核兵器廃絶を目指す署名の集計が完了しました。

3月度に呼び掛けをさせていただいた「2020年までの核兵器廃絶を目指す署名」にご協力いただきありがとうございました。署名の集計が完了したのでご報告させていただきます。とくしま生協では6,029筆の署名が集まりました。ありがとうございます。日本全国の生協から集められた署名と一緒にニューヨークで開催されるNPT(核不拡散条約)再検討会議に届けられる予定です。



ウォーキング前のストレッチ。



公園内には防空壕跡があり、その前で平和委員さんが語り部となつて、徳島大空襲の話を紹介したり戦争の怖さを参加者に説明しました。

4月1日(水、恒例となったシンキング・ピース・ウォークが20名の参加で開催されました。この取り組みは、「平和な毎日に感謝しながら、健康のために歩く」を目的に年2回、春と秋に開催しています。今回は「桜編」として、満開の徳島中央公園内を歩きました。今回も健康生協の今井先生に指導員としてお願いいただき、ウォーキングの前後に行う効果的なストレッチをご指導いただきました。どのような動きがどの筋肉に効果があるのか、そして、どれくらい歩けばどのくらいのカロリーを消費するのかなども教えていただきました。さて、今回のピースウォークは、トモニプラザを拠点に、まず驚の門広場でストレッチを行い、中央

桜を満喫しながら公園内を一周した後はトモニプラザに戻り、ウォーキング後のストレッチも今井先生に指導していただきながら行いました。参加者の感想では、桜が綺麗で見事だったという意見が多く出されていました。また、今井先生のストレッチ講座は大変参考になったので、今後も続けていきたいという声がありました。



公園内を各々が無理のないペースで約3kmを歩きました。

いざ、ウォーキング!



キレイだなあ♡

満開の桜をバックに記念写真♪



昨年の北島町の大観薬品の遊歩道の桜も綺麗でしたが、今回の中央公園も綺麗でした。開催中は青空の下で歩くことかできましたが、終了後はすぐに雨がポツリポツリと降り始め、天気も応援してくれてたのではないのでしょうか。



子どもの日

■今月のテーマ

●子どもの日って言えば「いのぼり」!!

一人目の子ども(男の子)が産まれてすぐ、子どもの日が近かった事もあり、旦那が小さいこのぼりを買って病院に来てくれたことを今でも思い出します。旦那も子どもが産まれて嬉しかったんだなあと私も嬉しく思いました。今年も、その小さなこのぼりを部屋に飾りたいと思います。

【板野支所 にじま】

子どもの頃、このぼりを泳がす前に庭においてあったので、この口の口から内に入っていました。その時、油紙の臭いのような感じがして気分が悪くなって早々に脱出しました。今でも思い出しますが、もぐもぐとは思いません。今とは素材が違ってから顔だけでも入れてみようかなあ!! なんて匂いがするのかな?

【阿南支所 肉たんこ】

娘には「おひなさま」だったので、息子には「このぼり」を買いました。母屋と納屋にロープをわたして気持ちよく豪快に泳がせよう...と思っていたのですが...? 調子に乗って大きい「このぼり」を買ってしまい、丈が長すぎて地面についたり、

敷地内の電線にからまったり③。今は小さい2匹だけが泳いでいます④。

【阿南支所 ボンビー】

●男の子も女の子も

嫁いた家の庭には、結婚する前から「このぼり」が立てられるように準備ができており、跡取りへのフレッシュャーはすごいものでした。しかし、女の子しかできず、子どもの日はちょっと私にはつらい日でした。でも今となっては女の子で良かったなあと感謝しています。いろいろな手伝ってくれるし助けてくれるし...。子どもの日は男の子も女の子も健やかな成長を祝う日ですね。

【板野支所 ビーちゃん】

●洋風化でしようか?

孫も5才になり、4月から幼稚園の年長さんになります。子どもの日は連休になるので、パパやママも休みを取り家族旅行に出かけるのが行事になっているよ



とくしま生協の支所や地域ネット、お店、グループ、サークル、委員会などの様々な活動をご紹介します。皆様からの活動報告をお待ちしています。

問い合わせ TEL.088-698-0505 (企画部)

3/13 金 合同入社式が行われました

(とくしま生協板野物流センター)

ハートフルコープととくしま&ステップアップコープととくしまの合同入社式が行われました。新入社員2名に向けて来賓の方々からの挨拶や激励の言葉があり、先輩社員からも歓迎の挨拶もありました。最後には、本人たちから、社会人として働く決意がしっかりと述べられました。



ハートフルコープととくしま

ステップアップコープととくしま

4/1 水 とくしま生協2015年度入協式が行われました

(とくしま生協本部)

とくしま生協2015年度の入協式がとくしま生協本部で行われました。今年度は、新卒者2名と正規登用者1名を採用しました。入協式では、理事長から「とくしま生協がめざしていきたいこととみなさんへの期待」と題して、とくしま生協の理念を実現していくためには、「人」が大切なこと、そしてその「人」が育つための組織風土を実現していきたいという想いが語られ、それに応えるように3名からも決意が述べられました。

最後に理事長から採用者に向けてかけられた言葉

「There's no charm equal to tenderness of heart.」

【訳:心の優しさに匹敵する魅力は無い。ジェーン・オースティン(作家)】



くの子どもたちが大切な命の存在であることを実感してほしいと思いました。

【徳島南支所 フタゴザウルスの母】

フリートーク

●クロスワード解きました!!

クロスワードパズルを娘と一緒に楽しく解きました。【徳島南支所 伊藤さん】

クロスワードパズルをいつもは解くだけでしたが、今回は出してみました! 今年はどうかお花見に行こうかなあ。花粉症になつてからずいぶん行ってます。【板野支所 ひまわり】

●花を咲かせるため頑張ってます!!

高齢化が進む志和の海の町を美しく花々で飾ろうと取り組んでいます。あち

機能性食品表示には、含まれる栄養成分の量や効果が包材に表示されますが、この表示には3つの区分があります。

区分1
表示

その食品が、臨床試験などにより人体に効果があることが確認されている場合
【この商品は○○が含まれ、□□の機能があります】

区分2
表示

機能性成分が、科学的に効果があることが確認されている場合
【この商品は○○が含まれ、□□の機能があることが報告されています】

区分3
表示

機能性成分が、効果があることが学会などで発表されている場合
【この商品には○○が含まれます。○○には□□の機能があることが報告されています】

さまざまな食品を、まんべんなく食べるのが一番体に良いのですが、情報の一つとして機能性表示を活用しましょう。

品質担当者より



「機能性表示食品制度」がスタートしました。

4月1日より、新しい食品制度「機能性表示食品制度」が施行されました。

機能性表示食品とは、「事業者及び生産者」が「機能性がある食品」を消費者庁に「届出」を提出(60日前)することで、効果を表示できるようになる制度で、この制度では加工食品だけでなく、生鮮品も届出ができるようになります。4月1日より届出の申込みがスタートしましたので、早ければ6月から機能性表示食品が市場に登場することになります。

こちらの荒地を開墾したり廃校の運動場の花壇を整地して、今はパンジーや水仙が咲いています。土の中のチューリップも寒さに負けず新芽が顔を出してきました。春の訪れも間近です。チューリップの花盛りの写真も送りたいと会員で頑張っております。

【阿南支所 森本さん】

●ビッグひな祭りに行ってきました

徳島県に引っ越してきて1年が経ちました。大阪から来たのですが、子ども(1才と2才)がいるので、自然がたくさんあり、気持ちよく楽しく過ごしています。イベントなどに全然詳しくないので、この間「ビッグひなまつり」に行ってきた。子どもたちは自分と同じ大きさの人形にすごくビックリしていました。鯉のぼりのイベントもあるのかな？

【徳島南支所 ままちゃん】

●突然の腹痛!!

先日突然の腹痛!!病院へ行くと胆石でした。即入院、手術と大変な日々を過ごしました。60歳が近くなると気を付けないとダメですね。特に主婦は常日頃より、もしもの時のために入院用のパジャマやバスタオルなどを準備しておいた方が良いでしょう。お元氣な皆さまも医療保険など万が一の時のために確認しておきましょう。

【板野支所 デントロちゃん】

●3月号のフリートーク

投稿者の高橋さんへ

同じような人がいるんだと思いがら読みました。私も全く同じで、生協で10年日誌を購入して3冊目の2年目を記録しています。未婚が4歳の時からです。そして、3年前からは夫も記録を始めた。思う時に思う事をしたための毎日ですが、時に懐かし読み返しては明日からも頑張ろうと自分にエールを送っています。

【阿南支所 タチツト・ト】

イベント情報



●日本で一番低い山の山開き

日本で一番低い山(弁天山)、6月1日(月)山開きです。周りの畑で収穫した野菜、果実、手造り豆腐、こんにゃくなどの市が賑わいます。記念品にお餅もいただけます。婦人会の方で「弁天山踊り」見物もできます。ぜひお越しくださいな!!

【徳島南支所 里山の人】

機関紙 だより

今回より、「機関紙委員会だより」コーナーが新設されました!!

機関紙委員会の様子をレポートをしていきます。

今回の委員会は、組合員の皆さんからのお便りをできる限り掲載していこうと、「FOR YOU」から「わいわいトーク ウフフ」に名称が変更され、皆さまからのお便りを見ながら、ワイワイと賑やかでした。徳島南支所のままちゃんから、「鯉のぼり」のイベントがあるのかな?という質問には3ヶ所即座に答えていました。

- ① 加茂谷鯉まつり
- ② 月ヶ谷温泉「月の宿」の川原
- ③ 大歩危峡の「レストランまんなか」

どれも川を横断するように鯉のぼりが泳いでいるスケールの大きなものです。機関紙委員さんのおすまは加茂谷の鯉まつり!!お祭りの期間にはお店も出ていて、子ども連れでも楽しめるんだそうです。でも、結構早く終わってしまうので早めにお出かけした方が良いみたいです。



理事会だより

報告された主な内容

- 2月度決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅記事業のまとめ
- 監事会議事録
- その他
- 第2回総代選挙管理委員会議事録と当選者公告について
- コープしこく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況とニュースレターについて
- 2～3年度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 2月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について
- コープフレンズ交流会打ち合わせ報告
- 総代会プロジェクト会議議事録

- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめとおたがいさま準備会議事録

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 総代会議案について
- 総代会各種委員の選出について
- 整理対象組合員の脱退処理について
- コープスフーズ融資延長の件について
- 規程類改廃会議案の変更について
- 参与職員規程について

●出資金
1月末: 2,539,446千円
2月末: 2,541,030千円
(1,584千円)

3月25日(水)

●3月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E
サクラサク

*応募総数/264名

*正解者/264名

住友春美(美馬)/奥田愛子(阿南)/藤井勇(徳島南)/柿谷靖子(徳島南)/山村萌(徳島南)/圓藤久美子(板野)/岸田保子(板野)/伊丹三枝(板野)/久次米清美(板野)/篠原亜紀(板野)

組合員さんの お便り大募集!

7月号のテーマは あなたの夏バテ対策

「あなたの夏バテ対策」に
まつわるお話を聞かせてください。

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。7月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

その他お便り、○○な情報など、お待ちしております!!

「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!

*掲載する情報についてはスペースの関係上、阿波展望編集委員会にて調整させていただきます。

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

組合員コード _____ 氏 名 _____
(ペンネーム) ()
クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店 _____ お電話 _____

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り:5/22(金)提出分まで

クロスワードパズル

パズル作成/テン子

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。
正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

1	2			3	4
5					
6		7	8		9
10					11
		12		13	
14				15	
		16			

タテのカギ

- ① 誰に対してもいい顔をすること
- ② 正式に発表する前に、内々で決まること
- ③ 投矢遊び
- ④ 住人が離散してほとんど無人となった町
- ⑦ 一休さん
- ⑧ 城を築くこと
- ⑨ プロフェッショナルの略
- ⑬ マッコウ○○○・シロナガス○○○

ヨコのカギ

- ① ことわざ。景色より食べ物
- ⑤ 二つ揃って一組になっていること
- ⑥ じゃが芋のうすく切ったのを油で揚げたスナック菓子
- ⑩ 片目でまばたきをして、目配せすること
- ⑪ 数字選択式の宝くじ
- ⑫ 地球自転の回転軸
- ⑭ ←→ ババ
- ⑮ 余り
- ⑯ 亀・蟹などの外部を覆う硬い殻

◆5/22の答え合わせ

	ト	ク	シ	マ	ケ	ン
カ	イ	ラ	ン			
レ	タ	ス		ウ	ブ	ギ
一		メ	ン		ル	
ラ	リ			サ	カ	サ
イ	ス	ト	リ	ゲ	ム	
ス	ト		ク	ン		サ

パズルが大好き!!ここ2・3年は超特大漢字ナンクロを全部解けなくても次々と挑戦。肩を凝らし、目が痛くなるまですること…。ああ～誰かストップかけてエ～!!(はなこ)

おたがいさま徳島 4月1日稼働!!

『困ったわあ～』 と思ったらご相談ください。

“おたがいさま徳島”が稼働しました。困ったときはおたがいさまを合言葉に、日常の“ちょっと困った”をお手伝いします。徳島市内が対象となりますが、徳島市以外の方はこれまでと同じく“くらし助け合いの会”が応援いたします。

4月1日に事務所開きを行い、いよいよ本格稼働となりました。事務所はコープ住吉店の目の前にあるステーション配送の拠点を 사용합니다。ステーション配送が無い曜日(月・水・金曜日〔祝日を除く〕)におたがいさまスタッフが常駐してご相談を承っています。それ以外の曜日は留守番電話になっていますので、連絡先を入れておいてください。

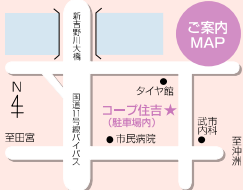


事務所前でテープカット

お問い合わせ先

おたがいさま徳島
tel:088-678-5913

受付時間:午前10時～午後4時(毎週月・水・金※祝日除く)
※それ以外は留守番電話での対応となります。



簡単♪おすすめ
レシピ



Let's Cooking!

あなご
ちらし寿司

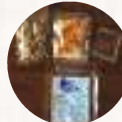
くんちゃんが
作ってみました!!

【作り方】

- ① 材料は自然解凍する。
- ② 炊きたてご飯3合に酢を合わせあなご以外の具を混ぜ合わせる。
- ③ 錦糸卵をふる。
※あれば絹さやを細かく切って入れると彩も良い。

【材料】

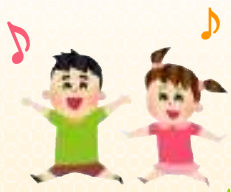
ご飯……………3合
あなごちらし寿司の素……………1袋
卵(錦糸卵用)……お好みで



合わせ酢がツンとするけど、具材が甘いので丁度良いと思います。意外と安価で高級感があります。ちょっとした記念日なんかにも良いかもしれません。

I n f o r m a t i o n

げんきっずくらぶ 2015 上期



げんきっず体操2015年度上期 第1回目を開催しました。

4月3日(金)、2015年度の第1回げんきっず体操が25名の親子の参加で開催されました♪

前年度から引き続き来てくれたお友達、そして新しく仲間となったお友達が集まり、賑やかに始まりました。げんきっず体操は毎月第一金曜日にコープ住吉で開催しています。登録や申し込みは必要ありません。毎年回を追うごとに参加者が増えていっていますので、気軽に参加してくださいね!!



その他 2015年度 上期スケジュール

ちいさなお子さんと一緒に唄ったり踊ったり、絵本を読んでもらったりetc…。楽しい時間を過ごせる“げんきっずくらぶ”を各地で開催しています。お気軽に参加ください。

☆時間:いずれも午前10:00～11:30で開催しています。
☆参加費:お子さん1人100円(ジュース付き)

コープ住吉(第3水曜日)

4/15・5/20・6/17・7/15・8/19・9/16

健生きたじまクリニック(第4月曜日)

4/27・5/25・6/22・7/27・8/24・9/28



げんきっず体操(第1金曜日)

開催日(第1金曜日) 5/1・6/5・7/3・8/7・9/4

講師 喜多 知子 先生

開催場所 コープ住吉 組合員活動室

開催時間 10:30～11:30(対象:2歳児以上～)

内容 基礎体力作り・リズム運動・体操・マット運動など

(準備物:動きやすい服装・着替え・タオル・お茶などの水分)

※事前の申し込みは不要です。
(動きやすい服装でご参加ください)
※参加費は親子1組200円
(組合員の方限定です)

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚



よしみバラ公園(愛媛県今治市)に行ってきました。そこは、約2.8haの敷地に世界各国のバラ400種6,500株が植栽されている四国最大級のバラ公園です。5～6月が見頃なので、皆さんも行ってみてください!!
(トルネードM)

あなたの自慢の写真を投稿してください。写真1枚と撮影日時・場所、イベント名、そして本人の感想などを書いてご提出ください。※なお、送付いただいた写真の返却はいたしませんのでご了承ください。

編集 後記

今回の機関紙から紙面の内容が少し変わったの気付かれましたか? テーマトークだけに限らず、組合員さん同士のやり取りを掲載したり、ちょっとした質問などにも応えられたら良いなあと思っています。次月号もお楽しみに!!(とうもろこし)



くーぽん丸.2015

“くーぽん丸.2015”では、コンタクトレンズや介護用品、ファミリーレストランも充実!西から東、南から北まで日常生活サービスも充実した内容となり、店舗数も大幅アップの約850店!駅前周辺、西部・南部地域掲載店舗も増え、お得度100%!!またまたバージョンアップして登場!自信を持っておすすめします。下記の6桁の注文番号を注文書にご記入ください。翌々週配達お届けします。また、コープの各店でも7月まで販売していますので、サービスカウンターへ申し付けください。
※5月3回の注文書でご注文できます。(お届けは翌々週です。)

徳島生活あんしん倶楽部
tel.088-655-9009

注文番号 159930 価格(税込)750円



総代会議案書 希望者配布について

第31回総代会に向けて総代会議案書の作成をすすめております。そこで、例年同様部数の調整をさせていただきたいと思っております。ご希望される組合員さんは下記のOCR番号(158950)と数量(1)をご記入ください。

OCR番号 158950 数量 1 **無料**

但し、下記の条件をご了承いただけますようお願いいたします。

- お一人様一冊でお願いします。
- 配布時期は、総代会議案書ができあがる6月中旬になります。
- 第31期総代さんには、別途配布させていただきます。
- 方が一希望される方が班数より多い場合は班で1冊の配布とさせていただきます。

ご了承のほどよろしくお願いいたします。