

一人は万人の為に 万人は一人の為に

## いつまでも元気で過ごしたいから 今日から始める健康習慣

「健康で元気に暮らしたい」と思っても、  
何から始めたら良いのか分からない、  
私はまだ大丈夫という方も多いのではないのでしょうか。  
日本では年々、  
平均寿命と健康寿命は長くなっている傾向にありますが、  
いつまでも健康に暮らすためには、  
元気うちから健康を意識して生活することが必要です。  
人は1度始めたことは途中でやめてしまっても、  
きっかけがあれば簡単に再開できるそうです。  
普段のくらしの中からできる「健康生活」を始めてみませんか。



### contents

02-03 | 今から始める「フレイル予防」

04-05 | 東・中・西部エリアニュース(イベント情報&活動通信)  
報告/2022 平和川柳

06 | 行政訪問を行いました  
「遺伝子組換え情報表示」について

07 | マイボイス  
生活情報局  
みんなでリサイクル  
理事会だより

08 | 今月のい・ち・お・し  
ひとことカード  
クロスワードパズル

お知らせ

### イベント開催における 感染症対策について

イベント開催にあたっては、組合員の安全を最優先に考え、  
次の1～4に沿って感染症対策に取り組めます。

- 1 収容人数の半分の定員で開催
- 2 手指の除菌類設置、共有物の消毒・清掃
- 3 1時間ごとの換気
- 4 社会的距離(ソーシャルディスタンス)の確保



鳥取県生協の2030年ビジョン

ともに生きる ～笑顔と思いやりでつながり、夢があふれる「くらしの協同」を実現します～



# 今から始める「フレイル予防」

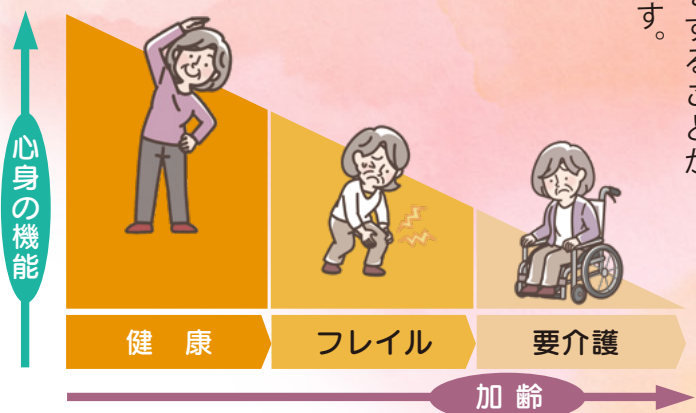
40歳以上の1/4はすでに筋肉の衰えが始まっていると言われています。筋肉の衰えは運動で改善することができます。今のうちから取り組むことで、小さな活動で効果を得られます。今回は健康に生活するためのワンポイントを、米子医療生協の吉田氏へうかがいました。

## フレイルとは

「フレイル」とは、歳をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。フレイルに気づかず、そのままにしてしまうと、要介護状態になる可能性があります。

多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者は特にフレイルが発症しやすいことが分かっています。

自身が「フレイルかもしれない」ということに早め気づき、適切な治療や予防をすることが大切です。



## フレイル予防のポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。3本柱である「栄養」「身体活動」「社会参加」を見直すことは、心身の健康を維持することにもつながります。

### \*栄養

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を、3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

### \*身体活動

日常生活で運動習慣を取り入れることが大切です。いつもの行動の中に、少し運動を取り入れたり、歩く時間や距離を伸ばすなどして、毎日続けられる方法を、少しずつ始めましょう。

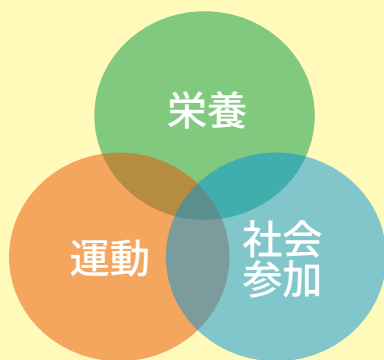
### \*社会参加

社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を喪失することで、外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになってしまつこともあります。趣味のサークルなどで新たなつながりを作ったり、地域のボランティアなどに参加することで、人との関わりを保ち続けることが大切とされています。



米子医療生協  
メディケアコートにじの里おおたか  
施設長・介護部長・看護師 公認心理師  
認知症ケア上級専門士・鳥取県認知症介護指導者  
日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士  
吉田 真弓氏

Mayumi Yoshida



## 気付く

### ことから始める

若い方の中でも3食バランスの良い食事をしていなかったり、デスクワークなどで運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。

筋肉の細胞は30代から減少し始め、40代から一気に加速します。筋肉は90代になってもつくと言われていますが、筋肉の細胞が減少していない30代から「貯筋」をすることが大切です。

健康なうちから「バランスの良い食事」や「適度な運動」を毎日こつこつ続けるようにしましょう。

### 実際に起こって、気付く

50代の父も昔より足が細くなってきたと言っていました。どこか悪いのかと病院へ行くと、近所のコンビニへも車で行き、デスクワークが増え、運動することが減り、筋肉量が減ってきたためだったようです。そこから毎日1時間ウォーキングをするようになり、筋肉がつき、体調も以前より良くなった気がするとのこと。いつまでも自分の足で歩くために、元気なうちからの貯筋が大切だと感じました。



総合企画室  
金川

11  
check

栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に心掛けた食事を心がけていますか。	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
	③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか。	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか。	はい	いいえ
運動	⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上行っていますか。	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていますか。	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
社会参加	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい	いいえ
	⑨ 1日1回以上は誰かと食事をしますか。	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか。	はい	いいえ

11個の質問で、フレイル状態になっていないか確認してみましょう。④⑧⑩では「はい」、その他で「いいえ」がついた項目は普段の生活を見直してみましよう。

### イレブン・チェックで「気付く」



# 毎日の「継続」が明日の「健康」をつくる

自分はフレイル状態になっていないか、確認をしてみましょう。  
実際にどのような予防法を取り入れたら良いのか、普段の生活の中でできることをご紹介します。

## 身体活動・運動

●まずは「指輪つかテスト」で「サルコペニア」(\*)を調べてみましょう



※サルコペニア…加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを言います。

Tanaka T et al. Geriatr Gerontol Int 2018; 18 (2) 224-232より作成

## ながら運動

●普段の生活の中で「ながら運動」をしてみましょう。

体の様子を見ながら行いましょう。初めから頑張りすぎないようにして、無理をせず、ケガをしないようにしてください。

○歯みがきをしながら、かかとを上げて下げる運動。



**ポイント**  
かかとを落とすときに骨に刺激があり骨密度が上がります。

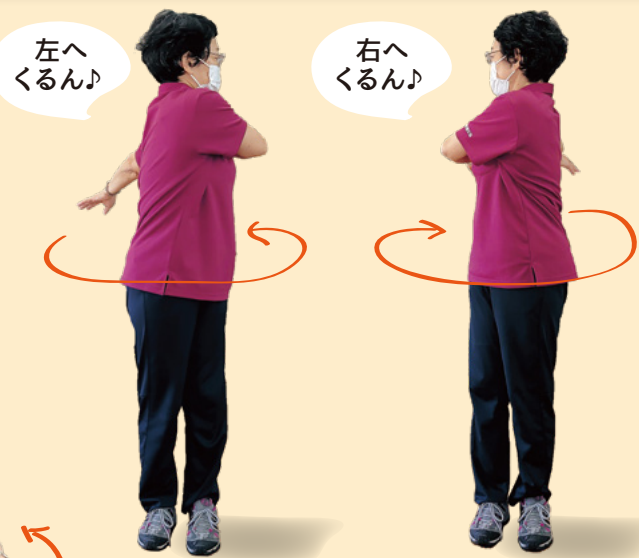
○髪の毛を乾かしながらスクワット。腰を下まで落とさなくても良いです。



**ポイント**  
下肢筋力や体幹の強化につながります。

## ●生活の中に取り入れる「5分間体操」

○足を閉じて、左右に腰を回す。



○腕を閉じたり開いたりしながら真上に飛ぶ。

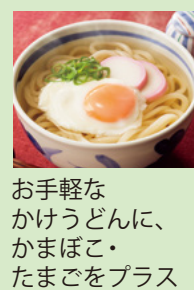


**ポイント**  
心臓や肺の機能を鍛えることが大切なので、少し息が上がったり、鼓動が早くなるくらいを目安に行ってください。

## 栄養・口腔

●3食しっかり食べ、1日2回以上、主食+主菜+副菜を合わせて食べましょう。

たんぱく質は「フレイル予防」にも良いとされています。普段の食事にたんぱく質が多く含まれている食品を足したり、変えたりすることで、簡単にたんぱく質を補うことができます。



お手軽なかけうどんに、かまぼこ・たまごをプラス

## ●口腔機能からフレイル予防

口腔機能は「噛む」「話す」など生きていくうえで、重要な役割を果たしています。噛みごたえのあるものを食べる、パタカラ体操、早口言葉など、お口の健康への意識を高めることにもつながります。

## パタカラ体操

より良い滑舌を保つことにもつながり、滑舌は口の筋力や飲み込みにも大きく関係しています。

- 「パ」…食べこぼし予防
- 「タ」…押しつぶす力
- 「カ」…むせ予防
- 「ラ」…飲み込む力



## 社会参加

天気の良い日は近所を散歩したり、お友だちや家族と話をするなど、毎日楽しく過ごすことがフレイル予防には効果的です。

●1日1回以上 外出をしましょう

近所への散歩や食材のお買物、ペットの散歩など、外に出る機会を増やしましょう。

●週に1回以上 交流をしましょう

友だちや家族、近所の方と話をしたり、つながりを絶やさないようにしましょう。

●月に1回以上 活動に参加しましょう

生協で開催するイベントや趣味のサークル等、いろいろな世代の方と交流するようにしましょう。



# エリアNEWS イベント情報

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行ないながら、  
下記のイベントを開催します。

## 申込方法

<ホームページ>ホームページ「イベントカレンダー」からお申し込みください。  
<注文用紙>各イベントの5ケタの注文番号と参加人数を注文用紙裏面の4～6ケタ番号注文欄  
にご記入ください。(eふれんずも可)  
<お電話>下記のフリーダイヤルへお申し込みください。  
※申込多数の場合は抽選とし、落選された方のみ組合員登録されている電話番号へ連絡致します。登録以外の番号  
への電話をご希望の方は日中連絡のつく番号を組合員活動グループ0858-85-0019までお知らせください。  
問合せセンター ☎0120-225-196(営業時間)月～金:8:30～21:00 土:8:30～18:00



HPイベント申込

参加に  
あたっての  
お願い



▼以下に該当される方は参加をご遠慮ください。(参加をお断りする場合があります)

- ①風邪症状がある方、検温して37.0度以上の方。
- ②ご家族に体調不良のある方。
- ③お子さま連れでのご参加(現在託児はありません。)
- ※鳥取県が示す、新型コロナウイルス感染症特設サイト(感染防御型Withコロナなど)を基準としています。  
(詳しくは鳥取県のHPをご覧ください。)

## 子育て😊ふれあい♥ひろば —みんなで広げて♥つながろう—

地域の子育て応援イベントです♪  
子育て世代の皆さん、どうぞお気軽にお越しください(^^)

### 当日の会場内容

- 大会議室** 子どものチャレンジコーナー、絵本・自由遊びコーナー、  
ふあみ〜ゆ商品展示紹介、  
食物アレルギーDVD視聴&管理栄養士への相談
- 中会議室** 子ども用品リサイクルバザー
- 小会議室** 「コーすけ♥フォトスポット」コーナー、子育て世代へのお役立ち情報
- 調理実習室** 「食物アレルギー」に関する話(生協・子どもクリニック医師)  
1回目10:30～11:00 2回目11:20～11:50

11月20日(日)

©2012CO-OP共済コーすけ

場 所: 東部支所 大会議室・中会議室・小会議室・調理実習室  
時 間: 10:00～12:00(開催時間中は出入り自由)  
参 加 費: 無料 持 ち 物: 上履き

\*当日参加もOK \*組合員以外の方も参加OK

申込締切: 11月18日(金) 注文番号 18694

コープ共済アースで  
「ベジチェック」が  
できるのだ!

### 次回のリサイクルバザーの物品募集!

子ども用品で、まだ使える!眠っている!ものがあれば提供してください  
ませんか。  
当日、中会議室へお持ち込みくださいますようお願いいたします。

## 私に できる SDGs & クリスマスリース作り

生協も取り組んでいるSDGsについて、「中部エリア会の活動紹介」と暮らしの中で簡単に出来る取り組みを知った後は、地元の天然素材を使った自分だけのリースを作りましょう♪



12月13日(火)

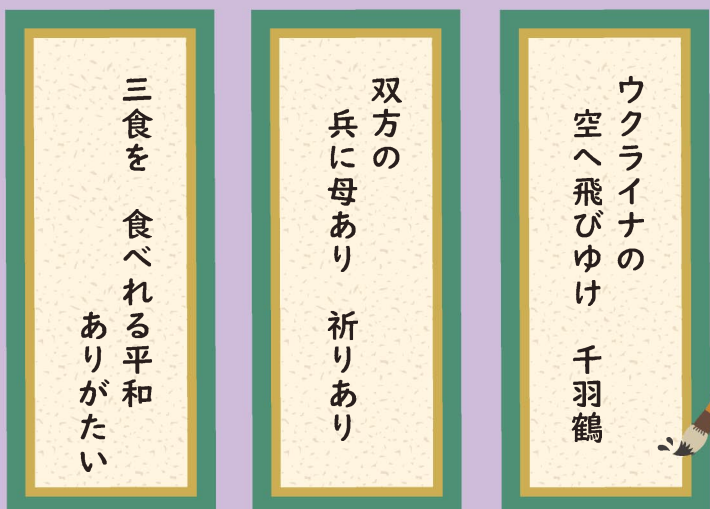
場 所: 鳥取県生協 中部支所 第2会議室  
時 間: 10:00～12:00  
募集人数: 10名程度 参 加 費: 100円  
持 ち 物: スリッパ・飲み物(必要な方)・リース持ち帰り用袋(箱)

申込締切: 11月25日(金) 注文番号 18741

報告

## 2022 平和川柳 テーマ「平和」

7月に募集をしていました「平和川柳」へ  
72句のご応募がありました。  
米子市で開催しました「平和のための戦争展」で  
展示、選定をし、入賞作品が決定いたしました。  
ご応募いただき、ありがとうございました。



《入選作品をご紹介》

## トキワで Happy Party

トキワの調味料で美味しい、ごちそうを作ってみませんか?

家族があつまる年末年始に、トキワの調味料を使って、今年は新しい、ごちそう料理に挑戦してみませんか?オンラインで、メーカーさんより新しい料理の提案をいただきます。  
※当日、調理はありません。



べんりで酢で  
おなじみのトキワ

自分が毎日食べたくなるもの、  
そして子どもに  
家族にもと思える  
おいしく安全で健康に  
こだわった商品作りを  
目指しておられます

なんでも  
ごたれ

おかあさんの味  
え〜だし

べんりで酢

12月6日(火)

集合場所: 鳥取県生協 西部支所第2会議室  
時 間: 10:00～12:00(受付9:45～)  
話 児: なし 参 加 費: 無料 持 ち 物: 筆記用具

申込締切: 11月18日(金) 注文番号 18813

※新型コロナウイルス感染拡大防止や悪天候などによりイベントが変更・中止になる場合は、鳥取県生協ホームページ、Facebookにてお知らせ致します。  
その他、ご不明な点等ございましたら、組合員活動グループまでお問い合わせください。 ☎0858-85-0019 平日9:00～17:30



# 東部エリア 夕食宅配学習会

参加  
10名

開催日: 2022年8月26日(金)  
場所: 鳥取県生協 東部支所 大会議室

東部エリア会での学習企画として、生協職員より「夕食宅配」についてお話を聞きました。2011年からスタートした当時は609食だった食数も、今ではご高齢の方から子育て世代と利用が広がり1,760食となり利用者が増えています。14名の配達サポーターさんによる週5日の宅配サービスは、利用者さんの見守り活動の役割も担っており、安心して暮らせるまちづくりにも大きく貢献しています。さらに、夕食弁当は食中毒を防ぐために徹底した衛生管理のもとで製造されています。また、配達時には防犯のための弁当箱の封印、弁当が10度で保冷出来るよう調整する等、安全安心を重視した宅配サービスを行っています。これからも、旬の食材を取り入れ、蓋を開けてワクワクするような「お弁当作り」を目指しているというお話でした。ぜひ、みなさんもお試して1週間利用してみたいはいかがでしょうか。



「私のお弁当作り」を目指しているというお話でした。ぜひ、みなさんもお試して1週間利用してみたいはいかがでしょうか。



鳥取県生協の夕食宅配のこだわり

- 5日間のバランスを考えた日替わりメニュー
- 公的検査機関で細菌検査等を実施
- 鳥取県内ならどこでも無料配達
- レンジで温めてすぐに食べられる

# スマホで コープを楽しもう! フォローアップ集会

参加  
11名

開催日: 2022年7月22日(金)

5月に行われた「スマホでコープを楽しもう」で学習したことを、Zoomのアプリを実際に使ってオンライン交流会を行いました。

会の中ではZoomの基本的な使い方を確認したり、6月に行われた「2022とっとり虹の健康チャレンジキックオフ集会」に参加された方から「フレイル予防や減塩の食生活」について画像を使った報告を聞きました。

「私のCO・OPオススメ商品紹介コーナー」では、参加者が自宅にあるオススメ商品を画面に映しながら紹介し、お馴染みの商品や知らなかった商品、意外な使い方やオリジナルレシピを共有でき、楽しい交流ができました。

中部エリア会では『オンラインツールを使った交流』を今後も機会を作って続けていきたいと思えます。



## 参加者の感想より

- ★前回学習したZoomを実際に使って参加する事により、抵抗感なく活用し易いと思えた。
- ★ほかの方が使っている商品を知ることができて良かった。他エリアの方との交流も楽しかった。

# 長崎原爆展

参加  
382名

開催日: 2022年8月2日(火)~14日(日)  
場所: 米子市立図書館2F市民ギャラリー

平和の戦争展の特別企画として、長崎市よりお借りした、被爆遺品やパネル展示を行いました。被爆された方が着ていた服や、溶けたガラス、被爆前後の写真など実際に目の当たりにして原爆の恐ろしさを知ることができました。期間中の8月6、7日には長崎で被爆された八木道子様の体験講話会も開催され、70人のご来場がありました。お話を聞きながら涙を流される方も多くおられ、戦争の悲惨さ、平和の尊さを強く感じる一日となりました。



# 平和のための戦争展

参加  
200名

開催日: 2022年8月7日(日)  
場所: 米子市文化ホール

昨年はコロナ禍で中止となった戦争展ですが、今年は、無事に開催する事が出来ました。広島から矢川光則さんをお呼びし、被爆ピアノを使って7人の子どもから大人までという幅広い年代の方々に演奏して頂きました。平和を願う気持ちをピアノの音色にのせて、会場の皆さんと、共有する事が出来ました。また、会場には、戦争に関する展示物を真剣にみている親子連れの方や折り鶴昇華再生事業として、折り鶴を解体する体験コーナーもあり、平和について深く考える1日になったと思えます。





# 行政訪問を行いました

県生協では8月29日～9月27日の期間中、県内9つの市町村へ行政訪問を行いました。  
機関紙「とりこープ」では、今月から3ヶ月間に渡り、各市町村長よりいただいたメッセージを掲載します。

## 倉吉市

鳥取県生活協同組合におかれましては、これまで地域社会のよりよい暮らしの実現に向けて子育て支援など様々な取り組みを進めておられますことに敬意を表します。また、鳥取県中部地震の発生の際には、炊き出しなどのボランティアや物資支援、義援金活動などで早期の復興につながったことに改めまして心より感謝申し上げます。

貴組合には、長きに渡り、人と人とのつながりを大切にした地域全体で支える取り組みや防災・減災などの啓発活動の取り組みを進めていただいています。今後とも、誰もが幸せに暮らせる持続可能な社会の実現に向けて、ご協力、ご支援を賜りますようお願いするとともに、貴組合の益々のご発展をご祈念申し上げます。

また、組合員の皆様におかれましては、鳥取県生活協同組合の暮らしに役立つ様々なサポートをご利用いただき、地域との支え合い・助け合いの中でみんなが笑顔で夢がふられる未来の実現に向けてご協力いただきたいと思います。

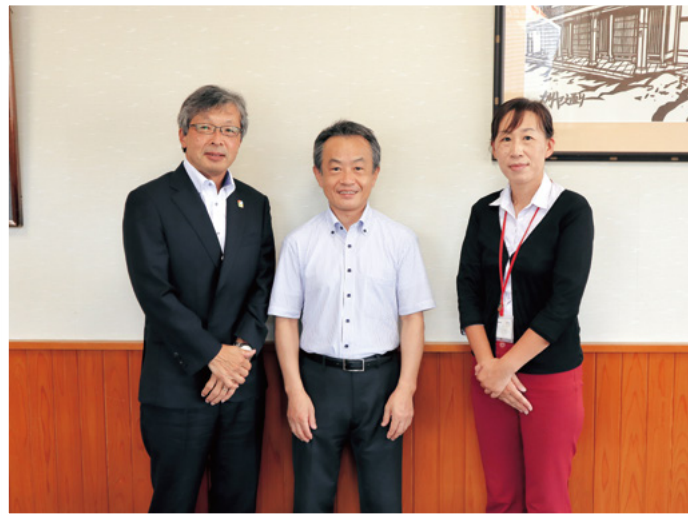


## 若桜町

鳥取県生活協同組合は、もともと人々の生活を守るための助け合いの組織として創設されましたが、2018年にSDGs行動宣言を採択され、地域社会での共助の取組を一層広げておられます。子ども食堂や高齢者福祉の取組への支援など、人と人とのつながりを大切に、地域共生社会の実現に貢献いただいています。私はこうした取組に深く共感し、敬意を表するものです。

今、若桜町を始めとする過疎地域では、担い手不足にコロナ禍での行動制限も加わり、人間関係の希薄化や地域活力の低下が懸念されています。こんな時こそ、生協さんが培ってこられた助け合いのネットワークは、官民の枠を超え、大切な社会資源として評価されると思います。

若桜町も生協さんと中山間集落見守り活動の協定を締結していますが、お年寄りの生活支援など生協さんのご協力をいただきながら、誰一人取り残さない持続可能な地域社会づくりにも、ともに取り組んでいきたいと考えています。



## 米子市

鳥取県生活協同組合におかれましては、平素より、社会貢献活動に精力的に取り組んでいただいております。またSDGsの実現に向けた「SDGs行動宣言」による数多くの取組を着実に実行しておられますことに、深く敬意を表します。

とりわけ、赤ちゃんが生まれたご家庭にお祝いの贈り物をする「はじめてばこや」、米子市永江地区自治連合会との協定締結など、地域における支援活動に多大なるご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

加えて、コロナ禍により様々な活動が困難となる状況においても、組合員の皆様に、学習会や交流会など、地域での活動に積極的に取り組んでいただいておりますことに心から感謝を申し上げます。

本市といたしましても、人口減少や少子高齢化など、様々な地域課題に対し、諸施策を実施してまいりますので、引き続き、皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴組合の益々のご発展と、組合員の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。



## 「遺伝子組換え情報表示」について

食品表示基準の改正に伴う「遺伝子組み換え表示」に関する法的対応期限が2023年3月製造までとなっており、コープ商品やNB商品の包材における「遺伝子組換え表示」基準の任意表示の変更及び、商品包材の一括表示変更が今後すすめられていきます。食品包材は順次切り替わっていきますが、食品カテゴリーの表示変更は、商品包材の切り替えを見越して対応を行う必要があります。

### ●「遺伝子組み換え表示」どこが変わったの？

これまで大豆やとうもろこし原料については、遺伝子組み換え原料が混入していない(意図しない混入率が5%以下)ように分別管理された原料については、「遺伝子組み換えでない」という任意表示が可能でしたが、今回の食品表示法の改正により、混入率が0(不検出)でない限り「遺伝子組み換えでない」という任意表示ができなくなりました。

### ●今後の表示方法

	表示例	表示からの読み取り方
現在	遺伝子組み換えでない	分別生産流通管理が行われている。 大豆ととうもろこしについて意図せざる混入が5%以下に抑えられている。
新たな表示制度	分別生産流通管理済み	分別生産流通管理が行われている。 大豆ととうもろこしについて意図せざる混入が5%以下に抑えられている。
	遺伝子組み換えでない	分別生産流通管理が行われている。 大豆ととうもろこしについて意図せざる混入が不検出である。

※分別生産流通管理(1Pハンドリング)とは、遺伝子組み換え農産物と非遺伝子組み換え農産物を農場から食品製造者まで、生産、流通及び加工の各段階で相互に混入が起らないように管理し、そのことが書類等により説明されていることを言います。



# みんなのコミュニケーションひろば マイボイス

みなさまより寄せられたお便りの一部をご紹介します。

## 11月号おたより募集 「私の元気の源」

### ●米子市 みどりゆうさん

私の元気の源は、6月に産まれたばかりの娘です。初めての育児は想像以上に大変ですが、娘の笑顔や眠っている顔を見ると心がほっとします。健康で元気で居なげや！食生活には気をつけなげや！と思うようになり、CO・OPも始めました。娘が私を元気にさせてくれているなど実感します。

### ●米子市 イタリアンさん

私の元気の源は、もちろんかわいい孫たちです。2才が2人、3才が1人。3人の孫のばあばです。2才の孫とは畑の野菜の話や、鬼太郎列車の話で盛り上がります。かわいい笑顔とおしゃまな会話が毎日のエネルギーになっていきます。生協で購入した「星のふ」が大好きです！



大山町 みほちゃん

### ●鳥取市 小野小マーチさん

先日、友達から「白メダカ」の赤ちゃんをもらいました。毎朝4時半に起きて6時に家を出る生活の中にちよつとホッとする時間ができました。見ていると時間を忘れ、えさを食べて

糸のようだったメダカが少しずつ大きくなるのが元気の素です。



鳥取市 のんちゃん

### ●鳥取市 あずきさん

私の元気の源は、「体を動かすこと」朝のウォーキング。午後はダンスや水泳。これらでできた日は、心も元氣。楽しく過ごせます。時にはぎっくり腰など悲しいことになっている時、痛いのに加えて、心も沈みづるに染まっています。

### ●鳥取市 N.Nさん

休日、主人とコーヒーを飲むこと。自宅やCafe、時にはコンパニオンでもリフレッシュできます♡

### ●鳥取市 やじちゃんさん

孫と一緒に生活しているお陰様で知らず知らずの内に身体を動かしています。一緒に遊ぶのが楽しくて時々やり過ぎて、後日身体が痛くなりますが、時々には遅い……。

### ●岩美町 匿名希望

毎朝、バナナ、ヨーグルト、手作りの梅シラム、そしてすりごまをのせて食べています。快便・風邪ひきなしです。(6月末、庭の梅の木1本、完熟梅をペーストにし、小分け冷凍して、年中食べてます)すりごまはもちろん生協の「すりすり風すりごま金」です。

### ●境港市 デブネコさん

私の元気の源は、食べる事です。秋は美味しい物いっぱいあります。生協さんのカタログでサンマやリンゴ、

梨、鮭など秋の味覚を堪能したいです。新米と栗ごはんもいいなあ。生協から梨を広島の子供に送ったら、ピオーネやシャインマスカットが届きました。体重増加が心配だけど元気が一番です。

### ●佐治町 山口さん

佐治の女性たちと一緒に佐治のもち米、山菜を使った山菜おこわを婦人の家でつくり販売しています。たまのご苦労なので食事やおしゃべりするのを楽しみます。



鳥取市 たよちゃん

### ●鳥取市 ふーさん

この前、テレビに醗酵学が専門の大学教授が出ておられて、酢には「酢酸菌」というのが含まれていて、とても体に良いと言っておられました。私は、毎日「お酢」を摂るよう「ピクルス」と「リンク酢」を用意しています。「元気の源」これで間違いない！と再確認しました。

### ●湯梨浜町 コスモスさん

毎日のウォーキングです。季節の草花を眺めながら歩くのが気持ちよくあります。万歩計は今や体の一部？のようになっています。8000歩/日を目標に取り組んでいます。

### ●湯梨浜町 更田さん

私の元気の源はグラウンドゴルフです。週2回の練習回にはできるだけ参加するようになっています。仲間の人たちいろいろな話をするのも楽しみの一つです。大会に参加する、他の地域の

人たちと知り合いになったりします。運動するのが苦手だった私をグラウンドゴルフに引き込んだのは夫ですが、夫亡き後も元気で生活できているのはグラウンドゴルフのおかげです。



伯耆町 ともちゃん

### ●米子市 孫ス.ババさん

趣味が読書と編み物、テレビを見る事と座っている事が多いので、朝夜のストレッチが、唯一の運動らしい運動です。それが欠かせません。忘れると気持ちが悪くて夜中に目が覚めるとこっそりストレッチをしています。秋も近くなります。趣味さんまいの日々、楽しみです。

### ●伯耆町 ヨウコさん

ハローコープのカタログがまだ力一杯刷りでない頃から利用しています。他県から転居して鳥取生協に加入しても25年、生協への加入歴は30年以上になります。菓子類などちよつと足りない物をスーパーで購入する程度でほとんど生協頼みの生活です。



米子市 ライダーさん

みなさんの声をお待ちしています。写真や絵手紙、お子さんの絵などもお寄せください。

## 生活情報局

今月の掲載に間に合わなかった投稿は、来月号にてご紹介いたします。

### ゆずります

●デロンギオイルヒーター「ドラゴンデジタル」取説・リモコンあります。取りに来てくださる方に無料でゆずります。

☎0800-1634-1159  
鳥取市 田中

●エプソンプリンターインクカートリッジの新品、ICBK46(ブラック)とICY46(イエロー)を無料でゆずります。郵送料のみ負担ください。

☎060-6867-7909  
倉吉市 タカキ

### ゆずってください

●買い替え等で不要になった電子レンジ又はオープンレンジがありまして無料です。東部または中部であれば受け取りに伺います。メールでも取り寄せてください。よろしくお願致します。

Mail: ahgonta@yahoo.co.jp  
鳥取市 J

### ゆずりませんか？

●ひとことカードかハガキでお申込みください。(ハガキの宛先は裏表紙を参照)掲載は2ヶ月以降になります。  
●氏名・電話番号・品物の状態(新品・中古・有料・無料を明記してください。品物は、食品などの賞味期限のあるものは遠慮願います。電話番号は連絡先として掲載させていただきます。  
●ゆずりますは掲載日翌週以降にお問い合わせください。  
●著作権に關係する物品売買、営利目的の申し込みは遠慮ください。  
●生協へ行くのは内容掲載のみです。品物の保管や交渉は当事者間で行ってください。トラブルが発生した場合でも一切責任を負いかねますのでご了承ください。

## 生協の状況

- 組合員数 65,522人
  - 出資金総額 2,276,315千円
  - 一人当たりの出資金 34,741円
  - 供給高(8月度) 604,472千円
  - 経常剰余金(8月度) 8,546千円
- ※2022年8月31日現在

## 理事会だより 第5回理事会

日時 2022年9月28日(水)  
会場 伯耆しあわせの郷

- 【審議の概要】
- 「パートタイマー給与規程」「アルバイト給与規程」の一部改定について
  - 公益財団法人日本ユニセフ協会への賛助会費納付(寄付)について

☆上記他議案について審議を行い、賛成多数で承認されました

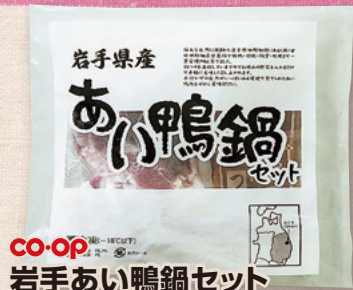
問合せセンター ☎0120-225-196

生協の環境保全活動 みんなでリサイクル		生協では下記の資源回収に取り組んでいます。ご協力をお願いします。	
商品・チラシ配達の袋	卵パック	紙パック	チラシカテゴリー
回収量(9月) 7,608kg 配布重量(累計):15,279kg	回収量(9月) 3,184kg 配布重量(累計):4,604kg	回収量(9月) 8,112kg 配布重量(累計):10,781kg	回収量(9月) 631,326kg 配布重量(累計):954,382kg
回収率 49.79% 前年同月比 3.23% ↑	回収率 69.16% 前年同月比 4.26% ↑	回収率 75.25% 前年同月比 0.36% ↑	回収率 66.15% 前年同月比 0.00%

配送時の内袋はシールを必ずとってリサイクルへ!!



# 今月の い・ち・お・し



岩手県産 あい鴨鍋 セット  
次回企画 ハローコープ 11月4回

岩手県田野畑村にある飼育場にて、一貫飼育された『岩手あい鴨の鍋セット』です。

元々は若者たちの働き口の確保を目的とした「村おとし」の一環として、あい鴨の飼育が始まりました。あい鴨は神経質で水飲み場のそうじやもみからまきを毎日しないと元気に育ってくれません。組合員さんの笑顔を思い浮かべながら「安全・安心でおいしい」あい鴨を育てています。



## 《元気な親鴨 元気なヒナ》

親鴨はヒナの時にヨーロッパから年2回定期的に輸入されています。このため血が濃くならず、元気で卵をよく産むことができる親鴨になります。そんな親から産まれてきた子も元気なヒナになります。約28日で卵を孵化させ、温度管理に気をつけながら約57日をかけて飼育されます。



## 《あい鴨鍋によく合う鍋つゆ》

セットされている鍋つゆは鴨の旨みを生かすため、カツオ・昆布のダシを効かせながらもあっさりとした醤油ベースのつゆです。鍋用つゆはこの鴨鍋セットのために開発されており、市販されておらず『岩手あい鴨鍋セット』オリジナルです。



## [岩手あい鴨鍋のおいしい作り方]

### ＜材料＞

- 岩手あい鴨鍋セット……………1袋
- お好みの野菜……………お好みで
- 豆腐……………お好みで
- こんにゃく……………お好みで
- お水……………700～900g



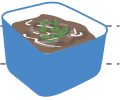
ここがポイント!

### ＜作り方＞

- ① お鍋に鍋つゆをお好みで700g～900gの水で希釈して沸騰させる。
  - ② 沸騰させたら、脂肪の多い鴨肉を2～3枚入れて旨味を出す。
  - ③ お好みの野菜(白菜、白ネギ、ごぼう、椎茸等)と豆腐、こんにゃくなどを入れる。
  - ④ さらに沸騰してきたら、残りの鴨肉を入れてさっと煮立ててお召し上がりください。
- ※鴨肉は煮すぎると硬くなって風味が落ちますのでお気を付けてください。

ちょっと意外なシメの食べ方

鍋を楽しんだ後にシメとしてうどんやそば、雑炊で召し上がることが多いと思いますが、雑炊にする時、もずくを入れるとあっさりとしておいしいです。



## 《徹底した品質管理》

飼育されたあい鴨は、処理時に食鳥検査員(獣医師)による検査を行い、徹底した衛生管理の工場加工後、組合員さんの食卓にお届けしています。このような検査を行っているのは国内のあい鴨生産メーカーでは、(株)アマタケだけです。



## あい鴨肉 豆知識

あい鴨肉の脂が牛脂に比べて舌触りが良いのは、あい鴨脂の融点が牛脂より低いからです。あい鴨肉の脂は牛脂に比べ、不飽和脂肪酸と言われるリノール酸やリノレン酸の含量が非常に多いのが特徴です。特にリノール酸は人間の体内では生成することができない物質で、血中のコレステロール値を下げる働きがあるといわれています。また鉄分も豊富に含まれています。鴨肉が黒ずみやすいのはこの豊富に含まれる鉄分が酸化するためなのです。



(※申込用紙の内容は、目的以外には使用しません。)

## クロスワードパズル

キーを解き、二重ワクに入る文字をうまく並べてできる言葉は何?

1	2	3	4
5	6		
7		8	
9	10	11	
12	13	14	15
16			

ヒント 健やかに

### タテのキー

- ① 髪をとく用具
- ② ーを尽くして天命を待つ
- ③ ○○得勤定 ④ 詳しいこと。ー面談
- ⑥ まことーにささやかれる噂
- ⑧ 音信ー ⑨ ー3か月の子犬
- ⑪ 将来を考え、手にーをつける
- ⑬ ○○10年の家 ⑮ 1位の○○メダル

### ヨコのキー

- ① アミダ○○、当たり○○
- ③ ーの良さを生かした料理
- ⑤ 心と体 ⑦ ○○の道は蛇
- ⑧ ○○を突かれたので気が動転した
- ⑩ あやまち。ー致死
- ⑫ 輪島の朝○○
- ⑭ 陰気の対 ⑯ 聞いてー見て地獄

抽選5名様 正解者の中から図書カードプレゼント!

TOSHOCARD ¥500

回答欄

## 9月号の答え

正解者 148名	ア	ベ	ノ	ハ	カ
応募者 148名	リ	ウ	タ	イ	テ
たくさんのご応募ありがとうございました。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。	ア	ク	テ	イ	ブ
		ラ	ン	ツ	リ
	ハ	イ	キ	ヨ	ク
	チ	リ	イ	ブ	ツ

## プレゼント応募方法

### 配送時にお渡しの場合

上記回答欄の□に入る言葉と右記のひとことカード該当欄に必要事項をご記入いただき、切り取って配送時にお渡しください。

### ハガキでのご応募の場合

①答え②お名前③地域・班名④組合員コード⑤生協に対する感想や意見(必要な場合はペンネーム)をご記入ください。宛て先:〒680-1202 鳥取市河原町布袋597番地1 鳥取県生協 総合企画室 行

## ひとことカード 2022年11月号

応募締切:11月25日(金)

### おたより募集

- 1月号のテーマ「2023年の抱負」
- 1月号のイラスト大募集!(例:季節のイラスト、その他自由!)
- その他、くらしの出来事、生協への声などお寄せください。

お名前	ひとことカードの生協からの回答	必要・不要
下記に該当の方は○をしてください ・内容掲載不可 ・匿名希望 ・ペンネーム希望 ( )		
組合員コード	地域・班名	

●ひとことカードは、本紙やカタログ等の広報物への掲載、組合員活動、運営に活用させていただきます。