

リアン

Lien

2025

3

MARCH

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.36



今月のピックアップ商品 2-3P

遠赤焙煎ほうじ茶

4-5P 【特集】考えてみましょう あなたや、あなたの大切な人の暮らしと介護
6P 『暮らしのコラム』健康：ストレートネックについて
7P 子育て通信『笑顔のたね』離乳食の栄養バランス
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!』#11

11P お知らせ、福祉のへや
12-13P わくわくを見つけないこう!「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

おたより掲載、クイズ応募(抽選で20名)で **コープ商品**を**プレゼント!!**



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。

遠赤焙煎ほうじ茶



忙しい毎日に、気軽に
「ほっとひと息」できるお茶

北陸地方でなじみ深いほうじ茶。沸かしたてのお湯で手軽に淹れることができ、香ばしい香りやすっきりした味わいで、いつ飲んでもほっとできるお茶です。今回は静岡県にある(株)喜作園 専務取締役の島津さんに『遠赤焙煎ほうじ茶』についてお話を伺いました。



香りのよさを
一番に求め、
焙煎方法にこだわった
ほうじ茶です。

株式会社喜作園
専務取締役・
ほうじ茶の焙煎担当 島津さん

スマイルコープで企画中!

「ふだんのお茶」に
ぴったり!!

3月 4週 注文番号 1044

遠赤焙煎ほうじ茶
(150g×2)

税抜価格435円
(税込)470円

3月は
2パック
企画

こちらもおすすめ

3月 3週

やぶ北
げんまい茶
(200g)

税抜価格268円
(税込)289円

やぶきた茶と
国内産玄米を
ブレンドした玄米茶

4月 1週

金澤棒茶
ティーバッグ
(2.5g×20)

税抜価格500円
(税込)540円

一番茶の茎だけを
遠赤焙煎で焙じた
くきほうじ茶

茶畑のそばで作るお茶をお届け

(株)喜作園は、日本有数のお茶の産地、静岡県牧之原市にあります。新鮮な茶葉を仕入れてお茶を作れるよう、平成7年にお茶畑の中に製茶工場を開設しました。

現在は荒茶(摘んだ茶葉を加熱処理して水分を減らしたもの)を仕入れ、お茶に加工・販売しているほか、工場見学や茶摘みを通してお茶について深く知ることができるテーマパーク「グリンピア牧之原」も運営しています。

お茶を通じて組合員の皆さんに貢献したいと、「おいしいお茶の淹れ方」の学習会に講師として来てくださることもあります。

今年で
開業
30周年!

新茶シーズンのゴールデンウィークには、ぜひ茶摘みを体験しに静岡へ遊びにきてください!



30周年PR動画



茶畑の中にある喜作園の製茶工場と、グリンピア牧之原。

香ばしさを楽しむ「普段のお茶」

石川県を中心に、北陸地方では古くからお茶といえばほうじ茶が親しまれ、なかでも茎の部分を使った「棒ほうじ茶」が飲まれてきました。

袋を開けた瞬間からよい香りが立ちのぼる『遠赤焙煎ほうじ茶』は、「香り」を一番に追求した棒ほうじ茶です。

『遠赤焙煎ほうじ茶』の製造は、仕入れた荒茶を選別するところから始まります。荒茶をふるいにかけて葉や粉茶と茎に分け、その茎を使用します。



焙煎中の品質チェック。茎の形や長さ、色や香りなどを確認します。

焙煎方法にはいくつか種類があり、作るお茶の性質によって焙煎方法を選びます。『遠赤焙煎ほうじ茶』は香りを楽しむためのお茶なので、香り付けに向いている遠赤外線を使う焙煎方法を用います。

「先にドラム式(直火)で軽く火(元火)を入れた後、遠赤外線で焙煎します。遠赤外線は直接茎の内部に吸収され均一に加熱できるので芯まで火が通り、最も香りが立ち風味も維持されやすいんですよ」と島津さん。

焙煎で引き出した香りを楽しむためには、淹れる時に熱湯を使うのがポイント。さらに香りが引き立ちます。湯冷まししなくてよいので、緑茶などに比べて手軽に淹れることができます。お好みで温度を少し下げても甘みが出ておいしくなるそう。

低カフェインなお茶で ゆっくりできる時間を

「普段のお茶」としておすすめするもう一つのポイントは低カフェインであることです。

『遠赤焙煎ほうじ茶』は、5月初旬に収穫される一番茶ではなく、6月下旬以降に収穫される二番茶、三番茶の茎を使用しています。そのため、もともとカフェインが少なく、高温で焙煎することでさらにカフェインが減ります。胃腸が弱くカフェインの刺激に敏感な方や、小さなお子さんにもおすすめです。

沸かしたてのお湯でさっと淹れられる『遠赤焙煎ほうじ茶』。お食事の時や、リラックスタイムに淹れて、ほっとできる時間のおともにしてみませんか。

遠赤焙煎ほうじ茶の

おいしい淹れ方

さっと淹れてゆったりくつろぐ
お茶タイムを楽しみましょう

1人分
茶葉3g
(大さじ山盛1杯)

お湯の量
130ml

お湯の温度
熱湯

浸出時間
20秒



あなたや、あなたの

介護のこと、考えてみませんか？

現代の日本は、65歳以上の人口が4人に1人という超高齢社会です。この割合は今後も増え、2040年には2.6人に1人が65歳以上になると予測されています。

年齢を重ねるうちに心身には変化が生じ、日々の暮らしにサポートや介護が必要になる人も増えていきます。超高齢社会で暮らしていくわたしたちにとって、身近な人を介護する、介護を受けるということは、いつかやってくる「自分ごと」です。

知っておきたい介護の話

自分や家族のために介護が必要となった時、何から始めたらよいかしっかり把握できていますか？

慌てたり悩んだりしないでいいように、**元気なうちから介護について考え、知識を持っておくことが大切です。**

今回は、ケアマネージャーでもある「とやま生協 輝 城東」の林施設長に、よくある介護の疑問について聞きました。



小規模多機能型居宅介護施設
とやま生協 輝 城東 (高岡市)
林 施設長

「介護が必要」と思ったらどこに相談したらいいの？

介護保険サービスを利用する場合は、介護認定を受ける必要があります。**まずは市町村の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。**

要介護認定を受ける申請をした後、聞き取り調査などを経て、その人にどのくらいの介護が必要か判定されます。その後、希望や状況に合わせて受けたいサービスを選び、ケアマネージャーにケアプランを作成してもらいます。ケアプランをもとに利用者や家族、サービスの担当者と話し合い、サービスの利用を開始します。

とやま生協の福祉施設でも相談を承ります。お近くの施設か、コールセンターへお問い合わせください。

介護のお金って、どれくらいかかるんでしょうか？

要介護認定は「要支援1」から「要介護5」の7段階に分かれており、**介護保険を使って介護サービスが利用できる限度額は要支援1で1カ月あたり約5万円から、要介護5で1カ月あたり約36万円までと幅があります。**所得に応じて自己負担の割合も異なり、1～3割を負担することになります。また、利用するサービスの種類によってもかかる費用が異なります。

元気なうちからお金の管理に気を配り、介護に備えておきましょう。

とやま生協の福祉施設を利用したいのですが…

とやま生協の福祉施設を利用したい場合は、各施設にご相談ください。
担当者がお話しや悩みをお聴きし、必要な介護サービスを紹介したりいたします。

県内7か所にとやま生協の
福祉施設があります。

とやま生協の福祉事業所一覧▶



組合員のご家族は無料*で
福祉施設のお試し利用ができます！

お試しのサービス内容

入浴と食事
(送迎は該当施設と要相談)



*無料お試し利用ができるのは、組合員本人または同居している家族、別居している場合は富山県内在住の組合員の1親等内の家族です。

詳しくはコールセンターにお問い合わせください。

0120-555-192

大切な人のくらしと介護

とやま生協の福祉事業が大切にしたい

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を実現するために、介護・福祉事業に取り組んでいます。

とやま生協の介護・福祉事業では、誰しもが持つ「自分らしい『普通のくらし』を続けたい」という思いに寄り添い、「**ご本人の尊厳を護る」「自立を目指すケア」「自分らしい在宅生活を支える**」ことを大切にしています。

日常生活行為そのものをリハビリと捉える「**生協10の基本ケア**」を実践し、トイレ、食卓、浴室などでの日々の介助の中で、利用者と職員と一緒に、在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上を目指しています。

生協10の基本ケア

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| ①換気をする | ④あたたかい食事をする | ⑦町内にお出かけする |
| ②床に足をつけて座る | ⑤家庭浴に入る | ⑧夢中になれることをする |
| ③トイレに座る | ⑥座って会話をする | ⑨ケア会議をする |
| | | ⑩ターミナルケアをする |

詳しくは
ホームページで！



施設での「生協10の基本ケア」実践

福祉事業所では「生協10の基本ケア」を軸に、利用者ご自身の生活動作を向上し、家族や地域との関わりをもつことで、「自分らしい普通のくらし」を送られるようケアに取り組んでいます。その事例をご紹介します。

生協10の基本ケア ②床に足をつけて座る



とやま生協 ゆとり〜なでの様子



床にしっかりと足を
つけることで足の裏
に圧がかかり脳が
目覚めた状態になり
ます。

生協10の基本ケア ⑦町内におでかけする



とやま生協 デイサービスセンターまる〜な
でのおでかけの様子

地域にお出かけすることは、**社会性を取り戻し、心の豊かさ**を保つために大切です。日中元気に活動することで**夜間の安眠**につながります。



施設では車いすのまま過ごすことなく、必ず**椅子に座り替えてもらうようにしています。**立ったり座ったりを繰り返すことで下肢筋力が鍛えられ、トイレでの排泄ができるようになり、むせることなく食事をとることができます。



お店で好きなものを買ったり、仲良しの方とランチをしたりすることで**生活の中に張り合いや楽しみを見出せるようなおでかけ**を企画しています。



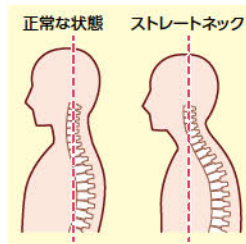
「生協10の基本ケア」の取り組みや施設の様子をホームページで毎月発信しています。



ストレートネックについて

ストレートネックは、文字通り身体を側面から見た場合に、首が真っすぐで、背中が丸く見える状態（頸椎の前弯が減り、胸椎の後弯が増大している状態）です。

体の関節それぞれには役割があり、スタビリティ（安定させたい）とモビリティ（動かしたい）部位があり、例えば首と腰は安定させたい関節で、胸椎と股関節は可動性を高めたい関節です。



ストレートネックの症状

ストレートネックで現れる症状として肩こりや筋緊張性頭痛、巻き肩による腕の付け根の痛みがあり、肩の動きづらさを感じる人が多いです。ストレートネックの場合、1日中重たい頭の荷重が首一点にかかり、本来ならば荷重をS字カーブの背骨全体で分散させて効率よく支えていたことができなくなり、その結果ストレートネックがどんどんひどくなって、凝り、ハリ感や首が太く見えるといった悩みが出てきます。また、背中や背骨が動かないため、歩行中膝にねじれが加わって痛みが続き、ストレートネックがますます進行するなど、負のスパイラルに陥ってしまいます。

一番の問題は、人間は順応性の高い生き物であるため、その痛みや姿勢に慣れてしまい、正しい姿勢や使い方が分からなくなって不都合な状態さえ忘れてしまうことです。頭の位置が正常な位置からわずかに変位するだけでも内臓の動きや代謝が落ち、分解や吸収がフルパワーに活動できなくなり後々に未病となっていくかもしれません。最近では小学生のストレートネックも増えています。また自覚症状がなくてもストレートネック気味になっている人も多くいます。

ストレートネックの対策

ストレートネックが必ず肩凝りや不定愁訴につながるわけではありませんが、身体を効率よく上手く使えていないことで、長期的には様々な原因不明の痛みや悩みにつながるかもしれません。そうならないためにも日頃からの運動は大切です。単に運動が良いのではなく、動かすことでずれた身体のねじれや歪みがもとの位置に戻ろうとしてくれるのです（治療力ともいいます）。また、からだが疲れていれば睡眠の質も上がり、寝返りも増えます。寝返りには歪んだ身体を無意識のうちに戻そうとする反応もあります。

さあ、あなたもストレートネックを予防・改善し、体重を効率よく支えるために次のエクササイズをやりましょう！

運動①

胸を開いて閉じて、胸椎の運動

20回



運動②

足を開いた状態で
手を挙げる
反対側も同じように行う

それぞれ10回



運動③

タオルを首にかけて、
手を上に引いた状態から
首を上を向ける

10秒を5回程度



運動④

腿上げ運動
（左右行いましょう）

左右40秒ずつ



運動⑤

スクワット
背骨全体を緩める
には下半身の運動
が必要

20回を目標に



運動①～⑤で1周です。
できる人は2周してみよう！
きっと明日は筋肉痛です（笑）



けんといれ接骨院代表／柔道整復師 山崎 けんとい

北信越柔整専門学校卒業後、延べ5万人を診療した経験から一人ひとりに合ったプランと施術の必要性を確信。以来、それぞれに合わせた最高の治療・リハビリ・トレーニングを一貫して提供する接骨院を運営し、不調のお悩み相談から痛みを和らげる治療や目的に沿ったトレーニングまで、一人ひとりの声に寄り添い、強く美しいカラダづくりのお手伝いをしています。

子育て通信 笑顔のたね

肉類や野菜を食べてくれませんか。 栄養バランスが心配です（～1歳半までの離乳食）

離乳食の完了までに、多くのお子さんが「○○しか食べない」という時期を通ります。自分で「食べたいもの」と「食べたくないもの」を判断し始めた成長の証ですので、成長曲線の目安から著しく外れたやせ傾向や貧血でない限り、栄養面を不安に思わなくても大丈夫です。

とはいえ、肉類や野菜には、体の成長や活動に不可欠なビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、食べてくれないと心配になりますよね。

どうして食べてくれないのか、食材の特徴から対策を考えてみましょう。



肉類、魚を 食べてくれない 場合

肉や魚は、たんぱく質が豊富です。たんぱく質はうまみ成分を多く含むので、口の中で唾液に触れると美味しい成分が口いっぱいに広がります。

一方で、くちどけの良いものではないため、噛んでいるうちにモソモソとした塊になりやすく、飲み込みにくくなる場合があります。

食品	下処理	調理形態のめやす	食べやすさの工夫
肉類	脂身・筋を取り除く （鶏肉は皮も取り除く）	〈5～6か月〉・茹でて湯を加え、トロトロになるまですりつぶす 〈7～8か月〉・ゆで汁・茹でてすりつぶす・そぼろ状 〈9～11か月〉・そぼろ状・やわらかく茹でた肉団子状 〈1歳～1歳半〉・やわらかいハンバーグ状・1cmの長さで細く切る	水分を多くし、片栗粉でとろみをつける。臭みを消す野菜（玉ねぎ、にんじんなど）と一緒に調理する。一緒に噛むうちに、肉と混ざり合う野菜と組み合わせる。
魚	背の身を使用 小骨や血合いを取り除く	〈5～6か月〉・茹でて湯を加え、トロトロになるまですりつぶす 〈7～8か月〉・ゆで汁・茹でてすりつぶす 〈9～11か月〉・そぼろ状・スプーンでつぶしてほぐせる状態 〈1歳～1歳半〉・切り身をソーセーにしたもの	水分を多くし、片栗粉でとろみをつける。臭みを消す野菜（葉物野菜）と一緒に調理する。ごく少量のしょうゆ（耳かき1杯）を加えて臭みを消す。一緒に噛むうちに、魚と混ざり合う野菜と組み合わせる。

野菜（葉菜）類を 食べてくれない 場合

種類によってそれぞれの風味や味がありますが、調理の方法や加熱時間によって食感が大きく変わります。

乳幼児期は野菜のエグみを強く感じやすいため、下茹でてきちんとアクを取るなどの調理をする必要があります。

食品	下処理	調理形態のめやす	食べやすさの工夫
葉物	やわらかい葉を使う よく茹でて、アクを取り除く	〈5～6か月〉・淡色野菜（キャベツ、白菜など）のゆで汁 〈7～8か月〉・ゆで汁・茹でてすりつぶす・極細かいみじん切り 〈9～11か月〉・やわらかく茹でて5mm程度の粗いみじん切り 〈1歳～1歳半〉・やわらかめに茹でて1cmの長さで細く切る	水分を多くし、片栗粉でとろみをつける。だし汁でうまみを足す。〈7か月以降〉少量のしょうゆ（耳かき1杯）で味付けする。〈9か月以降〉肉類、魚と組み合わせる。
根菜・イモ類	皮をむく 大根やにんじんは、長さの中央あたりの、繊維やえぐみの少ない部分を使う	〈5～6か月〉・柔らかく茹でて裏ごしし、だし汁でトロトロ状にする 〈7～8か月〉・茹でてつぶす・極細かいみじん切り 〈9～11か月〉・柔らかく茹でて粗いみじん切り 〈1歳～1歳半〉・粗くみじん切り・うす切りで、指でつまめる大きさ（1cm×2cm）	水分を多くし、片栗粉でとろみをつける。だし汁でうまみを足す。肉や魚と組み合わせる。イモ類はチーズやヨーグルトと合わせておやつにも活用する。

栄養バランスを調えることは大切ですが、離乳食の後期から完了期は、まず「より多くの食品に触れさせてあげること」や「笑顔で楽しく食べること」が大切です。

また、離乳期は、周りの大人の食事の様子を見て真似をしますので、家族と一緒に食卓に着き、色々なものを食べる様子を見せながら離乳食を与える工夫もしましょう。

無理に食べさせるのではなく、盛付の彩りを良くし、食品の組み合わせ、味付けや食感、飲み込みやすさを工夫して、食卓を楽しい雰囲気にならせます。

フリートーク おたよりでつながる リアンのひろば

テーマトーク

「2025年、こんな年にしたい！」

●若いころ大好きだったイラストを描いてみようと思います。時々会う孫の様子がほんとに可愛くて表現してみたいと思ったからです。今からわくわくしています。

黒部市 よしこさん



●育休から復帰、ワーママになりました。仕事に育児、家事など、昨年とは環境が大きく変わるので、すべて楽しみながら頑張る1年にしたいです！

高岡市 あかねさん

●今年は色々なハーブを育てて、ハーブティー、お料理の香りづけ、入浴剤などに活用して、香りに日々癒される上質な幸せを手に入れたと思います。

射水市 みさっちゃん



●2025年は、昨年から始めた1日1万歩達成を継続していきます。外を歩けない日はショッピングセンターや自宅で歩いたり、筋トレをしたりして足腰を鍛え旅行を楽しみたいです。

高岡市 リトルママさん



●コロナ以来中断していた一人の美術館巡り、今年こそ春と秋に出かけてお目当ての美術館をじっくり楽しもう。どの美術館にしようか、どこへ行こうか、今年は関西方面も狙い目かな。東京と大阪はきっと行くぞ〜！

立山町 さとちゃんさん

●明るい年にします。色彩は心に影響すると聞いたことがあります。生協カタログなどを参考に、暖色系の優しい色の衣服を着るようにしたいです。そして、笑顔で毎日を送りたいと思います。

射水市 唯子さん

●2025年も心身共に健康で！笑う門には福来る。やっぱり笑顔は元気の源です(^^) 目標達成に向け、只今勉強中の我が家の受験生。春には笑顔いっぱいの学生生活が始まりますように(^^)

小矢部市 ともていさん

●ご自愛の年にしたいです！自分の心と体が健康で機嫌であることが、いろんなことを頑張れる基本になると最近は思っています。つつい頑張ろうと力が入りがちですが、まあいっか、よく頑張ったと自分に声をかけながらマイペースに過ごしていきたいです。

富山市 みおママさん

●自分磨きの年にしたいです。まずは読書、毎月一冊はいろんなジャンルの本を読みたいです！

小矢部市 たんぽぽさん

●今年はいよいよ70代に突入するので健康をもっと意識して楽しみながらできることがないかと考えました。ありました！ボルダリングです。以前一度体験したのですが見下ろした時の感動が忘れられません。70歳にして再び挑戦し体力づくり結びつけたいと思っています。

南砺市 ちびママさん



フリートーク

●あとどれくらい元気で過ごせるか不安な歳になってきた今日この頃ですが、「人はなぜ歌うのか」について研究したいと思い、昨年から週に1〜2回カラオケボックスに通い、声を出しています。願わくば一緒に歌を歌う仲間を見つけないと思っています。

富山市 迷える猪さん



●お正月1日から3日まで、夫、息子夫婦、孫と5人で山中湖、箱根駅伝に行ってきました。駅伝は人が多くて選手の頭だけしか見えませんが、とっても速くてすごかった。富士山の雄大さにも感動。

射水市 瑛ちゃんのばーばさん

●小学生の息子が学校の書初め大会で金賞をもらいました。うれしい!! 来年も一緒にたくさん練習したいです。

朝日町 うめぼしさん

●初めてかぶらずしを作りました。サバの真空パックが分からず上から酢をかけてみたり、麴にご飯を混ぜることを知らなくてそのまま使ってしまったりとモタモタしましたが、結果的に味は抜群に美味い子ども達から褒められて、気分良く新年を迎えられました。来年もまた挑戦します！

水見市 ミミさん



●SDGsは知っているつもりでしたがエシカル消費「他者に配慮する視点」をプラスする意識が低いと気づきました。まさにいつものお買い物だったなあと反省しきりです。今後はできるだけエシカルマークに注意して買い物しようと思います。

富山市 岩河さん

リアン
バックナンバーは
こちらから



これいいね! NICE

味の母 3月3日

●生協で一番長い間買っている商品は「味の母」です。お酒とみりんが一本に入っている料理の味付けが簡単に決まりその上おいしく仕上がります。今は親子2代で使っています。

上市町 二人静さん



めっちゃ巻いてるトイレロール 3月3日

●巻きの長さが3.3倍、トイレトーパーはこれですね。価格も手ごろです。使用時も肌に優しくちぎれないのいいですね。

南砺市 コマテさん



ブラウンサープロールくるみ 3月3日

●冷蔵で日持ちするし、土日にパンを食べる習慣の我が家で、時々購入します。半焼きタイプで、トースターで焼いて食べると温かくて香ばしくて美味！

高岡市 ちゃんさん



奥能登カットぶなしめじ 3月3日

●奥能登のカットぶなしめじはカットしてあるので包丁要らずで炒め物やお吸い物にと重宝しています。

南砺市 いずこさん



味付のり卓上パウチ100枚 3月4日

●大容量でお買い得、チャック付きでばりばりのままのりを保存できます。パウチなので少なくなったときに場所を取らないのもGOOD。

富山市 めめひなさん



だし香るやわらかとり天 4月1日

●だし香るやわらかとり天がおすすめです！だしがしっかり口のなかにひろがり、ちょうどいい塩加減で優しい味です。そしてなにより、ふわっふわなんです！柔らかくて、口の中が幸せ一杯。ボリュームもあって食べ応えがあります。2歳の息子も含め、みんなで取り合いになるので、すぐなくなります！

富山市 2才児ワーママ奮闘中さん



お便り募集!



「元気が出る! 私の朝ごはん」

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 キャップを開けるとすぐ飲める状態でした。このような商品なのでしょうか？

一般的に紙パックのジュースは、注ぎ口のキャップを外すと指で引っ張って開けるような内蓋が付いていますが、「CO・OP 濃いトマトジュース 1,000ml」には付いていなくて、キャップを開けるとすぐに飲める状態でした。キャップもゆるくて、誰かが開けても分からないのではないかと心配です。このような商品なのでしょうか？

A キャップをひねると同時に内部の密封部分に穴が開くように切れ、注ぎ口になるようになっています。

この商品の容器は、テトラ・ジェミーナ®アセプティックパックといい、アルミやポリプロピレンなどを貼り合わせた7層の紙パックで、中身が無菌状態で密封されています。

キャップをひねると同時にキャップについているギザ刃で内部の密封部分に穴が開くように切れ、注ぎ口になるようになっています。(開封時には若干の開封音と手ごたえがありますが、ペットボトルのように固くはありません。)

この容器は、ジュースを充填すると同時に密封される作りになっていますので、安心してお召上がりください。

なお、ギザ刃や注ぎ口の内側で手を傷つけないようにご注意ください。



◀キャップ
(内側にギザ刃が
ついています)

とやま生協も / あなたも / SDGs アクション! #11

「アクション」は行動、取り組みという意味です。

軽くて丈夫、低コスト、加工しやすい
プラスチックはいろんなところで
便利に使われているよね



そうだね。そんなにいいところだらけなのに、
どうして今「脱プラスチック」とか
「プラスチック削減」って言うの？

それはね...

今月のテーマは エシカル消費 ～使用プラスチック削減編～

今月の主な
関連目標



プラスチック削減の背景にあるもの

- プラスチックは石油から作られているため、焼却処分時に大量のCO₂が出ている
- 分解性が低いため、自然界に放出されると川などを経て海に流れ込み、海洋ゴミになる
- 海洋ゴミとなったプラスチックはやがてマイクロプラスチックになり、海洋生態系へも悪影響を及ぼしている

レッツアクション! コープ商品のプラスチック削減がわかる! エシカルNEWSを見てみよう



コープ商品プラスチック削減の取り組み

リデュース (使用料を減らす)

★ペットボトルのラベルを小さくする、ラベルレス商品をつくる

★包材をPETボトルから紙容器へ変更

リユース (再利用)

★洗剤・シャンプーなどは詰替用商品を配置

リサイクル (再資源化・再生)

★ペットボトルの商品に再生プラスチックを使用

植物由来素材を利用

★バイオマス (植物由来原料) プラを一部に使用

※バイオマスプラは、植物由来の原料ではありますが、生分解性プラとは異なり、土に還るものではありません。

毎日のくらしではじめよう!

マイバッグを持ち歩く

ドラッグストアやコンビニなど、ちょっとした買い物でも使おう!

マイボトル(水筒)を持ち歩く

ペットボトル飲料を買わずに済みます

お知らせ

春のお友達紹介キャンペーン

キャンペーン期間 2月24日(月)～5月23日(金)

ご近所の方や
お友達をご紹介
ください!

特典
1

ご紹介くださった方が生協に加入されると、「ご紹介いただいた組合員」に**1,000ポイント**、「ご加入された方」に**500ポイント**をプレゼントします。

※お友達・お知り合いの方が新規で加入となった場合のみ

特典
2

生協にご加入いただいた方に
お試しサンプルセットをプレゼント!

新規で生協にご加入いただき、「個人宅配」か「グループ宅配」をご利用いただいた方へのプレゼントです。

A, Bいずれかのセットをお選びいただけます。



新規加入者の方には
さらにポイントゲットのチャンス!

eフレンズ登録でもれなく**500ポイント**プレゼント!
とやま生協公式LINEを友だち登録すると**抽選で250名に300ポイント**をプレゼント!

LINEで紹介なら
とっても便利!

お友達紹介は コールセンター ☎0120-555-192 まで
受付時間/月～金曜日 8:30～19:30

お友達紹介はLINEでサクッと簡単! 「あの人を紹介しようかな?」と思ったら、とやま生協公式LINEのリッチメニューが手軽に使えて便利です!



ここをタップすると、紹介フォームへ簡単アクセス!

紹介されたお友達が「自分で」住所などの情報を入力できる!
「電話番号なんだっけ?」と聞いたり…面倒なやりとりは必要ありません!

ほかにも、公式LINEはここが便利!

- ・ネット注文のeフレンズにワンタップでアクセスできる!
- ・みなみ店の5%オフクーポンが毎月2回届く!
- ・年間最安値商品など毎週のお買い得情報が届く!



友だち登録は
QRコードから!

福祉のへや

とやま生協の福祉事業所紹介

小規模多機能型居宅介護施設 とやま生協 輝ゆとり～な

輝ゆとり～なの
詳細はこちらから



「とやま生協 輝ゆとり～な」は、富山市藤木にある小規模多機能型居宅介護施設です。

今回はある利用者さんの事例をもとに施設でのケアの取り組みを紹介します。
自宅で転倒し背骨を圧迫骨折された利用者さんは、入院で下肢筋力が低下し、長い移動が困難になったため車いすを使っておられました。

退院後は「とやま生協 輝ゆとり～な」で車いすといすの移乗や尻上げ体操に取り組み、足腰を鍛え、歩行器での歩行訓練なども行いながら歩く距離をのばしました。オムツだった排泄も自分でできるようになり、退院から2ヶ月後には自宅で過ごせるようになりました。

今後も「とやま生協 輝ゆとり～な」では、利用者さんの①尊厳を護る、②自立を支援する、③在宅を支援するの3つを「目指す介護の姿」として、「生協10の基本ケア」に取り組んでいきます。



職員と一緒に体操に取り組んで
いただきました

コープでくみかつ

～組合員活動情報～

活動の参加申し込みはコールセンター ☎0120-555-192 (受付時間 月～金曜日 8:30～19:30)
または申し込みフォームから [組合員活動参加申し込みフォーム](#) →



募集

東部ブロック

eフレンズをはじめよう！ in 立山みらいぶ

生協のインターネット注文「eフレンズ」をはじめませんか？スマホ1つで、いつでもどこでも生協の注文ができて便利です！生協職員がゆっくり付き添いながら操作を案内します！

開催日時／3月25日(火)10:00～12:00

申込締切／3月14日(金)

開催場所／立山町元気交流ステーションみらいぶ

主催／宅配活動委員会

託児／なし 参加費／無料 定員／15名程度



募集

富山ブロック

みんなで遊ぼう！ ユニセフすごろく・缶バッジづくり

ユニセフについて学びながら遊びましょう！ユニセフすごろくをして、オリジナル缶バッジを作って、最後にみんなでカレーを食べます。

開催日時／4月1日(火) 10:30～13:00

申込締切／3月14日(金)

開催場所／堀川事務所 組合員ルーム

主催／ユニセフ・平和委員会

託児／なし

参加費／無料 定員／20名程度



まなびあいであなたのワクワク・ドキドキを見つけよう！

子育て・運動・アートなど、あなたのやってみたかったこと、気になっていたことを、気の合う仲間と一緒に楽しく学んでみませんか？「まなびあい（講師登録制度）」とは、組合員同士で「知っていること」「知りたいこと」を気軽に学ぶことでくらしをより豊かにしたり、つながりを広めたりするための制度です。組合員が自分の得意なことをテーマに講師として登録し、現在約30講座が開講中！

講座の例

脳が喜ぶ！心が笑う！臨床美術

講師／前田さん

講師料／5,000円 (1グループ/1回)

材料費／500円 (1人)

開催可能地域／高岡市、射水市、氷見市、小矢部市、砺波市、南砺市

上手、下手も関係なく、誰もが楽しみながら自由な作品を作ることができるアートです。



笑って元気！（笑いヨガ）

講師／朝野さん

講師料／500円 (1人)

開催可能地域／県内全域

「笑う門には福来る」。誰にでもできる笑いの体操と、ヨガの呼吸法を組み合わせ、笑いの健康法を体験し、ストレス軽減、気分もスッキリします。



フラワーアレンジメント

講師／横山さん

講師料／500円 (1人)

材料費／花材による

開催可能地域／県内全域

正月花、クリスマス、バレンタインデー、母の日などのフラワーアレンジメント教室です。



ほか、リトミック、ヨガ、健康体操、書道、ガーデニング、華道などの講座を開講中です！

お問い合わせ先 ☎076-443-8806 組合員活動支援グループ まなびあい事務局まで
(受付時間 月～金曜日 9:00～17:00) [講座一覧や利用方法はここから](#) →



能登復興支援ボランティアバス 登録募集中

2024年11月の活動の様子
(豪雨災害の土砂の撤去作業)



2024年1月の能登半島地震、9月の能登豪雨災害の被災地被災地では、立て続けに起こった災害により住民のくらしに影響が出ています。

とやま生協は、助け合いの組織として継続的に能登の復興を支援し続けられるよう、「能登復興支援ボランティアの登録者」を募集しています。

登録された方には、とやま生協がボランティアを実施する際にメールをお送りします。みなさんのご登録をお待ちしています。



活動内容などの詳細、ご登録はホームページから



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

ユニセフ ガザ人道危機緊急募金、ウクライナ緊急募金のご報告

2024年12月に実施したユニセフ「ガザ人道危機緊急募金」「ウクライナ緊急募金」には、組合員の皆さんから1,279,200円が寄せられました。ご協力いただきありがとうございました！

お預かりした募金は、2月に実施したユニセフカレンダー募金の取り組みなどと合わせて、4月中に(公財)日本ユニセフ協会へ送金します。

参加人数 1,387人

募金額 1,279,200円

今回、みなさんから寄せられた募金を支援物資に換算すると・・・

赤ちゃんや子どもたちを寒さから守る、**大きめの毛布 1,778枚分**に変わります！



避難生活に欠かせない**衛生用品(1カ月)のセット 169世帯分**に変わります！



※2024年1月現在 1米ドル=140円で計算 ※輸送や配布のための費用は含みません。

報告

「世界の飢餓と私たちの食卓」 ハンガー・フリー・ワールドの活動と一緒に学びましょう

開催日 1月28日(火)

参加者 参加人数 12名

とやま生協とコープいしかわの共同開催でハンガー・フリー・ワールドの活動について学ぶオンライン学習会を行い、講師として認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドの小林さんにご参加いただきました。

ハンガー・フリー・ワールドは、書き損じはがきや使用済み切手などを回収・換金した資金で、「慢性的な飢餓」に苦しむ人々を支援しています。

「慢性的な飢餓」とは、その地域で作物を収穫できているものの、先進国の土地の買い占めなどによって現地の人々が食べるものはない状態のこと。

活動の資金として期間が限られた補助金などではなく書き損じはがきでの寄付を用いているのは、息の長い支援を続けることでその地域が自立できるようにするためです。

16年間かけて地域住民の自立につながった事例を紹介していただきながら、実際の支援活動について学びました。

「その地域で支援を始めた当初は、現地の人々には子どもの栄養についての知識もありませんでしたが、現在は、当時支援を受けていた女性が他の女性に教える側に回って、自分たちで活動をつないでいけるようになりました」

この支援が行われたブルキナファソという国は、日本への胡麻の輸出量が第2位。日本で食べられている胡麻の多くが、ブルキナファソで栽培されています。小林さんは「この食材はどこから来ているのか?など、知ろうとすることが何よりも大切なんです」と繰り返しお話されました。



みんなで記念撮影！(画像右上 H・F・Wの小林さん)

参加者の感想

ただ物を支援することは簡単だけど、自分たちの力で生きていくための手助けをすることは飢餓をなくす根本的なことに繋がると思います。

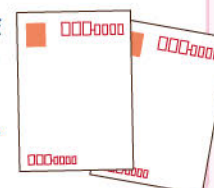
回収されたハガキの使い道がよくわかりました。生協の仲間に今日知ったことを伝えたいと思います。

書き損じハガキなどの回収キャンペーンにご協力ください！ 回収期間：2025年5月末まで

書き損じハガキなどを回収し、信頼できる金融機関や金券ショップで換金し、みなさまからの寄付金として、飢餓を解決する活動に役立てています。送付するためのチラシ(チラシを切り取り封筒を作成)を希望する方は、お問い合わせください。

※集めたものは、封筒に入れ、直接郵便ポストに投函してください。生協の配達時や、お店では回収できません。

お問い合わせ先 組合員活動支援グループまで (☎076-443-8806)



新店舗ニュース!



2025 年秋に富山市経堂に新しいお店がオープンします

新店舗準備委員会がスタートしました!

富山市経堂に新店舗がオープンする秋頃まで、毎月1回「新店舗準備委員会」を開催します。

委員会のメンバーは新店舗近隣在住の総代さん、富山ブロックの委員さんから募りました。

新店舗準備委員会では、組合員活動スペースや授乳室などが組合員のみなさんに使いやすいものになるように、施設の仕様について意見を出し合います。

また、新店舗のオープニングイベントを盛り上げられるよう話し合っています。



1月9日 第1回開催の様子

2025年3月から産直認定!

新しい
産直産地を
紹介します

(株)ファニーファームベジタブル (富山市)

商品カタログ「スマイルコープ」で毎週企画している「**産直**」地場産小松菜(少量)の生産者



社長の前川 和人さん

- 自社指定の原材料を使用したオリジナルの有機肥料を使用し、また、ハウスに防虫ネットを張ることで極力農薬の使用を抑える栽培をしています。
- 農福連携に取り組み、A型障害支援により障害がある方に働く機会を提供し、自立した生活ができるように支援をしています。



2024年7月に産直推進委員会で見学、栽培の様子を見せていただきました。

(株)ファニーファーム
ベジタブルの小松菜は
2025 年度のリアンで
特集予定!



とやま生協では、「安全安心な農産物・畜産物を生産者と消費者がともに作りあげること」「産直活動を通して生産者と消費者の相互理解を深め豊かな地域社会を創ること」を目的に、産直産地の拡大を進めています。

生協の産直3原則

- ①生産地と生産者が明確であること
- ②栽培・肥育内容が明確であること
- ③組合員と生産者が交流できること

県内全域で!

くらしの助け合いの会「にこりーな」

一緒にお手伝いしてくださる方を募集中です!

くらしの助け合いの会「にこりーな」は、生協の組合員同士、「困ったときはおたがいさま」の気持ちで、日常生活の困りごとをお手伝いする助け合い活動を行なっています。活動は有償です。

活動
内容

- お部屋、水回りの掃除
- 子育て世帯での家事お手伝い
- 食事作り
- 買い物代行
- 通院付き添い
- ガーデニング・草むしり など

頻度は週1回から2、3か月に一度など様々です。
あなたのちょっとした時間を使って活動してみませんか?

現在活動のない地域でも急な依頼に対応できるよう、県内全域で活動会員を募集しています。

- ・活動するには「にこりーな」へ入会する必要があります。入会時に年会費1,000円(4月～翌年3月まで分)をいただきます。
- ・活動費は活動終了後、利用会員から支払われます。 ※1時間800円+交通費(1時間につき100円を運営費として会に納めます)

活動についてのお問い合わせ・申し込みは、くらしの助け合いの会事務局まで

☎076-443-8806 組合員活動支援グループ内(受付時間 月～金曜日/9:00～17:00)

商品事故緊急ダイヤルが10月より再開しています。

平日夜間・土日(生協でご利用いただいた商品による)、『体調不良や異物混入、ケガなどの商品事故が発生した場合』は、下記までご連絡ください。

商品事故緊急ダイヤル ☎0120-076-111 [受付時間] 月～金曜日 19:30～翌日8:30、土～日曜日 24時間

出資金についてのお知らせ

出資金とは?

「生協」は組合員みんなで出資・利用・運営する助け合いの組織です。

一人ひとりが出資することで経営が安定し、「こんなくらしがしたい」「こんな商品あったらいいな」という願いを実現しやすくなります。

組合員の皆さんからお預かりした出資金は、生協の運営資金として大切に活用させていただいています。

出資金の返還について

出資金の返還時期は、生協法やとやま生協の定款で定められています。

出資金の一部引出し(減資)や生協のご利用をやめる場合(脱退)毎年12月末までに申込書を提出していただきましたら、翌年4月にご指定の口座にお振込みします。

県外に転居される場合

申込書提出日より2～3か月後にご指定の口座にお振込みします。

減資・脱退のお申し込みはコールセンターまで

☎0120-555-192

(受付時間 月～金曜日8:30～19:30)

みなみ店のお知らせ

3月
27日(木)

3月
28日(金)

3月
29日(土)

ポイント2倍セール開催

春のおすすめ

産直くだもの・野菜

愛媛産直協同センター

- ・はるか
- ・不知火
- ・甘夏
- ・文旦(3月中旬～)

すべてノーワックス・防腐剤不使用の柑橘です!

(有)ジョイファーム小田原

- ・有機栽培キウイ
- ・菜の花
- ・レモン
- ・湘南ゴールド

神奈川生まれの黄色い柑橘。
上品な甘さとさわやかな香りが
特徴です

できるだけ自然に近く、作物そのものが健康的になるよう作った果物・野菜です!

—お知らせ—

- ・3月31日(月)は棚卸しのため休業します。

12 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 75%	 回収率 21%	
回収量	192t	1.4t	
種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
			
回収量	1.4t	1.3t (10~12月分)	164kg

※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

卵パックも回収しています

※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

卵パックも回収しています

理事会だより

《第9回》開催日/2025年1月29日(水)

承認・協議・確認事項

- 2024年12月度の事業・活動および経営報告の件
・12月度の全事業合計は19億6,991万円(計画比99%)でした。
- ・年間最大級のボリュームである迎春商品の取組みを行い、供給高は21億6,523万円(計画比103%)となりました。
- 第2次中期計画3か年計画の件
- 2025年度基調方針(2次案)の件
第2次中期計画3か年計画と2025年度基調方針について、引き続き協議しています。

事業報告 2024年12月現在

組合員数/139,720人 出資金/92億388万円

●全事業合計 130億8,236万円(計画比98%)

事業分野別実績

宅配事業



120億4,785万円
(計画比98%)

生活支援事業



3億6,177万円
(計画比99%)

福祉事業



3億7,122万円
(計画比97%)

共済事業



1億805万円
(計画比99%)

店舗事業



1億8,755万円
(計画比107%)

太陽光発電事業



591万円
(計画比96%)



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商品 ☐ 特集「考えてみましょう あなたの大切な人のくらしと介護」 ☐ くらしのコラム ☐ 子育て通信 笑顔のたね ☐ おたよりでつながる「リアンのひろば」 ☐ これ いいね! ☐ みんなの声を聞かせて! ☐ SDGsアクション! ☐ 福祉のへや ☐ コープでくみかつ ☐ 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		
年代(○をつける)		
電話番号		
在住市町村名	おたより記入欄 ☐ テーマトーク 「元気が出る! 私の朝ごはん」 ☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ レシピ投稿	
クイズの答え	このカードであんあんクイズには応募できません。	

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 とやま生協の福祉事業理念 ○○○の想いに寄り添います

締め切り 3月21日(金)

3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!

1月号 クイズの答え

答え | 地域、環境、人々、**社会**

応募総数566通、正解者数565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3/3(月)~3/7(金)の週にお届けしています。

とやま生協の
商品を使って作る

レッツクッキング

富山市 かっこちゃんさん 投稿レシピ
レシピ監修/管理栄養士 大畑 洋子
(有限会社 食のコンサルタントブーク)

糖質オフでヘルシーに!

CO-OP 手揚げ風油揚げのピザ

「CO-OP 手揚げ風
油揚げ」を使って



調理時間
15分
1枚分
357kcal

【材料(分量/2枚分)】

CO-OP 手揚げ風油揚げ...2枚(約120g)
ケチャップ.....大さじ2
玉ねぎ.....1/4個(約60g)
ハム.....2枚
ピザ用チーズ.....50g
マヨネーズ.....小さじ2
ピーマン.....1個(約30g)

【作り方】

- 1 玉ねぎは薄切りに、ハムは細切り、ピーマンは輪切りにする。
- 2 油揚げを半分に切り、アルミホイルの上のせてケチャップを塗る。
- 3 玉ねぎ、ハム、ピザ用チーズ、マヨネーズ、ピーマンの順にのせる。
- 4 オーブントースターでこんがり焼く。(6~7分)

※焼き鳥の缶詰、ネギ、ピザ用チーズで和風ピザにしてもおいしくいただけます。

POINT!!
厚みのある手揚げ風
油揚げのボリュームが
ピザに合う!

普段ご家庭で作っているカンタンレシピを大募集中!
採用された方には**コープ商品**をプレゼント!

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。