

リアン *Lien*

2024

5

MAY

2030 ビジョンフレーズ ^{みんな}地域でつくる、とやまの未来

VOL.26



今月のピックアップ商品 2-3P

エナジー

co-op セフターENERGY

4-5P 【特集】コープの洗濯洗剤 わたしにぴったりの洗剤を選ぼう

6P 『くらしのコラム』健康:オーラルフレイルについて

7P 子育て通信『笑顔のたね』:子どものしかり方

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!』

10P みんなの声を聞かせて!

『SDGsアクション!』#1

11P お知らせ、福祉のへや

12-13P わくわくを見つけにいこう!『コープでくみかつ』

14-15P インフォメーション

機関運営報告

16P リアンおたよりカード/レッツクッキング



セフターENERGY



生協らしいこだわりが詰まった ハイコスパの洗濯洗剤

濃縮タイプの液体洗剤「セフターENERGY」シリーズ。数ある生協の洗濯洗剤のなかでも大人気の商品です。
今回は生協の洗剤を開発している(株)コープクリーンの岸さんにお話を伺いました。



少ない使用量で
しっかり洗えて、
時短・節水もできる
洗濯洗剤です。

(株)コープクリーン
岸さん

コープファミリーで企画中

<p>Blue Bottle 抗菌・防臭</p> <p>こんな方におすすめ!!</p> <ul style="list-style-type: none"> 部屋干しが多く、生乾きのニオイが気になる 頑固な汚れはないけど汗のニオイが気になる さわやかな香りでスッキリしたい 	<p>Green Bottle 強力洗浄</p> <p>こんな方におすすめ!!</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日の洗たく量が多い、頑固な汚れが多い 日常のあらゆる汚れを落としてキレイにしたい 洗剤の強い香りは苦手 	<p>Pink Bottle 柔軟剤入り</p> <p>こんな方におすすめ!!</p> <ul style="list-style-type: none"> やわらかい仕上がりがいい 柔軟剤を入れる手間を省きたい 抗菌・防臭効果もほしい
--	---	--

環境問題から生まれたセフター

生協で最初の洗濯洗剤が作られたのは1966年。洗濯などの生活排水が河川へ直接流されていたことで、水環境の汚染が大きな問題になっていました。

そこで、当時の多くの洗剤に使われていた洗浄成分より生分解性*の高いLASという成分を使用した「コープソフト」が開発されました。さらに環境にやさしくなるよう商品づくりをすすめて、1969年に高級アルコール系洗濯洗剤「コープセフター」が誕生。

以来、環境への配慮や使い勝手をよくするためのリニューアルを重ね、2010年に「セフターENERGY」が登場しました。

「セフターは、初めは石油由来だった洗浄成分を再生産可能な資源であるアブラヤシ由来の洗浄成分に変更したり、パッケージの一部には組合員から回収したペットボトルを原料とした再生プラスチックを使用したりしています」

わたしたちの生活に欠かせない洗濯を通して、環境へ配慮しながら進化してきたのがセフターです。

*物質が微生物などの生物の作用により分解する性質



アブラヤシの
実の断面
ここから
採れる油が
洗剤に!

セフターシリーズは蛍光剤無配合なので、衣類が白っぽくならず自然な色合いが長持ちします。



新品
コープのセフターEで洗濯
市販の蛍光増白剤配合洗剤で洗濯

標準使用量で10回洗濯(株)コープクリーン調べ

洗浄力に関係ないものは入れないこだわり

洗濯洗剤が汚れを落とすために必要なのは、洗濯物から汚れを引きはがす界面活性剤、汚れを分解する漂白剤や酵素、酸やアルカリの力です。

しかし、市販品の中には洗浄力とは関係ない、商品のイメージカラーを表す着色料が入っていたり、蛍光剤が入っていたりするものもあります。蛍光剤は紫外線を青白く反射させることで衣類を白く見せるもので、汚れを落とす成分ではありません。

「洗浄力に関係ないものは入れない」ということは、開発の過程で組合員の皆さんと一緒に決めた生協商品らしいポイントです。

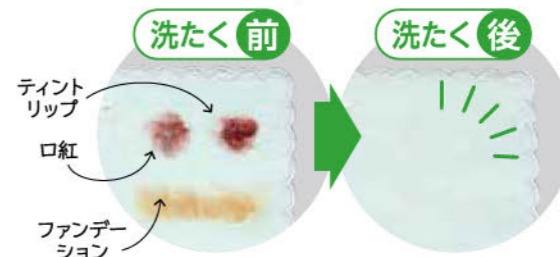
洗濯ニーズに合わせて進化した「ENERGY」

「セフターENERGYの一番の特長は、少量で洗える濃縮タイプであることです。一回の使用量が少なくて済むのでコストパフォーマンスがよく、購入する回数も減らせます」と岸さん。

スピードコースやすすぎ1回にも対応し、環境に配慮するだけでなく家事時短ニーズにも応える「セフターENERGY」には、現在3つのタイプがあります。

部屋干しでの生乾き臭などを防ぐ「抗菌・防臭」、泥汚れや皮脂汚れに強い「強力洗浄」、2023年には「柔軟剤入り」が仲間入りしました。求める洗濯物の仕上がりに合わせて、ぜひ「セフターENERGY」を使ってみてください。

環境に配慮していても洗浄力はばっちり!
繊維の奥の汚れまで素早く届く洗浄成分を配合。
酵素が汚れを分解します。



洗たく前 洗たく後

デニムリップ
口紅
ファンデーション

化粧品汚れを付けた後、洗剤を直塗りし、30分放置後に縦型洗濯機で洗浄(洗い11分、すすぎ1回、脱水7分)
・素材:綿100%
2022年2月 (株)コープクリーン調べ

コープの洗濯洗剤

わたしにぴったりの洗剤を選ぼう

コープの洗剤、ここがいい!

必要なものだけ入れています!

コープの洗剤はすべて蛍光剤・着色料不使用。洗浄力に関係のないものは入っていません。

誰かの笑顔につながる

利用することでアブラヤシ農家の支援につながります!

詰め替えが紙パックで使いやすい&エコ

パウチタイプより...

- プラスチックの使用量が半分でエコ!
- 省スペースでストックする戸棚や引き出しがすっきり!
- 紙パックは詰め替えの時に持ちやすくて注ぎやすい!



容器がしっかりしているので、片手で持ちやすくつめかえラクラク!



いつものお洗濯にコープの洗剤を使うと
小規模パーム農園の持続可能な生産などを応援
コープの洗剤環境寄付キャンペーン

2024年度キャンペーン期間

2024年5月21日～
2025年5月20日

- 1 対象商品をお買い求めください。
(対象商品例)
セフター エナジー 抗菌・防臭
セフター エナジー 強力洗浄
- 2 1品につき0.5円が「WWFジャパン」に寄付されます。
0.5円
- 3 持続可能なパーム油の生産などを支援する活動につながります。



©WWF-Indonesia

洗濯洗剤 基本のQ&A

Q 液体タイプ、粉末タイプ、どっちがいい?

A 使い勝手を求めるなら液体タイプ、より強い洗浄力を求めるなら粉末タイプがおすすめ。液体タイプは水に溶けやすく使いやすいので普段使いに。粉末タイプは液体タイプと比べて、入れられる助剤の種類や量が多くなるので洗浄力がより高くなっています。泥汚れや食べこぼしの汚れを落とすときには粉末タイプを使用するのがおすすめです。

Q 汚れがひどいとき洗剤をたくさん使えばよく落ちる?

A 洗剤の使用量を増やしても洗浄力は変わりません。むしろ溶け残りやすすぎ残しの原因になります。汚れがひどいときでも洗剤は規定量を使い、お風呂の残り湯などを使って20～40℃のぬるま湯で洗うと汚れが落ちやすくなります。



Q 洗濯物の生乾き臭を防ぐにはどうしたら?

A 抗菌系の洗濯洗剤を使い、酸素系漂白剤や抗菌系の柔軟剤をプラスすると匂いが抑えられます。生乾き臭は洗濯物に残った雑菌が洗濯物の水分で繁殖することで発生します。抗菌系の洗剤や酸素系漂白剤で除菌することで臭いの発生を抑えられます。洗濯が終わったらなるべく早く干す、部屋干しの場合は扇風機で風をあてて早く乾かすこともおすすめです。

今月のピックアップ商品(2-3p)で紹介した「CO-OP セフターエナジー」のほかにも、生協には洗濯洗剤がたくさんあります! 汚れ落ちや仕上がりの肌触り、香りなどで自分にぴったりの洗剤を見つけましょう!

液体タイプより洗浄力が高い!

粉末

酵素&泥汚れキャッチャー配合
ガツン!と洗浄

すすぎ1回
少しの量で汗・泥汚れもスッキリ!

洗浄力
泥・汗・食べこぼしに

セフター-E

取っ手がついて持ちやすいボトル

液体レギュラー

汗・皮脂、ニオイ汚れから、食べこぼしまでパワー洗浄!

すすぎ1回
W酵素+泥汚れキャッチャー配合。えりそでの皮脂汚れ、泥、食べ物汚れまで、しっかり洗う。

液体セフター パワー洗浄

1回の使用量が少ないのでコスパ◎

液体濃縮コンパクト

洗浄力No.1
頑固な汚れを強洗浄!

すすぎ1回
4種の酵素と高浸透洗浄成分で頑固な汚れもパワフル洗浄!

セフターエナジー強力洗浄

ニオイケア
部屋干しに最適!

洗浄力No.1
ニオイ・頑固な汚れをひきはがしてスッキリ!

すすぎ1回
漂白剤+3つの酵素で食べこぼし・シミ汚れスッキリ!

セフター 漂白剤入り

菌に負けない!ニオイに勝つ

すすぎ1回
W防臭システムでニオイの元をスッキリ洗浄!

液体セフター 抗菌プラス

ニオイの気になる衣類に

48時間 抗菌試験実施済み (JIS L 1902準拠)

すすぎ1回
抗菌成分が菌の増殖を防ぎ、イヤなニオイの発生を防ぐ!

セフターエナジー 抗菌・防臭

柔軟剤入り
香りを楽しむ

これ1本でやさらかな仕上がりと華やかな香り!

すすぎ1回
みずみずしい果実とお花の香り

柔軟剤入り洗剤
ふんわり&香る セフター

スッキリ洗って、ふんわり&香る

すすぎ1回
みずみずしい果実とお花の香り

柔軟剤入り洗剤
ふんわり&香る セフター

ラク!トク!&仕上がりが満足

すすぎ1回
確かな洗浄力×ふんわり仕上げ

セフターエナジー
柔軟剤入り濃縮洗剤

赤ちゃんの衣類に
せっけん

洗浄成分せっけん100%

すすぎ1回
柔軟剤なしでやわらか仕上げ、吸収性を損なわずしっかりキレイ。

粉せっけん おおぞら

せっけんデビューに!

すすぎ1回
すすぎ1回

液体せっけん おおぞら

わたしのせんたく

これも便利!
紙パックをそのまま使える計量カップ(別売)

詰め替えパックのキャップにつけるとボトルへの詰め替えが不要に!

かわいい使い方はこちら

計量カップはコープオリジナルの詰め替え用紙パックに使えます。

オーラルフレイルについて

最近フレイルという言葉を目にする機会が多いかと思えます。

フレイルは英語のfrailty (弱さ、もろさ) から日本老年医学会が訳語として提唱した概念で、加齢に伴って生じる身体的・心理的・社会的機能の低下を指します。身体的とは筋力や体力の低下・活動量の減少などによるもの、心理的とは認知機能の低下やうつなどによるもの、社会的とは孤立感や閉じこもりなどを言います。

オーラルフレイルは日本で提唱された概念で、「噛む」や「飲み込む」などの口の機能が低下することを指し、フレイルの身体的要素の1つになります。

オーラルフレイルは、**口の健康への意識の低下** → **口の些細なトラブル** → **口の機能の低下** → **食べる機能の障害** と段階を追って進行していきます。

症状としては、滑舌の悪さや軽いむせ・食べこぼしなどから始まり、噛む力や飲み込む力の低下へと進行し、最終的には咀嚼障害や摂食嚥下障害に至ります。

オーラルフレイルの予防には次のような取り組みが効果的です。

適切なセルフケア

口の健康への関心を持ち続け、毎日の正しい歯磨きを継続することが大切です。デンタルフロスや歯間ブラシ、舌ブラシなどの補助用具も有用です。歯周病や虫歯のリスクを減少させ、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。



定期的な歯科検診

定期的にクリニックを受診して、セルフケアでは不十分になりがちな部位に対して専門的なクリーニングを受けることが重要です。口の健康を良好に維持することを助け、疾患を早期に発見することもできます。



時期を得た歯科治療

口の中に違和感、痛みや腫れなどの症状があるようならば、先延ばしすることなく治療を受けましょう。初期のうちに虫歯や歯周病などを治療することで歯の喪失を防ぐことができます。

バランスの取れた食事と水分摂取

健康な歯と歯肉、口の粘膜などを維持するには、毎日のバランスの良い食事が重要です。特にC・B群・Eなどのビタミンや鉄・亜鉛などのミネラルは口の機能の維持に必要な不可欠な栄養素です。十分な水分摂取は唾液の分泌を促し、口内の自浄性を向上させて細菌の増殖を抑制します。また円滑な飲み込みを助けます。



口腔体操などのトレーニング

「噛む」「飲み込む」などの機能では、口や顔面周囲の多くの筋肉が協働しています。これらの筋肉を意識的に動かすトレーニングによって口の機能低下の予防が期待できます。日本歯科医師会のホームページ (https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/) には「頬を膨らませる、すぼめる」「舌を伸ばす、頬に押し付ける」などの様々な口腔体操が紹介されています。ぜひ、取り組んでみてください。



口をすぼめる 「い〜」と開く 大きく口を開ける (10秒間) しっかり口を閉じる (10秒間)

オーラルフレイルは、他のフレイルに先立って現れることが多いとされています。オーラルフレイルを疑わせる症状があるようなら、生活習慣を見直してフレイルの連鎖を防ぎましょう。

寺島 龍一 富山市民病院 病棟技術部主任部長 (歯科口腔外科医長)

富山市民病院の歯科口腔外科では、特に口腔腫瘍の治療に力を入れています。このほかにも様々な疾患、年齢、重症度の患者さんに対応しています。

子どものしかり方

今回は4~6歳ごろのお子さんへのかかわり、特に「しかり方」について考えてみたいと思います。

まず、「しかる」と「怒る」には違いがあります。「しかる」というのは(目下の者に対して)欠点をとがめること。「怒る」というのは気が荒立つこと。より感情的なのが「怒る」ということになります。まだ小さな子どもたちにとって、ただ親に感情をぶつけられても自分が何のことで注意されているのか、どうしてダメなのかが理解できないかもしれません。

子どもを望ましい行動に導くためにも、場面に応じて大人が感情をコントロールしながら伝えるようにしていきたいですね。

何がよくないのかを しっかり伝えましょう



10年ほど前「のびのび子育て」「放任主義」という言葉が出始め、「叱らない子育て」という本も出版されました。親が感情を荒げることなく子を育てていくのは誰しもが理想的だと感じますよね。ですが、しかられずに育った子どもたちはどう育っていくのでしょうか? もちろん、大人が感情的になるのは、子どもにあまり良い影響を与えるとはいえないかもしれません。でも、ある程度感情をコントロールしながら真剣に物事を伝えようとする大人の姿は、子どもの記憶や印象にきつと残ると思うのです。そして、この大人による「しかる行為」がないと、子どもは「何をしても大丈夫」と物事の善悪や危険についても曖昧なまま育っていくことになります。

さて、認定こども園で勤務している私が近頃感じるのは「子どもをしかる保護者が減った」こと。夕方、仕事を終えた保護者が迎えに来て「まだ帰らん!」と主張するお子さん。30分以上経っても園内で遊んでいて帰ることができず、保護者もうまくなだめられないときは、担当がなんとか説得して、その子の気持ちが玄関や家に向かうよう誘導しています。

20年ほど前、実際にあったエピソードを紹介します。お迎えに来た父親が、自分の子ども(年長・男児)が大縄跳びの順番待ちをしていて、早く跳びたいがために前のお友だちを押しつけて横入りしたのを目撃しました。言い合いになっている2人のところに私は慌てて仲裁に入ろうとしました。すると次の瞬間「なんで〇〇くんを抜かしたんだ! 順番は守らんといかん! ちゃんと友だちに謝れ!!」と、わが子のとった行動に、ものすごい剣幕で父親が怒ったのでした。新米保育士だった私は、その声に圧倒され、親子にかかる言葉もなく呆然と立ちすくんでしまいました。あまりの迫力に、当時の記憶では「父が子に激しく怒った」と捉えていましたが、今思えば「父が子のあやまちをとがめて、しかった」のかもしれない。

子どもがよくない行動や態度をとった時は、なぜよくないのかを子どもにわかるように伝えましょう。感情に任せるのではなく、子どもと真剣に向き合うこと。それが、子どもの良い育ちを促すしかり方の第一歩かもしれません。

フリーク 趣味のお話

おたよりでつながる

リアンのひろば

我が家のレシピ

クチコミ

テーマトーク

「夢中になってしまうこと」

●「おりがみ」です。子どもと一緒にやろう!!と始めるのですが、折り方を見て真剣になってしまい、ふと気がつくと子どもはもう違う遊びに切り替わっていた…ということばかりです(笑)最後は子どもの好きな手裏剣を折って見せると大喜びしてくれましたが、そのあと大量の手裏剣を折ることになってしまいました!

高岡市 きらりんさん



●早朝、新聞が届くと夢中になって北日本新聞の「天地人」のコーナーをノートに書きます。一時間ほどかかって500字ほど書き写します。私の日課です。

魚津市 ひいばあちゃんさん

●生協の「加賀ゆびぬき」手芸キットを6か月やってみました。すごく楽しくて、色違いや別のデザインを考えて作ってさらに楽しんでます。NHK大河ドラマの「光る君へ」を見て、十二単のかさねをイメージして作るなど、夢中です!

高岡市 コロちゃんママさん

●世界の文化を調べることです。特に食事では、日本は基本お箸を使うけど、スプーンやフォーク、手で食べる国もあり、調べてはびっくりしています。料理では、おいしそうだったものはレシピ本を見て作っています!夢中になると時間があっという間に過ぎます。

朝日町 みさまるさん



●ミシンがなくて、何でも手縫いしていますが、一度縫い始めると夢中になって止まらなくなります!

高岡市 ゆーさん

●息子の写真を撮ることです!産まれてから毎日必ず1枚は撮るぞと決めて早くも1年が経ちそうです。一瞬の笑顔を見逃さない!と夢中になりすぎて連写…その結果フォルダーには同じような写真がいっぱいです!(笑)

富山市 リくママさん

●読みだしたら先が気になりずっと読んでしまう文庫本。中山七里、知念実希人、東野圭吾は1日で読破(笑)今日はここまで決めても時間を忘れてしまいます。

富山市 ヒロさん

●庭に草が生えてきました。草むしりを始めだすとなかなか止められません!綺麗になったお庭を見て満足してます。

富山市 コスモスさん

●栗の皮むきや柑橘の皮むき、夢中でやってしまいます。

富山市 ぼみにかさん

●水周りの掃除です。動き出しのスイッチが入るまではかなり時間がかかりますが(笑)、いったん取り掛かると徹底的に掃除してしまいます。

富山市 りらさん

●最近パン作りに夢中です。週に2、3回手捏ねでやっていたら肘が痛くなり、最近は捏ねる工程だけホームベーカリーに頼っています。ふわもちで家族にも美味しいと言ってもらえてとても嬉しいです。

高岡市 ちびももさん

●推し活です!恋に落ちると同じようにある日突然推しはできます!自然と担色を集め、自担が表紙になると雑誌を買い漁り…と充実してます!Snow Man好きな方、ぜひ仲良くしてください!(笑)

射水市 まよいさん



フリートーク

●リアン3月号の表紙を見て、河津桜祭りで見た満開の桜を思い出しました。民家にたわわに実る柑橘類と、菜の花と桜のコラボ。春を満喫したひとときでした。

黒部市 さくらばあばさん

リアン
バックナンバーはこちら

●暖かくなったので歩くようにしています。「歩く」だけだとサボるので、「郵便局に手紙を出しに行く」など、必ず目的を作ります。道で知人に会って立ち話をするのも楽しみの一つです。

南砺市 まりちゃんさん

●春のお友達紹介キャンペーンがLINEで出来ると知り、早速5人の方に送信!うち3人がすでに組合員さんでした。類は友を呼ぶ…かな。

黒部市 猫村えみさん

●子どもたちと生協の子ども服のカタログを見ながら、服選びをするのが楽しいです。手持ちの洋服とのコーディネートが子どもが自分で考えながら選んでいます。ジャンパースカートやウインドブレーカーを買いましたが、トレンドを取り入れたデザインで、手頃なお値段なのにとても上質で気に入っています。

小矢部市 ふうさん



●県外に住む娘が出産したので、買いためた生協品を持って、お手伝いに行きます。親子だつとい、ひとこと余計になっちゃうので、黙って、楽しんで家事してこようと思います。

黒部市 愛犬くんぶさん



これいいね! NICE

山食パンMINI 5月3日

●ファイブの山食パンが大好きです。気にはなっていたのですが、どうして早く注文しなかったんだろうと後悔しました。アレンジ、ジャム、いりません。このまま食べるのが最高に美味しくて贅沢です。

滑川市 OWLさん



カンタン菜園 オクラ 5月4日

●カタログでふと目に入ったので、オクラ好きの娘のため、何気なしに注文しました。必要な分を取り出しやすく、解凍するだけで食べられます。何より、冷凍と思えない柔らかさでとてもおいしいです。わざわざ茹でる手間もなく、冷蔵庫に必要分を入れておけばすぐ使えます!とてもおすすめです!また注文したいです☆

南砺市 ふうたさん



厚切りバウムクーヘン 5月5日

●バウムクーヘンは自分も子どもも大好きなお菓子です。洋菓子屋のものはもちろん美味しいけどいつも買うには高い。スーパーにもいろんな商品があるけど、生協の商品は厚みがあり食べごたえがある!しっとり柔らかくてパサパサしてない。お値段も手頃で安値の時に買います。たまに食べるのもまた特別感が増し美味しく感じます。いろんな味があるけど、プレーンの味が好きです。

高岡市 ろんさん



10種の具材のおかずいなり 5月5日

●「10種の具材のおかずいなり」がおすすめです!美味しいのはもちろん、具がいっぱいで食べていて楽しめました!!

富山市 ゆーさん



ベにはるかのひとくちようかん 5月5日

●やさしい紅はるかの味、ちょうど良い量、開けやすさで、とても気に入ってます。災害用への備蓄食料として、ローリングストックしてます。

滑川市 テイクさん



キーマカレー 6月1日

●CO・OPのキーマカレー(レトルト)は常備品。便利で味も本格的。防災備蓄にも使えるかも!!

高岡市 かずちゃんさん



お便り募集!

「人に教えた節約術」

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・イラストはスマートフォンでの投稿はこちらから

投稿は16Pのおたよりカード または WEBで!



みんなの声を聞かせて!

いただいたご質問にお答えします

Q 食パンは冷凍できますか?消費期限までに食べきれません。

A 冷凍保存できます。

消費期限までに食べきれない場合は、冷凍するのみの方法です。冷凍保存する場合は、1枚ずつラップなどで包んで冷凍庫に入れてください。召し上がる際は、ラップをはがし、凍ったまま温めたトースターで加熱してください。

冷凍保存の場合も、なるべく早めにお召し上がりください。



Q 注文した商品が届かない場合は、配達時に案内文で通知されるだけですが、もう少し早く電話等で案内してもらえませんか?

A eフレンズでは配達の数日前に欠品が決まったものについては事前にメールでご連絡しています。

主に生鮮食品は配達間際まで商品調達に全力を尽くしているため、欠品のご案内については配達当日の書面での連絡となっているのが現状です。

eフレンズ登録されている場合に限りませんが、配達の数日前に欠品が決まったものについては事前にメールでご連絡する対応をすすめています。また、数量限定(抽選)企画で抽選に漏れた方にも事前にメールでご案内しております。

電話連絡などの手段については、実施方法や費用について調査しながら、ほかの改善課題とも比較・調整しつつ、検討してまいります。

すぐの改善とならず申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

eフレンズのメール配信サービスについてはこちらから→



とやま生協も/あなたも SDGs アクション!

今月のテーマ 「海岸クリーン作戦」

富山って 立山連峰と富山湾
山と海 両方の恵みがあって
いいところだよ

でも最近海が
ピンチになっているんだよ

ピンチってどんな?

「アクション」は行動、取り組みという意味です。

今月の主な
関連目標



海洋ゴミ問題は世界で毎年800万トン以上のプラスチックごみが海に流れ込んでいて、**マイクロプラスチック問題**につながっているんだよ

マイクロプラスチック問題ってなあに?

陸地で投棄されたペットボトルやレジ袋、包装フィルム、釣り糸などのプラスチックはやがて海に流れ着き、紫外線や波の影響で細かく砕かれ小さくなっていきます。5mm以下になったものがマイクロプラスチック(以下、マイプラ)と呼ばれています。マイプラは自然分解されません。

マイプラを大量に誤飲して死んでしまう魚や鳥もいます。またマイプラを食べた魚を食べることで、人間もマイプラを摂取する可能性があります。



レッツアクション!



とやま生協では、毎年6月に県内他生協や地域の方たちと協力して富山の海をきれいにする「**海岸クリーン作戦**」への参加を呼び掛けているよ。ぜひ参加してね。

今年は6/16(日)開催!
5/20(月)~配布のチラシをご覧ください。

希望者はマイクロプラスチック調査もできます

毎日のくらしではじめよう!

ふだんのくらしの中で、マイバッグやマイボトルを持ち歩くなど、プラスチック使用を控えることも海洋ゴミを減らすことにつながるSDGsアクションです。

お知らせ

失効が迫っているポイントはありますか?

生協の個人宅配・グループ宅配をご利用いただくと、**お買い物金額300円(税別)ごとに1ポイントが付与**されています。
※灯油・食事宅配・宅配手数料・増資・共済・保険などは対象外

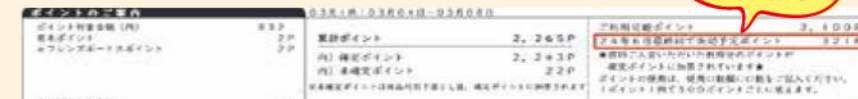
失効するポイントがないか、お届け明細書でご確認ください。

お届け明細書



ポイントは付与された翌々年度6月末の企画回で失効となります。今年度の6月4回で失効するポイントがないかご確認ください。

ここを
チェック!



「2024年6月最終企画回で失効するポイント」がある方は、失効する前にぜひご利用ください!

ポイントのご利用方法

1ポイント1円分の値引きとして、1口300ポイント(300円分)から宅配の注文時にご利用いただけます。

eフレンズ・宅配アプリで利用



注文の確認・修正画面から
こちらをクリック



こちらをタップ

注文書に記入する



使用口数を
記入するだけ!

電話注文で

ご注文時に利用口数をお申し付けください



ポイント
使います

もうすぐ梅仕事の季節 早割注文で梅干し・梅酒づくりの準備をしませんか?

6月の通常企画で購入するよりお得!
ぜひチラシをチェックしてください!

梅の早期割引注文は

チラシ配布 5/6(月)~5/10(金) 5月4回カタログと一緒に配布
注文期間 5/13(月)~5/24(金) 5月4回・5回注文



福祉のへや

とやま生協の福祉事業所紹介

とやま生協 輝 城東

「とやま生協 輝 城東」の詳細はこちら→



手足を動かしたり声を出したりするリハビリ体操。心身機能の維持、向上を目的に毎日行っています。

高岡市城東にある小規模多機能型居宅介護施設*です。

「とやま生協 輝 城東」では利用者さんの身体機能の維持・改善を目的として1日2回の体操を行っています。声を出したり歌を歌ったりしながら片足立ちや足踏みなどを行っています。

できるだけ多くの利用者さんに楽しみながら参加していただいています。今では利用者さん同士が声をかけ合い、進んで体操に行かれるようになりました。

※通い、お泊まり、訪問といった3つのサービスをご本人、ご家族で自由に組み立て利用できる福祉事業所

また、職員が「生協10の基本ケア*2」について毎月学習しています。10の基本ケアの中の「換気をする」「床に足をつけて椅子に座る」「トイレに座る」「あたたかい食事をする」「お風呂に入る」という内容について実施状況をチェックし、学習したことを利用者さんの自立支援に活かしています。

※2 とやま生協の福祉事業所では、生活行為そのものをリハビリと捉え、トイレ、食事、入浴などを通して、在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上を目指すケア。

コープでくみかつ

～組合員活動情報～

募集

全体 オンラインで情報交換！こ～ぶ会

参加費無料

自宅からリモートで
気軽に参加

組合員どうして気軽に楽しくおしゃべりするオンライン「こ～ぶ会」。組合員サポーターさんの進行で、生協のことやくらしに関わる様々な情報について楽しく交流しましょう。*Zoomミーティングアプリを使用します。

5月のテーマ

「新学期にかけてあげたい魔法の言葉
～ママも子どもも笑顔で過ごせる毎日に～」
大人気のマザーズティーチャー関根ともえさんをお迎えし、新学期を迎えた子どもたちにかけてあげる言葉をテーマにおしゃべりします。

開催日時/5月23日(木) 10:00～11:00
定員/15名程度
申込締切/5月22日(水)



6月のテーマ

「酷暑到来直前!夏を元気に乗り切るあれこれ!」
夏を乗り切る生活習慣など、気軽におしゃべりを楽しみませんか?夏バテ予防のヒントが見つかるかも!

開催日時/6月14日(金) 10:00～11:00
定員/15名程度
申込締切/6月13日(木)



こ～ぶ会のお申し込みはこちらから→

募集

全体 2024年度 第1回コープでわくわく講座 親子で参加!「防災」を楽しく学ぼう!



2024年1月の令和6年能登半島地震を経験し、自分や家族の備えに不安を感じた人も多かったと思います。今回は、朝の情報番組「ZIP!」の気象キャスターとしておなじみの「くぼてんき氏」を講師にお迎えし、地震や津波、大雨による洪水などの災害時に身を守る方法や、日頃からの備えについて紙芝居やクイズを交えながら教えていただきます。親子で楽しく「防災」について学びましょう!

会場/パレプラン高志会館カルチャーホール
(富山市千歳町1-3-1※富山駅から徒歩10分)
日時/6月22日(土) 14:00～15:15
(講座60分、組合員活動のお知らせ15分)

講師/くぼてんき氏
(日本テレビ「ZIP!」の気象キャスター、気象予報士、防災士、紙芝居師)

定員/親子100名程度 ※小学生とその親子(家族)
申込締切/6月2日(日)
参加費/無料



くぼてんき氏



お申し込みはこちらから→



募集

全体 ピースアクション in ヒロシマ 現地(広島)参加者を募集します!

8月に広島・長崎でピースアクションが開催されます。今年は終戦から79年目。とやま生協は、被爆や戦争の実相について学び、その体験を継承し伝えていくため、広島会場に参加する組合員親子を募集します。みなさんのご応募をお待ちしております。また、過去のピースアクション in ヒロシマ・ナガサキで公開された被爆者の証言を公開中です。被爆者の話を聞き、被爆の実相を知ることができます。ぜひご覧ください。

現地開催

日時/8月4日(日)～5日(月)
対象者/一般公募による組合員親子(小学校高学年～中学生)
参加費/大人15,000円、子ども8,000円

現地参加者は事前学習や参加体験のまとめ、広報等で報告(発信)する役割を担います。



被爆者の証言
アーカイブ映像はこちら→

ピースアクションの
詳細・参加の
お申し込みはこちら→



その他のくみかつ情報

参加申し込みされた方には事前に連絡を差し上げます。
連絡がない場合はお問い合わせください。

報告

全体 「産直キッチン」を開催しました!

主催 産直推進実行委員会

3月1日(金)
富山センターで開催
参加者19名

3月2日(土)
西部センターで開催
参加者18名

産直産地の生産者さんに来ていただき、栽培や飼育のこだわり、おすすめの食べ方などを組合員と交流しながら教えていただく「産直キッチン」を開催しました。

今回は株式会社秋川牧園の緒方さん、株式会社FUKUDAの福田さん、とやまレインボーファーム株式会社の吉野さんをお迎えし、飼育・栽培のこだわりや、商品として出荷するまでの苦労などをお話いただきました。

生産者の皆さんのお話



(株)秋川牧園
緒方さん

鶏を広々とした鶏舎で飼育しています。飼育期間中は抗生物質・抗菌剤を使わずに60日以上かけてじっくりと健康に鶏を育て、収穫後の農薬不使用のトウモロコシや国産飼料米を30%以上配合したエサを与えます。人や自然にやさしい循環型の飼育方法にこだわっています。



(株)FUKUDA
福田さん

加賀れんこんの栽培期間中は除草剤を使わず、農薬も石川県の慣行栽培の約半分に抑え有機質肥料を主体にし、「れんこんを健康に育てる」ことを大事にして栽培しています。



とやまレインボーファーム(株)
吉野さん

すべての人に安全・安心な食をお届けすることを目的にとやま生協のグループ会社として設立されました。化学肥料を使わない堆肥農法や、農薬を限りなく減らした栽培方法で環境に配慮した循環型農業を目指しています。

当日の様子、生産者の皆さんの
お話は動画で視聴できます→



お話をうかがった後は、参加者の皆さんと生産者さんが一緒になって調理しました

生産者さんと普段の食べ方について話をしたり、どんな食べ方がおいしいかを質問をしたりする様子が見られるなど、楽しく交流しながら調理をすすめました。



できた料理を食べながら
の質疑応答で、さらに
交流が深まりました。



参加者の感想

- それぞれの生産者のこだわりや取り組みを知り、以前より好きになりました。
- 何気なく買っている商品もいろいろな方の手が加わって消費者に届けられていることを再発見することができました。

報告

委員交流会を開催しました

富山ブロック 3/6(水)開催 61人参加 西部ブロック 3/23(土)開催 48人参加
東部ブロック 3/26(火)開催 28人参加

ブロック内の委員交流を通じて、あらたな委員どうしのつながりをつくることを目的に、各ブロックで「委員交流会」を開催しました。

「2030年に向けた組合員参加のあり方」をテーマにしたミニ学習では、全国の生協やとやま生協の組合員活動の現状について学び、グループワークを通して「楽しく参加しやすい活動」や「どんな活動だったら参加が増えるか」について話し合いました。

子育て世代にも参加しやすい活動として、休日開催のイベントを増やすことや、男性の考え方を取り入れるなど、多様な組合員活動のあり方について幅広い視点で意見が交わされました。

委員交流会の開催報告はこちら→



ミニ学習会の様子

思いを口に出すことで、自分の中でも確認したり次が見えてきたり、多様な意見が聞けて良かったです。

参加者の感想

若い方々の意見をたくさん聞いて、もっと若い方の参加を増やしていけたらと感じました。

富山県へ 「令和6年 能登半島地震義援金」 を贈呈しました

2024年3月12日(火) 富山県庁にて、富山県から新田 八朗 富山県知事、とやま生協から小泉理事長、寺岡専務理事が出席し、「令和6年能登半島地震義援金」の贈呈式を行いました。



富山県知事へ目録を贈呈
(左から) 寺岡専務理事、新田 八朗富山県知事、小泉理事長

とやま生協では、元日の「令和6年能登半島地震」発生直後より県内の被災地域への物資支援やボランティア活動、石川県への支援活動に取り組んできました。

今回の地震で被災した方々を支援するため、とやま生協 みなみ店では1月5日(金) から、宅配では1月15日(月)から組合員に「令和6年能登半島地震緊急募金」への協力を呼びかけ、総額21,985,816円が寄せられました。今回寄せられた募金から、義援金として10,000,000円を富山県に贈呈いたしました。

小泉理事長より「組合員から寄せられた義援金です。被災地の支援にお役立てください」と目録を贈呈しました。新田 八朗富山県知事は「組合員の皆様から多額の義援金をいただき、本当にありがとうございます。このご寄付は組合員の皆様の被災地への真摯な気持ちの表れだと受け止めております。ご芳志は県が設置する配分委員会で配分を検討した上で、市町村を通じて被災者の皆様のお手元にお届けします」と謝意を述べられました。

組合員、お取引先、役職員から寄せられた募金総額21,985,816円(3月29日時点) から、義援金として10,000,000円を富山県に、11,985,816円(予定)を石川県に贈呈します。募金へご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

立山町と「包括連携協定」を締結しました

3月28日(木) 立山町役場にて、地域課題の解決と地域の活性化を推進するため、とやま生協と立山町との「包括連携協定」締結式を執り行いました。

小泉理事長は「とやま生協は理念の実現に向けて、また、持続可能な社会をつくるために、行政や地域との連携が不可欠と考えています。組合員だけでなく町民の皆さんと一緒に暮らしやすい社会を実現していきたいと思っております」と挨拶を述べました。

舟橋立山町長と小泉理事長が協定書に署名を行い、立山町ととやま生協が一緒に地域課題の解決や住民サービスの向上に取り組んでいくことを確認しました。

なお、包括連携協定を締結する県内自治体は、魚津市、富山市、高岡市に次ぐ4例目となります。とやま生協は、事業活動やインフラを通して、安心して暮らし続けられる地域社会づくりに貢献していきます。



(左) 舟橋 立山町長、(右) 小泉理事長

アースデイとやま2024 開催 とやま生協も出展します!

とやま生協の環境の取り組みを発信するため「アースデイとやま2024」に出展します。環境をテーマにした講演やワークショップなど、地球に寄り添う心を育む楽しいイベントです。ご来場お待ちしております。

日時/6月9日(日) 10:00~16:00
会場/富山大学五福キャンパス

アースデイとは?

1970年にアメリカで生まれた「地球のことを考えて行動する日」。毎年アースデイの4月22日前後に、世界や日本の各地で環境問題について考えるイベントが開催されています。

「食の安全・安心レポート」 を配布します

とやま生協では「安全な商品を、安心して利用したい!」という組合員の願いに応えるため、さまざまな取り組みを行っています。その取り組みを紹介する「食の安全・安心レポート」を年4回配布します。

第1弾 「2023年度 取組みのまとめ」

2023年度の「商品お申し出削減」や「食物アレルギー情報登録」などに取り組んだ結果についてご報告します。
5月20日(月)~配布(6月1回のカatalogと一緒に配布します。)

チラシについたQRコードでアンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で20名に生協の宅配で使える300ポイント(300円分)をプレゼント!「食の安全・安心レポート」を読んで、ぜひご応募ください。

みなみ店にチンドンマンが やってきました

「第70回全日本チンドンコンクール」開催中の4月6日(土)、とやま生協みなみ店にチンドンマンがやってきました!

大阪から出場したチンドンチーム「囃子家」と「華乃家」の2組がみなみ店でパフォーマンスを披露し、チンドン目当てで来店された方はもちろん、お買い物の中に居合わせた方もチンドンの軽やかな音色にひかれて店頭に集まりました。

お客さんや地域の方々がたくさん見に来られた中、店内でもパフォーマンスをしながら練り歩き、みなみ店を盛り上げてくださいました。チンドンの音色とともに、富山らしい春の訪れを感じることができました。



みなみ店のお知らせ

5月23日(木) 5月24日(金) 5月25日(土)
ポイント2倍セール開催

子育て応援

離乳食やお子さんのおやつ・食事作りに便利な冷凍食品をそろえています!

離乳食づくりに便利
「きらきらステップ」シリーズ、
CO・OPのうらごし野菜



<商品の例>

3~6歳のお子さん向け
「きらきらキッズシリーズ」

<商品の例>

冷凍食品「子育て応援」コーナーをチェックしてください!

とやま生協公式LINEアカウントを友だち登録すると、みなみ店のチラシをすぐご覧いただけます。みなみ店で使える5%OFFクーポンも毎月配信!



2月度 リサイクル回収

種別	商品カタログ	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)
回収率	82.8%	23.5%
回収量	181t	1.6t

種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収率	1.3t	1.6t(1~3月分)	202kg

※回収率は商品カタログと通い箱の内袋・注文書袋のみの集約となります

袋のシールがはがしにくい時は、ハサミで切り取ってください。

理事会だより

《第11回》開催日/2024年3月27日(水)

承認・協議・確認事項

●2023年度2月度の事業・活動および経営報告

全事業合計は14億573万円(計画比99%)でした。

●2024年度方針の件

2024年度重点戦略課題に対する実施計画と2024年度経営計画について承認しました。

2024年度計画

総事業高	176億7,821万円
宅配事業	16億3,080万円
生活支援事業	4億7,700万円
福祉事業	5億1,120万円
店舗事業	2億2,830万円
共済事業	1億4,670万円
太陽光発電事業	700万円

事業報告 2024年2月現在

組合員数/139,690人 出資金/92億5,759万円

●全事業合計 158億4,940万円(計画比97%)

事業分野別実績

宅配事業



146億5,706万円
(計画比97%)

生活支援事業



4億1,288万円
(計画比99%)

福祉事業



4億3,341万円
(計画比105%)

共済事業



1億3,290万円
(計画比100%)

店舗事業



2億663万円
(計画比106%)

太陽光発電事業



650万円
(計画比103%)

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 <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください <input type="checkbox"/> 今月のピックアップ商品 <input type="checkbox"/> 特集「コープの洗濯洗剤 わたしにぴったりの洗剤を選ぼう」 <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム <input type="checkbox"/> 子育て通信「笑顔のたね」 <input type="checkbox"/> おたよりでつながる「リアンのひろば」 <input type="checkbox"/> これ いいね! <input type="checkbox"/> みんなの声を聞かせて! <input type="checkbox"/> SDGsアクション! <input type="checkbox"/> 福祉のへや <input type="checkbox"/> コープでくみかつ <input type="checkbox"/> インフォメーション <input type="checkbox"/> 機関運営報告 <input type="checkbox"/> レッツクッキング
組合員名	
ペンネーム	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク 「人に教えたい節約術」 夏向けレシピ募集!! <input type="checkbox"/> フリートーク <input type="checkbox"/> おすすめ商品 <input type="checkbox"/> レシピ投稿
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。



QUIZ クイズ

問題 セフターエナジーの洗浄成分は
○○○ヤシ由来

締め切り 5月17日(金)

5月号のクイズ正解者の中から抽選で20名に
コープ商品をプレゼント!

3月号 クイズの答え

答え

フードチェーン

応募総数540通、正解者数537通でした。
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4/29(月)～5/3(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!



1分で見られる! ☆☆

レシピは動画でも
ご覧いただけます!

とやま生協の商品を使って作る
レッツクッキング

食のコンサルタントブーケさんのおすすめレシピ

管理栄養士 大畑 洋子
(有限会社 食のコンサルタントブーケ)



調理時間 15分 1人分 500kcal

Let's Cooking

豆乳のコクでボリュームアップ!

豆乳そうめん

国産大豆の
無調整豆乳
を使って



【材料(2人分)】

そうめん…………… 2束(200g)
みそ…………… 小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)… 大きじ2
豆乳(無調整)………… 100cc
ツナ缶…………… 1缶(70g)
白すりごま…………… 大きじ1
トマト、きゅうり、みょうがなど… 適量

【作り方】

- 1 トマト、きゅうり、みょうがなどの野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 器にみそとめんつゆを入れ、よく混ぜてから豆乳を加える。
- 3 そうめんを袋の表示通りの時間でゆで、水で洗ってぬめりを取る。
- 4 ②にツナとゆでたそうめんを加えて混ぜる。
- 5 白すりごま、トマト、きゅうり、みょうがなどをトッピングする。

POINT!!
豆乳入りのタレで
ヘルシー&おいしい

そうめんとツナの組み合わせが意外にマッチ!

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!)



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。