

一人は万人の為に 万人は一人の為に

『知る』『備える』『つながる』 認知症とわたしたちの暮らし

年齢問わず認知症を発症することはあるようです。
元気な今から正しく理解して、
認知症について良い知識を得ることで、
家族や自分が認知症になっても
前向きに付き合っていくことができます。
1人ひとりが認知症について知り、備え、
つながること、そしてそれぞれの年代に応じた
認知症との向き合い方に気付くことが大切です。

つながる

本人同士や家族同士でつながり、
自分や家族だけで
悩みを抱え込まないように
しましょう。

知る

認知症についての
正しい知識を得ましょう。
認知症の早い気づきや受診、
適切な対応につながります。

備える

生活習慣病の予防をしたり、
趣味などを楽しんだりしましょう。
家族に自分の意志を
伝えておくことも大切です。



contents

02-03 「他人事」から
「自分事」として考える

04-05 東・中・西部エリアニュース
イベント情報・活動通信
『芝生の上で!おもいっきりからだを動かそう!』を開催しました
「もずく基金」産地見学、生産者交流会に参加しました
平和学習を通して伝えたい思い
子どもの幸せのために大人ができること

06 行政訪問を行いました
07 マイボイス/生活情報局
理事会だより/みんなでリサイクル
08 今年も家族で、産直牛のすき焼きを!
クロスワードパズル/ひとことカード

「他人事」から「自分事」として考える

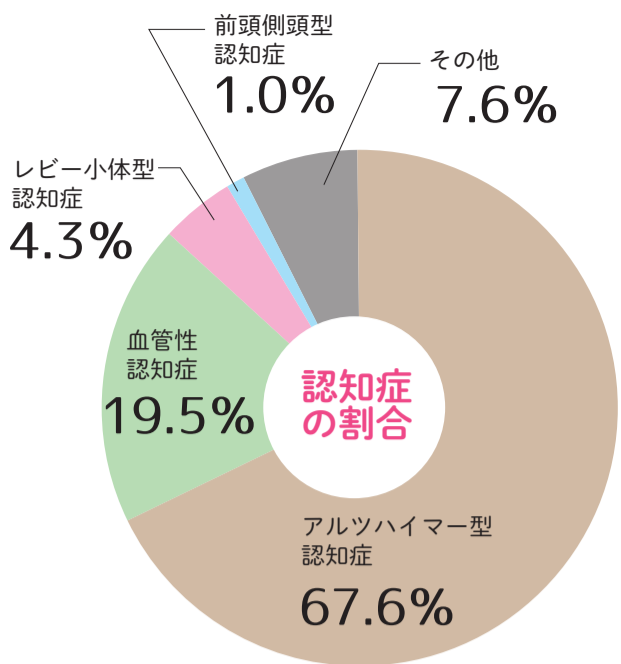
2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれ、その数は700万人にのぼると推測されています。大切な家族や友人など、認知症は身近なものとなってきています。

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6カ月以上継続)のことを言います。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー型認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などがこの「変性疾患」にあたります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経のネットワークが壊れてしまう血管性認知症です。



前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉が障害を受けることが原因で発症します。理性、意欲、計画性に影響をきたし、人格変化や行動、言語に変化がみられるようになります。



レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質が脳皮質や脳幹に蓄積することが原因で発症します。小刻み歩行や手足の震えなどの症状があるパーキンソン症状、幻視、自律神経症状、レム睡眠障害などがあらわれるとされています。

血管性認知症

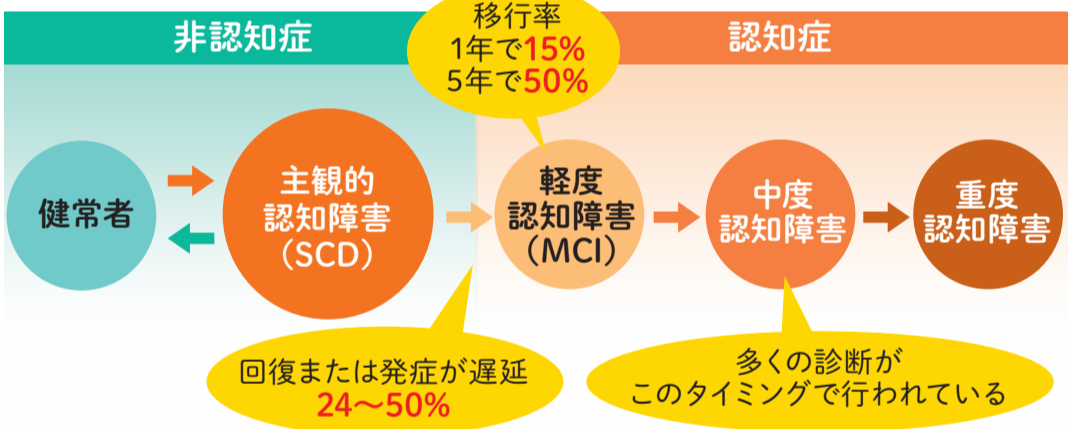
脳梗塞や脳卒中などの脳血管障害が原因で発症します。脳血管障害によって、現れる症状やその度合いに違いがみられます。判断力や理解力の低下や計画を実行できない実行機能障害、失認・失語がみられることがあります。

アルツハイマー型認知症

特殊なたんぱく質が脳内に蓄積し、脳の一部が萎縮し、脳機能が障害を受けることが原因で発症します。記憶障害や見当識障害の症状が現れることもあり、初期には直近の記憶である短期記憶が低下し、症状が進行するにつれて昔の思い出などの長期記憶も低下していきます。

40年以上付き合うアルツハイマー型認知症

診断された年齢の約20年前からアルツハイマー型認知症の兆候があったと言われています。診断を受けるまで「軽度認知障害(MCI)」といって本人や家族が違和感を覚える



多くの診断がこのタイミングで行われている

回復または発症が遅延 24~50%

ことがあり、この時に症状を放置すると年間約15%、5年間で約50%が認知症に進展します。しかし早期発見により、生活改善を行うことで、約24~50%は回復または発症が遅延する場合もあります。また軽度認知障害の前に「主観的認知障害(SCD)」という、本人だけが違和感がある時期があります。この「軽度認知障害」と「主観的認知障害」を含めると約20年間あり、診断を受けてからも、20年以上付き合っていく病気と言われる

認知症による“記憶障害”と加齢による“もの忘れ”

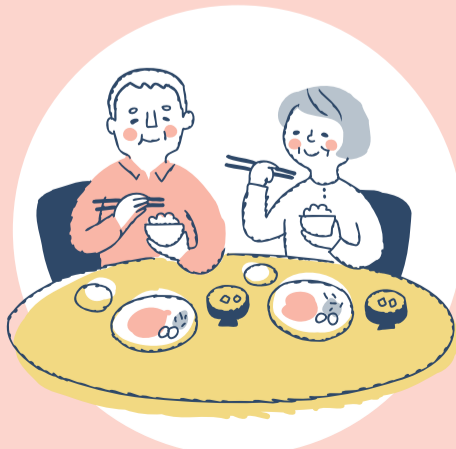
● 認知症による記憶障害 (アルツハイマー型認知症)

認知症は忘れていくという事実を自覚していません。日常で起こったこと全体の記憶を覚えておらず、ヒントを与えられたとしても思い出せません。例えば「夕食で何を食べたか」ではなく「夕食を食べたこと」を覚えていないのです。



● 加齢によるもの忘れ

もの忘れは基本的に、自分がもの忘れが多くなっていることを自覚していません。日常生活で起こったことを忘れていくのは一部分のため、その時起こったエピソードを聞けば思い出します。食事をしたこと自体は覚えていますが、「何を食べたか」という一部分を忘れてしまいます。第三者に「○○食べたよ」とヒントを貰えば、すぐ思い出すことができます。



できることを大切に。

認知症の人を支える

家族の在り方



参加して気持ちが楽になったという「介護家族のつどい」

認知症の人と家族の会

「認知症の人と家族の会」は全国に支部があり、鳥取県支部は1985年にできました。

「電話相談や「つどい」、「広報紙発行」などの活動を主に行い、「介護家族のつどい」は、県内19市町村で毎月開催しています。また、認知症の本人と介護家族が運営する「オレンジカフェ」や本人と家族と一緒に参加できる「つどいの会」、受診の段階からつながる「おれんじドア」等、認知症の本人の活動も行っています。早い段階で、本人同士、家族同士がつながり、交流することで、良い情報を得て、自分らしく暮らすことができます。

「認知症の方と家族の会」鳥取県支部代表 吉野立氏に、
ご自身の介護経験から、認知症の方との関わり方や健康な今のうちからできることについてお聞きしました。

私が母を介護していた20年前には「認知症になると5年で寝たきり、8年で亡くなる」、「何も分からなくなる」と言われていました。しかし、認知症の本人たちが自分たちの思いを語るようになり、今では「認知症の人はすべて解っている。言葉で自分の思いを伝えることが困難になっているだけ」と思えるようになりました。

認知症の中で一番多い「アルツハイマー型認知症」の症状である記憶障害も「覚えづらい、思い出づらい」と理解すると納得できますよね。「もの忘れ」と言っても「何故忘れたの」、「覚えていないの」等と家族は言ってしまうのですが、自分の記憶にないことを「忘れた」と言われれば誰でも怒ったり、不安になったりするでしょう。そんな毎日が続けば認知症の症状は次第に進行していきます。私たちの心に浸み込んでいるそうした「認知症の負のイメージ」から、認知症になっても自分らしく暮らせる認知症観へ理解していくことが求められています。

私は認知症は「暮らしの障害」だと思います。家族は、本人と介護家族のために協力してもらえ、医療・福祉・介護の専門職、地域の人たちをたくさんつくることを頑張り、本人が安心できる環境を整えること、本人の状態にあった生活リズムをつくること、本人同士・介護家族同士がつながり交



「認知症の人と家族の会」
鳥取県支部代表

吉野 立氏

Yoshino Ryu

流することで、本人も家族も自分らしく暮らすことができるのです。そのためにも、それぞれの年代にあった認知症についての良い情報を得て、早い段階で気づくことが大切です。

世界一の長寿国となった日本では、今や人生100歳時代と言われることがあります。認知症発症の最大要因は加齢であることから、心身のフレイル化をしないため生活の見直しをしていく必要があります。



いつでも、だれでも参加できる
「オレンジカフェわだや小路」

認知症介護をした私の体験談

機関紙
モニターさんに
聞きました

認知症の家族を介護していました。冷蔵庫にパンがぎっしり詰まっていたり、押し入れには黒いカバンが10個以上。その他にも薬を飲んだり通院することを伝えても忘れていたこともあり、「あれほど言ったのに、なんで忘れるの?」と怒ってしまったのが悔やまれます。病気だから忘れるのに、目が見えない人に見て!と言っているようなのだと気付いたのは、母が亡くなった後でした。

10年近く1人で母の介護をして、筆舌に尽くしがたい苦勞をしました。暴言暴力もあり、本来の姿と一変したように感じました。しかし私自身、認知症に無知で、母にやさしく接することができなかつたことが悔やまれます。そんな時にケアマネジャーさんに言われた「身近な人が1番しんどいと思います」という言葉に救われました。認知症を理解することが大切だと思います。

“もしかしたら”の相談窓口

認知症の早い段階での診断は、1回の受診だけでは難しいことが多いです。そのため、認知症ではないかと思われた時には、まずは相談をしていただきたいです。日本の医療は専門別の機関になっているため、各市町村の地域包括支援センター、鳥取県認知症コールセンター、鳥取県若年認知症サポートセンターへ相談したうえで適切な受診先を選ぶようにしましょう。

鳥取県認知症コールセンター・鳥取県若年認知症サポートセンター

TEL 0859-37-6611

月～金10:00～17:30(休日・祝祭日は携帯電話転送で対応)

各市町村の地域包括支援センター

お問い合わせ先については、それぞれの市町村へご確認ください。

エリアNEWS

イベント情報

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

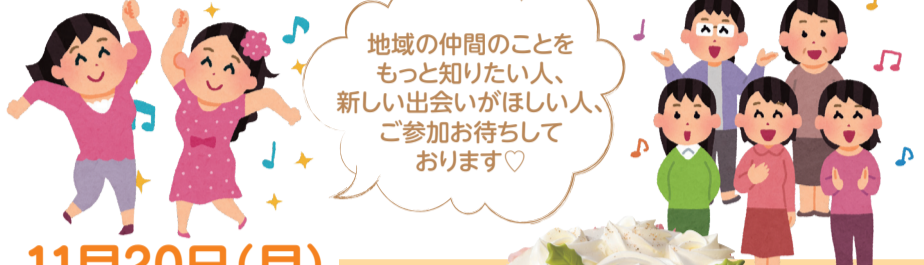


HPイベント申込

みんなで健康づくりを楽しもう♪

健康をテーマに取り組んでいる「コープ会&コープくらぶ」の活動発表と組合員体験交流を行います。一緒にダンスや童謡を楽しみながら、体を動かし、楽しい時間を過ごしませんか？

興味があればどなたでも参加できますよ!!皆様、お誘いあわせの上、お越しくださいませ。



地域の仲間のことをもっと知りたい人、新しい出会いがほしい人、ご参加お待ちしております♡

11月20日(月)

場所: 鳥取県生協東部支所2階 大会議室

時間: 10:00～12:00 (受付開始は9:45～)

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具・上履き

募集人数: 25名程度

*コープ会の方はコープ会通信からでも参加申し込み可



HAPPYバラの花束クリスマス

お茶タイムに大山乳業のクリスマスケーキを用意しています♪

申込締切: 11月17日(金) 注文番号 18716

～コープ会&コープくらぶ発表・参加者体験～

♥コープくらぶ「てるてる」みんなで童謡を楽しもう♪ 10:05～11:00予定
 ♥コープ会「3茶茶」みんなで一緒にダンスに挑戦♪

コープ会 生協の組合員さん同士なら誰とでも参加できます。3名以上で、毎月お届けする商品を囲んだコミュニケーション活動!

コープくらぶ 組合員さん5名以上で登録できます。組合員以外の方も参加OK! スポーツ、地域ボランティア活動、手芸、環境や平和活動など取り組み活動のテーマが自由な組合員活動!

大好き♡大山乳業&クリスマスリース作り♪

～大山乳業の商品を使った簡単レシピを紹介します～

酪農を取りまく環境は、非常に厳しい局面を迎えています。私たちもおいしく牛乳を使って地域の宝である大山乳業を応援しましょう♪
 世界に一つのリースでお家を飾って楽しみましょう♪



大山乳業のマスコットキャラクターカウイー

12月12日(火)

場所: 鳥取県生協中部支所 2階 第2会議室

時間: 10:00～12:00 参加費: 200円

持ち物: リースお持ち帰り用の箱or大きな袋

申込締切: 11月24日(金) 注文番号 18732

廃材プラスチックを素敵にリメイク♪

～海に捨てられたプラスチックを素敵にキーホルダーやコースターに変えてみませんか?～

海洋プラスチックごみをはじめ様々な社会問題に取り組んでおられるnico_claftさんを講師にお招きして、海に捨てられているプラスチックごみの量など環境問題について学びましょう!その後、実際に捨てられたプラスチックを使って素敵なキーホルダーやコースターを作ってみましょう♪



写真はイメージです

12月20日(水)

場所: 鳥取県生協 西部支所2階(米子市淀江町今津123-9)

時間: 10:00～12:00(9:40～受付開始)

参加費: 無料 託児: あり

申込締切: 12月8日(金) 注文番号 18805

西部エリア活動通信

2023 平和のための戦争展

参加 200名

開催日: 8月13日(日)

場所: 米子市文化ホール

「つなぐ 未来へ 平和への願い」をテーマに掲げ、今年の戦争展が開催されました。

市民5組6名による被爆ピアノのコンサートをはじめ、地元ミュージシャンのコンサート、はだしのゲンの紙芝居、高校生が描く原爆の絵展など盛りだくさんの内容でした。私たち西部エリア会のはだしのゲンの紙芝居と折鶴昇華再生体験のブースを担当し、多くの市民のみなさんとふれあうことができました。平和への願いを改めて強くし、子や孫、その先の世代まで想いをつないでいきたいと思いました。



※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

『芝生の上で！おもいっきりからだを動かそう！』を開催しました

日時：9月9日(土)

ガイナレ鳥取と鳥取県生協のコラボ企画『芝生のうえでおもいっきり！からだを動かそう！』を、Axisバードスタジアムにて開催しました。

当日は、親子30組50名のお子さんがピッチ内で楽しくからだを動かしました。実際に選手がプレーするピッチで、ボールを蹴って遊んだり、ガイナレの選手と一緒にサッカーを行ったり、裸足でかけまわったり楽しいひと時を過ごしました。



「もずく基金」産地見学、生産者交流会に参加しました

日時：8月21日(月)～23日(水)

中四国の生協の組合員さん親子12組と各生協の職員で、『もずく基金産地見学・生産者交流会』に参加しました。サンゴ礁を実際に目にすることで、サンゴ礁再生事業への理解を深めたり、「顔の見える商品」として、生産者とのつながりを感じ、恩納村の取り組みについて学ぶ機会となりました。

沖縄の海の干潟観察を通して生態系を学んだり、陸域から赤土流出防止のための苗植えやそこから採れた蜂蜜を使用した商品づくりの様子をお聞きしました。また実際に「もずく基金」を通して多くのサンゴ礁が沖縄の海で生きている様子を見学しました。「商品を利用することで、きれいな海を守ることに役立っていることが知れて良かった」「多くの人の手を介して、きれいな海になっていることを実感できた」という声をいただきました。



沖縄戦の激戦地だった「嘉数高台公園」での集合写真



もずく加工工場での品質確認体験



恩納村の海での干潟観察

平和学習を通して伝えたい思い

日時：9月5日(火)～9月6日(水)

平和学習や生協ひろしまの方々との交流を目的に、鳥取県生協の理事を対象とした「理事研修」を行いました。

平和学習では、2021年夏に開館した被爆ピアノ資料館で矢川光則さんより説明を受けました(被爆ピアノ:爆心地から3km以内で被爆したピアノ)。広島市出身の矢川さんは被爆ピアノを修復され、全国各地で被爆ピアノ演奏会を開催しています。その矢川さんが「ピアノの音色に政治、宗教、人種は関係ありません。」と言われました。まだ戦争は続いている、核兵器はなくなる。だからこそ私たちの平和活動も少人数でも、小さいことでも継続していかなければならないと改めて感じました。



矢川さんより説明を受けているようす



原爆の子の像に黙とうを捧げました

お知らせ

鳥取県ユニセフ協会設立10周年記念事業
知ろう・学ぼう！子どもの権利条約

子どもの幸せのために大人ができること

日時 2023年
12月3日(日)
13:00～15:20

会場 **ハワイアロハホール
集会室**
(鳥取県東伯郡湯梨浜町
はわい長瀬584)

日本は、子どもの精神的幸福度が先進国の中で38か国中37位。不登校、虐待、ヤングケアラーなど、今、日本で大勢の子どもたちがSOSを発しています。私たちは子どもを一人の人間として尊重することができますのでしょうか。

鳥取県ユニセフ協会設立10周年事業
知ろう・学ぼう！子どもの権利条約
～子どもの幸せのために大人ができること～

子どもの精神的幸福度先進国38か国中37位。不登校、虐待、ヤングケアラー、自死...今、日本で大勢の子どもたちがSOSを発しています。私たちは子どもを一人の人間として尊重することができますのでしょうか。

日時 2023年 **12/3(日)**
10:30-15:20

会場 **ハワイアロハホール 集会室**
(鳥取県東伯郡湯梨浜町はわい長瀬584)

参加無料 (託児あり)
※託児は11/22までにご予約ください

【タイムスケジュール】

- 10:30～12:00(受付10:00)
- 子どもの権利条約ワークショップ 大学生と一緒に楽しく子どもの権利について知ろう。
- 13:00～14:10(受付12:30)
- 基調講演「人間としての子どもへの愛情と尊重」～子どもを人間として理解し、愛し、信じることはどういうことなのか～
講師 塚本 智宏(札幌国際大学教授/日本ヤヌシュ・コルチャック協会理事)
- 14:15～15:20
- パネルディスカッション「子どもの声を聴くってどうのこと？」

パネラー
●鳥取県子ども虐待相談支援センター 児保課長 西村 啓一さん
●中津川児童福祉センター(鳥取県) 児童課長 藤田 真由美さん
●ヤングケアラー支援センター(鳥取県) 支援士 佐藤 寛子さん
●特定非営利活動法人子ども未来ネットワーク 理事長 長谷川 洋子さん
●子どもの人権推進 財団法人 日本ユニセフ協会 理事 藤田 真由美さん
●鳥取県ユニセフ協会 代表理事 藤田 真由美さん

コメンタリー
●塚本 智宏さん ●コーディネーター 鳥取県ユニセフ協会 田中 大さん

主催 鳥取県ユニセフ協会 後援 鳥取県・湯梨浜町・鳥取県教育委員会・鳥取県青少年センター・鳥取県立総合文化センター・日本海テレビ・BS11鳥取放送局

参加無料
託児あり

※託児は11/22(水)までにご予約をお願いいたします。

記念事業のお申し込みはこちらからご入力ください。



13:00～14:10

基調講演「人間としての子どもへの愛情と尊重」
～子どもを人間として理解し、愛し、信じることはどういうことなのか～
講師:塚本 智宏(札幌国際大学教授、日本ヤヌシュ・コルチャック協会理事)

14:15～15:20

パネルディスカッション「子どもの声を聴くってどうのこと？」

行政訪問を行いました

鳥取県生協では8月から9月にかけて、県内9つの市町村の首長へ表敬訪問を行い、意見交換を行いました。機関紙「とりこープ」では、3か月間に渡り、各市町村の首長よりいただいたメッセージを掲載します。

八頭町

鳥取県生活協同組合におかれましては、日頃から社会貢献活動にご尽力され、よりよい地域づくりに向け、共助、互助の取り組みを推進しておられますこと、深く敬意を表します。

八頭町におきましても、貴組合より赤ちゃんが産まれたご家庭に「はじめてばこ」をお届けする事業や中山間集落見守り活動、ふなおか共生の里づくり活動などのご支援をいただいておりますこと心から感謝を申し上げます。

八頭町は、今年の5月、「SDGs未来都市」に選定されました。今後、誰一人取り残さないというSDGsの基本理念を基に持続可能な良いまちづくりに取り組んでまいります。住民の皆様が安全で安心して生活できる地域づくりには、「自助・共助・公助」が融合された社会の実現が欠かせません。これは、貴組合の理念・活動に通じるものであります。これからも生協組合員の皆様方のご協力をいただきながら、一緒に様々な課題の解決に取り組んで参りたいと考えておりますので、引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

八頭町長 吉田 英人



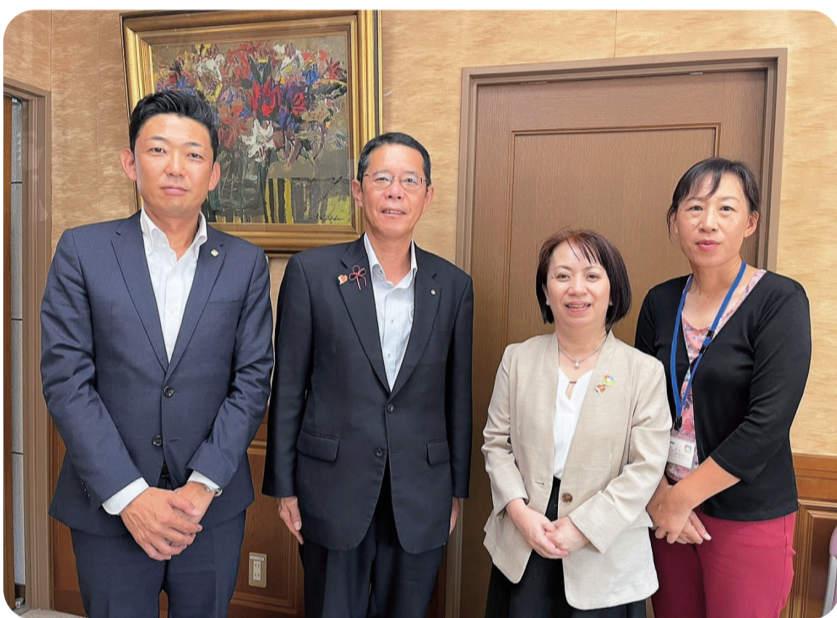
岩美町

鳥取県生活協同組合におかれましては、地域社会での共助、助け合いの取り組みを上げ、みんなが幸せに暮らせる社会を目指して様々な取り組みを進めておられますこと敬意を表します。また、その中で昨今の地域を取り巻く様々な課題に対応すべく「SDGs行動宣言」、「福祉政策」、「鳥取県生協ビジョン」など未来を見据えた方針を打ち出され、新たな地域共生社会の実現に向けて注力しておられます。

岩美町でも中山間集落見守り活動の協定を結ぶなかで情報連携しながら地域の見守り活動にご協力いただいております。また、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」など多大なるご支援をいただいております。

引き続き、地域の方々が安心して、そして幸せに暮らせる持続可能な地域社会づくりの取り組みにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

岩美町長 長戸 清



境港市

本市は平成30年度に貴組合と子育て支援に関する連携協定を締結し、子育てしやすい地域づくりへ向けて連携した取り組みを進めているところですが、その取り組みの一環として、赤ちゃんが生まれた家庭に「はじめてばこ」を贈呈しております。この取り組みは、生まれた赤ちゃんを皆が祝福し、健やかな成長を願う思いを込めたプレゼントとして広く認識されており、利用された多くの方々からご好評をいただいております。

また、貴組合におかれましては、「2030年ビジョン」「SDGsアクション」に掲げた様々な目標の実現へ向け、関係機関や地域住民との連携のもと社会貢献の取り組みを積極的に推進されていること敬意を表します。

引き続き、子育て支援をはじめ様々な分野において、本市の取り組みにご支援・ご協力を頂きますようお願い申し上げます。

結びに、貴組合および組合員の皆様さらなるご発展・ご健勝を祈念申し上げます、挨拶とさせていただきます。

境港市長 伊達 憲太郎



米子市

貴組合におかれましては、平素より、地域貢献の精神のもと、持続可能な社会、みんなが幸せに暮らせる社会を目指した取り組みを進めておられること、深く敬意を表します。

とりわけ、配達業務中の地域見守り活動に關しましては、平成22年に中山間集落見守り活動協定を締結して以来、住民の日常生活の異常を早期に発見する体制づくりに多大な貢献をいただいておりますこと、厚くお礼申し上げます。

このような取り組みが、安心・安全な地域づくりや、誰一人取り残さない持続可能な社会の実現につながるものと大いに期待しております。

本市といたしましても、人口減少や少子高齢化などの様々な地域課題はありますが、「住んで楽しいまち よなご」の実現に向けて尽力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。

米子市長 伊木 隆司



みんなの「ミニユニケーション」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
「私が幸せを感じる瞬間」

●米子市 小島裕子さん
2歳の孫は反抗期!!何か言うたびに「やだよー」と言います。が、「きゅー」と言ったら、目線を合わせませんが「きゅー」と言ってくれます。その表情がおもしろい。とても幸せに思います。



米子市 ゆいママさん

●日吉津村 田中君江さん
朝起きた時、昨日も元気で過ごせたと感じ、ほっとします。今日も一日頑張ろうと思います。



鳥取市 匿名希望

●三朝町 匿名希望
家族そろって食卓を囲む時! なかなかリズムが合わず外食はバラバラだったりするので一度にみんなで「いただきます」が出

来る。幸せだ〜と感じます。
○お風呂上がりには剥いておいた冷え冷えの梨を食べる時も幸せ〜と感じる瞬間♡



鳥取市 匿名希望

●倉吉市 Ri-Haneさん
イライラしてしまうことも多いのですが、一人でポーツしているときに、不意に思い出した息子や娘の言動に「フツ」と思い出し笑いをしてしまったとき。他人なら、おもしろくもないような怒った表情や泣いたときのこと、怒られたときの言い訳などなど...。他愛もない日常を思い出して笑ってしまっている時に、「私は幸せなんだなあ」と感じて、更に笑顔になれます。



鳥取市 ヤマさん

●鳥取市 匿名希望
「私が幸せを感じる瞬間」それは栗ごはんです。ホクホクしていて少し甘い、ホロツとする栗ごはん!! 秋の味覚の王様です。今から心がフクフクをわぞわぞしています。

●南部町 おちいちゃんいかにあきさん
夕方縁側で洗濯物をたたむ時です。子ども達が小さい時は、たた

む服ですぐに大きくなった事を実感します。そして夕暮れ前の穏やかな時間帯には更に幸せを感じます。(ほのかな、太陽の温かさ)と香り(ほっこり)

●北栄町 匿名希望
朝、家族一人一人に玄関で「いってらっしゃい」と言ってお送り出す時、今日も「元気で行ってらっしゃい」と言える時、幸せを感じています。けんかしていても必ず笑顔で送り出すようにしています。



鳥取市 にんじんさん

●倉吉市 びんちゃん
出会うとおしゃべりした友人、知人が、楽しかった、元気になったと喜んでくださった時。私自身も勇気や元気をいただける色々な方との出会いが幸せ。



米子市 はるきさん

●米子市 手島早苗さん
小3の孫が肩もみ券を作り、午前午後の8時9時は夕方。それ以外は2分50円、4分100円と書いてある。たま〜に泊まって時間があまる時に肩もみしてくれるが、そこそこ力があり、とても上手で気持ちいい。幸せ!!

夕夕といつてもゲームの小遣い稼いだから、1000円玉を多めに...。ありがとうございます!!

●大山町 しえちゃん
コロナで延期になっていた同級会がようやく開催の運びとなり、遂に「古希・同級会」の年齢に。長い間、お出掛けも宴会もなかったため「何を着ようか?」から始まる、楽しい心と体の準備時間♪

●鳥取市 まろんさん
5歳と1歳の子の寝顔を見ていると、幸せだなあと感じます。子育てをしているとイライラして、時に

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。

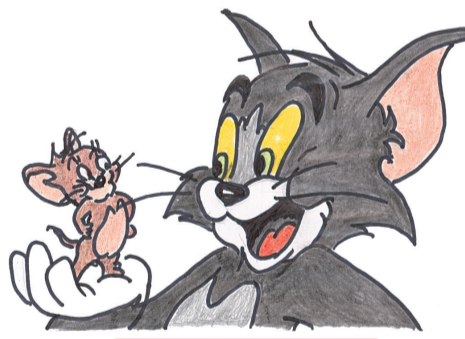
ゆずります

●スバル純正ISOFOXチャイルドシートを米子市内まで取りに来られる方にゆずります。連絡ください。
☎0900-1914-3682
米子市 入澤

●レゴ赤バケツ、プラレール線路(その他のパーツ含む)クリアBOXに多数入っています。(電車なし)
取りに来ていただける方に無料でおゆずりします。携帯のショートメールでご連絡ください。
☎0900-7371-0342
米子市 匿名希望

●くまのプーさん三輪車(アイデスカーゴドーム)を無償にてゆずります。かごに欠損があります。
☎0900-9417-3944
鳥取市 匿名希望

は叱ってしまつこともありますが、可愛い寝顔を見ると「もう少し別の言い方があったかな」と反省する自分がいます。



米子市 まゆばあばさん

●北栄町 おかしおかしさん
オーブンからいい香り。焼き上がりのサイン。だんだんふくらん

ゆずってください

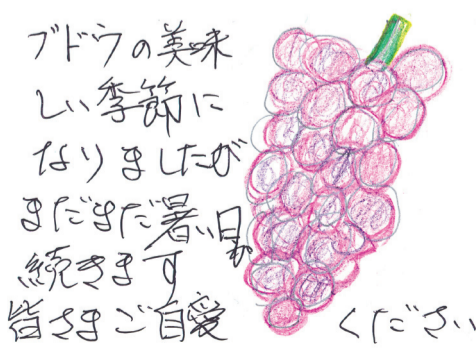
●男児用自転車(マウンテンバイク)4歳頃〜乗れるものを無料か格安でゆずってください。取りに行きます。
☎0900-9417-3944
鳥取市 匿名希望

●チャイルドシートがあまりしいたらゆずってください。可能な限り取りに行かせてもらいます。
☎0800-6324-2697
湯梨浜町 匿名希望

ゆずります・ゆずってください募集中心!!
○ひとことカードが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ご遠慮願います。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。
○著作権に関係する物品売買、営利目的の申し込みはご遠慮ください。
○生協で行う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。

でいくシフォンケーキ、こんがり焼き色がついていくロールパン。お菓子やパン作りは、作っている時の楽しさはもちろん、プレゼントした時に喜んでいただけただけが、しあわせのひとつ。

●鳥取市 匿名希望
うだる様な真夏の暑さからは少しは解消されたかな...とは思いますが、日中はやはり暑さを感じます。
秋植えの球根がカタログの中でも目立ち始めました。上手に育てられないのに、花の写真をみると...。注文してしまっています。
昨年は大根の種を蒔きました。12月頃に楽しみにしていました。大根ではなく小根が出来ま



鳥取市 匿名希望

生協の状況

- 組合員数 66,924人
- 出資金総額 2,321,382千円
- 一人当たりの出資金 34,686円
- 供給高(8月度) 611,908千円
- 経常剰余金(8月度) 4,936千円

※2023年8月31日現在

理事会だより

第17回理事会

日時 2023年9月27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
- 配送車両の入替について
- 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

商品・チラシ・配達の袋 回収量(9月) 7,596kg 配布重量(累計): 15,279kg 回収率 49.72% 前年同月比 0.08%減	卵パック 回収量(9月) 3,227kg 配布重量(累計): 4,778kg 回収率 67.54% 前年同月比 1.62%減
紙パック 回収量(9月) 7,818kg 配布重量(累計): 10,736kg 回収率 72.82% 前年同月比 2.43%減	チラシ・カタログ類 回収量(9月) 610,928kg 配布重量(累計): 982,778kg 回収率 62.16% 前年同月比 3.99%減

ないたい
配送時の内袋はシールを必ずとってリサイクルへ!!

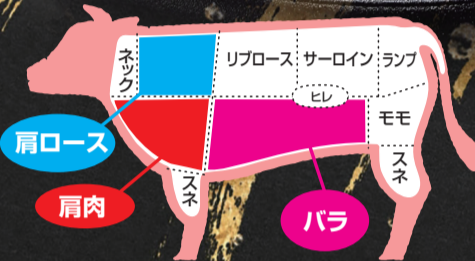
XXXX0000AAA
鳥取花子様
12-34-000
ABCDEFGHIJKL123

今年も家族で、産直牛のすき焼きも!

1年を締めくくる大晦日、1年を振り返り、新年に向けて幸せを願う日。
ご家族が集まって、一緒に夕飯を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか。
家族みんなが集まる大晦日こそ、産直牛すき焼きセットで、鳥取県のお肉を食べませんか?

鳥取県内で育てられた産直牛(食肉用に肥育したホルスタイン種)のみを使用しています。産直牛は、経産牛(搾乳を終えた母牛)と肥育牛(食肉用に肥育した牛)の2種類を展開していますが、『産直牛すき焼きセット』は、県内6か所の直営農場(鳥取県畜産農業協同組合)で育てた肥育牛を使用しています。脂肪が少なく赤身でお肉のコクが楽しめる肩肉250g、おなか側で濃厚なうまみが特長のバラ200g、背中側のお肉でスライスした断面が大きく、霜降りの入りやすい肩ロース200g、あわせて650gのボリューム満点のセットを予定しています。

12月30日製造、
12月31日に
ご自宅まで
冷蔵でお届け!



すき焼きの おいしいワンポイント

1度にたくさんお肉を入れすぎないようにしましょう。煮込みすぎず、お肉の色が変わる程度に割り出しにサッとくぐらせるのがポイントです。

11月5回ご予約

産直牛の生産者交流会に参加しました

消費者である私たちも様々なものが値上がりし、日々の暮らしに影響を受けていますが、生産者の方たちはそれ以上に影響を受け、中には酪農家を続けられなくなった方もいらっしゃるとう聞きしました。1番苦しい状況におかれているのは生産者の方や酪農家の方で、その中でも私たちに安心・安全な商品を品質を下げることなく、提供する努力をしてくださっています。

大晦日にお届けの「産直牛すき焼きセット」は、12月30日の深夜から加工・パック詰めされ、早朝に出荷、31日に組合員さんの元へお届けしています。

昨年もお届けした組合員さんから「すき焼きセット美味しかったよ」とたくさんの嬉しい声をいただきました。

様々な背景を知りながら、商品の良さを伝えられるのは生協ならではのすし、産直だからこそだと思います。生産者の想いを1人でも多くの方に伝え、利用していただくことが今後の生産者を支えることにつながります。今後も生協としての役割を理解し、1人でも多くの方に産直の取り組みや魅力について、発信していきたいと思っています。



鳥取県生協 地域担当 高木 拓人

(※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		

ヒント/一年を思っ...

タテのキー

- ① 特別の安値。——品
- ② 准看護師の略
- ③ 腰周りを動かす体操を無理なく続けて——が改善した
- ④ ○○を張らず身の丈に
- ⑥ ○○式会社
- ⑧ ——な指導で見る間に上達
- ⑪ 冷暖房——の宿 ⑫ ○○桜、○○歯
- ⑬ 歌の文句。○○を間違えた

ヨコのキー

- ① 昼が一番短い日 ③ ○○書き算盤
- ⑤ ——まで浸水 ⑦ 燃えるもの
- ⑨ 土を高く盛った墓 ⑩ 蛹が成虫に
- ⑫ 野心を持つ人
- ⑭ ○○結びの神
- ⑮ 世界的女優がお——で来日

ひとことカード 2023年 11月号

応募締切: 11月24日(金)

おたより 募集

- 1月号のテーマ「2024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、暮らしの出来事、生協への声などお寄せください。

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 アスリート

正解者 168名	エコ	ケイマ
応募者 168名	トウアン	ト
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させていただきます。	ダシ	ルイ
	ミ	タキビ
	スリ	ポート
	イン	スウ
		ク

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

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。