とやま生活協同組合 機関誌

リアン Lien

2022
7
JULY
VOL.4

2030ビジョンフレーズ 地域（みんな）でつくる、とやまの未来

今月のピックアップ 2-3P

産直 産直豚肉

4-5P 【特集企画】生協10の基本ケア
6P 『くらしのコラム』健康：上手な水分補給のポイント
7P 子育て通信『笑顔のたね』：「赤ちゃんの貧血と離乳食」
『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～④
「目標１ 貧困をなくそう」』
8-9P おたよりでつながる『リアンのひろば』
商品口コミコーナー『これ いいね！』
10-11P インフォメーション
機関運営報告
12P リアンおたよりカード／レッツクッキング

とやま生活協同組合

理念 私たちは力を合わせ、誰も取り残さない、平和で心豊かな地域社会を創ります。

産直豚肉

※写真は産直豚ロース冷しゃぶ用を使っています

産地直結の安全・安心おいしい豚肉

とやま生協の産直豚肉「福野ポーク」。今回は、産直豚肉を生産・管理する立山畜産(株)畜産部本部長 向峠(むかいとうげ)さんにお話をうかがいました。

立山畜産株式会社／向峠 郁夫さん

豚肉のおいしさには自信があります！私の孫にも「じいじのところのお肉、おいしいね」と言われます。

産直 産直豚ロース冷しゃぶ用 200g

産直 産直豚切り落し (300g)

産直 産直豚ロース切り身 (100g×2)

おいしい豚肉は健康な豚から

産直豚肉として出荷される豚は南砺市(旧福野町)の自然豊かな山間地にある(株)福野養豚センターで肥育されています。

産直豚肉「福野ポーク」は、肉のしまりが良く、保水性が高い肉質に加え、豚肉特有の臭みが少ないという優れた特長があります。

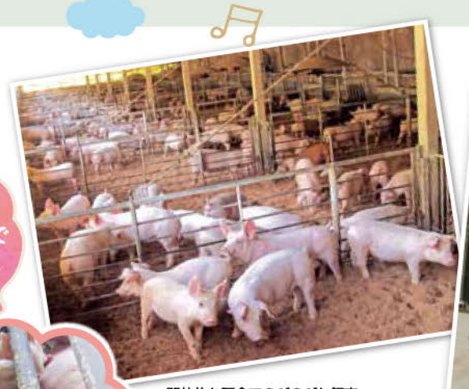
おいしい豚肉を提供するために、「長年の経験と実績をもとに栄養バランスを考えて指定配合した飼料を使用し、通常の飼料よりコストはかかりますが、加熱処理をしたペレットを与えています。加熱処理をすることで、消化吸収が良くなるんです。また、パン酵母や枯草菌を飼料に添加することで、豚の腸内環境を整え、健康を保つことができます。きれいでミネラル豊富なおいしい富山の水を飲んでいることも、健康な豚を育てることができる理由かもしれませんね。飼料や肥育方法のこだわりが豚肉の臭みや、調理時のアクが少ないという特長につながっていると思います」と向峠さん。

(株)福野養豚センターでは、病気が少ない健康な豚がおいしい豚肉に直結するという考えから、開放豚舎で自然の光や空気を取り込んで豚が過ごしやすい環境を整え、約180日間ゆっくり手塩にかけて育てています。豚舎の収容密度や温度差に気を配りながら豚のストレスを少なく育てることで、しまった肉質のおいしい豚肉になります。抗生物質などの休薬期間は、薬機法(旧薬事法)で定められている期間よりも長い100日に設定し、できる限り薬に頼らない環境で育てています。向峠さんは「豚の健康管理に一番気を使い、一頭一頭愛情を持って育てています」と話してくださいました。

富山県産の豚肉を富山の皆さんに食べてほしい

生産者が愛情を込めて育て、肥育方法が明確な安全・おいしい産直豚肉。産直商品は、消費者である私たち組合員と生産者の距離が近く、組合員の皆さんの声を生産者へ届けることもできます。「私たちがおいしさにこだわって育てた福野ポークを組合員の皆さんに食べていただくことが、私たち生産者や県内の養豚業を守ることにもつながります。皆さんに積極的に利用していただけると嬉しいです」と元気な笑顔で向峠さんはおっしゃっていました。

産直豚肉「福野ポーク」は、商品カタログ「スマイルコープ」の産直マークが目印です。皆さんも、産直豚肉のおいしさを味わってみませんか。



開放的な豚舎でのびのびと飼育

生産者のみなさん

私たちが手塩にかけて育てています

お母さんのお乳を飲んで大きくなるよ

わが家でも産直豚肉を利用していますが、調理中はもちろんのこと、食べても豚肉特有の臭みを感じることがなく、思わず「おいしい！」がこぼれます。

産直豚肉を毎週企画できると良いのですが、「豚小間切れ肉」や「豚切り落し」等の利用の多い商品に関しては供給量が不足してしまうため、隔週で企画しています。

産直豚肉に限らず、富山県内の豚肉の出荷頭数は減少傾向が続いています。私たち消費者が県内産の商品を利用し、生産者を支えていきたいですね。

とやま生協
商品企画グループ　畜産担当／松谷

福野ポーク

産直豚肉の特長

おいしい肉を生産するためには血統も大切です。安定した肉質が得られ、肉量が多い**三元豚**を使用しています。

- 肉の**しまりが良い**
- **保水性が高い**肉質
- 豚肉特有の**臭みが少ない**

豚肉本来のおいしさが味わえます！

特集

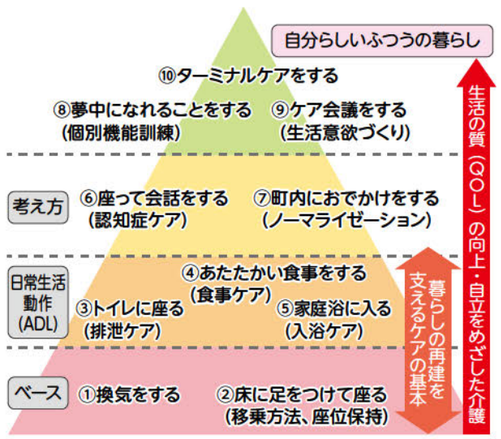
とやま生協 福祉事業の取り組み「生協10の基本ケア」

とやま生協は、「くらしのトータルケア事業」の取り組みの一つとして、住み慣れた地域で安心してくらし続けられる地域社会創りをめざしています。

「いつまでも住み慣れたわが家で自分らしく安心してくらしたい」

そんな当たり前の願いに寄り添い、実現するために、とやま生協では「生協10の基本ケア」を主軸とした介護サービスを行っています。

在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上、家族や地域の人々との関わり、そして人生の最期まで、周りの人々と喜びを共有できるケアを目指しています。



とやま生協が目指す介護の姿

1 ご本人の尊厳をまもる

人は誰もが最期まで自分らしく誇りをもって過ごしたいと願っています。自己決定を大切にしながら利用者の尊厳をまもります。

2 自立を目指すケアをする

生活環境を整えながら、その人本来の生きる力を引き出すためのケアを実践します。ケアを通じてQOL（生活の質）を向上させていきます。

3 自分らしい在宅生活をささえる

利用者・家族がどのような生活を望み社会とのつながりを求めているのか確認し、住み慣れた自宅（地域）での生活をサポートします。

福祉事業理念

あなたの想いに寄り添います

とやま生活協同組合

「生協10の基本ケア」ってなに？

日常の生活行為そのものをリハビリと捉え、できるだけ自力で行ってもらい、足りない部分のみを介助することで、生活動作の維持・向上を目指しています。また、ご自宅で暮らし続けるには、介護ケアだけでなく、近隣の方たちが高齢者を見守り、交流の場を作るなど、地域全体で関わり支えていく街づくりも大切です。

生協10の基本ケアは、1から10まで実践していくことで、利用者本人の生活動作の向上から家族や地域の人々との関わりを持ち、自分らしいふつうの暮らしができるようめざすものです。

生協10の基本ケア

1.換気をする

病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。

2.床に足をつけて座る

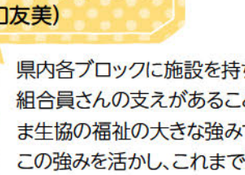
日常生活がリハビリという考え方のもと、足を使って立ち上がる習慣を身につけるなかで、トイレやお食事など、ご自分でできることを増やします。

3.トイレに座る

トイレで排泄することは人間がまもるべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの暮らしをサポートします。

4.あたたかい食事をする

ご自分で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥（ごえん）防止のために、食事前には口の体操を行います。



5.家庭浴に入る

湯船にゆっくり浸かる習慣は日本のすばらしい文化。生活リハビリの効果を生かして家庭浴への入浴を大切にしています。

6.座って会話をする

安心感を与えられるように座って会話をします。共に時間を過ごし、日々の見守りを行います。

7.町内におでかけをする

慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なこと。これまでの生活リズムを維持できるようにします。

8.夢中になれることをする

自分らしく好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

9.ケア会議をする

ご自分の街で住み続けられるように、社会性と暮らしを守るケアプランをつくります。職員はチームでケアに取り組み、ご家族を含めサポートします。

10.ターミナルケアをする

元気なときから人生の最期まで、地域との連携でご自宅でのターミナルケアをサポートします。

10の基本ケアプロジェクト メンバーからひとこと

（輝くろべ　リーダー　樋口友美）

県内各ブロックに施設を持ち、多くの組合員さんの支えがあることは、とやま生協の福祉の大きな強みです。
この強みを活かし、これまで以上に生協10の基本ケアを広めていくために、職員同士が密に情報交換し、困ったことはお互いに相談しながら乗り超える力を養っていきます。そして良い事例を共有し、福祉事業部全体のレベルアップにつなげていきます。

目標を決めて、下肢筋力アップの体操メニューに取り組まれました。
目標を達成できた喜びを職員と共有し、笑顔がたくさん見られるようになりました。更に大きな目標に向かって、体操もレベルアップして頑張っておられます。

10の基本ケア 取り組み紹介

お皿洗いや野菜の皮むきは、日常生活動作の維持だけでなく、それぞれが役割を持ち、感謝の声を掛けられることによって意欲的な活動に結び付けられます。

ホームページでとやま生協の福祉・介護サービスについてご覧いただけます。

くらしのコラム

栄養と健康の情報

上手な水分補給のポイント

私たちの体はたくさんの水分でできていて、新生児で約80％、成人でも約60％を占めています。少しの水分不足が、大きな健康障害を引き起こす可能性があります。マスクによる体温上昇や水分の取り難さもあります。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補いましょう。

ポイント

「のどが渇く前から」
「少量をこまめに」
「運動中だけでなく、運動前後にも補給」
「飲料の水温は5～15度位で」
「1日3回きちんと食事をとることも大切」

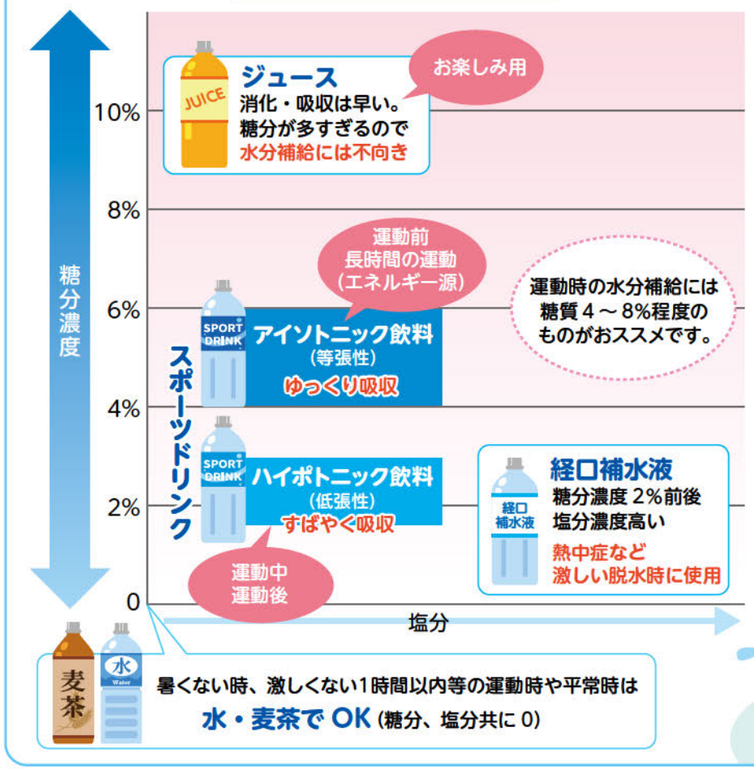
※通常時で1日に1.2～1.5リットル程度必要。

1回コップ1杯程度を6～8回飲み、補給する。食事や休憩、起床・就寝時、入浴時などのタイミングでこまめに。

通常の水分補給には、水やお茶などで。**大量に汗**をかいた場合は、水分だけでなく**塩分の補給**もしましょう。（運動前後に体重測定すると、汗の量の目安を確かめやすいですよ）

運動して**大量に汗**をかいた時は、**適度な塩分や糖質の両方を含んでいるスポーツドリンク**で補給しましょう。

飲料水の成分比較



栄養成分表示も参考に

市販飲料を購入する際、
栄養成分表示を確認してみましょう。

糖質：清涼飲料水の多くの商品は炭水化物＝糖質
食塩：0.1～0.2%の塩分＝食塩相当量 0.1～0.2g (100ml 中)

【表示例】
栄養成分表示（100ml 当たり）

エネルギー	19kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.13g

五十嵐 小百合
㈱アピアスポーツクラブ　管理栄養士・公認スポーツ栄養士

アピアスポーツクラブ／「ココロもカラダもきときとに、3世代の元気をサポート」をモットーに、昭和 60 年に県内初の会員制スポーツクラブとして開業以来、地域住民の「健康づくり」「コミュニケーションづくり」の場として親しまれています。

子育て通信 笑顔のたね

赤ちゃんの貧血と離乳食

赤ちゃんはお母さんからもらった鉄を一定量貯めた状態で生まれてきます。鉄は体内に酸素を運搬する赤血球の成分として重要で、その寿命は120日（約4か月）と言われます。お母さんからもらった鉄分は、生後6か月ごろまでにほとんど消費され、さらに心身の発達のために鉄の必要量が増えます。

そこで鉄を補うために離乳食の内容がより大切になります。レバー、赤身の肉や魚（まぐろ、あじ、しらす干し等）、豆腐や納豆、卵黄などに鉄が多く含まれ、緑黄色野菜や果物等に多く含まれるビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まります。また、母乳は人工調整ミルクに比べて鉄分が少ないので、主食（おかゆ）、主菜（魚・肉・卵・大豆等）、副菜（ほうれんそう、小松菜等）を少しずつ離乳食として食べさせるようにしましょう。

レバーには多くの鉄分が含まれますが、衛生管理の難しさがあるので、使い慣れていない場合は、ベビーフードを使いましょう。また、フォローアップミルクは鉄分が強化されているので、生後9か月以降の離乳食の食材として取り入れるのもおすすめです。赤ちゃんの健やかな成長のため、いつもの離乳食にひと工夫加えて貧血を防ぎましょう。

小松菜の白和え

《材料》
小松菜（葉先）　15g
豆腐　20g　だし汁　小さじ1

《作り方》
1. 小松菜は茹でて、みじん切りにする。離乳初期の場合はすりつぶす。
2. 耐熱性の小鉢に豆腐と被るくらいの水を入れてふわりとラップをかけ、約30秒電子レンジにかける。
3. 豆腐を取り出してスプーンの背でつぶし、①の小松菜と混ぜる。
4. だし汁を加えて食べやすい形状になるよう混ぜる。

co-op味パックでも簡単にだしが取れますよ。

〈だし汁の作り方〉
まとめて作って冷凍すると便利です。
①鍋に水300mL、昆布4cmを入れ15分置く。弱火にかけ、沸騰直前で昆布を除く。
②沸騰したら鰹節5g（小袋2袋ほど）入れて火を止める。粗熱が取れたら、茶こしや布巾等でだしをとる。製氷皿に注ぎ、冷凍する。

富山県保育所等給食研究会、(公社) 富山県栄養士会：文責　稗苗 智恵子

SDGs Journey ④

誰も取り残さない世界を目指して

目標1.貧困をなくそう ～世界や日本の「貧困」問題を知り、できることを考えよう～

世界人口の9%が1日約200円以下の生活を強いられている

アフリカや南アジアの一部の地域に、生きていくのが困難なほどの極端な貧困状態にある人が集中しています。

日本では15%以上の人が1か月10万円以下の生活をしている「相対的貧困」

相対的貧困とは、その国の平均的な生活水準に比べて収入が少なく、くらしが苦しい状態のことです。〝平均〟は国や地域によって違います。

災害や家族の病気・死亡などで、誰でも、いつでも貧困に陥る可能性があります。目標1は、今、貧困状態にある人を減らすだけではなく、くらしを守る仕組みをつくり、貧しい人たちや弱い立場の人が十分に守られ、貧困から立ち直るための力をつけることなどを目指した目標です。

生協と一緒に　あなたにできる取り組み　たとえば…

←とやま生協の SDGs の取り組みはこちらから

注文書でできるユニセフ募金

ユニセフを通して特に困難なくらしを強いられている子どもたちへの医療や教育の提供を支援できます。

関連する目標

エシカル商品を選んで買う

病気予防の活動に寄付できる商品や、適正な価格で取り引きされた原料の商品を選んで買うことも、誰かのくらしを支えることにつながります。

関連する目標

おたよりでつながる

リアンのひろば

趣味のお話　フリートーク　我が家のレシピ　クチコミ

テーマトーク

「暑さに負けない工夫・知恵」

●ゴーヤ、バナナ、牛乳、はちみつを入れ、ミキサーにかけたものを朝コップ一杯飲みます。ゴーヤの苦味がうすれておいしいですよ！

高岡市　H・Hさん

●たくさん食べることです！夏に備えて暑くなる前からたくさん食べて体力をつけておきます。

富山市　まみめろさん

●今年の夏も必須アイテムになりそうなマスクですが、蒸れるし暑いので、私はスプレー式のハッカ油をつけています。顔周りにスーッと清涼感と香りが感じられ、エコでおすすめです。

滑川市　F・Oさん

●緑のカーテンをしています。朝顔やゴーヤを育てて見た目や香りで気持ちもスッキリします。

高岡市　しおママさん

●朝夕の打ち水です。通りに面した玄関なので、サッと掃き清めて打ち水をするとすっきりして少し涼しい気がします。

南砺市　ノリちゃんさん

●暑くなると、毎朝冷水ポットに水出し茶を作るのが日課になります。自分のため、家族のため、熱中症対策にいつでも水分補給できるように。近年はいろいろな水出し茶が販売されているので楽しんでいます。

南砺市　かこちゃんさん

●暑い時こそ熱めのお風呂にしっかり入ります。湯上りサッパリ！とても気持ちがいいですよ。それと冷たい飲み物はなるべくとらないようにしています。ただしビールは少しだけOK！寝る時も長袖パジャマで肌を出さないようにしています。辛い食べ物や熱々の鍋焼きうどんなどおなかの内側からも温めています。

富山市　ひらいECOさん

●夏の暑さにはスイカを食べて体を冷やすようにしています。子どもたちも暑くて食欲がない時でもスイカなら喜んで食べてくれるので、おやつ代わりに食べやすい大きさに切って冷蔵庫に入れておきます。今年もいっぱい食べたいな。

射水市　コナユキママさん

●暑さ対策として寝具に冷感タイプの素材でできているものを使って、夜の眠りをサポートします。寝入り端も良く、サラサラ感で、よりいっそう冷涼感が増します。もちろん生協商品を愛用しています！シーツ、枕カバー、掛け布団などなど。

富山市　kokoさん

●カレーライスや麻婆豆腐など辛いものを食べ、スタミナをつけて、暑い日々を乗り切っています。また、ねばねばしたものは暑さだけでなく、腸活にもおすすめです。

富山市　ゆうこりんさん

●湿気がまとわりつく季節になると、果実シロップをリンゴ酢で作ります。キウイ、オレンジ、みかんなど一旦凍らせてから砂糖、リンゴ酢に漬けます。炭酸で割って飲むと、スッキリとしてうちなる元気が湧いてきます。

立山町　アスパラ栽培者さん

フリートーク

●くらしの助け合いの会「にこりーな」をリアンの特集で初めて知りました。私たち夫婦はこれから70代に突入。いろいろ不自由なことが多々出てくると思います。身近に「にこりーな」の存在があることを知っただけでも心強い限りです。

高岡市　のっこさん

●70才になるまで生協は食品などの購入だけの関わりでした。でも子どもたちも自立し、気持ちと時間に余裕が出来たことから、組合員活動に参加し、いろいろ学ばせてもらっています。年齢が高くなってからの学びは合格・不合格がないので楽しいです。皆さんもどうですか。

富山市　T・Sさん

●生後3か月の娘がいます。最近あやすと笑ったり、小さな足を元気よく動かしたり、できることが増えてきました。一方でにやにやと笑ったり、しゃっくりをしたり、もうしなくなったことも増えました。成長は嬉しいのですが、どこか少し寂しくて親は勝手だと実感しています。

高岡市　あかねさん

●いつもeフレンズでネットから注文していますが、最近できた「あなた専用売り場」が便利で、毎回チェックしています。よく買う商品やおすすめの商品が載っていておもしろいです。私はヨーグルトを大量にすすめられます（笑）

富山市　くるくるさん

●花が大好きだった義母が亡くなって3年。土いじりが苦手な私は次々と花を枯らしてしまいました。でも主人と2人で手頃な花苗を買って来て、家の前に植えてみました。少し気持ちが明るくなり、義母の気持ちに添うことができました。

氷見市　moyashiさん

●4月下旬に第3子を出産しました♡産後は祖母に手伝ってもらっていますが、夕飯の一品が足りない時は、生協商品の出番です！湯せんや電子レンジで「はい、もう一品♡」上の子たちも大満足です。これからもお世話になりまーす！

富山市　なゆこママさん

●新しくなった生協。とても新鮮です。毎週チラシを見るのが楽しみです。なぜか「限定商品」という言葉に弱い私。これからもついつい買ってしまうんだろうな～と想像しています。

射水市　まっつあんさん

これいいね！

NICE

co-op 毎日食パン（5枚入り） 毎週企画

●毎日食パンを定期購入しています。焼くとサクサクふわふわ。そのままでもモチモチでとても美味しいです。毎朝家族でいただいています。

富山市　ゆうちゃんママさん

COOP 国産ひきわり納豆 毎週企画

●国産ひきわり納豆がお気に入りです。国産かつひきわりなので離乳食にとても重宝しています！市販のものよりも低価格なのも嬉しいです。

富山市　りらさん

チキン南蛮（タレ付き） 7月3回

●サクサクの衣で我が家で人気の一品です。揚げたてを食べやすい大きさに切って野菜サラダの上に乗せ、添付のタレや好みのドレッシングでいただきます。

富山市　blueberryさん

co-op ごぼうサラダ 7月4回

●ごぼうサラダが大好きで、いつも注文しています。きゅうりの細切り、ツナ、マヨネーズをプラスするとおいしいです。

富山市　アズママさん

COOP 味の母 7月4回

●以前はみりんとお酒を別々に使っていたけれど、味の母にしてからは、1本で2役なのでかさばる調味料が1本で済むのがうれしいです。料理も楽になり、うれしさも2倍です。

富山市　ふうたさん

お便り募集！

募集テーマ

「おじいちゃん、おばあちゃんとの思い出」

フリートーク、おすすめ商品情報、レシピ、イラストや写真の投稿もお待ちしております。

掲載者にはコープ商品をプレゼント！

※投稿は内容を変えない程度に修正する場合があります。おたより、レシピはとやま生協のSNSでも紹介する場合があります。
※写真・イラストは返却いたしません。

スマートフォンでの投稿はこちらから→

投稿は12Pのおたよりカード または WEBで！

第13回理事会報告

●**開催日**　2022年5月25日（水）

●**承認事項**
1. 2022年度4月度の事業・活動および経営報告の件
2. 役員人事委員会答申
   (1) 代表理事の選定および役付理事、常勤する理事選任の件
   (2) 2022年度−2023年度
   役員の対外役員及び委員、理事会諮問委員会等の役割の件
   (3) 2021年度常勤する理事の評価決定の件
   (4) 2022年度役員報酬決定の件
   (5) 2022年度常勤する理事の評価シートの件
3. 第1回通常総代会議案書承認の件
   (1) 期末監査報告の件
   (2) CO・OPとやま特別報告(2021年度まとめ、決算、監査報告書等)の件
   【関連資料】2022年春のブロック総代会議まとめと課題の件

●**協議事項**
1. 店舗事業政策（一次案）の件

●**確認事項**
1. 機関運営・連帯関連報告
2. 2021年度期末監査指摘事項対応の件
3. 第1回通常総代会当日運営の件
4. 連帯関連の総会対応の件
   (1) 日本生協連第72回通常総会議決判断の件
   (2) コープ共済連第14回通常総会議決判断の件
   (3) コープ北陸第26回通常総会議決判断の件
   (4) 富山県生協連第57回通常総会議決判断の件
5. 福祉事業連帯法人設立参加の件

事業報告　2022年4月現在

●**事業分野別損益**

	4月実績	計画比
宅配事業	12億6,891万円	99%
配食事業	3,314万円	104%
福祉事業	3,610万円	101%
共済事業	1,146万円	99%
店舗事業	1,735万円	106%
太陽光発電	77万円	83%
全事業合計	13億6,776万円	100%
経常剰余金	−3,330万円	―

●**組合員数・出資金**
組合員数／137,766人(+335人)
出資金／83億697万円(+1億2,249万円)

●**チラシ・ポリ袋回収**
チラシ回収率／57%
ポリ袋回収率／18%

恐竜王国大冒険へ行こう!

主催：チューリップテレビ　特別協賛：とやま生活協同組合

7月23日(土)〜8月14日(日)　会場：富山テクノホール

組合員価格チケットは7月15日まで注文を受け付けています!

組合員価格チケット
入場料
●おとな(中学生以上)
前売り券 1,400円
●こども(3才〜小学生)
前売り券 700円

詳細は
こちらから

とやま生活協同組合

みなみ店のご紹介③

とやまレインボーファームの野菜が入荷中!

「とやまレインボーファーム」は大沢野、立山町で野菜を栽培しているとやま生協の農業法人です。栽培期間中は除草剤、化学肥料を使わずに育て、“安心して食べていただける野菜作り”に努めています。

Toyama Rainbow farm

レインボーファームのホームページはこちらから

7月の入荷状況

朝どれ　ピーマン　きゅうり　なす　すいか　ミニトマト　が入荷予定です

7月21日(木)　7月22日(金)　7月23日(土)
ポイント2倍セール

《お知らせ》8月から土曜日の開店時間を9：30に変更します。

ホームページからみなみ店のチラシ情報がご覧いただけます。

LINE公式アカウント友だち登録キャンペーン

先着でプレゼントあり

6.27(月)〜7.22(金)

期間中「とやま生協 LINE 公式アカウント」に友だち登録し、キャンペーンにご応募くださった方に先着でプレゼントを差し上げます!

友だち登録は
こちらから

ネット注文のeフレンズ、みなみ店のお買い得情報、イベント（くみかつ）情報にワンタップでアクセス!みなみ店で使えるLINE限定クーポンも配信します!

eフレンズ　店舗情報（チラシ）　宅配
くみかつ　機関誌（リアン）　CO・OP共済

第２期総代募集

総代は、組合員の代表として総代会議や総代会に参加し、生協の事業や活動、取り組みが組合員の思いや願いを取り入れたものになるよう、地域の声や自分たちの声を持ち寄り、よりよい生協づくりに活かす役割があります。

「生協がもっとこんなふうになったらいいな」というあなたの思いを生協に届けてみませんか?
現在、子育て中のお母さんから年配の方まで、幅広い年代の組合員が総代になっています。

交通費実費支給

第２期総代選挙について

●立候補受付期間　2022年7月18日（月）〜8月26日（金）
●立候補の資格　2022年7月18日現在でとやま生協の組合員（本人）であること
●総代の任期　次期総代選出までの約１年（再選可）

総代の１年間のスケジュール（予定であり変更になる場合があります）

7〜8月　総代選挙
400名の定数に対して、富山（7）、東部（6）、西部（8）の合計21選挙区から総代を選出します。

10月　秋のブロック総代会議
第1回通常総代会で確認した2022年度の方針と事業計画の上期（4月〜9月）の進捗を確認し、下期（10月〜3月）の進め方について意見を出し合います。

5月　春のブロック総代会議
通常総代会の議案について、事前に説明を聞いて理解を深めていただきます。出された意見は通常総代会の議案書や次年度の方針などに、できるところから反映されます。

6月　通常総代会
総代は1人1票の議決権を持って参加します。生協が1年間取り組んできたことを確認し、新年度に取り組む活動や事業の計画について採決を行います。

【問い合わせ先】
富山ブロック　TEL：076-441-4761　担当　今庄・示野・水橋
東部ブロック　TEL：0765-77-0001　担当　若井・紙屋
西部ブロック　TEL：0766-63-8228　担当　荒木・黒田・間嶋

福祉施設「とやま生協 ゆとり〜な」紹介

「とやま生協 ゆとり〜な」では、利用者さんやご家族との信頼関係を大切にし、満足していただけるよう職員一人ひとりが利用者さんの思いに寄り添い日々取り組んでいます。

とやま生協 ゆとり〜なの特徴は、デイサービスとショートステイが同じフロアで利用できることです。障がいをお持ちの方も一緒にデイサービスを利用できます。温かい食事を心がけ、その方にあった食事形態でご用意しています。

10の基本ケアでは「あたたかい食事をする」を中心に取り組んでおり、食事前にはフロア全体にご飯の炊きあがる匂いや味噌汁のいい匂いが広がります。できたての食事を親しい利用者さんと一緒に食べることが楽しみの一つとなっています。

ゆとり〜なの施設紹介はこちらから

「とやま生協　ゆとり〜な」（富山市中間島）
ご利用の相談は　☎076-492-4114

とやま生協誕生記念

とやま生協・まち　魅力新発見!ロゲイニングを県内3会場で開催しました!

5月15日（日）東部ブロック（魚津市）　参加：120人
5月21日（土）西部ブロック（高岡市）　参加：98人
5月22日（日）富山ブロック（富山市）　参加：205人

西部ブロック（高岡市）会場での記念撮影

とやま生協の誕生記念イベントとして、とやま生協・まち魅力新発見!ロゲイニングを県内3会場で開催しました。

各会場では、観光スポットや隠れた名所などのチェックポイントで写真を撮影し、買い物も楽しみながら街なかを巡りました。魚津会場では魚津中央通り商店街のシャッターアート、高岡会場では古城公園内の銅像・石碑めぐり、富山会場では環水公園・富山駅周辺の“映えスポット”などでチームメンバーと一緒に写真を撮り、ポイントゲット!

東部ブロックでは新しく建設された東部センターを見ていただいたり、西部ブロックでは小規模多機能型居宅介護施設「とやま生協　輝　城東」で車いすの試乗体験をしたりするなど、とやま生協について知っていただく機会にもなりました。

参加者からは「久しぶりにたくさん歩いて疲れたけれど、楽しい企画だったね」という声があちこちから聞かれました。

機関誌 リアン
7月号 VOL.4
発行日／2022年7月1日
発行／とやま生活協同組合
編集／広報グループ
住所：〒930-0873 富山市金屋555 代表電話：076-443-8800
とやま生活協同組合

リアン おたよりカード

広報グループ行

組合員コード	よかった・面白かったと思うコーナーに3つまで☑をつけてください ☐ 今月のピックアップ ☐ 特集企画「生協10の基本ケア」 ☐ くらしのコラム ☐ 子育て通信「笑顔のたね」 ☐ SDGs Journey ～誰も取り残さない世界を目指して～ ☐ おたよりでつながる「リアンのひろば」 ☐ これ いいね！ ☐ インフォメーション ☐ 機関運営報告 ☐ レッツクッキング
組合員名	
ペンネーム	おたより記入欄 ☐ テーマトーク「おじいちゃん、おばあちゃんとの思い出」 ☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ レシピ
年代（○をつける） ～30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代～	
電話番号	
在住市町村名	
クイズの答え	

切り取って提出してください。

※ペンネームの記入がない場合は苗字を掲載します。

お預かりした個人情報は、機関誌リアンに関連する業務にのみ使用します。

キリトリ

QUIZ クイズ

問題 とやま生協の産直豚肉「○○ポーク」

締め切り 7月22日（金）

5月号クイズの答え 答え ② にこりーな

応募総数248通、正解者数247通でした。

クイズ正解者の中から抽選で20名様にコープ商品をプレゼント！

当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

※プレゼントは7/4(月)～7/8(金)の週にお届けしています。

WEBでのクイズ・おたより投稿はこちらから↓

とやま生協の商品を使って作る レッツクッキング

Let's Cooking!

富山市 N・Eさん 投稿レシピ

レシピ監修／有限会社 食のコンサルタントブーケ

レシピは動画でもご覧いただけます！

POINT!
そぎ切りした肉が厚くなったときは中程に少し切り目を入れて広げましょう

にんにく+ピリ辛で夏にぴったり！

鶏むね肉のピリ辛焼き

【材料（2人分）】

- 鶏むね肉（皮なし）…… 180g
- 片栗粉 …… 大さじ1
- A
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - こしょう …… 少々
  - しょうが …… 小さじ1
  - にんにく …… 小さじ1
  - トマトケチャップ …… 大さじ1
  - マヨネーズ …… 大さじ1
  - コチュジャン …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 適量

【作り方】

1. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。
2. ビニール袋に1と片栗粉を入れ、片栗粉を鶏むね肉にまんべんなくまぶす。
3. 2にAを入れて混ぜ、数分おいて味をなじませる。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、弱めの中火で焦げないように両面を焼く。

普段ご家庭で作っているカンタンレシピを大募集中！（分量も適当でOK！）

FSC ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C008594
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。