

A W A T E N B O

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.327

2015.

9

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

応援者の篠原さん(左)



参加していた篠原さんに、応援者として登録した理由を聞いてみると「達成感があるから」と答えてくれました。これまでに印象に残った依頼は、『みかんの木2本』を抜く依頼でした。初日は要領がわからず時間がかかってしまいましたが、2本目はスムーズに抜け、2日間で完了できました。

篠原さんのモットーは『困っている人の元にすぐ行く』事だそうです。心強い応援者さんがいて安心できます。

おたがいさま徳島設立会に参加したメンバー



おたがいさま徳島

ハートちゃん



2015年7月16日(木)、コープ住吉組合員活動室で、おたがいさま徳島の設立会が他団体を含む関係者36名で開催されました。2011年7月より設立に向けて活動を始めて約4年、いよいよ「おたがいさま徳島」が本格的に活動を開始した瞬間となりました。



利用者の山本さん(左)、応援者の瀬川さん(右)

夕食のおかずづくり【1時間】

依頼内容 山本さんが16時に到着し、材料を確認して即座に調理にかかります。ちなみに今日のメニューは「ゴーヤチャンプル」でした。

利用者/山本さん
応援者/瀬川さん

山本さんは山本さんに今日の献立を聞いてから調理のメニューは「カレー」「シチュー」「ハンバーグ」「煮物」「サラダ」などです。山本さんが利用を始めた理由は、交通事故で頸椎(首)を痛めてしまい、家事の一切の禁止、読み書きも禁止という診断を受けた事からでした。



今回は実際に活動している現場取材して、利用者さんと応援者さんにお話を聞いてきました。

おたがいさま活動取材リポート

依頼内容 学生マンションゴミの分別と清掃【2時間】

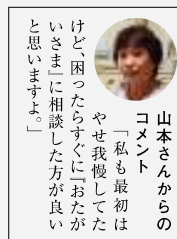
週2回ゴミの収集日に合わせて、学生マンションのゴミの分別と外回りの清掃、各階の廊下の清掃の依頼を受けて応援している大和さん。2時間の応援内容ですが、1時間〜1時間半程度で終わるようにしているそうです。そして、このマンションのオーナーの篠原さんの自宅の清掃に役立ちたいという思いで、おたがいさま徳島の前身である「おたがいさま徳島」の前身「会」に協力した事で、現在まで活動を続けています。これからは、

利用者/篠原さん
応援者/大和さん



ゴミの分別と清掃応援している大和さん

事故後は、長男のお嫁さんが手伝いに来てくれていましたが、負担になる事を申し訳なく思った事も利用を始めた理由だったと話してくれました。山本さんは趣味で俳句をやっており、本日の1時間の応援の中に俳句の代筆も含まれていて、調理が終わるとすぐに代筆応援を行っていました。これまで障子張りや網戸の張り替え、壁紙替えの際の家具の移動なども依頼し、応援してもらった事もあるとの事でした。



山本さんからのコメント
「私も最初は、やせ我慢してたけど、困ったらずに「おたがいさま」に相談した方がよいと思いますよ。」



俳句の代筆応援している瀬川さん

篠原さんからのコメント
最初は他人に自宅に入られるのは少し抵抗があったけど、応援者さんとの人間関係が出来てくると全然気にならなくなりました。



利用者の篠原さん

おたがいさまは困っている利用者さんと誰かを支えたいお互いの気持ちで活動しています。徳島市内の方ならどなたでもご利用いただけます。ご相談はお気軽に。

お問い合わせ先
おたがいさま徳島
(コープ住吉ステーション内)
TEL.088-678-5913
受付時間:午前10時~午後4時
(毎月・水・金・土・日・祭日)
※それ以外は留守電話での対応となります。

利用者
利用料金(応援者1人につき)
月~金曜日 午前9時~午後5時 1時間 800円
上記以外の時間(祝日を除く) 1時間 900円
※交通費は実費でのお支払いになります。

コーディネーター
利用料金
月~金曜日 午前9時~午後5時 1時間 600円
上記以外の時間(祝日を除く) 1時間 700円

応援者
組合員さんならどなたでも
利用料金
月~金曜日 午前9時~午後5時 1時間 600円
上記以外の時間(祝日を除く) 1時間 700円

おたがいさま徳島は、誰でも利用できますので、困ったなあと感じた時はご相談してみてください。利用にあたっては入会費や会費は必要ありませんが、利用料は発生します。応援者の募集もしていますので、誰かのお役に立ちたいと思われる方はお問い合わせください。



■今月のテーマ

〇〇〇 予防



●カサカサかかと予防

私の予防は「カサカサかかと」!! 暑くなりサンダルを履く事が多くなるので、いつもビカビカのかかとでいられるように、毎日クリームを塗って寝ています。たまにヤスリで擦ってかかとが厚くならない様にも気を付けています。【徳島南支所 ちえ】

●虫歯予防

子どもの虫歯予防にはかなり力を入れています。食へた後にはちゃんと歯磨き! 甘いジュースも控えめに! けど... パパがチューするのを止めてもらえるのが一番の予防になる気がするんだけどなあ... 【徳島南支所 なつづわかめ】

●肥満予防

肥満は大敵と一念発起して数年が経ちました。体重62kgから今は48kgを維持しています。最初の頃は無理をして体調を崩し、こういつやり方はいけないと思い、「食事はバランス良く」「睡眠はたっぷり」「3食以外は何も食べない」を実行しています。いつも腹七・八分の状態です。食べたまの(間食)は全て書き出します。何事も習慣化すると苦にはなりません。【板野支所 KEE-KO】

●買い過ぎ予防

夏の旅行に向けて節約中!! 空腹にたれて無駄な買い物をしていないようお腹を満たしてから出かけます。【馬馬支所 東坂さん】

●老化予防

ブルーベリーで目と体の老化予防を心がけています。20年くらい前に生協さんで購入したブルーベリーの木が1m以上になり、今年もたくさんの実をつけてくれました。良く熟した実を採り冷蔵庫にも保存しています。木から取って口に入れると、とても美味しいです。数年前には大実ブルーベリーの木も植えました。ブルーベリーは目の働きを向上させたり、毛細血管の抵抗性を高め、抗酸化作用が期待されると言われているので、きつと、この作用で若さを保っていると感じています。大きめの鉢とかプランターでもブルーベリーの木は育ちます。多くの人がこの木を育てる楽しみと美味しさを知ってもらえたら嬉しいです。【馬馬支所 イニシヤル】

●風邪予防

のどの調子が悪い時、季節の変わり目にも、朝起きてすぐのうがいは効果があると思います。咳などが始まった時でもひとくぐらなすに済みます。おすすめてです。【徳島南支所 はたちちゃん】

うがい・手洗い・ビタミンを摂る、カルシウムを摂る、軽い運動などです。睡眠不足も風邪ひきやすし...。何でもないような事が大事ですね。【板野支所 ヨッシー】

●シワ予防

シワ予防のため、顔ヨガをしています。アナウンサーの方がしている顔体操など、通勤時に運動しながら顔ヨガをしています。

効果は未実感ですが、当分続けます!!

【徳島南支所 ももいちご】

●災害予防

昔、島に住んでいた時、台風が来ると島に船が来なくなり、島中の店に食料が無くなることがありました。この家も天気予報で台風が来ている事を知ると、食料を3~4日分買い込むのです。今は台風でもコンビニが開いているところに住んでいるのに、やっぱり食料の心配をしている自分が今もいます。【徳島南支所 森さん】

●食中毒予防

夫のお弁当によくおにぎりを作るのですが、この時期は梅干しを真ん中に入れずに、混ぜご飯にしてから握ります。梅と一緒に「ごま油」「煎りごま」「ゆかり」「大葉」などを混ぜ込んだりして風味良くなおかつ飽きの来ないように工夫しています。【板野支所 N】



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紹介しています。
問い合わせ TEL.088-698-0505 (企画部)

7/8水

とくしま生協9条の会平和ツアー 大阪国際平和センター「ピース大阪」見学

12名の組合員で今年4月に大阪空襲を語り継ぐ平和ミュージアムとしてリニューアルしたばかりの「ピース大阪」の見学に行ってきました。展示は戦時下のくらしや焼け野が原になってしまった大阪の街を最新のプロジェクションマッピングでリアルに再現したり、防空壕に入った時の音なども実際に体験することができました。参加したみんなが最後に死没者ひとりひとりの名前が刻まれた「刻の庭」に立って、戦争は今首相が言っている例え話ではなく、実際に命が危険に晒されるということを伝えていかなければと心新たにしました。帰りに見た大阪城の美しさが平和を大事にと輝いていました。(花)

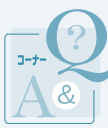


7/13月

CO2吸収量証明書が徳島県より 交付されました。

「とくしま協働の森づくり事業」へ参加している企業や団体に、「神山町でのCO2吸収量証明書」が飯泉徳島県知事より交付されました。

2014年度は神山町の8.9haのスキ・ヒノキの森の間伐に協力し、年間75.25トンのCO2の削減を行うことができた事を証明するスギでできた証明書をいただきました。



今回は
『表示のあれこれ』
をお伝えします



組合員からの
お問い合わせが多い
事例について
お伝えします。

現在、機能性表示食品が各分野で商品化されてきていますが、これは事業者の責任において、科学的根拠を基に機能性を表示した商品で、消費者庁に届け出られた食品です。

Q カロリーオフとカロリーゼロって？

A 飲料について説明すると、100mlあたり20kcal以下の場合に使えるのが「カロリーオフ」、100mlあたり5kcal以下の場合に「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」の表示が使えます。500mlペットボトルの飲料の場合で考えると、25kcalまでであれば「カロリーゼロ」と表示でき、ゼロと表示していても純粋なゼロではないのです。ちなみに、25kcalとは、約10分間自転車にのりと消費するカロリーです。これを多いと考えるか少ないと考えるかは各々の判断になります。

Q 糖質ゼロと糖類ゼロって？

A 糖質とは一言で言えば「炭水化物から食物繊維を除いたものの総称」です。糖類は糖質の一部で、糖分の代表格である砂糖は糖類に分類されます。糖質や糖類は、ともに100mlあたり0.5g未満であれば「ゼロ」と表示できます。ここで関連してくるのが甘味料の存在です。商品の原材料をよく見てみてください。

- 糖類(砂糖等)を使わずに基準値内の甘味料を使う事で「糖類ゼロ」表示が可能です。
- 糖アルコールや甘味料を使わず、ゼロ表示基準内で糖類を使えば「糖質ゼロ」表示が可能です。

つまり、基準値内で使用した場合は「ゼロ」表示が可能だということです。



糖類ゼロのコーヒーに甘味料が... (左)
糖質ゼロのビールに糖類が... (右)

ではどちらを選べば良いか迷うところですが、大切なことは「ゼロだから大丈夫」ではなく、表示に踊らされることなく、バランスの良い食事を適量食べて、適度な運動が一番肝心な事なのです。なぜ「無糖」表示ではないのかを考えて、「ゼロ」だから大丈夫と暴飲暴食してしまうとアレ!!という事になるかもしれませんよ!!

フリーストーク



●北海道産はたてごはんの素、美味でした!!

忙しい夕食に人参の千切りも混ぜて炊きました。出来上がりには「さやいんげん」の細切りを茹でて加えると彩も良かったです。貝だくさんのスープに溶き卵でとじたら栄養面でもグーかな? パートで遅くなった晩御飯、助かっています。

【徳島南支所 ハムハム】

●いつもクロスワードを解くだけでしたが、今回初めてだします。

パズル作成のテン子さん、いつも大変です。毎週お楽しみにしていますヨ。これからよろしくお願いします。【徳島南支所 みなっち】

おすすめレシピ紹介

●ベジプロス

最近「ベジプロス」というのを作って炊き込みご飯やお味噌汁、煮物などに使っています。「ベジプロス」とは野菜の皮や種、根っこなどを水と少々のお酒を入れて煮込んでできる煮汁の事です。いつもは捨ててしまふ野菜のヘタや皮にこそミネラルなどの栄養が詰まっているそうなので、ただ捨ててしまふのではもったいない!! 玉ねぎや人参、大根、ジャガイモ、りんごの皮、ネギの青い部分、トマトや茄子のヘタ、とうもろこしの芯...など両手いっぱい分の野菜に水1ℓ、酒小さじ1を入れて弱火で20〜30分煮込むだけ。その出汁をぜひ使ってみてください♡

【阿南支所 マリー】

●カツ大根

フィッシュユカツを食べやすい大きさに

理事会だより

報告された主な内容

- 6月度仮決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅記事業のまとめ
- コープしこく関連について
- 5月度中四国管内生協損益報告
- 中四国地連管内他生協供給状況について
- ごみゼロ阿波踊り大作戦2015ボランティア募集!
- 非常勤役員出張報告書
- 6〜7月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 6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
- 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

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 2015年度理事会役割分担について

出資金
5月末: 2,538,187千円
6月末: 2,543,004千円
(4,817千円)

7月22日水

機関紙委員会だより

Wai Wai♪



「〇〇予防」の投稿

を見ながら、「そうそう!!」「わかるわぁ〜」「みんな考えてるな〜」と感心しきりでした。中でも東坂さんの投稿には全員納得!! お腹すいてる時は買い物に行ったら絶対ダメよね♡と共感!! ダイエットに女子の永遠のテーマはやっぱり何事も根気と努力のみ!

「ベジプロス」のレシピを送ってくれたマリーさん、ありがとうございます。「知らなかった...」「ぜひ作ってみたいわ」「割と簡単に作れそうだし、捨てるもので良い出汁なら...」「きつと良い味だと思う...」と皆興味津々でした。機関紙委員会に新しく「ゆめちゃん」「みいちゃん」が仲間入りし、いっそう女子力UPです。(くんちゃん)

カットしておきます。大根を乱切りにし、柔らかくなるまで水で煮ます。時短で耐熱容器に水を入れ、大根をチンしてからゆで汁ごと鍋で煮ると早いです。大根が軟らかくなったらフィッシュユカツを入れ、カツの衣が溶け出したら薄口しょうゆ、砂糖、料理酒で煮ものの味付けをしたらOK!! おかず、おつまみ、そして丼にしても美味しいですよ。

【徳島南支所 たかまゆま】

●7月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E
カ セ ン ジ キ

※応募総数/207名

※正解者/207名

飯尾一江(美馬)/森上和則(美馬)/片山史子(阿南)/山田敦子(阿南)/多喜田聖子(阿南)/寶井光子(徳島南)/山田照代(徳島南)/井内ミチエ(徳島南)/楠本祐子(板野)/真中泰子(板野)

組合員さんの
お便り大募集!

11月号のテーマは

あなたの趣味自慢

「あなたの趣味自慢」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、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入ください。11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、〇〇な情報など、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、機関紙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	F

※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: 9/18(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
17			18	
19			20	

タテのカギ

- ①タテの④のパートナー「マネーボール」主演
- ②二つ揃って一組になっていること
- ③苦しい闘い
- ④「トゥームレイダー」主演
- ⑤〇〇の大食い
- ⑦道路・路線などに敷く砂利・碎石
- ⑩劇場・映画館
- ⑫ぶどう酒
- ⑭一〇〇の虫にも五分の魂
- ⑯団体に仲間入りすること
- ⑰和〇〇 洋〇〇

ヨコのカギ

- ①本
- ④人の住んでいない家
- ⑥荷物が積める箱型の自動車
- ⑧正月の飾りに使うシダの仲間
- ⑨〇〇んと、しりもちをつく
- ⑪生まれ順が一番あとであること
- ⑬耳たぶに穴を開け、その穴に通してつける耳飾り
- ⑮物事の筋道やわけをよくのみこむこと
- ⑰エジプトの王「王家の谷」で有名
- ⑲バレリーナ 〇〇シューズ
- ⑳竹刀(読み)

◆7月号の答え合わせ

ヤ	マ	ビ	ラ	キ	ト
ヨ	メ	シ	ユ	ヤ	ク
イ	カ	ヨ	ウ	ソ	
ジ	キ	ユ	ウ	ジ	ソ
ダ	ン	モ	ツ	ジ	
イ	セ	ワ	ン	シ	ヨ
	イ	タ		ド	ヨ

夏休み長かったなあ。お母さんは給食のありがたさが身に染みます。(ポンちゃん)

ゆめちゃんの
簡単♪おすすめ
レシピ



【材料:3人分】

ムール貝 6個
たらちの切身 3切れ
えび 3尾(大)
なすび 中1本
トマト 中2個
ピーマン 中2個
コンソメ 2.5ヶ
オリーブ油 50ml
すりおろしにんにく 50g
水 適量(ひたすらい)
塩・こしょう 少々

Let's
Cooking!

魚介の アクアパッツア

【調理時間:約20分】

【作り方】

- ① フライパンに油(オリーブ)をひき、すりおろしにんにくを炒める。そしてえびとムール貝を入れ、蒸し焼きにする。
- ② ①に水を加え、なすび・トマト・ピーマンを入れ、コンソメで味をつける。
- ③ ②にたらちの切身を入れて蒸す。
- ④ 味をみて薄かったら、塩・こしょうをしてできあがり。

ゆめちゃんの
簡単♪おすすめ
レシピ



【材料:3人分】

きゅうり 2本
トマト 2個
生ハム 6枚
そうめん 2束
オリーブ油 30ml
便利酢 60ml
塩・こしょう 少量
レモン汁 少量

Let's
Cooking!

和風 冷製パスタ

【調理時間:約10分】

【作り方】

- ① そうめんは、かためにゆでておいて、氷水につけておく。
- ② きゅうり・トマトを食べやすい大きさに切る。
- ③ オリーブ油に、便利酢を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③に塩・こしょう・レモン汁を加える。
- ⑤ ④に②を入れ混ぜ合わせ、①のそうめんも入れて混ぜる(軽く)。
- ⑥ ⑤に生ハムを乗せてできあがり。
- ⑦ 味が薄ければ、塩・こしょう・レモン汁で調整する。

2015 ヒロシマ平和の旅

戦後70年を迎える節目の年であり、世界的にも注目される広島平和記念式典が、8月6日、午前8時から行われました。過去最多となる世界100か国の代表を含む、約5万5千人が参列した慰霊式に、とくしま生協からは抽選で選ばれた38名が参加しました。

式典では、広島市の松井市長の「平和宣言」が読み上げられ、1945年8月6日午前8時15分、すべてを破壊した非人道性の極みであり「絶対悪」である核兵器の廃絶を自らの問題として真剣に考えるよう世界に向けて発信されました。

安倍総理大臣は、秋の国連総会で新たな核兵器廃絶決議案を提出し、唯一の戦争被爆国として『核兵器のない世界』を実現する重要な使命がある事を明らかにしました。

阿南支所移転のお知らせ

8月24日(月)より、阿南支所が下記に移転しました。

**とくしま生協
新阿南支所**

〒779-1510
阿南市新野町大蔵390番1
TEL:0884(36)3811
FAX:0884(36)3815

0120-40-0099

★ とくしま生協阿南支所

8/5 (水)

徳島駅に集合し、バスで約4時間半かけて広島県立体育館グリーンアリーナに到着し、ピースアクションリレーinヒロシマに参加しました。

- ・被爆ヴァイオリンと被爆ピアノの演奏
- ・被爆者代表のメッセージ
- ・高校生代表、舟入高校演劇部による原爆孤児劇
- ・広島県立基町高校による被爆者体験証言者と共同で作った絵

などで平和について深く考えさせられる内容でした。

夜はピースナイター「広島カープVS阪神タイガース」戦をマツダスタジアムで観戦しました。5回終了時には広島・阪神ファン全員が緑の紙を振って平和をアピールしました。

8/6 (木)

広島平和公園で行われる平和記念式典に参列し、終了後に献花を行いました。その後は碑めぐりや平和記念資料館を見学して帰路につきました。

参加者全員から感想文を提出していただきました。平和が当たり前のように感じていたのが、実際に被爆された方の話などを聞くことで平和について考える良い機会になりましたという内容の感想文が多く出されました。

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚

《六甲山植物園》

日帰りバスツアーで訪れた高山植物園。めずらしい植物がたくさんあったので、広い植物園を清々しい気分ですきまわりました。(はなこ)

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真と100～150文字程度の説明文を付けて送付してください。

※ただし、送付いただきました写真は返送できませんので予めご了承ください。機関紙委員会にて選定して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

編集後記

心配された台風もそれ、夏の中、「おたがいさまで徳島」の利用者宅に取材におじゃましました。趣味の習字をされていたのか、部屋中に墨の香りがしました。利用されるようになったきっかけから現在までのお話を聞いていると、人生の先輩だなぁ～という考えさせられるような事もありました。趣味のお話になると笑顔が溢れて、「これもおたがいさまで徳島を利用しているからこそできるんですよ～」とおっしゃっていました。また私達が興味津々で聞いていると、お習字教えるよ～と...これぞ利用者が応援者に!! おたがいさまですね。(くんちゃん)