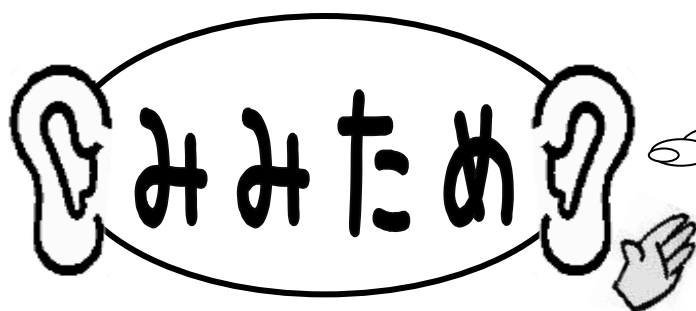




"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2016年8月15日39号

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会

出雲市斐川町莊原 2230-1

イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらどうぞ ➡ TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013



グリーンコープ自慢の 美味しい「産直びん牛乳」を飲もう！！

殺菌温度のこだわり

人間にとって有害な菌だけを死滅させ、牛乳本来の風味を最大限に残した 72℃15 秒のパスチャライズ殺菌です。

容器へのこだわり

容器の臭いうつりもなく、環境にも優しいリユースびんです。



母牛の飼料へのこだわり

母牛の食べる飼料はすべて non-GMO（遺伝子組み換えでない）です。

適正価格です

毎年生産者と話し合っていて決めています。再生産可能な価格です。

暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしですか？

私たち人間も暑くて、大変ですが、私たちに美味しい牛乳を提供してくれる乳牛さんにもこの暑さはこたえるようです。乳牛の体温は私たちより高く、寒さよりも暑さに弱いそうです。なので、いつもよりも乳量が減ることもあります。一生懸命お乳を出してくれています。しっかりと利用していきましょう！

牛乳にはビタミンB2、B12 が豊富に含まれていて、コップ 1 杯（200ml）で 1 日の必要量をほぼ摂取することができるそうです。夏バテ予防にもいかがでしょうか！

7月理事会報告（2016.7.15開催）

- ・「60 周年祭」うまいもんまつりについて
- ・理事退任について
- ・企業組合 pompom 創立について
- ・2016 年度抱樸館を支える会年会費について
- ・・・などを協議しました

数字でみるGC生協（島根）

（2016年6月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です）

新規加入された組合員さん…78名

現在の組合員総数…8,105名（前年対比 102.8%）



暮らしの助け合い活動

げんき隊

みなさんの依頼
お待ちしております

第65回通常総代会

総代会に先立ち、事前にいただいていた

総代さんからの質問にお答えします



総代さんへ配布している「総代さん通信」に掲載した記事より、抜粋してお届けします。

Q1

脱原発社会に向けての取り組みについて

省エネルギーの視点がすっかり抜けているように思います。

作ることばかりでなく、無くすこと、やめることも本気で取り組んで欲しいです。

また、生協で大規模な事業をするのではなく、小さい単位（家、集落、小さい町）での、住んでいる土地で作られたものを使うという地域自給型の電力事業を応援するような取り組みがあったらよいと思います。



A1

私たちは「不必要な電気はできるだけ使わない」「私たち一人ひとりが節電やエコライフに心がける」ということはもちろんのこと、その上で「生活に必要な電気を自分たちでつくろう!」という取り組みを行っています。

また、大規模な事業だけでなく、小さい単位で取り組みを行っています。

島根でもその様な視点で検討ができればと考えています。



Q2

食べものと栄養、健康について

環境ホルモン、遺伝子組換えに加えて、ネオニコチノイド系農薬やトランス脂肪酸などについても、ぜひ勉強会をしてほしいし、具体的に商品の取り扱いを変えたり、農産物、生産者へ危険性を知らせる取り組みをしてほしいです。



A2

生産者とは、これからの5年、10年後にむけて現状の諸課題や未来に向けて相互に共有することを目的に交流会を開催していきます。また、生産者の技術交流会でもこれらの問題については、検討を行っています。



当日の感想です

○市民電力について、しっかり理解し、焦らずに進めることが大切と感じました（複数名より）。

○質疑応答が、もっと多ければいいのと思いました（複数名より）。

…などの感想・ご意見を頂きました（総代会アンケートより）

安来地区委員会

産直米の田植えに行こう!! を開催しました

J Aしまね 安来地区本部赤江支所交流田 参加者（島根から）：大人21名 子ども19名

初夏の風を感じると、田植えの季節がやってきたなと感じます。今年は何んとグリーンコープ鳥取・島根合わせて140名の参加者が集結!!



普段農業にたずさわることの少ない、若いお父さんやお母さんが、お子さんと一緒に泥の中に入り、まだ小さいお米の苗を植えていく光景はとても微笑ましいものがあります。この時ばかりは泥遊びも、尻もちOK! 気が付いたら大人だってあちこち泥んこですから。



この交流を通して毎回感じるのは、受け入れて下さるファーム宇賀荘の方々とJ Aの担当さんの「あたたかさ」です。地域のお祭りと合わせてのイベントという事もありますが、毎年、この田んぼでできたお米のおにぎりや豚汁をふるまって下さるんです。その味は皆さんの心が込もっていて本当に美味しい。おかわり続出であっという間に完食です。

苗を植えるのも、和やかにまるで孫に教えるかのように話して下さるので、とっても雰囲気がいいんです。まだ体験されたことのない組合員さん、来年お待ちしておりますーす!!



松江ブロック

救急法講習会 を開催しました

6月23日（木） 乃木公民館 10:00~12:00 参加者 14名

講師：松江市消防本部の方々

松江消防本部より講師の方々をお招きして救急法講習会をしました。講師の方の説明がとてもわかりやすく、実践練習の心肺蘇生法もきちんと学べました。組合員さんからの質問もどんどん出て、充実した講習会になりました。救急車の到着までの心肺蘇生法がとても大切で命にかかわると感じました。



ハチに刺されたら、まず病院に。ムカデに刺されたら、患部を冷やしてひどくなれば、病院に行くように。ヘビにかまれても、まず病院。どの場合もすぐに患部の毒を指で押し出していいが、口で吸うと体に毒がまわるので、それは絶対にしてはいけないとの事でした。鼻血が出た時は上を向かず下を向いて鼻を押さえて止まるのを待ってあまりにも止まらなければ病院に。熱中症の場合は、涼しい場所に移動して、飲み物を飲めれば飲んで、安静にしても改善しなければ病院に。などなど。沢山の事を教えてもらいました。

もしもの時に慌てないように。また、来年もぜひ参加したいと思います。私たちが毎日安心して暮らせるのも、現場での救急隊の方々の活躍があるおかげだと思います。ありがとうございました(*´▽`*)

勉強になりました
(#^.^#)



松江地区委員会

旬の野菜と玄米麺の料理教室を開催しました



大東町の「宮内舎」の三原綾子さんを講師にお迎えして、グルテンフリーの「玄米麺」を使った料理教室を開催しました。メニューは、3種類のパスタとスープ、米粉を使ったデザートを作りました。

その中から夏にピッタリの「スパイシートマト玄米麺パスタ グリル野菜添え」をご紹介します。

宮内舎の「玄米麺」は、キープ&ショップ「こめ一粒」にもあります。



『スパイシートマト玄米麺パスタ グリル野菜添え』

材料) 4人分

玄米麺 4食分 トマト水煮(ホールトマト缶使用)200g、玉ねぎ 300g、
塩麴 大さじ4、味噌 50g、にんにく・しょうがすりおろし各5g、クミンシード小さじ2、
ローリエ2枚、鷹の爪1本、カレー粉 小さじ2、なたね油 大さじ4、夏野菜(ズッキーニなど)のグリル

作り方)

- 1.玉ねぎは、スライスしておく
- 2.鍋になたね油とにんにく、しょうが、クミンシード、ローリエ、鷹の爪を入れて火にかける
- 3.クミンシードが動き始めたらカレー粉を炒め、玉ねぎを加えて塩麴を加えて蒸し煮する
- 4.3にトマト水煮、味噌を加えて煮込む

5.旬の野菜をグリルする

- 6.沸騰したお湯で2分茹でた玄米麺を器に盛り3をかけ、グリルした野菜をしつらえる

※ 時間のある時は味噌をすり鉢でするひと手間を。少量でも味をしっかり感じられます。
また、4に野菜だしを200cc入れ、スープ麺にしても美味しいですよ。

松江まったり委員会

レシピ紹介…

5月10日のおしゃべり会で試食したメニューの中から2品をご紹介します。

ナンちゃってナン

○材料

薄力粉 200g

塩 小さじ1/2 砂糖 小さじ1

ぬるま湯 100ml



○作り方

- ①薄力粉に塩と砂糖を混ぜ、ぬるま湯を少しずつ入れてこねる。粉っぽさがなくなればOK。
- ②油をひいたフライパンに入る程度の大きさにのばし、中火〜弱火にして両面を焼く。



時間が経つとかたくなるので、焼けたらすぐお召し上がり下さい

タコのマリネ(ノンオイル)

○材料

長崎県産ボイル真だこ(ぶつ切り) お徳用

きゅうり トマト、またはプチトマト

玉ねぎ(お好みで) ハーブソルト らくらくっ酢



○作り方

- ①きゅうりは乱切りにして、ハーブソルトを適量まぶす。タコ、トマトは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- ②きゅうりと玉ねぎの水気をしぼり、トマトとタコと合わせる。
- ③らくらくっ酢を加え、味をみてハーブソルトやらくらくっ酢を追加する。



オリーブオイルを加えると、さらにマリネっぽくなります。

奥出雲ブロック

総代交流会を開催しました

5月16日（月）かもてらす調理室 参加者8人

とにかく簡単でおいしくてお腹いっぱいになるメニューということで、ちらし寿司、なめこもずくのお吸い物、小松菜のおひたし、ミルクうどんを作りました。



まずはお茶を飲んでゆったりしてから、そろそろ始めるか…と奥出雲時間で調理を始め、気が付けば完成！

ボリュームたっぷりのランチができました

おいしく頂きながらファイバーリサイクルやグリーンコープの商品などについていろいろ話が盛り上がり、楽しく交流ができました。



出雲ブロック

アロマクラフト交流会（総代交流会）を開催しました

斐川環境学習センター（アース館） 5月31日（火）参加者7名



今年度はアロマクラフト作りを企画し、講師にアロマセラピーインストラクターの大沼紀子さんをお招きして、夏に向けて、人にも環境にも優しい虫刺されケアのクリームを作りました。

まずはフローラル系、柑橘系、ウッディー系など18種類の精油についての特徴や活用法を丁寧に解説して頂き、香りもそれぞれ試しました。みつろう、マカダミアナッツ油にラベンダー精油、ティートリー精油を加えてクリームを作りました。



その後、ロースハム、レタス、産直卵で作った炒り卵をはさんだリッチロールにクランベリーとアーモンド、アップルデニッシュ、新発売のプレーンヨーグルトビフィダス、カフェミルクを試食しながら、神在太陽光発電所を見学した時の話を聞きました。

虫刺されケアのクリームは市販のものとは比べて刺激が少なく子どもにも安心して使えると好評でした。



西部ブロック

救急法講習会を開催しました

6月20日(月)浜田市総合福祉センターにて、益田の日本赤十字の方を講師にお招きして“子どもに起こりやすい事故の予防と手当”・“非常食炊事体験と試食”を行いました。



「乳幼児の死亡原因には不慮の事故が多いけれど、これは病気と違って予防すれば助かることでもある。」というお話を聞いたあと、1人1体の人形を使って心肺蘇生法、AEDの使い方、気道異物除去の基本を学びました。

皆さん実際にイメージしながら「こんな時はどうすれば…」など、熱心に質問している姿がみられました。その後、非常食体験として、非常用炊飯袋を使ったご飯の炊き出しとグリーンコープのレトルトカレー(中辛)、ノンカップ麺を試食しました。非常用炊飯袋を手に、「初めてみました、簡単に炊けるんですね、味もおいしい」との感想が聞かれ、非常食の話題で会話がはずみました。



ノンカップ麺は、もしもの時には「水がなくても麺を砕いて粉末スープを混ぜればそのままスナック」になります。



心肺蘇生法 ポイント

- ①胸骨圧迫は 5cm～6cm の深さ
- ②1分間のリズムは 100 回～120 回
- ③胸骨圧迫では、胸をしっかり元の位置に戻す
- ④胸骨圧迫の中断を最小限に⇒胸骨圧迫の中断が 10 秒を超えないようにする
- ⑤呼吸が異常と感じた場合は心停止状態とみなして、ためらわず胸骨圧迫
- ⑥119 番通報した際に電話を切らずに指示を仰ぐ



音楽遊びをたのしもうを開催しました

6月23日 石見公民館にて“音楽遊びを楽しもう”を行いました。0歳～4歳のお子さんとお母さん13組が参加され、キーボードの演奏を聴きながら体を動かしたり、親子で触れ合う歌遊びを行いました。「あめふりくまのこ」の演奏と生歌にリラックスしたり・・・と、30分生の演奏に触れて楽しみました。

動いた後は産直びん牛乳で水分補給とおやつでパワーチャージしました。



0歳から食べられるおやつなど、グリーンコープの国産小麦を使用したおやつをみんなで試食しました。普段カタログに載っているだけだと買わないおやつも、子どもがおいしそうに食べている姿を見て「今度はこれを買ってみよう」というお母さんや、アレルギーがあっても食べられるおやつについてなど、情報交換を行いながら過ごしました。

産直びん牛乳の美味しさを伝える紙芝居も読みました。ノンホモとパスチャライズを飲み比べ、違いも確認しました。1歳の子がベビーサインで何度も牛乳のおかわりをしている姿に、グリーンコープのびん牛乳の本当のおいしさを改めて感じる事が出来ました。



地域で活躍するグリーンコープの仲間

浜田市 **大森 由紀** さん

◆どんな活動をされていますか？◆

食の大切さを伝える料理教室や月の満ち欠けに合わせたヨガ教室をしています。

ももとは、18年間下着のデザイナーをしています。13年前に主人と大手下着メーカーで出会い、いつか夫婦でよい下着の会社を作りたいという夢を持っておりました。3年前に京都から縫製工場がある益田市へ1ターンし、株式会社オレンジハーモニーを起業しました。

当初、こだわった品質のものを手の届きやすい価格で販売するため、ネット販売のみでスタートしましたが、返品があったり、サイズが合っていないブラ難民の方が多く、各地でイベントをするようになりました。

今は単に下着を販売する会社ではなく、料理教室やヨガを通して「食」・「冷え」や「健康」についてのアドバイスをさせていただいています。腹巻や布ナプキンなど、冷えるところを温め全身のめぐりをよくしていくことにより、体調が良くなるお客様が多いです。

会社として不妊と婦人病軽減の活動を行っており、不妊の方10名様からお子さんを授かったとのご報告をいただきました。自分自身が不妊や病気、冷えに悩み苦しんだことが、今は恵みとなって自分自身や家族も健康になれました。

今春、浜田市へ引っ越しました。これからは“忙しく、ストレスや冷えに弱い女性のために”美しく優しい着け心地の下着をメインに、真剣に健康をサポートする会社でありたいです。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

友人がいいよーとすすめてくれ、同時に偶然お客様としてグリーンコープの方と出会いました。

私もグリーンコープさんの食材、せっけん洗剤などが気に入り、また取り組みや大切にされていることをお聞きしてファンになりました。

簡単に美味しく作りながら、楽しく正しい食などの知識を知ってもらう料理教室をグリーンコープさんと共同開催させていただいたり、親子ヨガなども取り組みさせていただきました。

お互いを良くしたりたくさんの方に知っていただく取り組みができることはとてもありがたいです。



◆いま思っていること

熊本地震後に「産直若鶏モモ肉は入荷できませんでした」とお手紙が届きました。市販のお肉は早く安く成長させるために薬やよくない餌を与えると聞いていたので、手に入らないことで逆に安心しました。

出張が多いので冷凍食品もよく使いますが、本当に美味しいものが多いので助かっています。主人は花粉症としもやけが島根にきて改善しました。私は75キロでしたが2年で20キロ痩せ、30代のころより42歳の今の方が肌も綺麗になりました。むすめはニンジンも大好きで必ず「グリーンコープ？」と聞きます。（笑）

◆今後の展望はありますか？◆

毎日さまざまな病気や不調の方とお会いします。食をおろそかにし、便利で安いことを優先したために100年前にはなかった病気があふれています。実際アトピーの方で、出会いにより食や冷えの改善をされ、アトピーが良くなったお客様もいらっしゃいます。

どんなによい商品を身につけても内面が健康でないと本当の健康ではないです。

100年後の子どもたちの健康の為に女性も健康に美しくなれるお手伝いをこれからもがんばっていきたいと思います。

グリーンコープのひと



名前：森山 章
担当：中部支部 46 コース
出身：出雲市多伎町
趣味：海外ドラマ、映画鑑賞

グリーンコープのひとを紹介しています

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「なんぼうパンさんのふんわり食パンです。ふんわりを楽しむためにトーストせずにサンドウィッチがおすすめです。もちろんトーストしても外はカリッとして中はしっとりでおいしいです。」

—組合員さんとの関わりの中で、心に残ったエピソードがあれば教えてください。

「配達中に「頑張ってるね」や「今日も暑いから気をつけてね」など気軽に話しかけて下さることがとても励みになります。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「海外ドラマや映画を見る事が好きなので見たかった作品をまとめて見えています。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「新人で至らない所も多々ありますがみなさんのお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。」



毎週火曜日は「野菜の日」

旬の新鮮こだわり野菜が店頭にならびます。

地元生産者

浜田市弥栄町 くるくる農園さん・らくらく農園さん
浜田市国府町 三島農園さん
吉賀町柿木村 伊藤さん・河岡さん
益田市高津町 松尾農園さん



ぜひ一度
ご来店ください。



浜田市竹迫町 1901-21 FAX電話(0855)23-6647 営業時間：火～金 10時～18時
Email pompom.gc.shimane@olive.plala.or.jp 土 10時～15時



こんにちは (*^▽^*)
まいにち自動車の営業、西尾です

今回は、洗車の注意点を！

洗車は出来れば晴れた日にやりたいところですが、日差しがキツイ時は避けて！！

曇りの日がベストです！

車体が熱いとシミに (_ _) !! になります。

それから、風の強い日はせっかく洗ったボディにゴミが付いて、拭き取りの際にキズに (/ 〇 ^) / になります！

ボディを綺麗にされたら、
ドライブ前の点検は
まいにち自動車で (*^。^*)



新車、中古車販売に車検、点検、他、車の事ならなんでも伺います！ お電話、ご来店、お待ちしております (^◇^)

✂ キリトリ ✂

おすすめ商品の紹介やレシピなど、おたよりお待ちしております♪

みみため 39号

お名前 _____ コース _____ TEL _____

※いただいた個人情報は、広報誌および組合員活動にのみ使用させていただきます。
配送担当に提出ください。