

# コープ会・グループ活動報告書

## おしゃべりノート集

☆ 2023 年度の会計報告 & オリエンテーションお疲れ様でした。

☆ 4 月より新年度スタートです！今年度コープ会へご登録された皆さま  
おしゃべりノート集を通して他のコープ会さんの活動を参考にしながら  
コープ会を楽しんで下さいね(^\_-)-☆



この QR コードから  
「おしゃべりノート集」が  
見れるよ！



### ★この報告書集は、

コープ会やグループどうしの交流になれば、また、くらしの思いを共感することができればと考えて  
ご提出いただいた全てのコープ会・グループの報告書をまとめてお届けします

※報告書でお寄せいただいた声は、ブロック協議会を通して生協の事業や活動の参考にさせていただきます。

★「みんなとコープを声でつなぐ COOP 商品声ニュース」4 月号を同封します。

※掲載商品がコープおきなわでは取り扱いがない場合もあります。

★「コープ九州 組合員の声に添えて」を添付しています。

九州・沖縄の生協組合員の声をもとに改善した事例をご紹介します。

★「5 月の COOP みみより WEB」を添付しています。

前編 (テーマ) 母の日

今年の母の日は感謝を込めてステーキでお祝いしてもらいましょう！

そこで、失敗しないステーキの焼き方(フライパンで焼くコツとポイント)

簡単に作れる台湾スイーツをご紹介します(〇〇)/

後編 (テーマ) 九州のご当地おにぎり

行楽シーズン、お弁当を持って家族でお出かけ！

献立いろいろ、個性派ご当地おにぎりレシピをご紹介します。具材にパクッと

食べられる辛子明太子は手軽で便利です。



## VOL.68 2024 年 3 月

(3 月末までにご提出いただいた分です)

発行：バックアップ本部 総合推進室

☎098-879-1144 FAX098-879-1199

## 2024年度「コープ会」「グループ」発足状況

2024年4月4日現在

※人数が空白となっているのは登録票がまだ届いていないコープ会です。

| ブロック                           |    | コープ会名    | 人数   |  |   | グループ名    | 人数  |
|--------------------------------|----|----------|------|--|---|----------|-----|
| 北部<br>6コープ会(20名)               | 1  | 羽地       | 3    |  |   |          |     |
|                                | 2  | 大宮ベル     | 3    |  |   |          |     |
|                                | 3  | うぶみゃ     | 5    |  |   |          |     |
|                                | 4  | マングローブ   | 3    |  |   |          |     |
|                                | 5  | あみあみ     | 3    |  |   |          |     |
| うるま市<br>コープ会(0名)<br>3グループ(22名) |    |          |      |  | 1 | ソーミナー    | 8   |
|                                |    |          |      |  | 2 | Forチルドレン | 9   |
|                                |    |          |      |  | 3 | あさがおの会   | 5   |
| 沖縄市<br>4コープ会(30名)              | 6  | 宮里ファイターズ | 5    |  |   |          |     |
|                                | 7  | アップル     | 7    |  |   |          |     |
|                                | 8  | すずらん     | 5    |  |   |          |     |
|                                | 9  | 泡瀬シャトル   | 13   |  |   |          |     |
| 中部<br>コープ会(0名)                 |    |          |      |  |   |          |     |
|                                |    |          |      |  |   |          |     |
| 宜野湾・中城<br>1コープ会(3名)            | 10 | みーちぐすく   | 3    |  |   |          |     |
|                                |    |          |      |  |   |          |     |
| 浦添市<br>5コープ会(20名)              | 11 | ファミリー会   | 3    |  |   |          |     |
|                                | 12 | プラム      | 3    |  |   |          |     |
|                                | 13 | てとて+     | 7    |  |   |          |     |
|                                | 14 | 4Lady    | 4    |  |   |          |     |
|                                | 15 | Fortune  | 3    |  |   |          |     |
| 那覇東<br>4コープ会(14名)              | 16 | アロハ      | 3    |  |   |          |     |
|                                | 17 | ひまわり     | 3    |  |   |          |     |
|                                | 18 | Beママ1    | 4    |  |   |          |     |
|                                | 19 | Beママ2    | 4    |  |   |          |     |
| 那覇西<br>4コープ会(19名)              | 20 | あか       | 3    |  |   |          |     |
|                                | 21 | 73期会     | 6    |  |   |          |     |
|                                | 22 | おもろまち    | 6    |  |   |          |     |
|                                | 23 | 店舗       | 4    |  |   |          |     |
| 南部東<br>2コープ会(14名)              | 24 | ハッピーいちご  | 8    |  |   |          |     |
|                                | 25 | 新開       | 6    |  |   |          |     |
| 南部西<br>コープ会(0名)                |    |          |      |  |   |          |     |
|                                |    |          |      |  |   |          |     |
| 宮古<br>コープ会(0名)                 |    |          |      |  |   |          |     |
|                                |    |          |      |  |   |          |     |
| 八重山<br>1コープ会(6名)               | 26 | こらまた     | 6    |  |   |          |     |
|                                |    |          |      |  |   |          |     |
| コープ会合計                         | 26 |          | 123名 |  |   | 3グループ合計  | 22名 |

# 4月

前月のおしゃべりノートを  
読んで交流しました♪  
※ブロック協議会で  
話題になった声です。

羽田 コープ会 土人♡  
今回はいつもと、ちょっとちがう  
メニューでしたね!! どねも温まりむな  
サイズなチョイスですな 豚肉は本当に  
コップのものはお肉も多て おいしいですね!!  
今年度もよろしくお願ひします♪  
北中部 ブロックより

大宮北 コープ会 土人♡  
Coopのフーズ・タツ!! 知らぬ間に~!!  
良きものをねえ 丸餅もって  
カルシウムもとるのですね ヘルマーク  
活動報告も楽しみにしてます!!  
北中部 ブロックより

フナマリア コープ会  
ふりかけ!! サイズなチョイスですね♪  
たしかに ふりかけは うす味と... だね。  
朝起超時の ねえも起さすコツ 気になり  
ます!! 朝ごはんもねえ!!  
北中部 ブロックより

うぶみや コープ会  
11-7バリエーション 気になります!!  
個包装のお菓子は、余りも分りやすい  
やはり、集まりには 最高のですねえ  
今年度も よろしくお願ひします!!  
北中部 ブロックより

マングローブ コープ会  
C商品のお菓子 良きですねえ  
たしかに ほめてくれて ありがとう!!  
ねえ味もせんべいは 本当に おいしいですねえ  
今年度も よろしくお願ひします!!  
北中部 ブロックより

泡瀬シヤトル コープ会  
薬も! 免疫力がupする方法の話。  
まさしく「バト」を続けることが大切と(笑)  
薬で免疫力upへの考えはスズキさんがモ。  
ストレスやめな、身体温め、腸内環境改善。  
夜は免疫力↓だから、日中活動する... 等 ねえ  
南中部東 ブロックより

あそびざかり コープ会  
「あんまちー」皆初耳です!!  
とくわ科の「イスビワ」  
食べてみたいですね ~!  
中部 ブロックより

みーちぐすく コープ会 ♪  
那覇東ブロックの地域サポーターも  
同じ商品で食べ比べしました!!  
常温保存の消費期限長い国産  
素材の おいしいのと良いことづくめ!!  
お正月に欠かれない品ですが、防災食にもGood!!  
那覇東 ブロックより

ファミリー

コープ会

「マシエコリン」初耳です。。

「類似品の見分け方」→店舗では...

製造元や会社情報を見るそうです。

薬がある物は特に気をつけたい  
ですね!

中部

ブロックより

ててて+

コープ会

「はじめちぎり」店舗で一時のみ

甘くておいしい・フリル ちぎりは<sup>はちみつ</sup>おいしい

次の日曜 金へておたいねーと

ブロックメンバーもありがとうございました。

中部

ブロックより

Beママ2

コープ会

今時の冷凍食品は、とても美味

しく便利ですね。20% OFFの日

たくさん買ってしまう。

中学生の制服はリサイクルショップ

を利用、おすすめですよ!!

那覇東

ブロックより

Beママ2

コープ会

中学生、制服の話に反論(笑)

公立中、私立中高進学の手配経験!!

私立中高一貫校、ネクタイ、ワパン変更のお2...

中学進学時大きなサイズ作っておかげ?2

裾直し自身で実施し追加購入なくローコスト!!

那覇東 (身長30cm upが)

ブロックより

おもしろ

コープ会

最近の子供たちのカレーへの反応(びっくり)!

カレーくハヤシライス?!! 我が家は旦那さん息子も

不動のカレー好き!(笑) 毎週カレーモいい!とのこと

どうい(男子)(世の中の男の方)はカレー好きが多い

でしょう。(笑) ハヤシライスも美味しいけどね

宜野湾、中成

あなご、いりまに

ブロックより

おもしろ

コープ会

カレーvsハヤシは我が家でもありまう!

「カレーか...」と言われたら、冷凍チキンカツをレン

チン! 上にのっけると「あら! カリカレー!」

となりました。④チーズや卵のトッピングなどでも

カレー優勢です(笑) 兄はカレー、妹はハヤシ推し

デュオソング、気になります。楽しく学べるってステキ

那覇東

ブロックより



# コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

( **羽地** )コープ会 **北部** ブロック

|            |             |                   |                 |
|------------|-------------|-------------------|-----------------|
| 記入者        | 金城美智子       | 開催日・時間            | 2024年3月5日 15:00 |
|            |             | 未開催：理由            |                 |
| 開催場所       |             | 今月の支出             | 1,501円          |
|            |             | 支出累計              | 0               |
| 参加者        | 落合、新里、後藤、金城 | 登録中何名             | 2名              |
| 次回の開催日時・場所 |             | 4月16日(火) 16時 ・金城宅 |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

むかしのコロッケ、ざくろミックス、国産小麦野菜バー

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

★むかしのコロッケ→カボチャとジャガイモのバランスがいいですね。

★ざくろミックス→1日のビタミンEがとれるんですね。飲みやすいです。

## ◆おしゃべりした内容

★65歳の同期会に向けて準備中…よく聞こえてくるのが女子は面影があるけど、男子は全然わからない人が多いよね(笑)

★推しのいる人いない人3人中0人、推しの人がいて夢中になれるのが羨ましい。若々しい感じがしますね。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **大宮ベル** )コープ会 **北部** ブロック

|            |                   |           |                  |
|------------|-------------------|-----------|------------------|
| 記入者        | 木村                | 開催日・時間    | 2024年3月14日 10:00 |
|            |                   | 未開催：理由    |                  |
| 開催場所       | 大宮小PTA室           | 今月の支出     | 1,607            |
|            |                   | 支出累計      | 17,979           |
| 参加者        | 木村、津波古、<br>屋嘉、他6名 | 登録中何名     | 3名               |
| 次回の開催日時・場所 |                   | 開催日未定、大宮小 |                  |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

C3種のナッツ、Cアーモンドチョコレート、Cジャワティー

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

部会が終わって余っても持って帰りやすい物。今回は、慰労会も含まれていたもので、少しリッチにアーモンドチョコレートにしました。チョコレートの部分が多くてリッチでした♡

## ◆おしゃべりした内容

ちょうど高校の合格発表発表だったので、報告やら祝杯やら。あと、離任する先生の話。北部には自分の子供と学校が一緒の先生が結構いる話。教室に子供が来ると、「今は私たちの担任」って生徒がヤキモチ妬いちゃう、と可愛い話が聞けました。学校が一緒だと、運動会や卒業式などの行事が一緒で良いかもねという話。先生って職業は大変ですね

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

# コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

( マングローフ会 )コープ会

北部 ブロック

|            |                    |        |                 |
|------------|--------------------|--------|-----------------|
| 記入者        | 萱島 真由美             | 開催日・時間 | 2024年3月6日 14:00 |
|            |                    | 未開催：理由 |                 |
| 開催場所       | 久藤宅                | 今月の支出  | 1,568円          |
|            |                    | 支出累計   | 13,500円         |
| 参加者        | 久藤、遠矢、<br>萱島、こども18 | 登録中何名  | 3名              |
| 次回の開催日時・場所 |                    | 未定     |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

Cベルギーワッフル×2  
ロツテチョコパイ×2

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

Cベルギーワッフルはクオリティ商品で甘すぎずジャムと生クリームを添えてコープの有機紅茶と一緒に食べました。  
チョコパイはこども達が大好きなので喜んでました。進級卒業祝いに配りました!

## ◆おしゃべりした内容

学校のこと、離任する先生や進級卒業すること。こども達の成長が早いこと。  
もうすぐ春休みなので、各家庭の過ごし方など、参考にしながら楽しみたいね!と盛り上がりました!!

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

# コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

( **あみあみ** )コープ会 北部 ブロック

|            |          |        |                 |
|------------|----------|--------|-----------------|
| 記入者        | 新垣 あゆみ   | 開催日・時間 | 2024年3月6日 10:00 |
|            |          | 未開催：理由 |                 |
| 開催場所       | 國井家      | 今月の支出  | 1,470円          |
|            |          | 支出累計   | 5,912円          |
| 参加者        | 田中、國井、新垣 | 登録中何名  | 3名              |
| 次回の開催日時・場所 |          | 4月 田中家 |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

- C大豆でつくったから揚げ まめからくん
- C鶏つくねと野菜のおみそ汁
- Cベーコンと野菜のスープ
- Cごまごま玄米せんべい

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

スープ2種は店頭で『新商品』とあったので買ってみました。  
どちらも美味しいです。  
フリーズドライのつくねってどんな感じかと思いましたが、普通に美味しいつくねでした。  
大豆のから揚げは、大豆とは思えない肉肉しさ！  
言わなきゃ大豆とは思えない美味しさでした。  
ごまごま玄米せんべいは手軽に栄養素がとれて良いです。

## ◆おしゃべりした内容

- ・手芸パーツについて
- ・小学校の帰宅時間について
- ・カラオケに13時から20時までいたこと。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば



# コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

( **宮里ファイターズ** )コープ会 沖縄市 ブロック

|            |                   |        |          |
|------------|-------------------|--------|----------|
| 記入者        | 豊里美都子             | 開催日・時間 | 3月 10:30 |
|            |                   | 未開催：理由 |          |
| 開催場所       |                   | 今月の支出  | 1,481円   |
|            |                   | 支出累計   | 17,717円  |
| 参加者        | 宮里さん、島袋さん、仲里さん、豊里 | 登録中何名  | 4名       |
| 次回の開催日時・場所 |                   | 未定     |          |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

いちごとモモのシャーベット、十勝産チーズ香る海老グラタン、ジュレココみかん、コーンスープカップ

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

海老グラタンとコーンスープで、夕飯にならないかと思った  
春休みにもなるしお昼も作らないといけないし、旦那さんに手軽にお昼できるようなのを選んだ

## ◆おしゃべりした内容

最近皆んな忙しくて、バタバタしているので、ゆっくりしたい  
最近、寒くなったり暑くなったりするので、体調管理が大変になってるのに、雨が少なく、水不足で、夜間断水にならないか、心配しています

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **アップル** )コープ会 沖縄市 ブロック

|            |                              |        |                 |
|------------|------------------------------|--------|-----------------|
| 記入者        | 照屋みどり                        | 開催日・時間 | 2024年3月2日 10:00 |
|            |                              | 未開催：理由 |                 |
| 開催場所       | たんぽぽさん                       | 今月の支出  | 1,743           |
|            |                              | 支出累計   | 0               |
| 参加者        | 普久原育代、東條、田中、普久原江美子、照屋、ゲスト:古堅 | 登録中何名  | 5名              |
| 次回の開催日時・場所 |                              | 未定     |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

肉団子、メンチカツ、揚げ餅、たまごマカロニサラダ、  
差し入れ:サバ缶の混ぜご飯、春菊の和物プチトマト添え、炊飯器で作ったバナナケーキ、  
ホットコーヒー

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

肉団子、揚げ餅は、美味しそうでメンチカツは食べた事がなかったので買いました。  
マカロニ サラダは、お口直しに選択。  
肉団子、しっかり肉の感触もあり、かと言って柔らかすぎでもなく食べ応えがあって美味しかった。  
揚げ餅は、お餅の柔らかさ、甘じょっぱい醤油の美味しさで美味しかったです。  
メンチカツは、そのまま肉の塊もあり歯ごたえよく美味しく頂きました。マカロニサラダは、マヨネーズが違うのか甘く感じ美味しく頂きました。子供達の好む味だと思う。

## ◆おしゃべりした内容

毎回、オクラを使ったシャンプーの中間報告会がはじまる。使っている人たちの髪の毛がツヤツヤでイキイキしている。気になるので聞くと、今度はこのシャンプーにお塩を混ぜて使うと抜け毛が減ったとの事。最近では、女性でも薄毛が目立っているので、やってみる価値あるかも。  
税の申告について。  
今回参加する予定がすっかり忘れてしまったメンバーがいてこれからは、モーニングコールしないといけない?でも、それは、誰にでもある事。こまめに付箋などでメモ書きをするとだいたいは、防ぐ事ができるそう。確かにそうだなと実感。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

最初は、SDG'sとウチのチリも減るからと食品トレーを洗い店舗へ持って行ってました。ですが、最近、店舗での食品トレーの回収が白いものだけになり、お店に持っていけるものが全くなくなってしまった…。コープでの買い物で白いトレーの商品がなかなかなくて…逆にウチのチリ箱に食品トレーばかり入っていて私は、こんなにいっぱいトレー入りの商品を買っていたんだと自覚させられました…共同購入だとそうは、いけないよなあ…お店へ行く機会を減らしてもっと共同購入を利用した方がいいのかもと改めて思いました。

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

|             |      |                 |
|-------------|------|-----------------|
| ( 泡盛角シヤトル ) | コープ会 | 所属：( 沖縄市 ) ブロック |
|-------------|------|-----------------|

|      |                  |                                            |
|------|------------------|--------------------------------------------|
| 記入者  | 志喜屋 直美           | 開催日： 3 月 1 日 ( 金 ) 12 時～12 <sup>15</sup> 時 |
|      |                  | 未開催：の場合理由( )                               |
| 開催場所 | 泡盛角 体育館          | 今月の支出： 2850 円                              |
|      |                  | 支出の累計： 189 円                               |
| 参加者名 | ( 登録 13 名中 7 名 ) |                                            |

● 次回の開催： 月 日 ( ) 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は ( 有 ・ ☒ 無 ) ・ 画像添付 ( 有 ・ ☐ 無 ) ○印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載 ( 協同購入 ・ 店舗 ) をお願いします。

〆 豚角煮入りちまき

② 選んだ理由、調理方法、感想など

理由 - 10-14時までバドの練習なのでごはんものだと嬉しいから。

佃煮で配りやすい

〆 レンチは使わないので鍋で煮ました

感想 - お肉入りでおいしい

ササの香りがよい。 牛が油だらけになる

③ おしゃべりした内容

〆 試食のちまきを食べて、作り方や沖縄のジューシの素を使ってもできるだろうかとかもありました。

〆 練習後に太戸屋でランチ → 3月からの新メニューを食べて評価しました。

〆 バドや作業管理のために筋トレが必要だろうが、自分に合っていないかな経験できない。 お金出してやると元々張れる。

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

( 回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい )

グースフェッドバターを店舗で買いましたが、値上がりしたからか、コープのどの店舗にいてもありません。店舗で買えないなら協同購入で商品の取り入れたいです。

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **あそびざかり** )コープ会 沖縄市 ブロック

|            |                 |         |                 |
|------------|-----------------|---------|-----------------|
| 記入者        | 仲間洋子            | 開催日・時間  | 2024年3月1日 12:30 |
|            |                 | 未開催：理由  |                 |
| 開催場所       | 山田宅             | 今月の支出   | 1,500円          |
|            |                 | 支出累計    | 17,992円         |
| 参加者        | 山田、照屋、<br>枚田、仲間 | 登録中何名   | 4名              |
| 次回の開催日時・場所 |                 | 3月で活動終了 |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

### 店舗購入

ひなあられ 362円

手羽先唐揚げ 421円

サラダ巻き 429円

むかしコロッケ 378円

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

孫たちとひな祭りを楽しむ。

手羽先は甘辛く、おかずの一品。

サラダ巻きはヘルシーな具材。マヨネーズもさっぱりしている。

むかしコロッケのあまさは、砂糖使用かな。砂糖なしのじゃが芋コロッケもあるといいね。

## ◆おしゃべりした内容

山田宅にて料理好きの山田さんによるおもてなしランチ。

協同購入でしか手に入れない冷凍かきをフライ、さっくり天ぷらでおいしく。

値段高騰、じわりじわり家計に…。

一人二人だとカレーセット、サラダパックありがたい。生産者の苦労を考えるとしかたない。

緊急医療キットが75歳以上で地域包括支援より届く。緊急連絡先、かかりつけ医院、薬などを記入。パニックになった時 安心。困った時の相談窓口は#9110 #7119ということを知る。

今月でコープ会終了。4年間、出会いがあり、友達からグループの中へ。教えてくださる人がいて教わる人がいる。長く続けていきたいと願う顔と笑顔でした。コープ会の仲間これからも交流続く。試食会の提供ありがとうございました。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

子育て世代のくらしとお金、教育資金、計画を立て貯蓄。夫婦で考える。先を考えるって本当に大切です。只今、老後を…考える前期高齢者ういずこーぷ愛読者より。感謝を込めて。



# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **みーちぐすく** )コープ会 宜野湾・中城 ブロック

|            |          |        |           |
|------------|----------|--------|-----------|
| 記入者        | 金城       | 開催日・時間 | 2024年3月3日 |
|            |          | 未開催：理由 |           |
| 開催場所       | LINE     | 今月の支出  | 2, 203    |
|            |          | 支出累計   | 16, 423   |
| 参加者        | 大城、宮城、金城 | 登録中何名  | 3名        |
| 次回の開催日時・場所 |          | 未定     |           |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

いちご(紅ほっぺ)

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

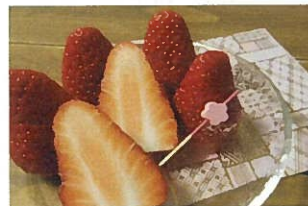
### 【選んだ理由】

年度末で皆忙しくしているので、調理の手間が無く、手軽に試食出来る商品で、ひな祭りもあったので『いちご』を選びました。

### 【感想】

卵よりも大きいサイズのイチゴで、「こんなに大きなイチゴ食べるの初めて♪」と子供達は大喜びでした(\*≧▽≦\*)

口当たりがなめらかで、みずみずしく、濃厚な甘さが口いっぱいに広がって美味しかったです(\*´艸｀\*)



## ◆おしゃべりした内容

上の子が小学1年生になって、下の子に意地悪をすることが増えた。  
まだまだ幼いのに、小学1年生としての責任とかプレッシャーを感じながら一生懸命頑張っていて、その反動なのかもしれないね。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば



※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

|                           |          |                     |
|---------------------------|----------|---------------------|
| ( みるり ~ )コープ会             |          | 所属：( 浦添 )ブロック       |
| 記入者                       | 智子       | 開催日：3月3日(日) 13時~14時 |
|                           |          | 未開催：の場合理由( )        |
| 開催場所                      | 信子 宅     | 今月の支出：3,031 円       |
|                           |          | 支出の累計：18,123 円      |
| 参加者名                      | 信子 恵子 智子 | (登録3名中3名)           |
| ●次の開催： 月 日( ) 時~ 時 場所： 未定 |          |                     |

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

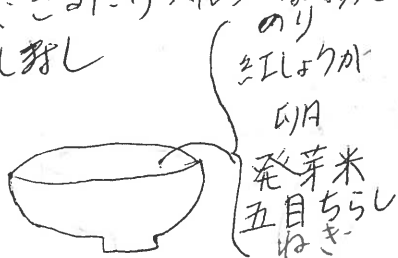
他の方が商品を探す時に助かります。

- ミツカン五目ちらし
- 有明小さなきすの焼物
- ユウセイ卵 6コ入り
- 発芽米(スゲル)
- 有機栽培ねぎ
- 有機栽培いんげん
- 米米粉のパンケーキ
- 食塩不使用ミックスナフ
- つぶあん

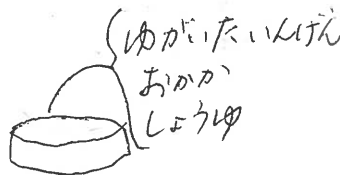
② 選んだ理由、調理方法、感想など

◦できるだけヘルシーな物を見繕入し、ひなまつりをした。3品出来上がりました。

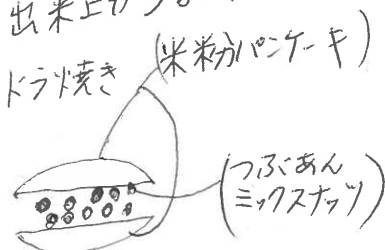
① ちらし煮し



② 和之物



③ ドラ焼き



③ おしゃべりした内容

- 北部にできるジャングル。10代~20代の子は就職できるんだろうな。
- 昔、ディズニーランドで働きたかったことを思い出した。
- 雨々ふれふれ。ピーフォスは飲みたくない。梅雨の時期まで、約3ヶ月ある。
- 久しぶりに某総合病院の外来を受診。赤ちゃん達をふなにたくさん見かけたのも久しぶり。
- なきすにもいやされる。
- ハイハイ学校(?)に通って、マイクソンを出すシートが0+万くらい。信じていいのか? 買うのか?

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( プラム )コープ会

所属：(浦添市)ブロック

|      |            |                    |
|------|------------|--------------------|
| 記入者  | 照屋         | 開催日：3月3日(日)14時～16時 |
|      |            | 未開催：の場合理由( )       |
| 開催場所 | 照屋         | 今月の支出：1546 円       |
|      |            | 支出の累計： 円           |
| 参加者名 | 新垣, 北川, 照屋 | (登録3名中3名)          |

●次回の開催： 月 日( ) 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

- ① 豆腐パンズ
- ② 3種のポチドーナツ
- ③ お好み種

② 選んだ理由、調理方法、感想など

子供達も参加したので、手軽に食べられる スナックを選んだ  
みんな喜んで食べて

③ おしゃべりした内容

- ① ゲームやスマホ問題
- ② いっかお昼をしない
- ③ マックカービー売切れ!!!

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など  
(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( てとて+ )コープ会 所属：浦添ブロック

|      |                                      |                                                     |
|------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 記入者  | <u>譜久原美和子</u>                        | 開催日： <u>3</u> 月 <u>14</u> 日(木)10時～12時               |
| 開催場所 | <u>コープ牧港2F</u>                       | 未開催：の場合理由( )                                        |
| 参加者名 | <u>島田, 兼城, 大濱, 若山, 譜久原</u> (登録8名中5名) | 今月の支出： <u>1,404</u> 円<br>支出の累計： <u>          </u> 円 |

●次の開催：4月11日(木)10時～12時 場所：コープ牧港2F

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

- ① CO-OP わかめスープ(10食入り)
- ② 産児鼻産豚肉のあらびきライナー
- ③ CO-OP スパゲッティ(100g×6束)1.6%
- ④ おうちパスタには醤油サリッ味

<差し入れ>  
 ※スターフルーツ(島田)  
 ※レタス  
 ※大根の牛乳漬(兼城)

② 選んだ理由、調理方法、感想など お手軽ランチパーティー

## MENU

- A. スパゲッティ-おうちパスタあえ、あらびきライナー入り。
- B. CO-OPわかめスープ
- C. スターフルーツ、レタス、サラダゆでライナー添え
- ④ 大根の牛乳漬。
- ♡ おうちスパゲッティもわかめスープもお手軽で大変美味しく頂きました♡

③ おしゃべりした内容

- ※ 戦後の給食談話⇒豚脂粉乳のこと、懐かしい
- ※ コープ会オリエンテーションのこと
- ※ CO-OPのわかめスープがずいぶん美味い! 10食入り2746-は安いね。
- ※ 次年度の活動、メンバーの確認
- ※ 冷蔵庫使用の所有物場所の確認

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んだ感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

# コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

( **fortuneコープ会** )コープ会

浦添市 ブロック

|            |          |        |                 |
|------------|----------|--------|-----------------|
| 記入者        | 吉元       | 開催日・時間 | 2024年3月1日 13:00 |
|            |          | 未開催：理由 |                 |
| 開催場所       | 吉元宅      | 今月の支出  | 1,494円          |
|            |          | 支出累計   | 6,116円          |
| 参加者        | 吉元 野田 伊集 | 登録中何名  | 3名              |
| 次回の開催日時・場所 |          | 未定     |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

レタス、粗挽きウィンナー、サンドイッチロール、卵、コープの豆乳他メーカー豆乳、ツナ缶

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

飲みやすい豆乳を知りたいという方がいたので豆乳飲み比べとランチメニューはホットドッグとゆで卵ツナサラダにしました。

ウィンナーは炒めてレタスもはさみホットドッグにし、残りのレタスとシーチキンとゆで卵にしてサラダにしました。

コープの豆乳は独特の豆臭さが無いのにびっくりしました。他メーカーと飲み比べたことで味の違いがわかりやすかったです。

## ◆おしゃべりした内容

体に良い食べ物の話とたまにはファーストフードを食べると言う話からハッピーセットのおもちゃの星のカービィ人気にびっくりした！

コープのLINEで5%割などが届くのがありがたいなど

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば



# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **アロハ** )コープ会 **那覇東** ブロック

|            |                |        |                  |
|------------|----------------|--------|------------------|
| 記入者        | 松田             | 開催日・時間 | 2024年3月10日 12:00 |
|            |                | 未開催：理由 |                  |
| 開催場所       | 松田宅            | 今月の支出  | 1,500円           |
|            |                | 支出累計   | 16,500円          |
| 参加者        | Nさん、Nさん、<br>M田 | 登録中何名  | 3名               |
| 次回の開催日時・場所 |                | 未定     |                  |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

★キンパ用韓国味のり★甘口たくあん★野菜たっぷり和風ドレッシング★れんこんの海鮮詰めフライ

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

☆コープにキンパ用韓国のが売ってて

それを使うと簡単に美味しいキンパが出来ると聞き、試してみることに

★具材は、たくあん、卵焼き、カニカマ、ほうれん草のナムルを入れてみました

★のりに塩とゴマ油がついているので風味も良く、ご飯も酢飯ではなく普通のご飯で出来るので簡単。家でワンランク上のキンパが作れて大満足です

## ◆おしゃべりした内容

★キンパの話

見た目もキレイだし、美味しいし、差し入れとかに良さそう。

★差し入れの話

買った物もありがたいけど、手作りってその人の株も上がるよね

★貰って嬉しいもの

アチコーコーの小さめの天ぷら、小さいサーターアンダギー、じゅうしいおにぎり、ドーナツ、お饅頭、ケーキ、話してるうちに「何でもじゃん」ってなりました(笑)

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば



※毎月15日までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( ひまわり )コープ会

所属：( 那覇東 )ブロック

|      |                           |                      |
|------|---------------------------|----------------------|
| 記入者  | 前泊 椰子                     | 開催日：3 月10日(日)12 時～ 時 |
|      |                           | 未開催：の場合理由( )         |
| 開催場所 | 各自宅                       | 今月の支出：1,393 円        |
|      |                           | 支出の累計：17,873 円       |
| 参加者名 | 当真ヨシ子、島袋時子、前泊椰子 (登録3名中3名) |                      |

●次回の開催：4月10日(日)12時～14時 場所：コープ青里

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。

※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

- カレイのかりかり揚弁当
- ひじき枝豆ご飯弁当
- 豚カルビとゴーヤ重

🗨️ 選んだ理由、調理方法、感想など

- カレイのかりかり揚弁当  
カレイーふっくら柔らかで食べやすい。  
ポテサラがー味良い。
- ひじき枝豆ご飯ーさばは少し辛い。ご飯とおいしい。  
さんぽらごぼうーヒリ辛シャキシャキで美味。
- 豚カルビとゴーヤ重ー肉は味付けよくおいしかった。

🗨️ おしゃべりした内容

- 庭の草取りが大変ー最近雨が多いため草の伸びが早い。
- 食事中にむせる。  
誤嚥性呼吸器の原因になるのと、要注意  
予防として、口のまわりやのどの筋力を強化する。  
食事中はできればテレビを消し/食事に集中しよう。

💖 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( Beマミ )コープ会

所属：(那覇東)ブロック

|      |                  |                         |
|------|------------------|-------------------------|
| 記入者  | 手登根 真美           | 開催日：3月4日(月)12時～14時      |
| 開催場所 | 底原 家             | 未開催：の理由( )              |
| 参加者名 | 手登根真美、伊藤天下、瑞慶賀南美 | 今月の支出：1,391円<br>支出の累計：円 |
|      |                  | (登録名中3名)                |

●次の開催： 月 日( ) 時～ 時 場所： ,

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

コープ首里店

・ミニ春巻、6種の和風おかず、たけのこほろろ、お好み焼き、おまじょいお餅チョコ  
・ビーフカレー、カレーうどん、おまじょいお餅チョコ、おまじょいお餅チョコ、おまじょいお餅チョコ

🗨️ 選んだ理由、調理方法、感想など

和風おかずは好きなので食べるのが良く、ミニ春巻は苦手な味だったので、

おまじょいお餅チョコは、とてもおいしかったです。

🗨️ おしゃべりした内容

・介護について じかまや家老のあり方について

・子育てについて

💖 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んだ感想など  
(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **Beママ2コープ会** )コープ会      那覇東 ブロック

|            |             |        |                      |
|------------|-------------|--------|----------------------|
| 記入者        | 底原真佐美       | 開催日・時間 | 2024年3月4日      12:00 |
|            |             | 未開催：理由 |                      |
| 開催場所       | 底原家         | 今月の支出  | 2,233円               |
|            |             | 支出累計   | 16,379円              |
| 参加者        | 底原・高良・今村・新垣 | 登録中何名  | 4名                   |
| 次回の開催日時・場所 |             | 未定     |                      |

ひとことカード      無し

## ◆試食商品

Cアイスコーヒー、Cジャワティー

桜餅・ひし餅セット、C即席みそ汁白みそ、C五目ちらしの素、メンチカツ、ちらし寿司ネタセット

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

<テーマ：1日遅れのひなまつりパーティ>

- ・Cアイスコーヒー、Cジャワティー→毎回購入の安定の美味しさ
- ・桜餅、ひし餅セット→ひなまつりが終わり、半額だったので購入。桜餅美味しい。
- ・コープ即席みそ汁白みそ→具材が何種類かあって良かった。白みそ、赤みそ、合わせがミックスになっているものがあればいいな
- ・コープ五目ちらしの素→炊いたごはんに混ぜるだけで簡単で良かったです。具材が多い。
- ・メンチカツ→1個が丁度いいサイズで、食べやすかったです。安くて買いやすい!!
- ・ちらし寿司ネタセット→ちらしの素のごはんに、海鮮をのせて豪華になりました～

## ◆おしゃべりした内容

- ・子育てと介護について：まだ子育て世代でお金がかかるのに、親の介護も重なると大変。夫が仕事で忙しいと、必然的に妻の仕事になってしまうけど、義父のトイレの介助も抵抗が…介護はいきなりくるので、元気なうちに家族で色々話し合っておく事も大切だよね～。
- ・卒業する子ども達について：6年生の子が学校の担任の先生にサプライズを計画している。プレゼントを購入の集金の許可をもらうために保護者宛てに文書を作ったり、教頭先生に許可をもらったり。文書もきちんとしていて、最近の小学生はしっかりしていますね。ここまで慕われている先生は幸せものだし、卒業式に絶対に泣くよね～。
- ・中学生の制服について：一番体格がかわる時期に、制服はやめて欲しい…。人によっては、1年生の夏休みで制服を買い替える人もいるとか…リサイクルもサイズや数がなかったり…刺繍などもある学校もあるので、経済的に厳しい～

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば



## Be ママ 2

テーマ：1日遅れのひなまつり



# コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

( 泊っ娘♥ )コープ会 那覇西 ブロック

|            |                 |               |                 |
|------------|-----------------|---------------|-----------------|
| 記入者        | 白武              | 開催日・時間        | 2024年3月4日 10:00 |
|            |                 | 未開催：理由        |                 |
| 開催場所       | 白武宅             | 今月の支出         | 2,692円          |
|            |                 | 支出累計          | 18,000円         |
| 参加者        | 山城、久貝、<br>本永、白武 | 登録中何名         | 4名              |
| 次回の開催日時・場所 |                 | 未定(4月中旬以降の予定) |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

欲張り御膳五穀梅ご飯とバジルチキン、チョコクリーム大福、ブレンディポーション、デザートルック

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

ずっと気になっていた冷凍弁当(欲張り御膳シリーズ)が安くなっていたので。

## ◆おしゃべりした内容

- ・高校・中学受験の事、今後の大学受験や推薦受験について。  
(東大生主催のZoomセミナー「東大プロジェクト」について)
- ・卒業式の話  
(コロナの制限からやっと通常の式典や人数制限なしの式参加!うれしい☺)
- ・高校生の塾や通学方法について

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば



※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム⇒

あかこーぷ会

所属：（ 那覇西 ）ブロック

|      |                                              |                                            |
|------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 記入者  | 阿部直子                                         | 開催日：3月9日（土）1時半～2時半                         |
|      |                                              | 未開催の場合の理由（ ）                               |
| 開催場所 | 阿部家の庭                                        | 今月の支出： 1,413 円<br>支出の累計： 18,024 円（24円オーバー） |
| 参加者名 | 垣花美枝子さん、木舩真喜子さんとお子さん2名、阿部直子と孫1名<br>（登録3名中3名） |                                            |

●次回の開催： 月 日（ ） 時～ 時 場所：

\*試食商品 ①すみっこぐらしカラフルグミです、321円 ②ポッキー贅沢仕立てミルクショコラ、399円 ③抹茶バウムクーヘン、354円 ④ざくろミックス、678円÷12本×6本=339円

\*選んだ理由、調理方法、感想

①すみっこぐらしカラフルグミ

選んだ理由：ぐみは子どもたちの定番人気商品です。

感想：すみっこぐらしのぐみは、ぐみの形が可愛くて、柔らかいので食べやすく良いです。

②ポッキー贅沢仕立てミルクショコラ

選んだ理由：「これ、おいしいですよ」の声と『贅沢仕立て』というフレーズに惹かれて。

感想：棒のところ（笑）がサクッとしていて、チョコレートもたっぷりかかっている  
おいしかったです。一袋に3本は入っていて欲しいです。

③抹茶バウムクーヘン

選んだ理由：抹茶がおいしそうだったので。

感想：抹茶の香りがふわっとして、甘すぎず、おいしかったです。

④ざくろミックス

選んだ理由：新商品でどんな味がするのか飲んでみたかったのだ。

感想：ビタミンが摂れそうな味、でもそんなに酸っぱくありません。さっぱりした味で、  
後味もさらっとして飲みやすかったです。スポーツの後に良さそう。

\*おしゃべりした内容

卒業（園）式で、卒業（園）生にお菓子で作った首飾り（キャンディレイ）をかけてあげる風習について話しました。記入者は、移住して初めて目にした時驚きました。これは沖縄だけの風習ではないのでしょうか。子どもの高校の卒業式では、花束に加えて、バルーンやうまい棒で作った帽子、お菓子でデコレーションしたリュックや傘もありました。校門前で販売もしていました。ないちゃーの記入者はもちろん、60代のうちなーんちゅの会員さんも昔はなかったと思うそうですが、今では、卒業式シーズンになると、100均などあらゆる場所で、キャンディレイが販売されています。内地でも卒業式にキャンディレイをかけてあげるようになったのでしょうか。

※毎月15日までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( 73 期 会 )コープ会

所属：(那覇西)ブロック

|                    |                 |                           |
|--------------------|-----------------|---------------------------|
| 記入者                | 新 里             | 開催日：3 月 7 日 (木) 19 時～21 時 |
| 開催場所               | あ、303771   14   | 未開催：の場合理由( )              |
| 参加者名               | 早太郎 津波 大龍 比嘉 新里 | 今月の支出：1,489 円<br>支出の累計：円  |
| 参加者名 (登録 6 名中 5 名) |                 |                           |

● 次回の開催： 月 日 ( ) 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。  
 他の方が商品を探す時に助かります。

・米と米麹の甘酒 (キムチコーナー)

・日本ハムソーシロ 5 枚入り (4-スコーナー)

\*ポテト サラダ

\*チキングリルカレー

\*メレカツ

店舗惣菜

🍷 選んだ理由、調理方法、感想など

甘酒とソーシロ (初め)。ナン・スープに浸したり。ポテトサラダを混ぜて食べました。  
 あいあい!!

甘酒、ソーシロ、夏と冬でもいける。

🍷 おしゃべりした内容

・認知症 船までない? 11月書... 漢字が思い出せないetc.

・子育ても終わったから、旅行に行方(福岡)。一番 心に残るお話をした。  
 沖縄親の伝統納納。2月で見直し

・メンバーの娘さん、納納。入籍... 沖縄の伝統で、ちり紙をいれたいとて  
 納納は 昔ながらのスタイル。公設市場で注文。用意したのと。

🍷 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( 店舗 )

)コープ会

所属：( 那覇西 ) ブロック

|      |                |                            |
|------|----------------|----------------------------|
| 記入者  | 名城 洋子          | 開催日： 3 月 13日 (水) 10 時～13 時 |
|      |                | 未開催：の場合理由( )               |
| 開催場所 | あぷろタウン3F組合室(A) | 今月の支出： 1500 円<br>支出の累計： 円  |
| 参加者名 | 末松, 名城, 野田     | (登録 4 名中 3 名)              |

●次回の開催： 4 月 10日 (水) 10 時～13 時 場所：あぷろタウン 3F組合室(A)

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。

※今回「ひとことカード」の提出は( 有・☒無 )・画像添付( 有・☒無 )○印をつけてください。



試食商品 可能なら購入場所の記載（協同購入・店舗）をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

弁当の 沖縄ちゃんぽん 3個 × 430

Cヒーッツチョコレート 108



選んだ理由、調理方法、感想など

組合室が、荷物が、いっぱい使えなかったんで、弁当にしました。

味も量も ちゃんぽん いい もしもしたら 男の方には 足りない？

野菜が、いっぱい満足でした。



おしゃべりした内容

メンバーの中で、これから申告に行くとのお話し、でも事前に 時間的予約を  
しているんで、待時間が短くなり、助かるのと、忙しい時はいいですね。

沖縄ちゃんぽんと長崎ちゃんぽんの違いで、沖縄と本島の認識が  
違うんだと(顔とニッぽん)知った時ビックリでした。



生協を利用して気づいた点や『ういずこーぷ』を読んでの感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月15日までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

|           |      |                 |
|-----------|------|-----------------|
| ( あんていむ ) | コープ会 | 所属：( 那覇西 ) ブロック |
|-----------|------|-----------------|

|      |                |               |      |
|------|----------------|---------------|------|
| 記入者  | 秋堂             | 開催日：13月13日（水） | 時～ 時 |
| 開催場所 | 各自             | 未開催：の場合理由（    | ）    |
| 参加者名 | 秋堂 伊波 富平 喜屋 与儀 | 今月の支出：1500 円  |      |
|      |                | 支出の累計：18000 円 |      |
|      |                | (登録 名中 名)     |      |

●次回の開催： 月 日（ ） 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は（有・無）・画像添付（有・無）○印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載（協同購入・店舗）をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

コープ小緑

- ・キューブウエーハース
- ・ミックスナッツ
- ・フルーツグラノーラ
- ・お好み種
- ・揚せんべい

🍷 選んだ理由、調理方法、感想など

・最後はお菓子パーティーにしようと思い選びました。

🍷 おしゃべりした内容

- ★ 年度々しめくり、新年度スタートの色々な事
- ★ 子供達の成長の様子など

🍷 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

（回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい）



※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(ハッセルリッチ)

)コープ会

所属：(南部東)ブロック

|      |                                     |                         |
|------|-------------------------------------|-------------------------|
| 記入者  | 嘉手苺 かおり                             | 開催日：3月12日(木)19時～20時     |
| 開催場所 | 宮平 恵利子                              | 未開催：の場合理由( )            |
| 参加者名 | 嘉手苺, 宮平 諸見里, 佐藤 石川, 眞子 仁城 (登録8名中8名) | 今月の支出：2,622円<br>支出の累計：円 |

●次回の開催： 月 日( ) 時～ 時 場所：石川 美香子

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

### ① 試食商品

- ・ラムレーズンサンド → (20%) でした。・アーモンド×リバービークース
- ・伊藤ハムピッツア
- ・とん豚肩ロースしゃぶしゃぶ用肉 → (30%) でした。

### ② 選んだ理由、調理方法、感想など

ラムレーズンサンドととん豚肩ロースしゃぶしゃぶは、20%-30%のお買得だった  
ので、買ってみました。

ラムレーズンサンドは、クリームが甘さが少し多すぎる。サンドにゼラチンがもつたし  
やわらかくて良いかな？ でもおいしかったー

### ③ おしゃべりした内容

とん豚コースは、レタス、豆苗、きゅうりを盛りつけて、

ゆでて、ゴマドレで食べました。旨旨でした。セロリは、少し長く  
焼いて、モッチリ、ヤシでおいしくいただきました

東浜(牛那原)に美味しい割烹があるのを知り、みんなで新年度会を  
しようー!! って話をしました。新500円が、精算機で使えなくて困っ  
ています。

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など  
(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月20日までに提出してください。

提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX、メールまたは地域担当者へお渡し下さい）

## コープ会 おしゃべりノート（報告書）

|      |                         |        |                |
|------|-------------------------|--------|----------------|
| 記入者  | 吉井 正子                   | 開催     | 3月5日（火）12時～14時 |
| 開催場所 | 吉井 宅                    | 今月の支出： | 1953 円         |
|      |                         | 支出の累計： | 20,378 円       |
| 参加者名 | 名嘉元 平良、奥那嶺、吉井 （登録6名中4名） |        |                |

●次の開催：4月9日（火）12時～14時 場所：吉井 宅

●回覧者：

●コメント：（記入者： ）

↓↓↓以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書集に掲載されます↓↓↓ 提出〆切：毎月20日  
スキャンしますので、ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。

**おしゃべりしたことを具体的にお知らせください。事業、活動の参考にします。**

地域、学校、職場、家庭のこと etc 試食商品名や選んだ理由、調理方法、感想など。また、生協を利用して気づいた点や「くらしづくり活動ニュース」「ういずコープ」を読んでの感想もお寄せ下さい。

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。

※今回「ひとことカード」の提出は（有・無）〇印をつけてください。

コープ会名（ 新 開 ）

所属：（南部東）ブロック  
開催日：（3月5日）

★ういず「コープ」のいちばんうしろのページに『声のらん』に投稿したら採用され  
¥1,000 巻 いただいた！

※ 80 過ぎから夫婦旅行 2 回目。車で本州の桜前線を追う  
という…… なんと ロマンチックな計画でした。けんかを  
しないよう、楽しんできてください！

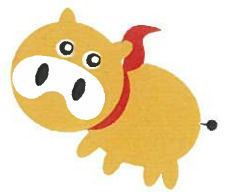
※ 畑でとれたトマト、おまけ もたくさんついて 600g ¥500。  
南城市に住んで良かった！ とてもおいしい！！  
市長の 〇〇 事件は、ひとことも話題に のびりません(人)

⑨ うちな～と豚モモ味噌ダレ漬（321）ちやなで巻いて、その他  
各家庭ではアレンジして食べている、柔らかくてほんとに  
おいしい。

⑤ サラダエビ 70g（397）たまには サラダも、こうかに。〇

⑨ たこす。たこポリそうめん、200×2個、C麻婆豆腐の素中辛 200×3  
夕食のメニューにしようか？と思つた時の常備に、おいしい。 （¥462）

# 新開コープ会





# コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

( **ローズ会** )コープ会 南部西 ブロック

|            |                 |                |                 |
|------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 記入者        | 大城奈月            | 開催日・時間         | 2024年3月2日       |
|            |                 | 未開催：理由         |                 |
| 開催場所       | 各自宅（体調不良者ありのため） | 今月の支出          | 2,021円（1500円補助） |
|            |                 | 支出累計           | 16,891円（開催10回）  |
| 参加者        | 大城、瀬嵩、大城奈月      | 登録中何名          | 3名              |
| 次回の開催日時・場所 |                 | 次年度からコープ会の継続なし |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

- ①Cカカオ70%チョコレート¥298
- ②もずくスープ(5食)¥358
- ③C玉子がゆ、C梅がゆ、C白がゆ 各¥99
- ④C十勝産小豆のぜんざい ¥128
- ⑤たまごスープ(5食) ¥238

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

2/29(木)に南部西ブロックの防災学習会へ参加しました。その時に非常食の試食会があり、水も火も使わないメニュー（おいしく食べられる）を紹介するため。ローリングストックするのも有効。防災について自分の身は自分で守る！意識を高める必要だな。と感じました。

## ◆おしゃべりした内容

今回は、家族に体調不良者がいたのため。購入した食品を分けて各自で試食してもらう形にしました。防災学習会の資料も共有して、日頃から子ども達も含め、家族や職場（学校）などでも防災の意識を高めるきっかけになればいいな。と思っています。

学習会にて【防災食の一例】

- ①白がゆに玉子スープ（フリーズドライ）を砕いて混ぜるだけ。
  - ②乾燥野菜ミックス（袋）、鶏ささみ（缶）、スイートコーン（缶）、ミックスビーンズ（缶）、マヨネーズ。袋にいれて混ぜるだけで、簡単野菜サラダができる！
  - ③サバ缶、スイートコーン、カットわかめ。さばコンわかめサラダができる！
- 今回でコープ会の活動終了です。楽しく活動できました。ありがとうございました。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば



※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| (      スマイル      )コープ会 | 所属：( 宮 古 ) ブロック |
|------------------------|-----------------|

|      |            |                              |
|------|------------|------------------------------|
| 記入者  | 金兼田 香織     | 開催日： 3 月 7 日 ( 木 ) 12 時～14 時 |
|      |            | 未開催：の場合理由(      )            |
| 開催場所 | 金兼田 家      | 今月の支出： 2009 円                |
|      |            | 支出の累計： 13475 円               |
| 参加者名 | 金兼田、小緑、宮 国 | ( 登録 3 名中 3 名 )              |

●次回の開催： 4 月 18 日 ( 木 ) 12 時～14 時 場所： 小 緑 家

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は ( 有 ・ 無 ) ・画像添付 ( 有 ・ 無 ) ○印をつけてください。

### 1 試食商品

- ① きょうの鉄分、葉酸のむヨーグルト
- ② C 紅茶のオールドファッション
- ③ チョコがしみこんだミニアスパラガス
- ④ リフトン 紅茶のパウンドケーキ

### 2 選んだ理由、調理方法、感想など

- ① お値段もお手頃、鉄分葉酸が手軽にとれていい。子供も飲みやすい。
- ② 紅茶の味がして美味しい。1個包装なのが便利。冷たいままも◎
- ③ 冷して食べると美味しかった。子供のおやつにちょうどいい大きさ。
- ④ ひかえめな甘さ、ほんのりミルクティーの風味。もう少し味がしつかったらいい。大人向けの味でした。

### 3 おしゃべりした内容

- 。スイミングスクールの閉館
- 。エイサーの退会
- 。習い事について

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など  
(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **こらまた** )コープ会 **石垣** ブロック

|            |                    |                     |                 |
|------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| 記入者        | 亀井道子               | 開催日・時間              | 2024年3月5日 19:30 |
|            |                    | 未開催：理由              |                 |
| 開催場所       | 新城まりえさん宅           | 今月の支出               | 2,370円          |
|            |                    | 支出累計                | 20,517円         |
| 参加者        | 新城、大松、亀井、小浜、半嶺、東嵩西 | 登録中何名               | 6名              |
| 次回の開催日時・場所 |                    | 4月2日19時～20時新城まりえさん宅 |                 |

ひとことカード 無し

## ◆試食商品

彩り野菜と五穀ごはんのロコモコ、オレンジジュース

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

ロコモコはハワイの名物料理で白いご飯にハンバーグと目玉焼きと 그레이ビーソースをかけた料理だと聞いていたが、コープのは五穀ごはんにデミグラスソース仕立てで全員が美味しい!!と好評でした。味も量も適当で高カロリーでもないのでヘルシーな感じがします。

## ◆おしゃべりした内容

3月3日は、ひなまつりと耳の日でしたよね。それぞれ孫とひなまつりを楽しんだ様子。耳の日は、手話サークルの企画があったが、私たちの「わらべ歌・伝承遊び講習会と日時が重なっていたので、参加出来なくて残念だった。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

# グループ活動報告書

提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX、メールまたは地域担当者へお渡し下さい）  
提出先FAX098-879-1199

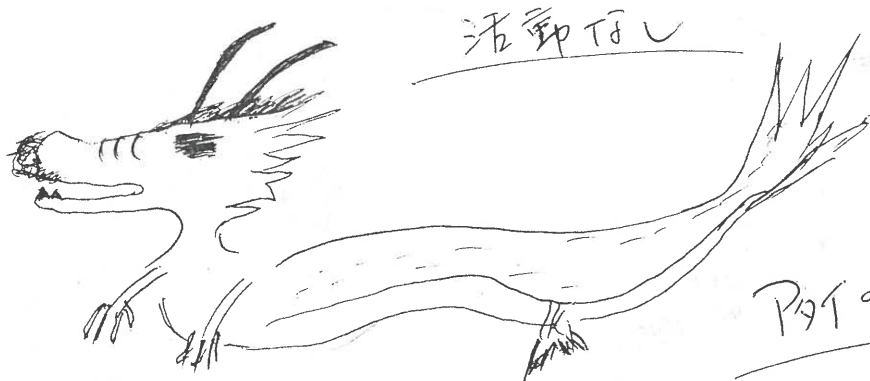
|      |           |                                                 |
|------|-----------|-------------------------------------------------|
| 記入者  | 大城良子      | 開催 <sup>R6</sup> / 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分            |
| 参加者名 | (登録 名中 名) | 今月の支出： 円<br>使途明細：<br>.....<br>.....<br>支出の累計： 円 |
| 開催場所 |           |                                                 |

|                           |
|---------------------------|
| 次回： 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分 場所： |
|---------------------------|

↓↓以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書集に掲載されます↓↓ **提出〆切：毎月月末**  
スキャンしますので、ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。  
■話し合われた内容や企画予定などを記入してください。

グループ名( For チルドレン

所属： ( ) ブロック  
開催日： ( 月 日)



活動終了

アタのひこりこ

龍  
おめいど  
あけまして  
ごいさ

能登半島地震  
正月早々の出来事  
緊急速報が鳴りっぱなしの携帯電話  
私には何かできるとは？

# グループ活動報告書

提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX、メールまたは地域担当者へお渡し下さい）

提出先FAX098-879-1199

|      |           |                                                 |
|------|-----------|-------------------------------------------------|
| 記入者  | 下城良子      | 開催月 日( ) 時 分～ 時 分                               |
| 参加者名 | (登録 名中 名) | 今月の支出： 円<br>使途明細：<br>.....<br>.....<br>支出の累計： 円 |
| 開催場所 |           |                                                 |

|                         |
|-------------------------|
| 次回： 月 日( ) 時 分～ 時 分 場所： |
|-------------------------|

↓↓以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書集に掲載されます↓↓ 提出〆切：毎月月末  
スキャンしますので、ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。

■話し合われた内容や企画予定などを記入してください。

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| グループ名( For チルドレン | 所属：( )ブロック<br>開催日：( 月 日) |
|------------------|--------------------------|



活動中

「所」と「署」の誤り何?? って上司に問われたゾ

・市役所  
・裁判所など  
・警察署  
・消防署など

アタイ答えるんだった。

「署」は役所や裁判所を意味する言葉で「署」は法律行為を取り締まる権限を有する  
 「所」は特定の仕事を司る施設  
 ... 以上



# グループ活動報告書

提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX、メールまたは地域担当者へお渡し下さい）  
提出先FAX098-879-1199

|      |           |                                                 |
|------|-----------|-------------------------------------------------|
| 記入者  | 大城良子      | 開催 3 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分                          |
| 参加者名 | (登録 名中 名) | 今月の支出： 円<br>使途明細：<br>.....<br>.....<br>支出の累計： 円 |
| 開催場所 |           |                                                 |

次回： 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分 場所：

↓↓以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書集に掲載されます↓↓ 提出〆切：毎月月末  
スキャンしますので、ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。

■話し合われた内容や企画予定などを記入してください。

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| グループ名( For シンドレン ) | 所属： ( ) ブロック |
|                    | 開催日： ( 月 日 ) |

活動中

パイの作りごと!!

ハルチュクティ シチマティ

備えある子"憂"たれ 煙作て 節待て  
はるつく ふれま

非常バック準備した。

消費期限(絆創膏・薬類)・食べ物の期限は要チェックだ。

(一丁)で 携帯アプリで「賞味期限管理リミッター(Limiter)」というのがあるらしい。

それを知らないパイは携帯カレンダーにひとつひとつ入力してあった(040)とか

自己責任で使用する。

ローリングストック(備蓄食品も定期的に消費して食べる事)は もちろんすまもりなので  
期限チェックは必須だ。

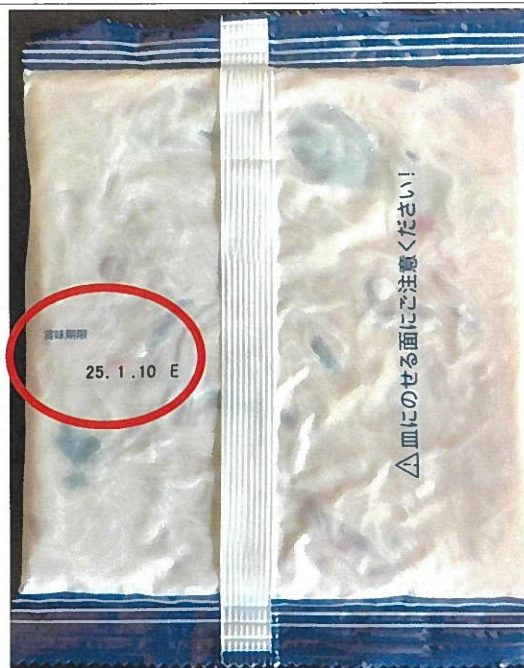
商品名 CO・OP 9種の具材の焼ビーフン2食入  
(200g×2)

⇒ 内袋にも賞味期限を印字しました。



## 組合員の声

外袋を捨ててしまい、  
賞味期限がわかりません。



「ひとつ使ったあと外袋を捨ててしまい、賞味期限がわかりません。」と、組合員からの声をいただき、内袋にも賞味期限を印字するようにしました。

※同様に、「CO・OP 高菜と明太子の焼ビーフン2食入」も変更しています。

次回企画 4月②週、5月①週、5月④週、6月①週

全国の組合員の声をもとに、日本生協連で改善した事例です。

2024年2月改善

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>)にも掲載しています。

9種の野菜の焼ビーフン

JAN : 4902220515868

共同購入商品コード : 1499955

高菜と明太子の焼ビーフン

JAN : 4902220090938

共同購入商品コード : 2151561

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。



商品名 CO・OP 国産大豆の調整豆乳 1000ml

⇒ キャップ横面に注意表示を記載しました。



組合員の声

キャップに指を入れたら切  
ってしまいました。



「パックを解体するときに、キャップに指を入れたら切ってしまいました。」と、組合員からの声をいただき、キャップ横面に注意表示を記載しました。

※同様に、「CO・OP 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ) 1000ml」も変更しています。

次回企画 毎週企画

全国の組合員の声をもとに、日本生協連で改善した事例です。

2024 年 4 月改善 (自然切り替え<sup>※注1)</sup>)

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>) にも掲載しています。

調整豆乳

JAN : 4902220231836

共同購入商品コード : 2448793

無調整豆乳

JAN : 4902220159993

共同購入商品コード : 2022583

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。



TSUKURO サイトは↑こちらから



5月  
May

# の COOP みみより WEB



前編 [テーマ] 母の日

5月12日は母の日！実はこの日のレシピ検索で人気なのが、SATETOの「ステーキの焼き方」です。フライパンでもおいしいやわらかミディアムに焼き上げるコツが、時系列で詳しく紹介されています。

いつもがんばっている自分へのご褒美も兼ねて、母の日はステーキでお祝いしてもらいましょう！また、食後にぴったりのおしゃれデザート「豆花」は、子どもでも簡単につくれるスイーツ。ぜひ一緒につくってみてくださいね



## 調理のきほん

失敗しないステーキの焼き方

フライパンでおいしく焼く

コツとポイント

\ webで記事を読む /



フライパンを使って、柔らかなステーキを簡単に焼くためのコツを料理家の宮崎さんに教えていただきました。こんがり焼いて肉汁を閉じ込める方法や、アルミホイルでお肉をやわらかく仕上げるコツをご紹介します。これさえ見ておけば、失敗することなく、おいしいステーキが焼き上がりますよ。

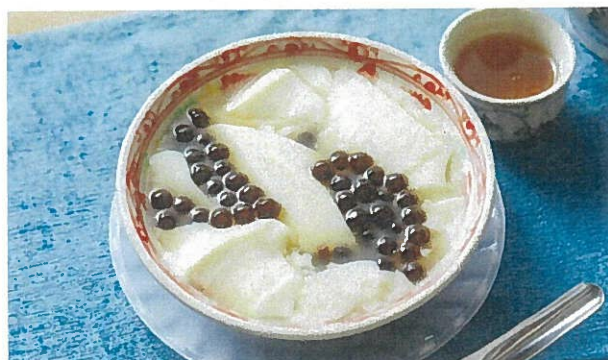
## 献立いろいろ

簡単に本場の味わい

台湾スイーツ

「豆花(トウファ)」の基本レシピ

\ webで記事を読む /



台湾の国民的スイーツ「豆花(トウファ)」を手作りしましょう！豆乳を使ったローカロリーなスイーツは、ツルンとしたのど越しで滑らか。甘い生姜シロップをかけていただきます。レシピを教えてくれるのは、アジアをよく旅する料理家の宮村さんです。

おすすめ  
商品

※カテゴリー掲載予定商品は  
変更になる可能性があります。  
あらかじめご了承ください。



毎週

ステーキ用牛肉

ステーキ用の牛肉は、各会員  
生協で毎週取扱っています。



毎週

ゼラチン

お好みの量が調整できる  
お徳用タイプ。



毎週

国産大豆の  
無調整豆乳

国産フクユタカ大豆(遺伝子  
組み換えでない)を原料に、  
大豆と水だけでつくりました。

SATETO

WEBサイトで公開中！

SATETO





5月  
May

# のCOOP みみよりWEB



後編 [テーマ] 九州のご当地おにぎり



休日のお昼ごはんや、行楽にも便利なおにぎり。いつもと違う、楽しい具材ないかしら？

SATETOでは、九州のご当地グルメをおにぎりにしたレシピを紹介していますよ！なかなかのインパクトのあるおにぎりから、オーソドックスな塩にぎりの作り方までバラエティに富んでいますので、ぜひ参考にされてくださいね。



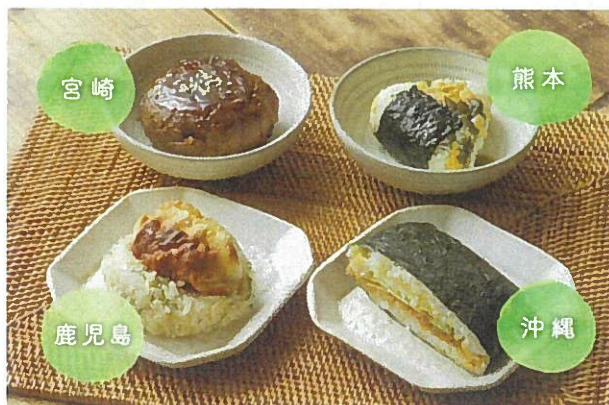
## 🍱 献立いろいろ

高菜、肉巻き、黒豚、タコス…

「個性派ご当地おにぎり」

レシピ 南九州編

webで記事を読む /



旅行先でコンビニへ行くと、その地域限定の“ご当地おにぎり”に出会うことがあります。同じように名物グルメを詰め込んだおにぎりを、自宅でも作ってみよう！と、料理家のSHIMAさんが考案してくださったのが、熊本・宮崎・鹿児島・沖縄のご当地グルメを使ったおにぎり。どれも個性的な味が楽しめます。

## 🍱 献立いろいろ

塩、めんたい、とり天、サバ味噌…

「個性派ご当地おにぎり」

レシピ 北九州編

webで記事を読む /



九州の名物メニューを使った「ご当地おにぎり」レシピの第2弾。今回はお子さんにもよくおにぎりを作るという、料理家の宮崎さんに、佐賀、福岡、大分、長崎県のご当地おにぎり教えていただきます。オーソドックスな三角おにぎりをふんわりぎゅっと握るコツも伝授してもらいました。

おすすめ  
商品

※カタログ掲載予定商品は  
変更になる可能性があります。  
あらかじめご了承ください。



co-op 有明海産  
小さなきずの焼のり  
板のり

旨み、香り、口溶けの良さが特長の有明海産。



co-op 黒豚ぎょうざ  
鹿児島で元気に育てた黒豚を  
使用。肉感のある味の濃い餃子  
です。



co-op パクッと食べられる  
辛子明太子

着色料や発色剤を使用せず、じっくり漬け  
込みました。

SATETO

WEBサイトで公開中！

SATETO

