

ださい。揃えるものも、缶詰を普段あまり食べない人が缶詰を買ってスペースを無駄にするより、普段食べる袋ラーメンを増やす方が管理もしやすくなります。『備蓄はないよりあった方がマシ』という気持ちでやってみましょう。



宅配では10月1回(9月16日)配布
カタログに防災グッズのプチ企画が
予定されています。

福島さんおすすめの ストック法

100均などで買えるカゴや箱を4つ
用意し、賞味期限ごとに分けて保管。期限
の近いものが入っている箱から食品を消
費して管理してみてください。



▲賞味期限3ヶ月毎に箱に入れて管理しています。



▲3ヶ月毎に分けた箱の中身を1ヶ月毎に
付箋で色分けしています。

ストックしておく食材選びのポイント

■常温保存できるもの、日持ちの良い
もの
■ビタミン不足にならないよう、果物
や野菜の加工品

■お菓子などいつも食べている好きな
もの、おいしいもの
■水分は、水以外にも普段から飲んで
いるお茶やジュースも含めてOK!

福島さん おすすめ コープ商品



コープ
風味豊かな
発酵バターの
ショートブレッド
(アーモンド入り)

宅配予定
12月2回
店舗
取扱

※一部店舗除く

最近お気に入りのお菓子です♪好きなものを食
べることは非常時のストレスを和らげてくれるの
で、好きなお菓子は入れておきたいですね。



コープ
フルーツミックス

宅配予定
10月2回
店舗
取扱

本物の果物ほどビタミンは望めませんが、デ
ザートに果物があるだけで食欲が出ます。



コープ
ひじきドライパック
(パウチ)

宅配予定
9月2回
店舗
取扱

※ドライパックシリーズは
その他ミックスビーンズや
スイートコーンなど
取り揃え。

長持ち、下準備不要、普段の料理にも使える優
等生!私はゴミを小さくできるパウチの方を常備
しています。

普段から使える! サバイバル飯

イージーサラダ

材料

ツナ缶…1缶/ドライパックミックスビーンズ
パウチ…1袋/ひじきドライパックパウチ…
1袋/コープ国産乾燥ごぼう…適量※ドライ
パックは封を開けたら使いきってください。

作り方

- 1 ポリ袋に材料をすべて入れる。
 - 2 お好みでしょうゆ、マヨネーズで味付けする
(調味料がなくても、ツナ缶の味だけでも味
がつけます)。
 - 3 袋をやさしく揉んで出来上がり。
- 使用するポリ袋は「コープキッチン用ポリ袋」。
高密度ポリエチレンで丈夫だし、マチつきで多
く入るのがポイントです。

海藻の胡麻ドレッシング和え(または酢の物)

材料

乾燥サラダめかぶ(または乾燥わかめ)…1つ
まみ/胡麻ドレッシングまたは合わせ酢(酢と
砂糖を合わせておく)…適量

作り方

- 1 サラダめかぶやわかめなど海藻を水に戻す。
 - 2 ①の水気を切り、胡麻ドレッシング(合わせ
酢)と混ぜて出来上がり。
- 火や電気を使えないときは冷蔵庫の中の食糧
から消費していくのが基本ですが、調理法や
食べられるものが限定されると栄養が偏りが
ちに。そんな
ときは海藻
類み! 胡麻
ドレッシング
だと子ども
も食べやす
い
まろやかな
味になりま
す。



▲左:海藻の胡麻ドレッシング和え
右:イージーサラダ
(案:福島由起子さん)

ポテトピザ(2人分)

作り方

- 1 じゃがいも3個をできるだけ細かく刻み、
ピーマンは輪切りにする。
- 2 熱したフライパンに油をひき、じゃがいもを
丸く敷きつめ、押しつぶしながら両面焼く。
- 3 ケチャップを
塗り、チー
ズ、ピーマ
ンをのせ、フタ
をしてチー
ズがとろけ
るまで焼く。



(案:中部地域組織委員会)

切り干し大根ナポリタン(2人分)

作り方

- 1 切り干し大根30gを水で戻し、玉ねぎ1/2玉
を薄切りにしておく。
- 2 ツナ缶の油をフライパンに出し、玉ねぎを
炒める。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、ツナ缶の残りの中身
とコンソメ1かけ、切り干し大根を加えて、
水気がなく
なるまで煮
詰める。
- 4 煮詰まった
らケチャップ
を加えて炒
め、塩こしょ
うで味付け
したら出来
上がり!



(案:中部地域組織委員会)

今日から出来る！

整理収納術で理想の暮らし

コープの組合員活動では、「くらしをもっと良くしたい」「興味のあることをもっと知りたい」という組合員さんどうしが集まって、自主的に学習会を行っています。

今回は整理収納アドバイザーの石橋先生をお招きした周南地域の学習会の内容から、整理収納術をご紹介します。

教えていただいたのは

石橋陽子 先生



整理収納アドバイザー1級、整理収納アドバイザー認定講師、整理収納コーディネーター石橋主宰。お客様自身で考え、自ら出来るようになる整理収納術を、コーチングの手法を用いながら提供。県内を中心に講演会、研修会、ラジオ、テレビ出演、新聞などへの執筆などを行う。また、認知症の人、発達障害の人の環境についての研究、介護施設での組織づくりコーチングの社員研修を行っている。介護専門学校非常勤講師。

整理収納することってどんな暮らしを手に入れたいですか？

最初にするべきことは、「方法を知ること」ではありません！方法を知ってもできない方、たくさんいらつしやるかと思えます。それは目的がないからなんですね。

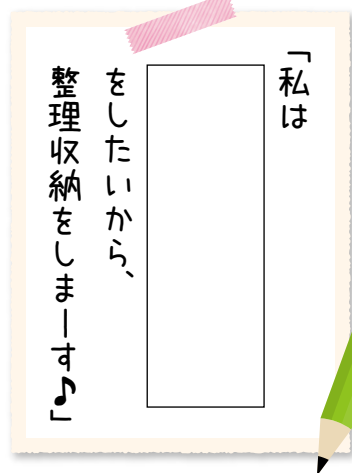
例えばダイエット。私はすぐ挫折するのですが…(笑)ダイエットして、きれいになって、どうしたいのか。目的が曖昧だと、挫折しそうになったときに「今のままでもいいか」と思ってしまう。

まずは、「あなたがくらしの中で困っていること」や、「こんな生活をしてみたいな」を考えてみてください。それが整理収納を行うことで解決したり手に入ることがきつとあるはずですよ。このように目的があるからこそ、整理収納しようというモチベーションが続くようになります。



▲学習会の様子。

理想を思い描きながら書いてみましょう！



例

- 調理が楽しく、後片付けも早く楽にできるキッチンにしたい！
- 季節ごとに飾りを楽しみ、おもてなしのできる玄関にしたい！
- リモコンなどが迷子にならない、家族共通のものを取り出しやすく仕舞いやすいリビングで過ごしたい！
- 子ども部屋を整理して、子ども自身が自分で決めて、自分で準備できるようになってほしい！

参加者の感想

「日々思っているだけでも、スタートできなかったのが、きっかけになりました。Tシャツや下着などの収納やたたみ方が印象に残りました。」

「どんな生活をしたのかをまず考えること、自分の手ですまず始めないといけないと思いました。」

「整理収納に終わりが無いということ。一生継続、頑張ります。」

「わが家の整理収納をするには、かなりの時間がかかりそうですが、勇気を出して取り掛かりたいと思います！まずは…キッチンから！」

冷蔵庫のセッ

食器棚の整理をしました！

(周南市 N.Yさん)

「片付けセミナーに参加して、さっ

整理収納の手順

① 整理収納の目的に関するものを全部出します。

組立台や机、レジャーシートなどを広げて、物を広げられるスペースを用意しましょう。



② 1年に1度使うと確信があるものと、使わないものに分けます。迷うものは「迷い箱」

に入れて一年後にまた見てみましょう。一年経つと気持ちが変わってるかもしれません。



③ 整理収納の目的ごとにグループ分けして、「近くに置いた方が良いもの」セットを作りましょう。

例…コーヒーを作るときセット(カップ、コーヒーメーカーなど)をキッチンに置く。



④ 収納スペースを計測し、行動動線、労力が一番少なくなる場所を考えます。

コ口付きの棚など、可動式のものではなく、と動かさずともチェックしましょう。

⑤ 整理収納の目的に沿った最適な収納グッズを選び、収納しましょう。

つっぱり棒とリング、S字フックで簡単に収納場所が出来ます。また、色やデザインを揃えると見た目もスッキリします。



⑥ 必要に応じてラベル管理を行います。

ラベルを付けることで家族にも分かりやすくなり、箱に入っているもの以外が入らないようになります。



学習会では参加者からこんなアイデア出ました

■キッチン

調味料セット、朝ごはんセット(ジャムや飲み物など)、お弁当セット

■リビング

リモコンセット(テレビやエアコンのリモコンなど)、パーソナルセット(家族それぞれの物を入れる)

■玄関

印鑑・サインセット、おでかけセット(虫よけスプレーなど)

■クローゼット(洋服スペース)

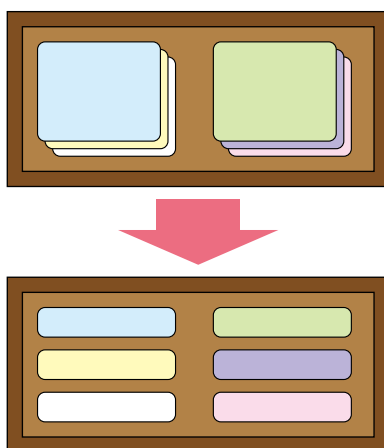
かばん、冠婚葬祭セット

■書類関連

説明書セット、子どもの学校・幼稚園セット、通帳セット、保険セット

収納時のワンポイント

衣類の引き出し収納は、重ねずに上から見て何が分かるようにするのがポイントです。



棚・押し入れ・クローゼットは、正面から見て物が全て見えていることを大切にしましょう。ラベルも活用してみてください。

服をかけるハンガーも、細いものに変えると省スペース!収納グッズも工夫しましょう。



物は自分の手で減らさないと、永久に減りません。逆に自分しか、目的にそったベストな物を残すことはできません。きつかけは自分で探し、決心しましょう!

よく朝ごはんセットとご飯のおともセットを作りました。

何回も冷蔵庫を開け閉めしては取り出していたものを、一つのかごに入れることで、準備するのがすごく楽になり、時間の節約にもなりました!食べ終わったら後も冷蔵庫に片付けるのにもって便利です。



▲セットにすることで時短にも。

また、その日のうちに食器棚も整理しました。食器を全部出して、いるものといらないものに分け、耐震マットを敷いて地震対策もばっちり。物が減った分サッと取り出しやすくなったし、めちゃくちゃスッキリしました!日頃意識していませんでしたが、学習

会に参加したことがきっかけで、一気に整理収納で良かったです。」



▲耐震マットを敷いた食器棚。

県内で行われる学習会については宅配のニュースをチェック!

商品を中心にしたセミナーや、くらしの知恵を教える学習会など、組合員さんが自主的に学習会を実施しています。主に宅配カタログと一緒に届けるニュースにてご案内していますので、ぜひチェックしてみてください!

3.11を忘れない：みやぎ生協コープふくしまから宮城・福島のいまをお伝えします

「まち住まいコミュニティ
の被災者にも地域で安心して
生活できる環境を。」
福島県南相馬市社会福祉協議会

「様子を伺いに訪問したら、10日ぶりに人と喋ったという方がいました。」

黒木洋子さん(南相馬市社会福祉協議会生活支援相談室長)は、孤立しがちな被災者の現状について、そう語ります。

「南相馬市内の復興公営住宅はどこもまだ自治会がありません。住民同士の自発的なコミュニティ形成もなかなか進まなくて…」

県営の復興公営住宅には、原発事故で南相馬市に避難してきた浪江町や双葉町など他町村の人たちが多く入居しています。

故郷のほとんどが居住制限区域や帰還困難区域になっていることから、南相馬市をついの住処と決めて家を建てた人がある一方で、「ここは仮の住まい。いつかは故郷に戻る」と思っている人もいます。

避難して8年が経ちますが、暮らしはまだ流動的で、新たなコミュニティをつくる雰囲気も環境も整っていないのが現実です。

「自治会がないと困るのは被災者です。避難先で話し相手がなく孤立する。どこに誰が住んでいるか把握できず、ニーズが埋もれてしまう。私たちの被災者支援活動も復興が進むにつれて形を変えていきます。住民だけでは何もできない」とならないよう、自治会立ち上げを支援し、様々なイベントを通じて、コミュニティを育んでいく。

被災者が地域で安心して生活できるように支援するのが、黒木さんたち生活相談支援室の仕事



▲南相馬市社会福祉協議会生活相談室の皆さん。向かって右一番手前が室長の黒木洋子さん。「職員はつねに被災者に気持ちを寄せている。それだけに、被災者を支援する職員心のケアも大事だと思っています」。



◀県の復興公営住宅は市内に5カ所。棟ごとに管理人と呼ばれる住民の代表がいて、サロンや趣味の活動などに熱心に取り組んでいるところもあります。また南相馬市には市が整備した災害公営住宅もあります。

(作成：2019年7月)

情報提供／みやぎ生協・コープふくしま

「原発事故が課題を深く複雑なものにしている」と黒木さん。そうした背景を踏まえながら「地域ごとの課題をどう解決していくかが、私たちの次の課題」と、前向きな笑顔を見せます。

「世帯分離や地域分断から来る寂しさ、外出機会の減少、高齢者の身体機能の低下。支えなければならぬことがたくさんあります」。

なかでも黒木さんたちが今、気になっているのが、生活困窮に陥りそうなたちの存在です。

「50代、60代のちょうど働き盛りの方々。勤務先が原発事故で移転・撤退し、失業。新たな職を得ても頭と体が追い付かず、心が折れてまた働き口を失う。賠償金も底を突く。免除されていた家賃や税金も払うようになる。そうならどうやって生活していくのか。注意して見守っていかねればと思っています」。

(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 7月

一般社団法人やまぐち食の安心・安全研究センター生協検査部門では、生協独自判定基準に従って、宅配・店舗・夕食宅配取扱商品の抜き取り検査等を行っています。

【微生物検査】

宅配商品115検体のべ366項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ/クロストリジウム属菌)

1検体1項目のコープやまぐち基準超過あり、取引先に改善指導。店舗商品20検体のべ67項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ)

結果はすべて良好。

※その他、夕食宅配43検体のべ131項目、その他の依頼2検体のべ10項目の検査を実施。

【理化学検査】

生協不使用添加物、成分分析等の検査:宅配商品1検体のべ3項目。結果はすべて良好。

残留農薬検査:宅配商品30検体のべ6,346項目、店舗商品12検体のべ2,628項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ876項目、その他の依頼28検体のべ6,020項目の検査を実施。

■詳しい結果はホームページで月次報告中。



コープ子育てひろばのお知らせ

子育てひろばは赤ちゃん・未就学児を対象にした、出会いの場・ふれあいの場です。

参加予約は不要。いつ来ていつ帰ってもOK

ただし、気兼ねなく使っていただくため、光水熱費やドリンク代、保険の一部として利用料1家族1回100円をいただきます

催し物は特にありません。

絵本やおもちゃなどの遊び道具はありますが、基本的にノンプログラムで、のんびりくつろぎ、自由に過ごせる空間を提供する場です。

先輩お母さんのスタッフさんがサポートします。

専門家ではありませんが、子育ての悩みなどに対して、経験を聞いたりすることで気が楽になることもきっとあるはず。

今月の日程

10:30～13:30(周東・岩国センターは10:30～13:00)

8/27(火) 「はあもにい〜♪(小郡店前)」(山口市)

次回
9/24(火)

9/5(木) 「とくやま店組合員集会所」(周南市)

次回
10/3(木)

9/9(月) 「岩国センター」(岩国市)

9/10(火) 「周東センター組合員集会所」(田布施町)

9/13(金) 「萩センター組合員集会所」(萩市)

9/19(木) 「厚狭センター」(山陽小野田市)



お問い合わせ：☎ 0120-27-5520

※ホームページでは会場の地図も掲載しています。