

リターン

Lien

2025

8

AUGUST

VOL.41

今月のピックアップ商品



大豆でつくったから揚げ まめからくん

特集／第4回 通常総代会開催報告

あんあんニュース／安全・安心へのとりくみを大公開！

写真はイメージです



co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくん



きつね色に揚げたまめからくん

「co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくん」は2007年に発売し、お弁当や食卓の一品として人気を集めてきました。これを食べたら大豆ミートのイメージが変わるかも！今回は、製造元であるフジフレッシュフーズ株式会社の馬場さんからお話を聞きました。

鶏肉のような食感に近づけるために、さまざまな工夫を詰め込んでいます！

フジフレッシュフーズ株式会社
開発部 馬場さん



原料の大豆たんぱく



簡単な調理で
美味しく食べられる
大豆ミートが嬉しいね！
Yummy!



お肉のような食感になる水分量・大きさに調整



レンジ加熱でもカリッとする秘密が詰まった衣をつけます

職員が作って実食！
「まめからくんで親子丼風」
とやま生協 Instagram



まるでお肉!?

カリッとジューシーな

大豆のから揚げ

声に応じて復活！
さらに食べやすくなった
大豆ミートのから揚げ

近年、栄養豊富な大豆を肉のように加工した大豆ミートに注目が集まっています。2007年に発売した『co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくん』も大豆ミートを使った商品の一つ。

この商品が発売する前にも、ご自宅で大豆ミートを水戻しし、味付けて揚げるタイプの商品がありました。調理に手間がかかることが理由で廃番になったものの、組合員からは「大豆ミートを使ったから揚げをまた取り扱ってほしい」という声があり、レンジ調理が可能な冷凍食品として再登場したのが『co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくん』です。

お肉のような食感を求めて

『co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくん』の肉のようなジューシーさと食感は、原料となる粒状の大豆たんぱくを水戻しし、卵白や調味料、植物油などを混ぜることで生み出されています。芯が残ったり、ぼそぼそした食感になったりしないよう、大豆たんぱくに含ませる水の量や、どれくらいの大きさでカットするかがポイントです。

「大豆たんぱくの開発が進んでいて、食べた時の食感はかなり鶏肉に近づいています。ただ、大豆特有の風味はあるので、から揚げらしい風味により近づけるために味付けを工夫しています」と馬場さん。

味付けは大豆と相性のよい生姜をベースに、香辛料などを使用。衣にもしっかりと味をつけ、誰でも食べやすい、香ばしい和風しょうゆ味に仕上がっています。

薄くて食感のいい衣は、「詳細は企業秘密」ですが、レンジ調理でもカリッとするように配合の検証を重ねたそう。

知らずに食べたら「大豆とは気づかなかった」という声もあるほど、肉のから揚げに引けを取らないおいしさになっています。

大豆ならではの栄養と使いやすさ

『co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくん』1個あたりのたんぱく質は2.9gと、肉に劣らない量のたんぱく質が含まれています。お弁当に詰めやすい小さめのから揚げでも、十分なたんぱく源になります。

また、そのまま食べるのはもちろん、肉のように煮物や炒め物の具として使ってもおいしくなります。

「野菜と一緒に卵とじにして、(肉じゃないけど)親子丼のようにして食べてもおいしいですよ」

レンジ調理できる商品だからこそ、肉で作るより手早く

料理できて便利なのです。

手軽なおかずとして、ちょこっとアレンジして、ぜひ召し上がってみてください。



レンジで簡単！
This month's Recipe

まめからくんの
南蛮煮

【材料/2人分】

- co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくん…1袋 (6~8個)
- キャベツ ……3枚 (150g)
- 生しいたけ ……3枚 (60g)
- たまねぎ ……1/4個 (50g)
- 赤唐辛子 ……(小口) 1本分
- 酢 ……大さじ3
- しょうゆ ……小さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- 水 ……大さじ6

【作り方】

- ①キャベツはひと口大に切る。しいたけとたまねぎは薄切りにする。
- ②耐熱容器にAと赤唐辛子を入れて混ぜる。
- ③②に、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、co-op 大豆でつくったから揚げ まめからくんを順にのせる。
- ④ラップをかけて、500Wの電子レンジで8分加熱し、混ぜる。

コープファミリーで企画中



co-op 大豆でつくったから揚げ
まめからくん
(6~8個・147g)

9月4日 注文番号 149152

税込322円 (税抜298円)

おかずに、
おつまみに！
香ばしい
和風しょうゆ味！

第4回 通常総代会開催報告

2025年6月18日(水)、とやま生活協同組合の最高意思決定機関である第4回通常総代会を富山国際会議場(富山市大手町)で開催しました。

総代定数400名中、本人出席113名、委任状による代理人出席1名、書面議決書による出席279名の計393名の総代にご出席いただきました。



〈議案採決結果〉

第1号議案	2024年度活動報告および決算関係書類承認の件、監査報告	賛成多数で可決
第2号議案	2025年度活動方針および事業計画決定の件	賛成多数で可決
第3号議案	第2次中期経営計画決定の件	賛成多数で可決
第4号議案	定款の一部変更の件	2/3以上の賛成多数で可決
第5号議案	役員選任の件	賛成多数で可決
第6号議案	役員報酬決定の件	賛成多数で可決
第7号議案	制度廃止に伴う役員退職慰労金支給の件	賛成多数で可決

2024年度 事業経営実績

組合員数 13万6,217人 (前年比99.4%)	出資金 85.6億円 (前年比101.7%)
出資配当金 出資額に応じた組合員への割り戻し金(0.3%) 2,670万円	

出資配当金のほかに、ポイントで1億768万円を組合員に還元しました。

	実 績	前年比
総事業高	173億3,705万円	100.3%
宅配事業	159億7,216万円	100.0%
生活支援事業	4億7,599万円	105.8%
福祉事業	4億9,538万円	104.8%
店舗事業	2億4,335万円	107.8%
共済事業	1億4,344万円	99.0%
その他	672万円	95.3%

※その他は太陽光発電による収入

2024年度に取り組んだこと ～特徴的な取り組み～

能登半島地震、奥能登豪雨への対応・支援

●他生協と連携し、2024年9月に発生した豪雨災害の被災地域へ支援物資をお届けしました。

●「能登半島地震及び奥能登豪雨災害支援募金」の中から、100万円を氷見市社会福祉協議会へ、500万円を日本生協連を通して被災地などへ寄附しました。



氷見市社協への募金贈呈

●11月に初めての能登復興支援ボランティアバスを運行し、組合員理事、職員の12名が輪島市で活動を行いました。その後、「能登半島地震復興支援ボランティア」の登録を開始し、2月、3月に組合員と役職員が氷見市で活動を行いました。



公費解体が決まったお宅の片づけボランティア

福祉施設「とやま生協 輝かみいいの」がオープン

5月1日、富山市に小規模多機能型居宅介護施設「とやま生協 輝かみいいの」を開所しました。

→12p「福祉のへや」で紹介!

組合員の参加・参画

「コープでわくわく講座」は、若い世代を意識したテーマで、3回開催しました。40代以下の参加申込みは78組となり、これまで活動に参加したことのない方の参加が多く見られました。



第1回コープでわくわく講座。くぼてんきさんを講師に招いての「親子で参加!「防災」を楽しく学ぼう」

移動店舗「フルくる」を全曜日で稼働

組合員からの要望で、4月に射水市新湊地区、10月に富山市北部地区で稼働し、1号車・2号車共に全曜日の稼働となりました。

家計へのお役立ち企画

9月～11月の3か月間「くらし応援全国キャンペーン」を開催しました。120アイテムを値下げし、供給高は1億495万円となり、1,056万円を組合員に還元しました。



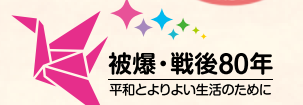
2025年度に取り組んでいくこと ～主な取り組み～

〈活動スローガン〉

「笑顔」と「ありがとう」を組合員と地域に届けます。
～挑戦と感謝を大切にします～

1 食の安全・安心とくらしの安心

- 産直生産者をさらに拡大し、生産者交流・学習会を行いながら利用を拡大します。
- 環境サステナビリティ政策を見直し、SDGsの取り組みをさらに前進させます。
- 被災地のニーズに応じた支援活動を継続します。
- 戦後80年の平和活動では、ピースアクションへの参加、学習会開催、国際支援等の活動に取り組みます。



2 組合員の参加・参画

- 組合員のニーズにあった多様な企画・参加手段や活動の場づくりを積極的に進め、若い世代の組合員参加を増やします。
- 2030年に向けた組合員参加・運営参加のあり方について、制度の見直しを進めます。

第2次中期経営計画の策定

組合員・総代を対象にアンケートを実施し、また、若手職員が集まったタスクチームから具体的な事業や活動の提言を受け、方針や実施計画に反映させました。

職場の生産性向上

職場内のコミュニケーションツールを電子化し、朝礼資料などをパソコンやスマホで確認できるようにすることでペーパーレス化をすすめました。

CO・OPきょうどう店の出店準備

- 2025年10月のオープンに向けて、店舗名やロゴの決定、新たなポイント還元や店舗アプリ開発などの準備を進めました。
- 2月に起工式を行い、建設工事を開始しました。

CO・OPきょうどう店の完成イメージ



◆新店舗情報特設ページ
建設状況やお店の魅力などを更新中!

〈2025年度 事業経営計画〉

組合員数 13万8,000人	出資金 88億円	総事業高 183億3,000万円
--------------------------	--------------------	----------------------------

3 組合員へのお役立ち

- 地域の拠点となる「くらしのセンター」として、10月に「CO・OPきょうどう店」をオープンします。
- 宅配は幅広い人が利用しやすい品揃えと紙面づくりに取り組みます。
- 射水市での小規模多機能型居宅介護施設の公募に申請を行います。

4 職員の成長と安定した経営

- ダイバーシティ※1推進で誰もが働きやすい職場環境を整備し、人財確保を進めます。
- 職員の健康づくりを進め、健康経営※2に取り組みます。
- デジタル技術を活用し宅配事業の生産性を高めます。

※1 多様な人材を登用し活用すること。
※2 職員の健康を重要な経営資源と捉え、心身ともに健康で長く働くことが出来る環境づくりに取り組むこと。

組合員に信頼される農産物を届けるために 安全・安心へのとりくみを大公開！

コープ北陸では、過去に組合員からのご意見（お申し出）が多かった農産品を中心に産地から生協の物流センターや青果センターで通い箱に詰めるまでの温度管理などを行い、生産者が大切に育てた農産品を安全にお届けできるよう努めています。

産地

チェックポイント

01 生産時

農産物が例年通り順調に育っており、気温や病気などによる被害はないか、大きさや糖度など品質に問題がないかなど。



産地の様子については
コープ北陸ホームページ内の「農産ブログ」をチェック！



農産ブログ

物流センター

チェックポイント

02 輸送時

トラック内が適正な温度に保たれているか、組合員からのお申し出が繰り返し起こらないよう対策が徹底して行われているか。



トラック内の温度確認は産地に温度計を送り、農産品と一緒に箱に入れてもらうことで温度を測っています。

青果センター

チェックポイント

03 入荷時

届いた農産品に傷みや腐り、カビが生えていないかなど。



組合員の目線で確認するようにしています。

各生協の配送センター

チェックポイント

04 保管・仕分け時

農産品に合わせた管理や扱いができていないか、また結露や土埃がつかないようにエリアを分けて袋詰めやカット作業を行っているか。



通い箱へ仕分けする際には、つぶれたりしないよう重いものや大きなものから順番に詰めるようにしています。

組合員

もしも

届いた農産品が
「変だな」と思ったら

加入先の
生協へ
連絡を！



丁寧な点検が
生産者と組合
員の信頼関係
に繋がってい
くんだね！



あんあんくん 第97話 お米を美味しく味わうために



あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に500ポイント進呈！



農産物を輸送する時の
トラック内の温度確認は温度計を
どこに置いて行っているでしょう？

- 1 トラックの床に設置
- 2 農産物の箱の上に設置
- 3 農産品と一緒に箱の中に設置

応募方法はここから（注文用紙からも応募できます）▶

応募締切

2025年9月26日（金）
（注文用紙は10月1回まで）

※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。
※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。



とやま生協の介護・療養食宅配

を利用してみませんか

安全・安心な食事で介護・療養食を必要とされる方の健康なくらしを応援! 食事の準備時間を短縮し、介護の負担も軽減することができます。

おいしい冷蔵(チルド)でお届け!
※冷凍ではありません

カロリー・塩分など
計算された献立

毎日食べても飽きない
2,000種類以上の
豊富なメニュー

ホームページからもセットの
選び方やご利用の流れを
ご覧いただけます。



お申し込み・お問い合わせは
コールセンターへ

0120-555-192

「やわらか普通食」や「ムース食」「たんぱく調整食」など、
かむ力や体調に合わせたセットからお選びいただけます。
ご注文は1週間(週5日)単位です。宅配便でお届けします。

やわらか普通食、
ムース食の
盛りつけ一例

ホームページはとやま生協の“総合案内所”!

知りたい情報がぎゅっと凝縮! 便利に使って、あなたのほしい情報に簡単アクセスしよう!

生協でのお買い物
便利 & お得な情報は
ここから

「eフレンズ」や「商品情報検索」、「遅配・
欠品情報」など、今すぐ知りたい・使いた
いものに簡単アクセス!
みなみ店の最新お買い得情報も更新中!

イベントに参加したい

参加募集中のイベントを一覧で
確認できる! 興味があるイベント
を探してみよう!

トップページをスクロールしてね!



2025年10月オープン!
CO・OP きょうどう店の情報は
ここから!

各売り場の魅力や進捗状況、イメージ動画など
を掲載・更新中!



とやま生協
ホームページ

9月2回は「スマイルコープ」4ページ増! 見どころをご紹介!

配布期間8月25日~29日

増ページ
では...

とやま生協
プライベートブランド商品
「さくらみそ」の人気の
秘密を深掘り!



ここでしか注文できない!
「r5」限定版の頒布会企画

注文番号を書くだけで
人気アーティストの
チケットが買える
チケット企画!



「食の安全安心レポート」
を掲載!

第2弾のテーマ

「商品を安全にお届けする
ために、コープ北陸と連携
し取り組んでいること」
レポートを読んでアンケート
にご協力いただいた方には、
宅配で使える30ポイントを
プレゼント致します!

新店舗ニュース

「CO・OPきょうどう店」
の情報はこちら▶



2025年10月、富山市経堂に 「CO・OPきょうどう店」がオープンします!

毎日の食卓を楽しく彩る CO・OP きょうどう店の各コーナーの魅力を紹介します!

各コーナーのみどころ紹介 その④ 「畜産コーナー」

店内でカットした
鮮度抜群のお肉を提供!



作りたいメニューにぴったり
のお肉がすぐ見つかる売り場!

焼肉用、生姜焼き用など、用
途ごとに並んでいるから欲しい
お肉が見つかりやすい! 「も
う一品」や「一人用」に使い
やすい少量規格も種類豊富!

各コーナーのみどころ紹介 その⑤ 「惣菜コーナー」

店内調理のお惣菜で
楽しい食卓づくりを応援!



1個売りから! 家族の人数に
合わせて選べるパック

ご要望に応じて
個数変更も承ります!

女性にぴったりな小さめのお弁当や、家族みんなで
食べられる大人数向けのお寿司、お惣菜も!



昼・夕方はできたてのお
惣菜がずらり! ランチや夕
食の1品にできたてが食
べられる!

みなみ店のお知らせ

8月の
ポイント2倍セール

8月
21日
木

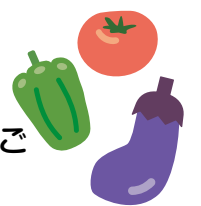
8月
22日
金

8月
23日
土

8月のおすすめ!

夏の採れたて産直野菜や果物を販売予定!

- とやまレインボーファームの地場産夏野菜
- 飛騨産直市そやなの夏野菜
- 藤田梨園の呉羽梨
- 信州小布施桜井農園つがるりんご



予告! 店舗カードが新しくなります!

CO・OPきょうどう店のオープンにともない、店舗カードが
組合員証を兼ねたカードになります!

※みなみ店の店舗カードのポイントは新しいカードにすべて引き継がれます。

店舗カードの発行・お届けについて

- 2022年4月1日以降にみなみ店で店舗カードを使用された方で、店舗利用のみの
方は郵送で、宅配も利用されている方には配達時にお届けします。
- 宅配のみ利用の方には、8月4日(月)からカードの発行申し込み案内を順次お送りします。お申し込みされた方にのみ、
店舗カードを発行いたします。
- 7月上旬以降に加入された方で、宅配をご利用の方には配達時にカードをお届けします。



©2012CO・OP共同コープ

組合員活動情報

コープでくみかつ

募集 & 報告

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 8:30～19:00)
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

富山
ブロック

子育て講座 子どもを信じる 自分を信じる ～親子で笑顔になるハッピーな子育てのヒント～

「子どもを信じる」「自分を信じる」をテーマに親子が笑顔で過ごすためのヒントを教えてください。

開催日時／8月25日(月)10:00～12:00予定
申込締切／8月15日(金)
開催場所／富山センター
主催／子育て委員会

講師／金沢学院大学 教育学部
准教授 藤井徳子 氏
託児／あり(1歳以上・事前申込が必要です)
参加費／無料 定員／30名程度



募集

西部
ブロック

子育てひろば「縁日」

お祭り気分を
楽しもう！

輪投げや千本釣りなどの遊びで、お子さんたちが楽しめるミニ縁日を開催します！

開催日時／9月15日(月・祝) 10:00～11:30
申込締切／8月29日(金)
開催場所／西部センター
主催／子育て委員会 託児／なし
参加費／無料 定員／なし



募集

西部
ブロック

エンディングノート講習会

いざという時、ご家族に迷惑をかけないために最低限準備しておきたいもの、ライフノートの書き方、タイミングなどについて学習します。

開催日時／9月19日(金) 10:00～12:00
申込締切／8月29日(金) 開催場所／西部センター
主催／福祉活動委員会 講師／行政書士 川筋 真 先生
託児／なし 参加費／無料 定員／30名

おしゃべりCaféを開催しよう！

「おしゃべりメモ」を提出すると500ポイントプレゼント！

開催方法

①好きな生協商品を注文して2人以上で集まります

組合員を含む、2名以上で開催可能。家族のみは不可、子どもの数は含みません。1人2回まで参加できます。2回目は、今年度まだ参加されていない方を誘って、自分が代表者となって開催してください。

②おしゃべりCaféを開催しよう！

開催期間 8月11日(月)～11月30日(日)

生協商品を囲みながら、料理の話、家族の話、健康のことなど何でも楽しくおしゃべり。

③おしゃべりメモを提出すると生協の宅配で利用できるポイントがもらえるよ！

詳しくは、8月11日(月)～15日(金)に配布するチラシをご覧ください。



おしゃべりCaféの様子を
投稿しよう！

おしゃべりメモをwebフォームから
入力＆開催風景の画像を添付して
いただくとさらに200ポイントプレ
ゼント(期間内提出分のみ)

CO₂も家計の負担も減らそう！ みんなで節電アクション参加者大募集！

昨年の10月分電気使用量と今年の10月分電気使用量を比較し、削減量を競い合う企画です！

家族とコミュニケーションを図りながら節電に取り組んでみませんか？電気削減量上位の方には生協の宅配で利用できる1,000円分のポイントをプレゼントします！

申込締切／2025年8月24日(日) 定員／なし 参加費／無料



←申込みはこちらから

ポイントプレゼント対象

継続部門

昨年参加者から電気削減量の
上位5世帯

新規部門

初参加者から電気削減量の
上位5世帯

おうちで
参加できる活動！



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。

募集

全体

日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名に 取り組みます



今年は、ヒロシマ・ナガサキに原子爆弾が投下されてから80年。被爆者の平均年齢は85歳以上となり、その体験を継承することが重要です。また、2017年には国連でも核兵器禁止条約の署名が取り組みられ、2020年には発効要件の50ヶ国が批准し、2021年1月に核兵器禁止条約が発効となりました。核兵器のない世界の実現に向けて、被爆国である日本がこの条約に参加するよう日本政府に求めます。署名は、日本原水爆被害者団体協議会(2024年にノーベル平和賞を受賞)へ提出します。ぜひ署名にご協力をお願いいたします。

署名用紙の配布 8月11日(月)～15日(金) 取り組み期間 8月11日(月)～9月26日(金)

募集

全体

第23回 富山県生協連合会「平和のつどい」 ～被爆ピアノコンサート～



富山県生活協同組合連合会は、戦争や核兵器のない平和な世界を子どもたちに残すことを願い、多くの団体、みなさんと協力して核兵器廃絶に向けた取り組みをすすめています。

被爆・戦後80年の今年は「平和のつどい～被爆ピアノコンサート」を開催し、みんなで平和の尊さを考える機会にします。

開催日時／9月15日(月・祝) 13:00～15:30 申込締切／8月31日(日)

会場／ポルファートとやま 2階ホール 参加費／無料

主催／富山県生活協同組合連合会

協催／とやま生活協同組合、富山県労働者福祉事業協会 後援／富山県

申込みは
こちらから→



プログラム

【第1部】平和の取り組み報告

とやま生協、医療生協、高校生より

【第2部】被爆ピアノコンサート

- 「被爆ピアノ」のお話 矢川光則さん
- ピアノ演奏

募集

全体

オンラインこ～ぷ会 夏の肌疲れをケアしよう！

夏の紫外線をたっぷり浴びた肌は不安定になりがち。今回は、(株)クラブコスメチックスの方から秋枯れ肌に効果的なスキンケア方法を教わります。シンプルで安全・安心なコープ化粧品を使って、秋枯れ肌を改善してみませんか？

開催日時／9月25日(木) 10:00～11:00 申込締切／9月24日(火)

講師／株式会社クラブコスメチックス 参加費／無料 定員／20名

※オンライン企画です。参加には「Zoomミーティングアプリ」が必要です。
※Zoom初心者でも安心して使えるよう事前練習も受け付けています。

参加申込先は
こちら→



報告

全体

冷凍王子の時短レッスン ～冷凍野菜をおいしく活用しよう～

参加者 会場参加30名、
オンラインLIVE視聴41名

6月28日(土)、「冷凍王子の時短レッスン～冷凍野菜をおいしく活用しよう～」を開催しました。講師としてお越しいただいたのは、冷凍生活アドバイザーの「冷凍王子、こと西川剛史さん。クイズも交えて冷凍野菜の基本やおいしさの秘密を楽しく教わったあと、コープの冷凍野菜を使って、西川さんに実際に調理していただきました。

「ブロッコリーのうまうま塩昆布和え」「バター炒めほうれん草」など4品を作り、会場参加された方の中から抽選を行い、それぞれ試食していただきました。「ブロッコリーが水っぽくなくておいしい!」「ほうれん草も良く味が染みている」と簡単でおいしくできた料理に試食した方々はびっくり!冷凍野菜の解凍方法やおいしく調理するポイント、料理がちょっと楽になる活用方法を学ぶことができました。



講師の西川さん

調理のポイントを
教えていただきました▶



参加者の感想

今回出てきた生協の冷凍野菜は、使った事のあるものばかりでしたが、やったことのないレシピだったので、すぐに作ってみようと思いました。

冷凍食品の利点や美味しく料理する工夫が分かって良かったです。商品を活用したレシピでレポートが増えそうです。



詳しい報告は
こちら

福祉のへや

とやま生協の福祉事業理念

あなたの想いに寄り添います

とやま生協では、誰もが安心して住み続けられる地域社会を創るため、福祉事業に取り組んでいます。



施設紹介

とやま生協 輝かみいいの

個別ケアで「できる」「やりたい」をサポート

とやま生協 輝かみいいの（以下「輝かみいいの」）は、2024年、富山市にオープンした小規模多機能型居宅介護施設です。利用者さんやご家族の都合に合わせて、通い・泊り・訪問介護を組み合わせ利用できます。

「これからも元気にすごしたい」という利用者さんの想いを叶えるため、「輝かみいいの」では**個別ケア**に力を入れています。

例えば、「立ち上がるのが難しい」「歩くのがしんどい」など、その方の身体の機能に合わせて体操や歩行練習をすることで、下肢が鍛えられ歩行が安定していきます。また、食事する意欲を持ってもらうために、食が細い方には食べきれぬ量に見えるよう盛り付けを工夫して食事を提供するなど、**一人ひとりの「ちょっと手助けが必要なこと」に合わせたケアで、その方の「できる」「やりたい」が広がるようにしています。**



大盛り上がりのゲームも、実は立ったり身体を伸ばしたりする運動になっています。

「楽しい」は「やってみる」につながるから あの手この手で楽しめることを！

「輝かみいいの」が個別ケアと同時に力を入れているのが「利用者さんに楽しんでいただくこと」。自由時間やレクリエーションの時間、「輝かみいいの」は笑い声に包まれています。レクリエーションは職員が当番制で企画し、お花見や外出などのお出かけ、ちょっと身体を動かせるゲームなどをしています。お出かけ企画では、歩行に不安がある方でも「頑張って歩いてみよう」と思えたり、みんなでテーブルを囲むゲームでは自然と腰を浮かせる動作ができたりと、「**楽しい**」ことで**心が明るくなると同時に、自然に身体を動かすことができ、これからも元気で過ごせることにつながっていきます。**



今日のお昼はメバルの煮付け。「メバルってどんな魚？」と話が弾んで食事もしました。

施設の近くでお花見「きれいな花が見られてよかった」と言っていたら、職員もうれしくなります。



目線を合わせたコミュニケーション

個別ケアの実践や利用者さんの楽しみを叶えるために、職員は目線の高さを合わせ、一緒に座って会話することを大切にしています。**目線の高さが合うことでお互いの顔がよく見え、利用者さんの顔色や体調が分かりやすくなります。また、認知症のある利用者さんでもなじみの職員であることがわかり、安心できます。**隣に座って話すコミュニケーションをもとに、これからも利用者さんの「自分らしい暮らし」を支えていきます。



「おしゃれて出かけた」という利用者さんたち。この日はマニキュアにチャレンジしました。

とやま生協 輝かみいいの

富山市上飯野 14 番 3
☎076-411-6645

とやま生協 輝かみいいの
ホームページ



見学・体験受付中！

「『とやま生協 輝かみいいの』がどんな施設か見てみたい」「家族のお試し利用をしたい」という方は、お気軽にお問合せください！組合員本人・同居のご家族の場合、無料で施設のお試し利用ができます。また、介護に関するお困りごとの相談も承っています。

みんなの声を聞かせて！

いただいた質問に
お答えします

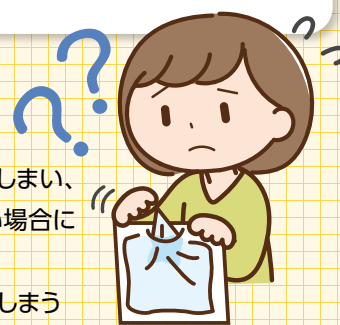
Q

ポリ袋を使おうとしたら、袋がくっついていて、1枚ずつ取り出せません。何があったのでしょうか？

A

熱で溶けてしまった可能性があります。

ポリ袋など、ポリエチレンをはじめとする樹脂でつくられた製品は、高温の熱で溶けてしまい、製品同士がくっつくことがあります。また、高温でなくても、熱との接触時間が長い場合には軟化してくっついてしまうことがあるので、**置き場所には注意が必要です。**ラップやフリーザーバッグ、使い捨てタイプの手袋なども同様に、溶けてくっついてしまうことがあります。



ポイント

置き場所に注意！

外袋や外箱を通して中に熱が伝わることもあるため、オーブンやコンロ、トースターなどの熱源や火のそばに置かないようにしてください。外袋や外箱に焦げや変形が生じていなくても、中の袋に熱が伝わっていることもあります。



5 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)	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収量	165t 回収率 71%	1.5t 回収率 24%	1.4t	1.7t (4~6月分)	172kg

※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

返却時のお願い ▶▶ 蓄冷剤は結露します。乾かしてから通い箱に入れてください。

理事会だより

《第1回》開催日／2025年6月18日（水）

承認・協議・確認事項

- 2025年理事会諮問委員会と対外役員等の担当役員補充の件
- ・2025年理事会諮問委員会と対外役員等の担当役員補充について承認されました。

《第2回》開催日／6月25日（水）

承認・協議・確認事項

- 2025年度5月度の事業・活動および経営報告の件
- ・5月度の全事業合計は13億9,978万円（計画比99%）でした。
- 2025年度第1四半期まとめと第2四半期方針の件
- ・6月までに計3回、復興支援ボランティアに登録した組合員と職員のべ40人が、氷見市内でのボランティア活動を行いました。
- ・ユニセフ「ミャンマー地震緊急募金」を実施し、受付期間中、3,328人から3,338,402円の募金が寄せられました。

事業報告 2025年5月現在



組合員数／137,128人



出資金／87億920万円

●全事業合計 28億3,868万円（計画比99%）

事業分野別実績

宅配事業



26億220万円
（計画比99%）

生活支援事業



8,887万円
（計画比98%）

福祉事業



8,516万円
（計画比96%）

共済事業



2,402万円
（計画比99%）

店舗事業



3,682万円
（計画比100%）

太陽光発電事業



159万円
（計画比89%）



テーマトーク

「夏の健康法」

●夏バテにならないよう、ゴーヤを食べるよう心がけています。ゴーヤの葉臭い香りが体をシャキッとさせてくれるように思います。そのために畑に毎年ゴーヤを1本植えています。今年もたくさん実ってくれるのが楽しみです。 入善町 みっこさん



●どんな暑い日でも必ず湯船につかることにしています。日中、あまりの暑さにシャワーをあびることがあっても、夜にも欠かさずたっぷりお湯を張ってゆっくりお風呂につかり、歌を歌います♪疲れがとれて自律神経も整う気がします。水道代も電気代も安くはないけれど、健康には変えられないと思うので。 富山市 バナナジュースさん

●冬にけがをしたのをきっかけに、ウォーキングやストレッチをしています。気温が上がってきて汗をかくのですが、これって熱中症対策になるんじゃないかなと思う、体を動かしています。 滑川市 ゆうえむさん

●夏休みに、子どもと一緒にラジオ体操に行くことです！早起きは三文の徳で、体がスッパリしてそのあとの朝ごはんも美味しいです。 富山市 塩パンさん



●仕事でたくさんの汗をかくので水分は欠かせません。特にこれからの季節は必須。お茶にごく少量の塩を入れて飲んでいきます。ちょっとの塩ですが、ただのお茶に比べてスーッと体に馴染むようにしむわたる感じがします。この8年間、これで脱水症状はありません。私の夏の健康法です。 南砺市 ちびママさん

●夏の健康法はお酢を摂ることです。さっぱりした風味で食が進むし、気持ちもすっきりします。近年の酷暑は食べないのは致命的！食欲が落ちないよう工夫しています。 射水市 大西さん



●毎年、新生姜の時期に生姜シロップを何度も作り、暑い時期でも白湯に入れて飲んでいきます。シロップの後に残った生姜は冷凍して置いて、夏以外も白湯に入れて飲んでます。 滑川市 めーちゃんさん

滑川市 めーちゃんさん

フリートーク

●先日、初めて生協さんでプチトマトの苗を購入しました。プチトマトは簡単に作れると聞いたので、物価高もあり大好きなトマトを自作してみようかと…。知らないことばかりで育てていますが、今は実がなりだして、まるで我が子のように可愛く感じてます。 富山市 心にゃさん

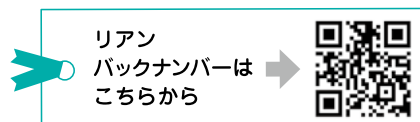
富山市 心にゃさん

●毎年6月頃、家の近くの川でカモの親子を見ます。今年は子ガモが10羽もいました。無事に大きくなってくれることを祈りながらしばらく眺めていました。 滑川市 あっこちゃんさん



●長男家族と一緒に関西万博に行ってきました。ちびっこ3人をつれていたので、欲張らずにまわり、楽しめました。良い思い出になりました。 黒部市 サンキューさん

黒部市 サンキューさん



リアン
バックナンバーは
こちらから

我が家の推し商品

これいいね! NICE

みなさまから寄せられたおすすめの推し商品をご紹介します!
「美味しい!」「簡単!」「便利!」がいっぱい!
あなたも試してみてくださいいかがでしょうか。



北海道そのまま枝豆 8月3日

●枝豆本来の味がしておいしいです。食べ始めると止まりません!色もきれいなグリーンで鮮度の良さを感じました。次回の企画が楽しみです。 砺波市 おぐこさん

砺波市 おぐこさん



国産大豆の便利な絹豆腐 8月3日

●いろんな豆腐を食べ比べましたが、これは大豆の味そのものが口いっぱいに広がり、これぞ豆腐!って感じでとてもおいしいです。 魚津市 ミッチーさん

魚津市 ミッチーさん



うな蒲ちゃん 8月3日

●よく生協で「うな蒲ちゃん」を頼みます。まるでうなぎのような味で、値段はお手頃なので助かっています。孫たちは本物のうなぎと思い込んでとても喜んで食べています。夏バテ防止になるかはわかりませんが、物価高のこの頃は家計にやさしく私も喜んでいきます。 南砺市 よっちゃんさん

南砺市 よっちゃんさん



今日の鉄分葉酸ヨーグルト 8月3日

●プルーン味で美味しく、これ1個で1日分の鉄分、葉酸、ビタミンB12を摂取できることがありがたいです。 滑川市 ティケさん

滑川市 ティケさん



味付太ももずく 8月3日

●「味付太ももずく(個食パック)」が最近のお気に入りです。三杯酢が酸っぱすぎず、もずくもたくさん入ってます。塩揉みきゅうりをもずくに合わせて食べても美味しいです。 黒部市 かなでさん

黒部市 かなでさん



能登の厚焼き玉子 8月4日

●能登の厚焼き玉子がおすすです。パッケージが開けやすくなったので、忙しい朝でもサッと取り出して切るだけで簡単に食べられます。暑くなる時期に冷たくておいしい玉子焼きが、朝から元気をくれます。 富山市 にゃんにゃこさん

富山市 にゃんにゃこさん



フルーツグラノーラチョコビター 9月2日

●食感が良く、ビターなので甘過ぎず罪悪感ありません。毎日仕事終わりに一口。疲れた身体をチャージしています(^^) 小矢部市 しらともさん

小矢部市 しらともさん



シナモンロール 9月2日

●冷凍なのでほっと一息つきたい時に即解凍。シナモンの香りが紅茶、珈琲にとっても合うので重宝します。 富山市 シナモンちゃんさん

富山市 シナモンちゃんさん



お便りの投稿・クイズの応募は16PのおたよりカードまたはWEBで



お便り募集!!

募集テーマ

「旅の思い出」



フリートーク、我が家の推し商品情報、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。

今月のクイズ

問題 10月オープン予定! とやま生協の新しいお店ができる場所は? 富山市〇〇

締め切り 8月22日(金) ※クイズの応募は14Pの二次元コードまたは16Pのおたよりカードで

正解者にはコープ商品をプレゼント!

6月号のクイズの答え

Answer

再生紙 100%

応募総数473通、正解者数469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8/4(月)~8/8(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

高岡市 にこちゃんさん 投稿レシピ

調理時間
20分2個分
183kcal

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)

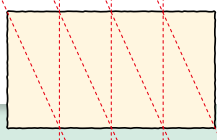
おやつやおつまみに!

デミウイナーパイ

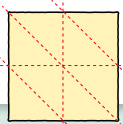
- 材 料 (分量/8個分)
- 冷凍パイシート ……1枚
 - チーズデミグラスドリアソース ……約大さじ1
 - ポークウインナー ……8本(1袋5〜6本)
 - とろけるスライスチーズ ……1枚
 - 卵黄(つや出し用) ……少々 ※卵黄はなければ省いてもOK

- 作り方
- 1 解凍した冷凍パイシートは細めの三角になるよう8等分(図1)し、ラップをかぶせてめん棒で伸ばす。チーズも8等分(図2)に切る。
 - 2 パイシートにデミグラスソースを塗り、チーズとウインナーをのせる。
 - 3 パイシートをくるくる巻いて、刷毛などで表面に溶いた卵黄を塗る。
 - 4 オーブントースターで焼き、焼き色がついたら完成! (焼き時間の目安は約10分。機種によって違うので調整してください)

(図1/パイシートの切り方)



(図2/チーズの切り方)



チーズデミグラスドリアソース

今回
使ったのは
これ!!

POINT!!

パイシートを切るとき、
まな板にラップを敷くと
くっつきにくくなりますいつでも
見られるよう
インスタで
保存!!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!!

✂️キリトリ

2025
8
AUGUSTVOL.
41リ
ア
ン
Lien

おたよりカード

広報グループ行

WEBでのクイズ・
おたより投稿は
こちらから →

組合員コード

組合員名

ペンネーム

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

15Pのクイズの答え

このカードであんあんクイズには応募できません。

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「第4回通常総代会開催報告」 |
| ☐ あんあんニュース | ☐ 8～9P お知らせ |
| ☐ 福祉のへや | ☐ 10～11P イベントインフォメーション |
| ☐ リアンのひろば | ☐ みんなの声を聞かせて! |
| | ☐ リサイクル・理事会・事業報告 |
| | ☐ レッツクッキング |

おたより記入欄

- | | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ テーマトーク「旅の思い出」 | ☐ フリートーク | ☐ おすすめ商品 | ☐ レシピ投稿 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|

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。

