



夏休み親子クッキング

7月26日 住吉地域活動委員会(大阪市) 阿倍野組合員会館 参加29名(うち子ども9名)



上手においしくできて大満足～！

夏休み恒例、住吉地域活動の毎年大人気の親子クッキング！
15回目となる今回のメニューはピザとプリンとトマムス。なんと生地もイチから手作り！手にまとわりつく生地に悪戦苦闘しながら力いっぱいコネコネ、ちいさな手で包丁を持ち野菜を切る姿にヒヤヒヤ。手を出しそうになるのをこらえお母さんたちは優しく静かに見守ります。委員さんが試作を何度も重ね、試行錯誤したピザ生地はふつくと焼き上がり夏野菜たっぷりのジューシーなピザのできあがり！トマトと卵のふんわりスープとぶるぶるプリンも子どもはもちろんお母さんにも大好評！



ピザもプリンも本格レシピ！「親も楽しく勉強になりました」の感想も



みんなで楽しく笑いヨガをしましょう！

7月8日 田口山パル委員会(枚方市) ながお店組合員集会室 参加31名

笑いを常に生活の中にも入れていただくと良いですよ！



笑いヨガインストラクター・看護師 上田さん

笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた「笑いヨガ」を、みんなで楽しくやってみようと、上田さんを講師にお招きしました。好評につき実は今回で3回目の企画です。「笑いヨガは、1995年にインドの医師が始めた健康法です。ヨガマットも必要ないし、服装も自由。誰でもできて無理なく続けられるということから世界118ヶ国に広がっています。特に理由なく笑うだけでも、脳は「笑っている」と錯覚し、ストレス解消や病気にかけかりにくくなるなど、笑いがもたらす健康への効果はたくさん！また、1分笑い続けると、10分体を動かしたのと同じくらいの運動不足を解消したい人にもおすすめです」と上田さん。

感想

- 日常生活で思いっきり笑う機会が年齢を重ねるとだんだん少なくなったため参加しました。
- 子ども心に戻り、笑うことがストレス発散できることを実感できました。
- 笑うだけでもけっこうな汗をかき、気持ちがスッキリしました。

スカーフを両手に持ち、名曲「川の流れるように」の唄に合わせて体操(タカラジェンヌになった気分です)肩にも良い動き！

思いっきりハハハハハ！！



まずは大きく息を吸って、「ハハハ」と吐き出す



とうもろこし収穫体験 ～紀ノ川農協～

7月15日 交野南・交野北地域活動委員会(交野市) 参加47名(うち子ども20名)

産直三原則

1. 生産地と生産者がはっきりしていること
2. 栽培・肥育方法(農薬・肥料・飼料など)がはっきりしていること
3. 消費者(生協組合員)と生産者が互いに交流できること

「産直・一株トマト」でおなじみの和歌山県・紀ノ川農協に「とうもろこし収穫体験」に行ってきました。当日は祝日ということもあり親子連れでの参加も多く、バスは満席。バスの中では「産直三原則」(左記)の話を聞き、いざ紀の川市へ。とうもろこしの園地では、生産者の吉田さんご夫妻が「よう来てよ」と笑顔で迎えてくれました。吉田さんの園地では6000本のとうもろこしを栽培されていました。収穫前に一番上のものをめぐことや、「先っぽのひげを引っ張って抜けるのは虫が入っているので抜けないものを収穫するように」などの説明をききました。



生産者の吉田さん▶



とうもろこし畑、孫は怖がって入らなかつた。農家の方は大変だなあとつくづく思った」という声のように収穫の大変さも実感しました。もぎたてのとうもろこしは甘くておいしく、参加者からは、「生で食べたことがなかったので、感激しました！」「1本の木からとうもろこしが1本、貴重な野菜だと知った」など、収穫や生産者さんと直接話ができて、生協ならではの体験ができました。

組合員活動のコーナー

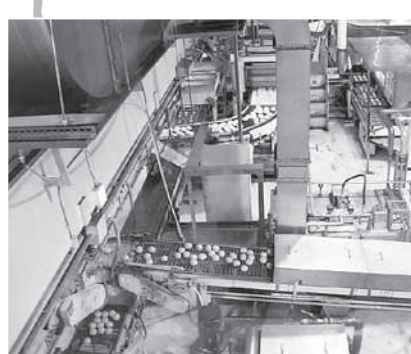
くらし
平和
環境
食

自分でもいだととうもろこしはおいしいな！



コープこうべ工場見学

7月24日 鶴見北地域活動委員会(大阪市) 参加23名(うち子ども8名)



いろいろな種類のパンが次々と流れてくる様子を見ることができました



工場入り口には楽しい顔だしパネルも！



見学の後コープこうべのお店にも立ち寄り、めずらしいパンなどを購入。バスの中では参加者の自己紹介の時間にお奨め商品のアピールなどをして、買ったことのない商品にも興味深々の場面も。夏休みに親子で学習しようとたくさん親子連れの申込みもあり、ワイワイ賑やかな見学になりました。

子どもが好きなメロンパンの歴史や製造ラインを見学して学習したいとの思いで製造工場を計画。この日に稼働していた菓子パンの製造ラインを見ることができました。

神戸ハイカラメロンパン ミニ 4個 企画回：9月2回

