



## 第10回 東成「子ども元気まつり」

参加169名 (うち子ども81名)

9月13日 東成地域活動委員会・東成合同パル委員会(大阪市) 東成区民センター



委員の息子さんもゲームのお手伝い「ストラックアウト」



ちびっ子に人気「ニアピンシュート」

組合員さん・子どもたちに広く平和を意識して感じてもらうべく、毎年回を重ねて今年で10回目になった「子ども元気まつり」。他地域の委員さんにも手伝ってもらいながら、東成区全体の委員さんが一丸となってとりくみました。今回は広い会場を使い、医療生協ヘルスコープおおさかや、地域で活躍するおはなし会、アートバルーンの先生なども呼んで盛りだくさんの内容に。開場前から待っていてくださる参加者もあり、地域に根付いていることも感じることができました。

「楽しかった! また来年も来たいな」ゲームや各コーナーに工夫がされていい企画です。嬉しい感想も。参加者に書いてもらった「平和のメッセージ」は、来年の子ども元気まつりで掲示の予定。これも毎年恒例です。平和のバトンが去年から今年、そして来年へ繋がるのが見えるようなお祭りでした。



地域の「パンジーおはなし会」による平和の語り「ひとつの花」と紙芝居



パンジージュニアの子どもたちは、「平和ってすてきだね」の詩を朗読してくれました

## 組合員活動のコーナー



## パンのおいしい食べ方を学ぼう!! ~タカキベーカリー学習会~

参加15名

10月1日 守口北部地域活動委員会(守口市) 庭窪公民館



### 「イワシのディップ」作り方

- 材料
  - いわし蒲焼き缶詰……2缶
  - 大葉………3~4枚
  - マヨネーズ………適量
- 作り方
 

いわし缶はかるく汁を切り、フォークなどで細かくつぶす。大葉は横向きにして葉を広げたまま2ミリくらいの千切りに。マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

フレンチトーストに使うフランスパンは、ちょっと硬くなったくらいがいいよ



石窯レーズン & くるみ 7枚  
次回企画:  
12月3日



いただきます~す♡



共同購入や店舗でも販売しているタカキベーカリーのパン。2005年にドイツから石窯を取り寄せ、「石窯パン」の製造を本格スタートさせてから10周年です。この日はタカキベーカリーの方を講師に、こだわりの製造方法を学び、食べ方・保存方法などを教えてもらいました。

3種類の石窯パンと「阿蘇牛乳のミルクブレッド」を使って、レッツクッキンググループが考えたトッピングブレシピアは、家庭にある材料で意外な取り合わせが参加者を驚かせました。守口北部委員長の楠さんが「わが家の定番!」

講師の山田さん「石窯パンは、遠赤外線の効果で中までしっかり火を通すことができます。素材の風味を生かし、外は香ばしく中がもちっぴたおいしいパンになるんです」

とフランスパンを使ったフレンチトーストの提案も好評。参加者からは「つい面倒くさくなって、パンをまとめて焼いておくことが多いけど、食べる直前に焼いた方が本当においしかった。素材を生かした食べ方は大切だと改めて思った」との感想もあり、パンの活用が広がった学習会になりました。

講師の山田さん「石窯パンは、遠赤外線の効果で中までしっかり火を通すことができます。素材の風味を生かし、外は香ばしく中がもちっぴたおいしいパンになるんです」



## 老後にそなえて ~生き生き人生をエンジョイ~

10月30日 ぐずは地域活動委員会(枚方市) 西ぐずは店集会所 参加18名



動きはやさしいけれど、しっかり体に効く自きょう術でリフレッシュ

### 「くらしのたすけあいの会」って?

生協組合員がお互いに買い物や食事づくりなど家事を援助しあう中で、くらしを支え合う有償のボランティア活動です。

誰もが住み慣れた地域で、健康で心豊かに生きていけるように手を広げ、つなぎあい、協同していくことを目的とし、どなたでも会員になれます。

- 会には①援助を希望する利用会員②援助活動をおこなう活動会員③会の趣旨に賛同し、財政的に会を援助する賛助会員があります。
- 年会費は、1口1,000円で、万一の事故等に備えた保険料や、その他会の運営に使用されます。

詳細などは、パルコープ福祉事業部まで問い合わせください

☎0120-294-044(月~金9:00~17:00)

くずは地域活動委員会では、子育てが終ったお母さんが「生き生き生きるためにできること学んでいこう!」というので、シリーズ企画をしています。今回は、「くらしのたすけあいの会」の紹介をしました。

「くらしのたすけあいの会」は、枚方支部幹事の阪本敬子さんと、コーディネーターさんをお招きして学習。紹介ビデオを見ながらわかりやすく説明され、組合員どうしの助け合い活動だと学びました。

参加者の中で、すでに会員になっている組合員からは、活動の内容や利用したこと、感想などを紹介。「わからなかったけど、良心的ですね」「知ったらすぐこく便利ですね」という声。年会費の中には、活動中の怪難などに対応される福

祉保険も含まれていて、ということ、益々安心して活動できること、もわかりました。

阪本さんからは、「利用会員から『活動会員』さんが組合員だから、安心して利用できます」という声ももらっています。くらしのたすけあいの会も安心していただける生協商品のひとつとして考えています。

続いて、自きょう術体操からだを動かす、自宅でもできるストレッチなどを教えてもらいました。



## JA全農ミートフーズ見学とつるみ店お買物ツアー

10月8日 浪速地域活動委員会(大阪市) 参加11名



工場内を阿部工場長に案内していただきました

冷凍肉はなるべく低温でゆっくり解凍するのがおいしさを保つコツ。冷蔵庫に数時間おき、半解凍で調理を。急ぐときはポリ袋に入れて密閉し、ポウルなどに入れて流水をかけてください



大阪みなみのど真ん中から、高速道路を使えばわずか30分ほどで行ける所にあるJA全農ミートフーズ(株)の工場見学に行きました。

JA全農ミートフーズは、「産直徳島豚」の加工工場です。西日本営業所の吉田さんから「産直徳島豚は、徳島県阿波市の野田原ファームで飼育されています。農場が密集していない地域なので病気の伝染の影響が少なく、豚舎はおがくずの床でのびのびと飼育。ストレスが少なく、病気になるような衛生管理

には気をつけて飼育されています。また、近隣の農場という特徴を生かし、共同購入では数少ない冷蔵でも企画しています」との説明がありました。

従業員の方と同じように、マスク・帽子・白衣・靴カバーをつけて、粘着ローラーとエアシャワーをかけ、しっかり手洗いをした行なつた工場見学では、部位ごとに搬入されたお肉を用途に分けて加工される様子を見学。工場内は、衛生管理が徹底されていることも分かりました。

参加した組合員からの「冷凍肉のアクはキッチンペーパーで取っているけれど、それでいいですか?」という質問には、「アクは旨味なので、全部取るか取らないかは料理に合わせてください」と工場長の阿部さんからアドバイスを。現場(工場)に来たら安心して「生協のお肉の良さを改めて実感」との感想もあり、産地や工場の思いが聞ける機会になりました。

その後、つるみ店で買物を楽しみました。



冷凍が多い生協のお肉の解凍方法を教えていただき、実際に解凍して調理した「豚ロースしゃぶしゃぶ」「豚ヒレ肉」を試食。どちらも、とてもやわらかくてジューシー!