

一人は万人のために
万人は一人のために
10月・私たちの生協

組合員数 15,285人
班数 2,857班
出資金 29,761万円
(1人平均) 19,470円



福島県南生活協同組合

〒961-0954白河市天神町75

TEL0248(27)3903

発行人 理事長 渡邊 郁子

編集者 広報委員会



第34回 福島県生協大会

テーマ 「戦後70年 私たちは子どもたちに何を残すべきか？」



第34回福島県生協大会が10月28日(水)に福島県文化センターにて開催され、県南生協からは14名が参加しました。午前中は平和に関する報告会、午後は「ソ満国境15歳の夏」という映画が上映され、原作者田原和夫氏からの「伝えたい思い」を受け取りました。又、映画に関係する浪江町長馬場有氏にも挨拶頂き、戦後70年という年にふさわしい忘れられない生協大会になりました。

生協大会に参加して

遠藤 幸子

戦後70年、私達は子供達に何を残すべきかをテーマに繰り広げられた今大会は、戦争と原爆と平和、そしてこれからの日本を共に考える多くの仲間達と大切な時間を共有出来る大会となりました。又、私達は生協の一員として何をすべきか？何が出来るのかを深く考えさせられる時間でもありました。原発事故で大きな被害を受けた福島。この自然豊かな愛すべき古里が原発事故の脅威にさらされて不名誉な汚点を残しています。古里を無くした多くのの人々。当り前じゃない日常を強いられている子供達。核兵器根絶、そして戦争の無い世界の恒久平和を残せる未来を、私達大人が諦めず地道にその道筋を広げて行く事が、子供達に出来る最低限の「安心」という贈り物となる事を願ってやみません。昼食時に流された女学生のメッセージは実に堂々と力強く、多くの



浪江町長 馬場 有氏



原作者 田原和夫氏



参加した方々

共感と感動を与えてくれました。日本の未来への希望の光が垣間見えた気が致しました。「戦争に行かせる為に育てたんじゃない」、戦時中の記録映像でも、現代の親でも思いは同じです。この国の行く末に不安を覚えながらも、全ての子供達が戦いで命を落とす事の無い世の中である事を切望します。又、最後に観た素晴らしい映画「ソ満国境15歳の夏」より、何故敵国人を助けてくれたのか？の問いに、敵国の弱者を救おうとする心、いかなる戦争でも人間性まで破壊することとは無いと思つた。と言う言葉に、人間の本質的な部分伝わって、とても感銘しました。是非、多くの人に観て語り継いでいって欲しいと思います。

生協大会感想

渡辺ヒロ子

入会してまだ間もなく何も解らないまま、大会に参加しました。NPTって何？生協連が参加活動して

生協大会に参加して

西牧 昭子

今年の生協大会は、戦後70年ということで「戦後70年、私達は子どもたちに何を残すべきか」というテーマのもと開催されました。

ピースアクションin長崎 原水禁止世界大会等に参加された方々の報告では、実際に長崎で目にした様々な戦争の傷跡や被爆者の証言など、写真やパワーポイント等を使用して発表されました。平和を当たり前のこととして生きている私にとっては、今もからだの不調などで苦しんでいる人々の様子を伝えてもらい、平和の大切さを考え直すことができたことは、貴重な時間

10月28日大会に

参加しての感想

小谷田厚子

県生協大会には毎年参加させて頂いています。今年もどの様な学習が出来るのか楽しみにしていました。例年講演会が続いていたのですが今年には映画を観せてもらいました。中学生が戦地におきざりにされた、現在では考えられない実際の出来事の内容でした。本当にこんな事が？原作者が来場されお話し下さり、ただの物語では無い事を知りました。戦地中国でどうやって生きられるのか、ハラハラ

いる事に感動！核のない、平和で安全な、世界を目指す、大賛成です。また15歳の夏の映画鑑賞、何とも言えない憤りを感じました。戦争を防ぐ事ができなかった事、だれの責任なのか！

でした。すばらしい報告に感謝するとともに、戦争を体験した人が今後少なくなっていくことでその悲惨さと平和の大切さを若い世代に伝えることの難しさを感じました。これからは私たちが、何とか伝えていかなければなりません。

映画「ソ満国境15歳の夏」の原作者のお話は自らの体験であり心を打たれるものでした。映画の内容も福島原発事故で避難している15歳の少女がソ満国境に残された15歳の少女たちの過酷な逃避行をたどるという設定で、考えさせられるものでした。大会に参加して、平和について考える機会を持ったこと、本当に良かったと感じた一日でした。

ラしながら観てました。現地中国での人達との出会いが15歳の少年たちを生かすのびさせてくれたのです。120人もの中学生が生きて日本に帰国出来たのです。夢物語の様な体験だったと思えます。

戦争は悲惨です。この中学生達の様にめぐまれた戦地はマレでしょう。戦争は無い方が良く決っています。

もつと多くの組合員が生協大会に出席して様々な勉強をさせて頂く喜びを味わって欲しいと思えました。参加者が少ないのはもったいないと思えました。

今の私達にも通じる恐ろしさを痛感しました。絶対あつてはなりません。今どう声をあげ、何をすべきか、考えさせられた一日でした。今後も参加して学んでいきたいと思えます。

いもの 餅つた!

パイシートを使ったレシピ

CO-OPの冷凍パイシート

価格/袋(税別) 551円
ファミリーカードなし 551円
あり 330円

ONで15~20分、きれいな焼き色がつくまで焼く。

材料 4人分

コープパイシート 2枚
じゃがいも 3個
ミックスチーズ 50g
ベーコン 50g
卵黄 1個分
塩 ひとつまみ

作り方

①よく洗ったじゃがいもを皮ごと蒸し器で、くしが通るまで蒸す。
②じゃがいもの皮をむき、小さめのサイコロ状に切る。ベーコンも小さめに切る。
③解凍した冷凍パイシートを薄くばして型で丸く抜く。
④生地じゃがいも、ミックスチーズ、ベーコンをのせ、水溶き卵黄をパイの縁に塗って閉じる。
⑤天板にパイを並べて表面に卵黄を塗り、180℃に予熱しておいたオーブ

材料 4人分

コープブルーベリー 1/2袋(100g)
砂糖 50g

作り方

①耐熱容器にブルーベリーと砂糖を入れて混ぜ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
②解凍したパイシートを1cm幅に切る。
③200℃に予熱していたオーブンで約10分焼く。
④器にアイスクリームを盛り、ブルーベリースソースをかけ、③を添える。

しあわせ家計をつくる！

ダイエットも家計もコツコツ見直し

藤川太氏を講師に迎えて

10月8日(木)白河市立図書館を会場にして、4年振りにくらしの見直し講演会が開催されました。

講師は「家計の見直し相談センター」で個人向け相談サービスを展開するフアイナンシャルプランナーの藤川太氏ふじがわ たいでした。消費税増税や収入減などの苦しい状況下での家計の見直しについてわかりやすいお話をされました。

また、先生自身が9kgのダイエットに成功した話も興味をそそられ、きちんと数字を把握する大切さを知りました。託児スタッフを配置したことで、若いお母さんを含めて55人も参加があり、場内は真剣に学ぼうとする熱気にあふれました。



講師の藤川太氏

誰もがお金の心配のないしあわせな家計を望んでいると思いますが、現実はなかなかそうはいきません。そんな中、何を見直すかについて、目からうろこのことばかりでした。節約というと食費・光熱費といった目の前のことにいきがちですが、住宅ローンや保険料などの固定費の方がより大きな効果があるそうです。1円でも安いものを求めて何軒ものスーパーを回る人

でも保険に関しては比較検討することは少ない話にはうなづきました。そして最終的には、多くを求めても幸せになれない、「足るを知る」ことがしあわせ家計への近道という言葉で締めくくりました。今までの講演会とは異なり、全ての話が心に残り、実践しようと言う意欲がわいたようでした。皆様からいただいたアンケートにも強い思いが



とても安心つもの講演



手取りが増えない時代に！



スタッフと一緒にお母さんを待ちます



講演中のお子さんはおとなしく遊んでいました



ご協力ありがとうございました

アンケートより

- 細かいことを続けていくことの大切さを学ばせていただきました。
- 大変良かったです。充実した時間でした。
- 自分の家庭のやりくりがダメなのに気がつきました。コツコツ頑張っていきたいです。
- 孫に教育資金として何かの節目の時にまとまった金額を渡しています。(例えば誕生日、お正月、入学・卒業、就職時など)
- ひとり暮らしの前にきくことができよかったです。
- 年寄りですが、それなりに参考になりました。若ければお金持ちになったのに。
- さっそく行動して見直してみます。少しでも家計のたしにできるようにします。
- 「老後資金はどの位貯める？」の数字が実感に近いもので先生の誠実さがわかりました。
- 足るを知って毎日を過ごしたい。
- 夫と話す、相談することを増やして、しあわせな家計を作ろうと、心に決めました。
- 家計の見直しと聞くとまず、食費や光熱費の節約など目の前のことを思いつくが、住宅ローンや生命保険など固定のものからと言うのが新鮮だった。避いかもしれないけど、若い世代にも伝えていこうと思う。
- タイトル通り家計のことだけでなく、くらしの見直しの話などもよかったです。ただ、最後に言われた「実行」することが大切ということ、できるかな！
- 家計簿をつけていてもメモ的だったのでお話を聞いて参考になった。「固定費をへらす」ということを知りました。
- 年金生活ですが、まずは保険の方から見直しをしてみたいと思います。
- もっと若いうちに聞きたかった。
- 自分に甘すぎているか無駄な生活を繰り返してきただのかを思い知らされました。
- ダイエットも家計も、コツコツひとつひとつの見直しが大切なですね。レコーディングする事だけでも変わると思いました。
- あまりにもずさんだったのでお話を聞いて少し怖くなりました。
- わかっている事を今までやってない自分を恥ずかしく思います。

2015年 組合員のつどい

今年度も新しい企画で開催することができました。参加した方の楽しい様子です。

10/14水~11/11水

「コープのパイシートを使ってランチ」

10月23日(金) 白河第2コープ委員会



300円でステキなランチが食べられました。

「アメちゃんポーチ作りとお茶会」

10月22日(木) 白河第3コープ委員会



オーガニックを使ってかわいいポーチが簡単にできました。



「老化をおくらせる食事作り」

10月22日(木) 矢吹コープ委員会



皆で和気あいあいと作り、2名が会員になってくれました。



「身近な食材を使った料理」

10月21日(水) 共同購入委員会



おいしい料理がたくさんできました。

「デコパージュ石けんを作ろう おやつにさつまいもの茶巾絞り」

10月29日(木) 店舗運営委員会



ペーパーナプキンを使ってかわいいさつまいもの茶巾絞りができました。簡単で嬉しかったです。

お天気が良く最高の旅行日和でした。毎年楽しみに参加してくれる組合員さんいます。



「ミニバス旅行」

10月30日(金)

環境委員会

組合員さんが自分で作ったさつまいもを提供してくれたので「簡単大学いも」も作ってみました。大変おいしかったです。



「さつまいもの季節 あま〜いスイーツ ポテト作り」

11月11日(水)

棚倉コープ委員会

「秋のかおりの私のしおり」

10月24日(土)

石川コープ委員会



落葉や押し花でたくさんできました。

「いざという時に役に立つ料理」

10月28日(水)

鏡石コープ委員会



かぼちゃのマリネは大変おいしく好評

「ホットプレートで簡単おやきを作しましょう」

11月5日(木) 須賀川コープ委員会



蒸し方が少し足りなかつたが美味しくできました。

「和風どんぐりストラップ作り」

10月30日(金) 白河第1コープ委員会

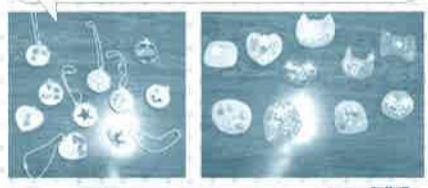


かるくてかわいいストラップができました。

「UVレジンでオリジナルブローチ、ストラップつくりませんか」

11月2日(月) 平和・ユニセフ委員会

新しい企画で若い人が参加して楽しんでいました。ステキなものができました。



「アクリル毛糸でハンガーモップ作り」

10月29日(木) 暮らし委員会



アイデアで個性的でカラフルなモップができました。

「コープ雑学の方のお話し」

11月4日(水)

組織部



備えあれば憂いなしではありませんが、一度は聞いておきたい話でした。

「布で作るミニサンタクロース」

11月5日(木)

西郷コープ委員会



かわいいサンタクロースのでき上り。見ている笑顔になると好評でした。



10~11月かつどうグラフィティ

店舗運営委員会



10月16日 ハロウィン飾りつけ

商品産直委員会

10月29日
りんご園見学
生産者の鈴木さんと一緒に



福祉助け合い委員会

11月13日
住宅型有料老人ホーム
せせらぎ見学



「年をとったら粗食が一番!」と思っはいませんか?
肉より魚、魚より豆腐や野菜へ...と植物性の食材に偏った食事をとり続けると「低栄養」に陥る高齢者が増え、老化が進み、寝たきりへの危険度を高めることになりまます。
痩せすぎ、肥りすぎもダメ、適正な体重の維持が大切です。
高齢化世代にとっていつ



までも地域で自立した生活を送るためには、生活機能を保つ工夫や栄養の質、量を守ることが老化を遅らせ、元気に長生きするポイントです。

さつま芋ごはん

- 〔材料〕 8人分
- 白米 4合
 - サツマイモ 1本
 - 酒 大きじ1
 - 塩 大きじ1
- 〔作り方〕
- ①米をといで炊飯器に入れる。
 - ②サツマイモは半分皮をむき一口大に切り、水にさらし、酒、塩を加え、水を普通に調整して30分程度浸して、炊飯する。

- 〔材料〕 8人分
- 鶏肉 70g×8枚
 - 酒 大きじ2
 - しょうゆ 大きじ2
 - 片栗粉 大きじ2
 - 調味料 大きじ2
 - 梅干し 4個
 - 砂糖 大きじ1・5
 - しょうゆ 大きじ2
 - みりん 大きじ2
 - サラダ油 大きじ2
 - レタス 大きじ2
 - トマト 90g
- 〔作り方〕
- ①鶏肉に包丁で切り目を入れ、酒・しょうゆに30分つけてから、片栗粉をまぶす。
 - ②調味料は、梅干しを細かくつぶし、砂糖、しょうゆ、みりんをよく混ぜる。



- ③フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火で皮の方からゆつくり焼く。
- ④表面が焼けたら調味料を加え、からめながら中まで火を通す。
- ⑤器にレタス、トマトを盛り③の肉を盛る。

お知らせ

ユニセフハンドインハンド

12月8日(火) 11:00~12:00、13:30~14:30
天神町店にてユニセフハンドインハンドを行います。また、カレンダー募金がありますので、28年度カレンダーの寄付をお願い致します。
店のカウンター又は共同購入担当者にお渡しください。
ユニセフ募金のため多くの方のお買い上げ、そして活動協力よろしくお願ひします。

=天神町店から=
クリスマスのケーキ、
寿司セット、とりもも、
その他注文を受け付けています。
是非御利用下さい。

12月13日までに
ご予約承り中!



理事会報告

- ・その他
- ②COOP東北サンネット 事業連合報告
 - ③その他
- 第4回理事会
- 日時 9月7日(月)
9時30分~12時
- 場所 産業プラザ
- 出席 理事15名 監事1名
- 主な内容
- 一、諸経過報告
 - 8月度経営数値
 - 供給予算比103% 同累計101%
 - 供給前年比103% 同累計101%
 - 荒利前年比99% 同累計97%
 - 荒利前年比102% 同累計102%
 - 常勤理事会執行状況報告
 - ②組合員活動報告
 - ③月間監査報告
 - ④その他
- 二、白河センター本契約終了について
- 三、その他
- ①COOP東北サンネット 事業連合報告
- ②日生協関係報告
- ③テナントの開店について
- ④その他
- 第5回理事会
- 日時 10月7日(水)
10時~12時
- 場所 食品館組合員ホール
- 出席 理事15名 監事1名
- 主な内容
- 一、諸経過報告
 - 9月度経営数値
 - 供給予算比99% 同累計101%
 - 供給前年比95% 同累計100%
 - 荒利前年比96% 同累計99%
 - 荒利前年比92% 同累計100%
 - 常勤理事会執行状況報告
 - ②組合員活動報告
 - ③月間監査報告
 - ④その他
- 二、就業規則の一部改訂について
- 三、webサイトの刷新について
- 四、収納代行サービス開始について
- 五、その他
- ①県運報告
- ・生協大会について
- 第6回理事会
- 日時 11月9日(月)
9時30分~12時
- 場所 食品館組合員ホール
- 出席 理事17名 監事1名
- 主な内容
- 一、諸経過報告
 - 10月度経営数値
 - 供給予算比102% 同累計101%
 - 供給前年比103% 同累計101%
 - 荒利前年比100% 同累計99%
 - 荒利前年比102% 同累計100%
 - 常勤理事会執行状況報告
 - ②組合員活動報告
 - ③月間監査報告
 - ④その他
- 二、上半期監査報告
- 三、報告事項
- ①COOP東北サンネット 報告

新加入者

- 8月度 13人
- 9月度 56人
- 10月度 56人

編集後記

今年最後のりゅうきんかとなりました。
「組合員のつどい」は、新しい企画が有り、多くの参加者でにぎわいました。又、生協大会では平和について改めて考える機会を得て、たいへん有意義な時を過ごせました。
70年続いた平和な日本を私達が守って行けるかどうか?人まかせにしないで、自ら行動していきましよう!
(根本)