

うらがCO-OP情報機関紙

うらが 3 2021年 月号 No.501

生活協同組合うらがCO-OP 〒239-0822 横須賀市浦賀6-2-18 TEL 046-843-6311 発行責任者/長谷川伸行



- 組合員数 39,639人
●グループ宅配 62班
●個人宅配 6,599人
●出資金額 434,677,192円
●総供給高 2,473,073,079円
—2021年1月20日現在—

2020年度

ふくしま復興応援協力金活動

(東日本大震災復興支援募金)の報告 (2020年3月21日~2021年1月20日)

募金の内訳(1月度)

Table with 2 columns: Category (店舗, 宅配センター, その他, 合計) and Amount (9,090円, 2,900円, 0円, 11,990円)

2021年1月20日現在累計 141,342円

いつも温かいお心 ありがとうございます♡ これからもご協力を よろしくお願い致します。



2020年度 ペットボトルキャップ 回収活動報告

回収日 2021年1月12日

Table with 2 columns: Item (回収個数, CO2削減量, ポリオワクチン換算) and Value (97,051個, 771kg, 113人分)

ペットボトルは本体もキャップも リサイクルゴミの優等生です。

回収ボックスは浦賀店入口に 設置してあります。

これからもご協力お願いします。

うらが理事会だより

- 開催日時 2021年2月13日(土) 9:30~10:30
●開催場所 mamaの広場浦賀店CR

1. 報告事項

- (1) 1月度の事業報告並びに2月度の事業経過について
(2) 1月度事業収支報告
(3) 1月度組合員活動報告

2. 提案事項

- (1) 2020年度職員/定時職員(アルバイト)特別賞与の支給について

うらがCO-OP供給高報告

Table with 5 columns: Category (浦賀店, 追浜売店, 宅配, 合計) and 12 rows of monthly and cumulative supply data.

※前年比(合計)の数値は昨年の鴨居店・大津店供給高を除く、既存3事業所を基準に計算したものです

東日本大震災を忘れないつどい

~ 3.11から10年 ~ 参加レポート

今だからこそ、伝えたい想い

「これまで」と「これから」のこと 記録と記憶をふりかえります

東日本大震災復興支援 つなごうCO-OPアクション

日時: 2021年2月19日(金) 13:00~16:00 方法: オンライン配信

東日本大震災の犠牲者と行方不明者 (令和2年3月現在) 犠牲者: 19,729名 (震災関連死: 3,767名) 行方不明者: 2,559名

震災から10年、いまだから学び取れるもの... 基調講演「東日本大震災から10年、いまだから学び取れるもの」をテーマに東北大学災害科学国際研究所 情報管理・社会連携部門 災害アーカイブ研究分野 准教授の柴山 明寛氏より公演がありました。

「命を守り、海と大地とともに生きる」の情報を正しく理解し、難を逃れる方法を継続的に学習することの大切さを学びました。

奇跡的に助かった話などは感動的ですが、本当は正しい避難行動の話は伝わりにくい。また、土地の形状、設備の経年変化などで避難時のベストな行動は違ってくるため、常に身を守る方法を考え続ける必要があるという言葉が印象に残りました。



配信動画視聴の様子。活動自粛中の為、地域理事/監事のみ集まって視聴しました。

被災地生活協からの報告... いわて生活協同組合からは笑顔と元気を届けるために「ふれあいサロン10年の報告と学び」の報告。ふれあいサロンを立ち上げる際の「苦労や経験と学び」についてお話がありました。

福島県生活協同組合連合会からは、絆で復興!! 福島県生活協同組合連合会から「STYLES」協同組合間連携による復興で異業種や組合間で協同で連携して復興にあたった経験などのお話がありました。

鳥居産を自信を持って食べられるようになった。このことでした。福島県生活協同組合連合会からは、絆で復興!! 福島県生活協同組合連合会から「STYLES」協同組合間連携による復興で異業種や組合間で協同で連携して復興にあたった経験などのお話がありました。

うらがCO-OPでは、募金活動、2014年6月の被災地訪問、5年間の福島の子どもの保養プロジェクト参加、銘菓を贈るなど被災地支援をしてきました。これからも応援を続けていきます!

このあとパネルディスカッションが行われ、発表に関しての質疑応答や、これからの復興について話をうかがいました。最後に全国生活協からのメッセージが紹介されて、つどいは終了しました。ご紹介しきれないほど大変盛りだくさんな内容でした。

鳥居産を自信を持って食べられるようになった。このことでした。福島県生活協同組合連合会からは、絆で復興!! 福島県生活協同組合連合会から「STYLES」協同組合間連携による復興で異業種や組合間で協同で連携して復興にあたった経験などのお話がありました。

第67回「通常総代会」開催について

◇開催予定日時...2021年5月29日(土) 10時30分開会
◇開催場所...横須賀商工会議所(多目的ホール) 〒238-8585 横須賀市平成町2-14-4

※新型コロナウイルス感染拡大等により、日程、開催方法を変更する場合がございますので、ご理解ご協力をお願いいたします。総代の皆さんへ5月上旬あらためて通知いたします。

エリア別総代懇談会開催について

Table with 2 columns: Area (大津エリア, 浦賀エリア, 長沢エリア, 西エリア) and Count (20名, 20名, 13名, 5名)

※開催は4月下旬~5月中旬を予定しています。新型コロナウイルス感染拡大状況により、日程、開催方法を変更する場合がございますので、ご理解ご協力をお願いいたします。総代の皆さんへ3月下旬~4月上旬頃、あらためて開催通知を発送いたします。

CO-OP共済のお役立ち報告 共済給付金の支払い実績(2020年度累計)1月15日現在 [926件] 66,951,128円

3・4月の予定

Table with 3 columns: Date (3月, 4月), Event (13日(土), 9日(火), 16日(火), 14日(水)), Location (浦賀店コミュニティルーム, 本部第一会議室, 浦賀店コミュニティルーム, 本部第一会議室)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、組合員同士の集う会(エリア会など)は自粛しています。3・4月開催の有無、日程は未定です。

※エリアリーダー会開催は新型コロナウイルス感染症拡大対策のため、中止になる可能性があります。

## 楽々離乳食づくり♪

### 旬の食材を使った離乳食⑫

#### ～春キャベツ～

春キャベツは柔らかく、甘みがあります。ビタミンC、Kや食物繊維が多く含まれています。キャベツに含まれるビタミンには胃腸の粘膜修復や正常に保つ働きがあります。

#### ★10ヶ月ごろからレシピ

##### 鶏ひき肉と春キャベツのスープ

- 分量(大人2人分+赤ちゃん)
- ・キャベツ 2枚
  - ・人参 1/4本
  - ・鶏ササミひき肉 60g
  - ・水 450cc
  - ・塩 小さじ半分 ・コショウ



- 作り方**
- ①人参は皮をむき1cm角の薄切りにする。
  - ②キャベツは洗い、2cm角に切る。
  - ③鍋に水、人参を入れ、やわらかくなるまで加熱する。
  - ④ひき肉をほくしながらかえる。
  - ⑤キャベツを入れ、5分ほど煮る。
  - ⑥赤ちゃん分を器にとる。(キャベツが大きければキッチンバサミでカットする。熱いので注意)
  - ⑦塩、コショウを加え大人用を盛り付ける。

コープ『はぐみ鶏』は臭みが少なく美味しく仕上がります。

メーカーが試行錯誤して限界までバターを生地に練り込みながら、高級感漂うなめらかな美しい生地を実現。難しい『さくほろ食感』をとことん追求しました。



濃厚なバター風味を感じられ、おもてなしや自分へのご褒美にも。コーヒー・紅茶との相性抜群です。個包装8本入り。

他にはない菓子として  
ラング・ド・シヤは、フランスの伝統的なクッキーです。これを筒状にしたお菓子です。ラングロールです。



“さくほろ食感”が癖になる

CO-OPバターが薫る  
国産小麦の  
ラングロール

試食をした組合員からは、こんな声が届いています。  
「国産小麦100%だから安心感がある。食感もサクサクしていて軽く、バターの風味とコクがしっかり感じられておいしいです」  
「食べ応えがあり、個包装で8本入り。コストパフォーマンスもとても良いと思います」  
「デパ地下の物と生協の物を置いておくと、うちの子は生協の物ばかり食べます」



コープオリティは、80%以上の組合員モニターが「おいしい」と答えなければ商品化ができませんが、この商品は90・9%が「おいしい」と回答。コープオリティの新たな顔になれる、そんなスター性を秘めた新商品です！

## 写真で見る浦賀④



すくもりいなり  
宿禰稲荷社(横須賀市大津町1丁目)  
祭神は、伏見稲荷の奈迦御魂命です。正徳3年(1713)に里人が宮ヶ谷戸に勧請して、76坪の境内に社殿を建て敬仰したといわれています。「浦賀志録」によれば、昭和5年に京浜急行電鉄(当時は湘南電鉄)が開通すると現在の京急大津駅の脇に移遷され、同社の所管となりました。

### オーラルフレイル

お口の健康を保って「未病」を改善し、健康寿命を延ばしましょう！

#### フレイルとは

心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

#### フレイル予防3つの取組み

- ①食 毎日食生活を見直し、栄養と健康的な食生活へ改善。オーラルフレイル対策も重要です。
- ②運動 日常生活にスポーツや運動を取り入れ、質の高い睡眠も重要です。
- ③社会参加 ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つことが大切です。

「オーラルフレイル」とは「オーラルフレイル」は直訳すると「口の機能の虚弱」となります。

むせる。食べこぼす。食欲がない。少ししか食べない。柔らかいものばかり食べる。滑舌が悪い。舌が回らない。お口が乾く。においが気になる。歯が少くない。あごの力が弱い。お口のささいな衰えは重要なサインと言えます。オーラルフレイルは早く見つけ、しっかりと対応すれば改善できます。まずは、自分のお口の状態をよく観察しましょう。改善させるには、正しい歯磨きのしかたを身につけたり、よく噛んで食べることを心がけ、お口の健口体操(左図)など毎日繰り返していきましょう。

### かながわ・お口の健口体操「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



【体操の効果】1～5回を3回以上、毎日繰り返し続けることで、①オーラルフレイルも予防! ②脳の血流UPで頭スッキリ! ③唾液分泌UPでお口うるおう! ④舌の力で飲みこむ力も向上! ⑤フェイスラインもスッキリ!  
資料: 神奈川県発行「オーラルフレイルハンドブック(県民向け)」より引用しています。

☆機関紙に関するご意見・ご要望などがございましたら、お電話下さい。  
【連絡先】うらがCO-OP  
☎046(843)6877  
(担当/渡辺)

### またより広場

まちがいきがしのクイズ。あらかじめ何箇所かを伝えそれをどこかを探すのが一般的?かと思っていました。自分ですべて解くには何度も見直すことでより注意力がつくようになっていますね。(M・A)

マ マ広さんはリサイクルの食品トレー、ペットボトルキャップ、使用済み乾電池の回収ボックスがすべてそろっているのです。一度でスッキリ。助かっています。(Y・M)

【問1】悪事を働き社会に害をなす人間のこと。  
臣子

【問2】食事をとるのも忘れるほど夢中になって仕事や勉強などに励むこと。  
発食

【問3】物事や行為の基準になるもの。  
規準

【例題】互いの気持ちや考えなどがびったり合うこと。  
気合

【答えの書き方】  
意気投合

【問題】□の中に漢字を入れて、説明に合う四字熟語を完成させてください。  
ご応募には、完成させた四字熟語をご記入ください。

2021年1月号クイズの答え

右の絵の通り正解は6箇所  
♪箇所も正解しました

クイズ当選者(1月号)敬称略	石井たき子 石渡玲子 川崎晴美 小松エイ子 柳沢晶子	応募総数 34枚 正解数 29枚
----------------	--	---------------------------

★送付先は〒239-0822 浦賀6-2-18 うらがCO-OP機関紙「うらがクイズ」係へ。  
★締切日は3月31日(水)当日消印有効。

★官製はがきに「クイズの答え」「郵便番号」「住所」「氏名」「組合員番号」「ご希望のプレゼント①または②」を必ずご記入ください。  
★今月号の記事の内容についてご意見や感想もお書きください。「おたよりコーナー」に載せていただくと、ご希望の方には「ペンネーム」「イニシャル」等も書き添えてください。  
★正解者の中から5名様、正解者多数の場合は抽選にうらがCO-OP店舗で使える①「商品券1000円分」または②「1000ポイント」のどちらかをプレゼントいたします。※必ず希望の①②をご記入ください。  
①②が書かれていない場合は「商品券」をお送りしますのをご了承ください。

つばき

あたたかな春の日差しに、ゆつくり外出を楽しみたいなあ...と思う日もありますが、なかなか難しい状況がつづいています。そんな時には「やりたい事」「行きたい場所」を書き出したり、日本地図・旅のガイドブックを広げ日程表を作ってみたりしています。九十歳になる父の誕生日のお祝いは、みんなで集まれるかしら? (M・Y)

### 四字熟語を完成させよう

#### 応募方法

★官製はがきに「クイズの答え」「郵便番号」「住所」「氏名」「組合員番号」「ご希望のプレゼント①または②」を必ずご記入ください。