



発行：グリーンコープ生活協同組合理事会  
出雲市斐川町荏原 2230-1  
TEL：0853-73-8010  
FAX：0853-73-8013

**NEW**

### 組合員活動予定

※せっけん学習会～(株)地の塩社さんをお迎えして～  
5月26日(月)10:00～12:00  
くにびきメッセ401会議室  
☆詳しくはチラシをご覧ください☆

※グリーンコープのおしゃべり会 《チラシは松江・雲南・出雲地域に配布します》  
5月29日(木)10:00～12:00 玉湯公民館和室  
※りんごのみかんの生産者交流会～2025おもちゃのカンヅメ～(松江まったり委員会)  
6月24日(火)10:00～12:00 島根県営住宅大輪団地共用施設交流室

**み** 開催しました

松江まったり委員会

# 「春のつどい～笑いヨガ教室～」

2025年2月18日(火)

2月18日(火)、江角淳子さん、森ミノルさんの2名の講師をお迎えし、「春のつどい～笑いヨガ教室～」を開催しました。21名の参加がありました。

ラフターヨガ(笑いヨガ)とは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。笑うことで自然と腹式呼吸ができ、十分な酸素と血液が脳をはじめあらゆる臓器に行き渡るため、「脳の活性化」や「免疫力の向上」につながるとともに、心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になります。

「笑うこと」を学習し、習慣化することができます。一定期間笑うことを繰り返すことで、身体が自然と「笑う」反応をし、心も体も同調していき、脳に幸福感をもたらすホルモンを放出するための新しい神経回路が多く開発され、心や体にとってもいい影響を与えやすくします。

作り笑いでも本当の笑いでも、身体への健康効果は同じことが科学的にも実証されているので、そうじをしながら…お料理をしながら…

1日1分まず笑ってみましょう。体はもちろんぽかぽかになり、心もほぐれとても幸せな気分になれます。



＼応募総数 526 名！／

GC「トイレットペーパー」クイズ!!  
答えてプレゼント♪

正解は「再生紙 100%」でした!

ずっと使っています。「1万円札も入っている」には楽しかったです。

いつも生協さんのトイレットペーパーを使用しています。(箱にて購入)



コメントをありがとうございます!

いつもこれを使っています。

このチラシを見て、「改めてグリーンコープのトイレットペーパーのこだわりはすごいなー」、「お値段はするけど時々注文しよー」と思いました。

いろいろな思いや情報を伝えあいませんか?  
みなさんからのおたよりをお待ちしています。

2025年5月5日 みらんと 148号

☆商品についてのお問合せはこちらに☆  
てるてるコーナー  
(フリーダイヤル **0120-14-0586**  
月～金 9:30～16:30(祝日休))

# 春のつどいでのお土産・試食品の感想～松江まつたり委員会

## どこでもちよこっとのり佃煮

- ・佃煮でスナックタイプは珍しくて、持ち歩きが、出来るので良いです。
- ・味は、少し濃い味なのですが、お弁当、うどんなど、美味にプラスしますね。
- ・佃煮が苦手な食べたら、食べたら美味しく、ご飯1杯ペロリと食べました。



どこでもちよこっとのり佃煮 80g(8g×10本入り)

- ・思ったより甘めの味付けで、ごはんがよくすすみました。お弁当につけたり簡単に持ち運び出来るので、便利だと思いました。
- ・おりは甘うたのですが、のりの香りもしっかり感じました。
- ・しっかりと味付けしており、ご飯のお供にはぴったりでした。
- ・お弁当のお供にも重宝しました。(お弁当でいなくて、海苔の佃煮は量が多いことばかりと良いお弁当です)
- ・とても便利で、お弁当にちよこっど良いです。
- ・有明海産の焼きおりを原料とした、とても美味しいのり佃煮です。お弁当にのり品にはまりました。

## きのこの和風スープ

島根で開発

- ・きのこのシャキシャキ感が食べたい気持ちが良い。そしてきのこを乾燥させることにより、旨味倍増されているのです。
- ・初めてでしたが、おいしかったのでまた注文したいです。
- ・具にも味が染み込んでいて美味しかったです。
- ・かつおだし風味で、きのこが入っていて、おいしいです。
- ・塩味も丁度よく、ちゃんとしたの味もあり、飲みやすかったです。
- ・お弁当のお供にも重宝しました。
- ・かつおだしがきいて、和食にも合う、うれしい一品です。
- ・きのこのだしがよく出ていて、旨味があり美味しかったです。



きのこの和風スープ 27g(5.4g×5食入り)

## 野菜と果実のスムージー

- ・ケールが入っているが苦味を感じず、西洋梨、りんごの甘味があることで飲みやすくおいしかった。
- ・飲みやすかったです。野菜、ほくほくて、フルーツの味が強いかもしれませんが、子どもでも飲みやすかったです。
- ・さっぱりとした甘さが野菜と混ざって、とても飲みやすいジュースです。
- ・のど越し良くて飲みやすかったです。お腹にたまる感じで、朝の食前に、パンのお供に良いです。
- ・体に良くておいしいのでよく注文します。
- ・美味しく大好き!! (お土産でいただいた喜びました)
- ・8種類の国産野菜と3種類の果実が入った野菜汁・果汁100%のうれしい美味しいスムージー。お土産の一品です。

・思ったより甘くて驚きました。果物が多めかと思いきや、野菜の方が多め(54%)でこの甘みが出るとは、さらに驚きました。

果物の甘い香りも、ほどよい酸味、旨味は野菜のやさしい苦味が感じられ飲みやすいという点も良かったです。お好みに牛乳で割ると、まろやかからさっぱりとした美味しさになります。

・まろやかな甘みがあり飲みやすかったです。手軽に野菜が食物摂取出来るので、便利だと思いました。



きのこの野菜と果実のスムージー 195g×30缶