



“みみ”よりな情報
“ため”になる
情報誌

2015年12月7日31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

↑組合員イラスト…杉原郁枝さんの作品です♡

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

今年もやってきました… 年末の大そうじシーズン！

思い立ってそうじを始めようとしたとき、お風呂用、台所用、そうじ用洗剤がなくて困ったことはありませんか。



そんな時は、おせんたくのしゃぼんがあれば大丈夫 いろいろ使えますよ！



網戸・車洗いに！ … あわあわせっけん



粉せっけん小さじ1をお湯1カップで溶かし、ハンドミキサーでモクモク泡立てる。ハンドミキサーの代わりにスポンジで泡立ててもOKですよ♪
たっぷり作ったせっけんのアワを網戸に塗りつけていだけ！
泡が消えたら布で拭きとってください。
お子さんが楽しんで手伝ってくれること間違いなしです♪

頑固汚れの塗りつけ用に！ … とろとろせっけん



粉せっけん1カップと40℃位のお湯1リットルをよくかき混ぜ、冷めれば出来上がり。1～2ヶ月持ちますが時々かき混ぜてつかいましょう。

お風呂の洗面器の湯あか・せっけんあかも、トロトロせっけんを塗ってしばらくおくときれいに落とせます。流しのシンクみがきもおすすめです。

ご報告

「びん牛乳生乳生産者にタオルとメッセージを贈る取り組み」

島根では500枚のタオルと、たくさんのメッセージが寄せられました。

ご協力ありがとうございました。



11月理事会報告 (2015.11.13開催)

- ・年末一時金支給の件
- ・営業車輛増車提案の件
- ・市民電力事業—今後の取り組みについて
- ・春のつどいについて
- …などを協議しました。

数字でみるG.C生協 (島根)



(2015年10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…67名

現在の組合員総数…8,022名 (前年対比102.7%)

暮らしの助け合い活動
けんせ隊
みなさんの依頼
お待ちしております

第11回

グリーンコープ地域運動交流集会 参加報告

～地域に根ざし未来を築くグリーンコープ運動～

10月8日(木)福岡国際会議場にて開催された第11回グリーンコープ地域運動交流集会に初めて参加してきました。グリーンコープに集う組合員、職員、ワーカーズ、メーカー、支援団体それぞれの立場から、熱のこもった取り組み、支援について報告いただきました。



プログラムと内容紹介

- (一) 会員生協報告
- (二) グリーンコープ運動
- (三) 生活困窮者自立支援の取り組み
- (四) 東日本大震災復興支援の取り組み
- (五) ネパール大地震被災地支援の取り組み
- (六) 脱原発の取り組み ーグリーン・市民電力報告ー
- (七) ワーカーズからの報告
- (八) グリーンコープの認可保育園・認可外保育園
- (九) 学校法人グリーンコープ ー香椎照葉幼稚園ー
- (十) まとめ

寸劇あり、踊りあり、歌あり…
の楽しい交流集会となりました。

グリーンコープふくおかの取り組みでは、「それぞれの得意な分野を活かす」、「こうしたら良くなった、を積み重ねていくこと」、「イベントでは楽しく!グリーンコープの良さを伝えるようにする」、「事前のイベント告知がとても大事なので楽しいチラシを用意する」、など、どこの地域でも活かせるようなポイントを教えていただきました。

また、組合員へ「安心」を届けたいという細やかな気配り、少しの会話から共済加入へつながった話など組合員との信頼関係を大事にしている様子も伺うことができました。

島根からは13名参加しましたが、交流集会で受け取った想いを、それぞれが島根で広げていけたらいいなと思いました。(報告者 池田佳子)

参加者の感想です

東日本大震災復興支援の取り組み報告の中で今年ひまわりプロジェクトの報告がありました。

この取り組みは2年目を迎え、賛同する人が増えてきました。その目的は「ひまわりの種からひまわり油を摂り、その油を販売して福島の子どもたちを県外に保養のために連れていく」ことが主な目的だと思っていましたが、そのコトの向こう側には、「福島と全国をつなげる」という、より大きな目的があることを実感しました。

食事を摂ることも困難な状況にある
こどもたちの支援についての報告では、資料は読んでいましたが、改めて報告を聞き、同じ世代のこどもをもつ母親としては居たたまれない気持ちになりました。とても大きな意味を持つ取り組みだと感じました。

日々苦勞の多い業務にありながら、
組合員のために優しく、丁寧に寄り添う配達さんの姿に「ああこれがグリーンコープなんだなあ。ここからグリーンコープがしていることの全てが繋がっているんだなあ。」と改めて気づかされたように思いました。

安来地区委員会

ふたみ牧場見学に行ってきました～！！



今年度、安来が一番熱くなったであろうイベントがふたみ牧場見学！！
ふたみ牧場は岡山県のほぼ中央、吉備高原にあり、そののどかで開放的な環境は私達人間も心が安らぐ場所でした。

牛舎は大きな屋根と牛が脱走しない最低限の柵のみなので、外の景色や流れる風を感じられ、臭いもなくとても清潔で静かで牛の体もつやつやとしていました。



この牧場で生まれた牛を出荷の日まで大切に育ててくださるのが宮本さん、松下さん、長谷川さん達。不必要な薬に頼らず常に牛たちの体調管理に気を配り500頭もの牛を365日世話をされるというのは並大抵の事ではないでしょう。そのご尽力に改めて感謝し飼育される皆さんの牛への愛情深い眼差しを感じることができ牧場見学の醍醐味を感じることができたように思います。



また、牧場内には「畜魂碑」があり、子ども達が献花し参加者全員で手を合わせることができました。



その後は、本当にありがたくお腹いっぱい、残すことなくお肉をいただきました。ありがとうございました。

松江ブロック

☆総代交流会☆ を開催しました

10月22日に松江市末次本町の『なくりあ』で総代交流会をしました。自己紹介をして、グリーンコープのおすすめ商品のお話も聞けて、とても参考になりました。

グリーン市民電力のお話をしたり、グリーンコープのお話もたくさんしながらの楽しい時間を過ごせました。メインの唐揚げもグリーンコープの鶏肉のモモ肉とムネ肉を食べ比べました。楽しい交流の場になりました。



♪♪♪♪♪

食事も美味しく大満足でした。
参加者のお気に入りグリーンコープ商品情報、良かったです。
新しい情報、たくさんゲット出来て良かったと思います。
また、このような機会があれば嬉しいです。

◎アンケートより



<メニュー>

じゃがいものスープ
蒸し野菜
グリーンコープの若鶏
を使った唐揚げ
五穀米
シフォンケーキ
ドリンク

松江まったり委員会

秋のわくわくパーティー おしゃべり会in松江



まったり委員会発足して初めての秋のわくわくパーティーを、10月6日に城東公民館で開催しました。

クリスマスケーキ試食とホットケーキミックスを使った焼きドーナツの試食会を開催しました。



ケーキは何種類かあったので、楽しんで試食してもらえました(*^▽^*)
焼きドーナツを作る機器とたこ焼き器でのドーナツも美味しいと評判でした。



サンプルで新商品シャンプー&リンスピュアシリーズとグロスルーージュのお試ししていただけて良かったです。



グリーン市民電力についてのお話も聞きながらの試食会で、あらためて市民電力について考える事も出来てとても充実した時間でした。

これからも沢山の組合員さんとの楽しい時間を一緒に過ごしたいです。

(*´▽`*)



奥出雲ブロック

総代交流会を開催しました 10月1日(木) かもてらす 参加人数9名

秋の味覚メニューを組合員の杉谷さんを講師に作りました。

炊き込みご飯は最初から醤油や塩を入れて炊くと米がかたくなるのでしばらく水につけておくと説明され、皆驚きと納得でした。

あと「一物全体」で、一つのものを丸ごと食べるという意味で野菜の皮はむかず、こそげる。極力あるがままの野菜で食べるという話を聞きました。なるほど!!でした。



皆さん、ベテランの主婦揃い!!
余った材料を予定にはないメニューを作り、デザート、卵の花、豪華なメニューになりました。



またグリーンコープ商品の話題や市民電力の話。今まで利用していなかった調味料、商品を見直すきっかけになり、和気あいあいと交流できて楽しい会になりました。

出雲ブロック

総代交流会 を開催しました

10月2日（金）宍道ふるさと森林公園 参加人数12名

年に2回の総代交流会。

秋の交流会は松江宍道ふるさと森林公園でグリーンコープの食材でバーベキューを楽しみました。



タレも3種類用意して、日頃なかなか出来ない食べ比べをしたり、焼き鳥や焼きそばなど手軽にできるメニューもありました。



ゆっくりと総代さん同士の交流も図ることができたと思います。



また、市民電力の話を聞きエネルギーのこと電気のことを身近に引き寄せて考えてみようと思いました。



大田地区委員会

秋のわくわく
パーティー

～おいしーだして うどんを食べよう～

10月26日（月） サンレディー大田 参加人数22名

熊本県削りぶしメーカー（株）山一の専務取締役 林さんを講師にお迎えして「GC花かつお」から作るだしでうどん作りをしました。だしの取り方の3つのポイントを教えていただきました。



みみため
情報

だしの取り方 3つのポイント

- ①昆布・花かつおは**沸騰**させない。（※沸騰させると雑味がでて風味がおちる）
- ②ふたをしない。
- ③材料はきちんと量る。出し惜しまない。

これを守れば、おいしーだしができるそうです。さっそく作っただしで食べたうどんは上品でまろやかな味で皆さん「おいしー」と好評でした。

林さんにはだしを通して“食”にまつわる色々なお話をしていただきました。食品を見抜く力を養うこと、正しい食生活を未来の子どもたちに伝えていく大切さも教えていただき、改めて“食”を大切にしていきたいと思いました。

林さんのユーモアのある語りで、常に笑いの絶えない楽しい会になりました。



西部ブロック ～仕分け袋の回収レポート～

組合員の皆さんから出していただく仕分け袋。その選別ってどのようにされているのでしょうか？！仕分け袋が集められている浜田センターに浜田地区委員メンバーが行って来ました！

初めて入った倉庫にメンバーは興味津々！回収されたトレーやびんがたくさん並んでいます。職員さんから説明をもらいながら袋の選別体験をしました。

今までは、袋の面積が多い方がいいと思ってラベルを剥がしていましたが、少しでも「のり」が残るとリサイクルできないからハサミで切るんだね！とメンバーみんな納得。

毎日せっせと選別してくださる配送の担当さんに感謝しながら、「袋 TO 袋」にできるよう私たち一人一人が協力していきたいと思いました。

袋の出しかたです



○ラベルは剥がさず、ハサミで切り取って出してほしい

→ラベルが残っていると、その部分をちぎったりしなければならず、数が多いので作業がとっても大変でした！

○袋は広げたまま出してほしい

→結んだり、たたんだりしてあると、広げる作業がひと手間かかりました。

○袋はできるだけ翌週返してほしい

→時間が経過したものは、袋が変色したりしていました。

～うまいもんすすめ隊～

10月5日（月）第4回うまいもんすすめ隊で市販品との食べ比べをしました！！

今回は、いわゆる“カニかま”と言われる商品の食べ比べの様子を紹介します。グリーンコープの**🌱サラダかまぼこ**と市販の2社製品を食べました。



グリーンコープ 🌱サラダかまぼこ

原材料：魚肉（たら）、ばれいしょでん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、紅麴色素

A社

原材料：魚肉、でん粉、砂糖、大豆たん白、発酵調味料、植物油、かにエキス、食塩、たん白加水分解物、乾燥卵白、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、炭酸カルシウム、着色料（紅麴）、香料、貝殻焼成カルシウム、ポリグルタミン酸

B社

原材料：魚肉、発酵調味料、食塩、砂糖、かにエキス、たん白加水分解物、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、ph調整剤、紅麴色素、炭酸 CA、香料

食べた感想



グリーンコープのものは、「味がやさしい・色（赤色）が薄い・サラダなどに入れても色的には映えない（ほとんど白に見える）」

A社については、「味が濃い・カニの香りが強い・油がイヤミな感じがする」

B社については「普通のカニかまぼこ」でした。

グリーンコープの**🌱サラダかまぼこ**は地味ですが、ロングセラー商品です。原材料はいたってシンプル！魚肉は無リンのすり身を使い、化学調味料、合成添加物は使っていません。小さな子どもさんには特にグリーンコープのものをすすめます！



地域で活躍するグリーンコープの仲間

大田市

生越 知子 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

小学1年生の男の子の母として子育てしながら、アロマセラピストとして活動しています。



サロンでの施術の他に、セミナー講師や介護施設でのアロマケア等、様々なお仕事をさせていただいています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆

以前 大阪に住んでいた時、妊娠中に、島根県に住む義姉が グリーンコープの個配をすすめてくれたのがきっかけです。

便利なこともよかったのですが、無農薬・減農薬のお野菜や、添加物の少ない食品が買えるので助かりました。

◆いま思っていること◆

「ひとつの体は60兆個の細胞でできていて、それらは自分が口に入れたものでつくられている」って、アロマのセミナーでも話したりするのですが、「食べる」って本当に大切なことだと思います。

利便性を追求した飽和状態の現代では、しっかり栄養をとるということだけではなく、いかに家族ひとりひとりに合った「いい加減」を探しながら、ゆるーく食に向き合っています。

◆今後の展望はありますか？◆

子どもが小学校に行くようになり、そろそろ本格的に仕事に力を入れたいと考えています。現在、通常のサロンワークの他に介護施設への訪問もさせていただいていますが、今後は、介護施設や病院での活動を増やしていきたいと思っています。

高齢者や病床の方々が抱える様々な不安やストレス、また、十分に運動が出来ないことで起こるむくみや冷えなどのトラブルに、アロマセラピーだからこそ出来る事がたくさんあります。

まだまだエステと混同されて、女性の美容や趣味の延長線上にあるものと思われがちで、本来のアロマセラピーをご存じない方も多いのが現状ですが、老若男女を問わず、必要とされる方にアロマセラピーを受けていただけるような仕組み作りからやっていきたいと考えています。

みんなで気持ちよく利用するために…♡

カタログを入れるためのファイルケースが不足しています！
毎週必ずご返却ください。



ファイルが汚れて返ってくる場合があります。

みんなで気持ちよく利用するためにご協力よろしくお願いします！



ひとりのひと手間でみんなに大きなエコ効果♡

グリーンコープのひと



名前：増原 淳
 担当：東部支部 15コース
 出身：斐川町
 趣味：神社仏閣巡り

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。

『パンに美味しいよつ葉バター』名前のとおりトーストによく合いますが、マヨネーズを加えるとハンバーガーやサンドイッチもよりおいしくなります。今の時期はジャガバターもお勧めです！」

—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。

「配達に行った際『いやー、わっせとったわ今日かいね?』『何たのんじょった?』『いつもだんだん』と、出雲弁で話されとても身近に接して頂ける事が嬉しく、毎週お会いできるのを楽しみにしています。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「温泉が好きなので日帰り温泉へよく行きます。お寺や神社へ行った後の温泉は身も心も癒されます。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「困ったことや分からないこと、何でも気軽に聞いて下さい。勉強不足な分ご迷惑をお掛けしていますが、これからもよろしくお願い致します。」



地元のお祭りに参加しました！

10月10日（土）、ポンポンのある浜田市竹迫町の自治会の方にお声をかけていただき、竹迫4・5町内のお祭りに参加しました。そこでお菓子の詰合せの販売をしました。地域みなさんや子ども達が買いに来てくれて、会話を楽しみながらグリーンコープとポンポンのPRをしました。



ポンポンが地域に少しずつ根づいていると感じました。これからも地域の方々とのつながりを大切に、愛されるお店にしたいです。

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 (*^▽^*) ㄟ ㄟ まいにち自動車の営業、西尾です



朝晩が肌寒く感じる今日このごろ！
 そろそろスキー旅行の計画をされるころではないですか？
 ぜひ、まいにち自動車へ一度、タイヤ、バッテリーを点検に来られませんか？
 ♡タイヤのゴムの硬さと残り溝の深さ(p_-)
 ♡バッテリーの状態(—)!!

…を確認して、安心して雪山に向かいましょ〜!!
 もちろん、ご購入の相談もお任せください
 (*^~^v 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 (^◇^)



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 31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わせていただきます。配送担当に提出ください。