

# ういずこーぷ

2  
2024

TAKE FREE

かわいいデコレーションの  
手作りスイーツで  
ハッピーバレンタイン♡

特 集

安全・安心にこだわったコープ化粧品  
ツヤ肌で春を迎えましょう  
脱マスク時代のスキンケア

パパッとKITCHEN

フライパンの中で混ぜる!焼く!切る! 鶏ムネ肉とブロッコリーのチーズ焼き  
& 産直やんばる若どりのアレンジレシピ

※レシピは裏表紙にあります

# 安全・安心にこだわったコープ化粧品

## 脱マスク時代のスキンケア

ツヤ肌で春を迎えましょう



マスク着用在緩和され、脱マスク時代に入った今。いざ、マスクを外した時の素肌に自信が持てないという声を聞くようになりました。そこで今回は、健やかな美肌をつくるためのスキンケアやコープ化粧品のこだわりについて教えていただきました。

### 教えてくれた人

(株)クラブコスメチックス  
営業本部コープ事業部  
九州沖縄エリア  
カタログ・店舗担当  
やました まさき  
山下 順生さん



コープ化粧品は組合員さんの声から生まれて育ったブランドです。是非この機会に実感してみてください！

### 長いマスク生活によるお肌の悩みが増えています

約3年続いたコロナ禍でのマスク生活で、以前より肌の不調を感じている人が増えています。ニキビや吹き出物などの肌トラブルは、長時間のマスク着用による摩擦や蒸れ、乾燥が原因の一つ。マスクと肌が擦れて角層が厚くなると、毛穴の入り口を塞いで皮脂が詰まり、毛穴汚れが目立ってくることもあります。



また、最近たるみやほうれい線が気になりだしたという方も多く見られます。これは、「マスクをしたまま会話することが増え、表情を動かすことが減った」「呼吸がしづらくて口呼吸になり、口が開きっぱなし」といったことによる顔や口周りの筋肉の衰えが要因の一つとして考えられます。

### 脱マスクで気になるシミ・そばかす

マスクを外す機会が増えて、今までマスクで隠せていたシミ・そばかすが急に気になっているという方も多いのではないのでしょうか。シミ・ソバカスの原因となるメラニンという物質には、紫外線のダメージから肌を守ってくれる大切な役割があります。ところが**過剰に紫外線を浴びるとメラニンが増殖し**、さらに28日周期で肌が生まれ変わる**ターンオーバーがスムーズに働かなくなるとメラニンが排出されずシミ・ソバカスとして沈着する原因**になります。**ターンオーバー機能は年齢を重ねることで低下してしまうため、より日頃のお手入れが大切です。**

### シミってどうやってできるの？



提供「広報誌用資料.pdf」より

自信を持って  
マスクを  
外そう!

# 健やかな美肌に整える 毎日のスキンケア



スキンケアは継続が大切。おうちでできる効果的なお手入れ方法をマスターしましょう。

## “ダブル洗顔”で メイクを正しく落とす

肌荒れの一つの原因として毛穴詰まりが挙げられ、メイクを十分に落とせていない場合などに起こる可能性があります。クレンジングは油性汚れを落とす、洗顔は水溶性汚れを落とすといった異なる働きがあるため、クレンジングだけではなく洗顔も行うことをおすすめします。



〔クレンジング〕  
内から外へ



〔洗顔〕  
泡を転がすようにやさしく

### ポイント

- クレンジングは、指の腹を使ってやさしくなでるように滑らしましょう。
- 洗顔は、泡立てネットですっかり泡立ててから、泡を顔にのせます。
- 洗う順番は、汚れがたまりやすいTゾーンから、最後に乾燥しやすい頬や口元を。
- すすぎは、体温より低いぬるま湯で。熱いお湯は乾燥を招く原因に!

## “フェイスマッサージ”で 血行促進&お肌のトーンアップ!



①頬・額



②目・鼻・口



③口角・あご



④フェイスライン

マッサージを行うことで血行が良くなり、お肌のトーンアップも期待できます。角質ケアもできてくすみ防止にも。

＼Pick up!／



CO・OPコールドクリーム(150g)  
参考組価 990円(税込)  
マッサージクリームとしても使える  
一石二鳥のクレンジングアイテム。  
使用量は適量を(さくらんぼ大が目安)。  
少ないと摩擦や刺激の原因になり肌  
に負担がかかります。

## 冬の乾燥対策には “コットンパック”をプラス!



化粧水をたっぷり含ませたコットンを、額・ほほ・鼻・あごなどにのせてうるおいをチャージ。3〜5分経ったらコットンをはがし、手のひらでゆっくりとお肌を押えてしっかりとなじませます。パックの後は、うるおいを逃がさないように乳液やクリームなどで保護するのを忘れずに。

# 安全・安心にこだわったコープ化粧品

## 肌に必要なうるおいを与える コープ基礎シリーズ

コープのスキンケアにおいてスタンダードラインのコープ基礎シリーズ。1970年代当時としては異例の全国8,000人規模の組合員モニターテストが実施され、約5年の歳月をかけて完成しました。

目指したのは、お肌にも、お財布にも、気持ちにも、無理なく安心して使い続けることができる生活に根付いた“シンプル”な化粧品。そして、何かを足すことより肌のうるおいを整えることにこだわっています。息子さんのお手入れやお父さんの髭剃り後の保湿など、家族みんなで使えると好評です。

コープ化粧品スキンケア部門で

人気 No.1※

※2022年4月～2023年3月  
全国生協出荷額 日本生協連調べ

べたつかず、しっとり  
うるおいを保護



CO-OP  
スキンローション  
高保湿 150ml  
参考組価  
880円(税込)



CO-OP  
ミルクローション  
130ml  
参考組価  
792円(税込)

## シンプルの中に詰まった **こだわり**

### 6つの無添加

シリーズ全品が、香料・着色料・パラベン(防腐剤)・鉱物油・石油系界面活性剤・アルコール無配合。

### 6つのセラミド(保湿成分)

肌を整えるセラミドを6種類(セラミドEOP、セラミドNG、セラミドNP、セラミドAG、セラミドAP、グルコシルセラミド[すべて保湿成分])も配合。セラミドはうるおいをキープし、ハリやバリア機能をサポートしてくれます。

### 肌にうれしい自然由来

保湿成分セラミドのほかにも、アンズ果汁、ミツバアケビ茎エキスなど、自然由来にこだわっています。



### 気配りがきいた容器

見た目がシンプルな容器は、手のひらサイズにしっくりなじむ円柱ボトル。キャップには、握力の弱くなった方でも開けやすいように、大ききざみがついています。パッケージを極力減らすことで、環境にも配慮しています。



### お財布にもうれしい

シリーズで揃えても、5,000円※以下。お手頃価格を維持しながら、すぐれたうるおい感を持っていることがロングセラーの理由です。親子3代で愛用しているという声も届いています。

※クレンジングからクリームまでの5品の場合



★ コープ基礎化粧品  
シリーズ累計出荷数 ★

9,005万個

※1977年発売～2023年1月末までのメーカー出荷数 (旧品・企画品含む)



基礎シリーズ愛用!

VOICE

組合員さんの声

- 子どもの時から使用していて、コットンにたっぷり染み込ませてパックします。
- アルコール無配合なうえにコスパも良く、バシャバシャ使えるのもポイント!

メラニンの生成を抑え  
シミ・そばかすを防ぐ

## 薬用ホワイトニング シリーズ

薬用ホワイトニングシリーズは、「コープ化粧品のコンセプトである安全・安心・適正価格はそのままに、美白シリーズも開発して欲しい!」という組合員さんの要望に応じて開発がスタート。毎日気軽に美白※スキンケアができるシリーズとして1994年に発売され、2024年に30周年を迎えます。



### 美白有効成分※をしっかりと配合

(※)メラニンの生成を抑え、  
シミ・そばかすを防ぐこと

#### メラニンの生成を抑制

美白有効成分ビタミンC誘導体(L-アスコルビン酸 2-グルコシド)配合で、メラニンの生成を抑制。

#### すぐれた浸透力※1

浸透型※1セラミド※2・浸透型※1ヒアルロン酸※3、和漢植物エキス(ヨクイニンエキス、チンピエキス、クワエキス)といった保湿成分配合で、同時にお肌のうるおいケアも。

(※1)角質層まで (※2)セラミド2 (※3)加水分解ヒアルロン酸

#### 肌荒れ防止

有効成分グリチルリチン酸ジカリウム配合で肌荒れなどを防止。

#### 薬用ホワイトニングシリーズ愛用!



#### 組合員さんの声

- 1年中ホワイトニング※は欠かせないので、お手頃価格で対策できるのがうれしい。
- 肌にスーッと馴染む感じが気持ちいい。



ピンクリボン運動にも  
取り組んでいます



乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン運動。日本生協連は、オフィシャルサポーターとしてこの運動に賛同し、コープ化粧品1点につき1円を認定NPO法人J.POSHに寄付するキャンペーンを、毎年期間限定で開催しています。

#### コープ化粧品プレゼント

CO・OP基礎化粧品トライアルセット  
10名様にプレゼント!



[宛先] 〒901-2588 コープおきなわ  
「ういずコーぷ2月号コープ化粧品プレゼント係」

[応募要項] 裏表紙の「あなたの声を聞かせてください!」へ記事を読んだ感想と「トライアルセット希望」とご記入ください。

[応募締切] 2024年2月25日



簡単にできて、家族が笑顔になるごはん♪  
コープ商品を使って、お料理初心者にも作れる  
やさしいレシピをご紹介します。



調理時間  
**25分**

## フライパンの中で 混ぜる!焼く!切る! 鶏ムネ肉とブロッコリーの チーズ焼き

# 鶏ムネ肉 # ワンパン

### ボリューム、コスパ、栄養ともに◎!

直径28cmのフライパンを使ったボリュームのあるおかず。材料を細かくに切ることによって早く火が通り時短になります。ブロッコリーは軽くチンして水気を取った方が調理しやすく、仕上がりも◎。ひっくり返す際にはフライパンに合う平らな蓋があれば、取っ手もあってさらにやり易いです♪

レシピ監修

木場 太一郎さん

1日1組限定の宿を経営。お料理のオーダーはお客様に常に大好評。簡単だけど美味しい! 誰もが親しみやすい料理が得意。プライベートでは二児のお父さん。



### 材料(4人分)

- ・産直やんばる若どりムネ肉 …… 2枚
  - ・塩コショウ 適宜 ・酒、砂糖 各大さじ1
  - ・マヨネーズ 大さじ2 ・片栗粉大さじ4強
  - ・鶏ガラスープの素…………… 小さじ2
  - ・しょうゆ 大さじ1 ・ピザ用チーズ60g
  - ・冷凍ブロッコリー(粗めのみじん切り)  
…………… 180g
  - ・しそ(粗めのみじん切り) 10~15枚
- ※直径28cmのフライパンを使用

### 作り方

1. 鶏ムネ肉を1cm角程度にカットしてフライパンに入れ、塩コショウ・酒・砂糖を揉み込み、残りの材料すべてを入れて混ぜ合わせる。
2. 1の種を平らに広げて蓋をし、中火で底面に焼き色が付き、フライパンを揺すって中身が滑ようになるまで焼く。
3. フライパンと同じぐらいのフラットなお皿に、2を滑らせるようにして移し、フライパンををかぶせて裏表をひっくり返し、蓋無しで中火で5分程度焼く。
4. 焼きあがったらフライパンの中でヘラなどでカットし、お好みでマヨしょうゆ、ケチャップ、ポン酢などを添える。

### コープのおすすめ

🍗 やんばる若どり(ムネ肉)



あつぷるカタログ2月2週(341号)掲載  
注文: 1月29日(月)~2月2日(金)



次号は

『ポークランチョンミートを使ったレシピ』です!

## 産直

## やんばる若どり



### コープの やんばる若どりが 人気の理由

- ① 指定農場で飼育し、産地と生産者が明確です。
- ② ストレスの少ない広々とした鶏舎で独自の飼料を与え飼育することで美味しく育ちます。
- ③ 出荷前の休業期間（抗生物質を与えてはいけない期間）を国の安全基準（7日間）よりも長い21日間に設定。

### 組合員の声

年間1回の  
残留抗菌性物質、  
残留農薬検査を  
実施し、安全性にも  
こだわってるんじや。



コープのインスタで  
お馴染み アイラム博士

安全安心にこだわった  
産直鶏

### コープ（産直三原則）

- ① 生産地と生産者が明確であること。
- ② 栽培、肥育方法（農薬・肥料・飼料等）が明確であること。
- ③ 組合員と生産者が交流できること。

やんばる若どりは常備品です。お弁当持ちが2人いるので大助かり。ジューシーさがたまりません。

市販のものと比べると臭みもなく、油っぽくない。新鮮で柔らかく、どんな料理にもあい、とても美味しいです。

## 産直やんばる若どりを使って



油なし! 洗い物無し!

### やわらかジューシー揚げない唐揚げ

ビニール袋にコープ唐揚げ粉1/2袋(50g)・食べやすい大きさに切った鶏もも肉(2枚分:約500g)を入れてしっかり混ぜ、10分程度置く→シワをつけたホイルを魚焼きグリルに敷き、鶏もも肉を並べて強火で7分加熱→焼き加減を確認してさらに3分加熱し、肉に火が通ったら完成。



簡単なのに本格的!

### チキンフリカッセ♪

鶏もも肉(2枚分:約500g)は1枚を4等分、両面に塩胡椒→フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れ、皮目を下にし蓋をして焼く→裏返して端に寄せ、にんにく(1片みじん切り)・キノコ類(舞茸1パック・エリンギ大1本を食べやすい大きさに裂く)を入れ加熱→白ワイン(50cc)を加えて半分ほど煮詰まったら、水(1カップ)と顆粒コンソメ(小さじ2)を加えて蓋をずらして10分ほど煮込む→※を加えて5分ほど煮て、バター(5g)を加え、塩胡椒しブラックペッパーを振る。 ※しょうゆ小さじ1/2・生クリーム100cc・牛乳50cc

なるほど!  
コープ

最近、見づらくないですか?



## 自分に合うメガネで新生活スタート

目の健康をサポートしてくれる大切なアイテムだからこそ、自分にぴったり合ったメガネで快適な生活を過ごしたいものです。そこで今回は、コープあぶれ提携店の「東江メガネ」さんに、メガネ選びのポイントを教えてくださいました。

教えてくれた人

東江メガネ  
砂川 秀勝さん(左)  
のりや  
比嘉 憲哉さん(右)



### メガネの新調のタイミングは?

商品や取り扱い方にもよりますが、最近では3~4年が替え時と言われています。レンズの交換時期は、傷が積み重なることによるコーティングのはがれや、黄色味を帯びてくるなどの劣化のサインを目安にするといいでしょう。

また、生活スタイルや環境の変化の中で、文字や景色がぼやけるなどの見づらさや目の疲れを感じた時なども、レンズを替えるタイミングです。コロナ禍では、パソコン作業が増えて近くが見づらくなったのでメガネを替えたいという方が多くいらっしゃいました。メガネを替えたことで、肩こりや偏頭痛が治ったというお話もあります。

年代別に見ると、成長期は成長とともに眼球の大きさが変わってくるので、視力も変わりやすくなります。そういったことを考慮して、東江メガネではレンズの度数交換ができる保険があります(対象は18歳以下、2年間保証)。

次に、40~65歳頃には老眼の症状が現れてきますので、最近見え方が変わってきたなと感じたら、レンズの見直しをおすすめします。



丁寧な検査で生活スタイルに合ったレンズを提案してくれる

最近では若年層の間で、目のピント調節機能が低下する“スマホ老眼”が増えていて、手元から遠距離まで見えるように補助してくれる「ビジョンサポートレンズ」の需要も高まっています。

### メガネ選びのポイントは?

レンズの度数が弱すぎたり、強すぎるとストレスを抱えてしまい、体の不調や視力低下の原因となり、生活がしづらくなるので、見たい距離に対してきちんとピントを合わせたメガネを選ぶことが大切です。

また、メガネをかけた時にレンズの中心(光学中心点)と黒目の位置が合わないと、本来の度数がきちんと発揮できないため、顔の形や目の位置に合わせてフィッティング(調整)できるフレームを選ぶことも重要です。

フレームデザインやレンズカラーは、顔の形や肌の色、優しい雰囲気やキャリアウーマン風といった印象、スポーツやビジネスといったTPOなどに合わせて選ぶといいでしょう。

### 専門店ならではの豊富な知識と技術を提供

東江メガネでは、問診・カウンセリングにて「どんなシーンで見たいのか」「どんな時に困っているのか」などをお聞きし、最適なメガネづくりのために23項目の検査を無料で行なっています。各店舗では、アイウェアコーディネートやフィッ

ティングの知識と技術を持ったスタッフが、「シーンに合わせた、かけ心地のいいメガネ」をご提案しています。試着体験もできますので、目に関するお悩みがある方は、お近くの東江メガネにお気軽にお越しください。



アイウェアアドバイザーが“似合うメガネ”選びをサポート



美しさとかげ心地を追求したメイドインジャパンのメガネ「ラインアート」もそろそろ

### \\ うれしい組合員特典 /

コープおきなわ組合員証ご提示で



- ①メガネ **5%OFF**  
補聴器・コンタクト **3%OFF**
- ②『メガネレンズクリーナー』1本  
**プレゼント**

※②は2024年2月末日まで、5,000円以上ご購入の方に限る

「東江メガネ」  
県内15店舗展開中!

詳しくはHPをご参照ください▶



# なるほど！ コープ

## 失効間近のポイントはありますか？ 協同購入のポイントについて

協同購入を利用すると、ご注文内容に応じてポイントが付与されます。貯まったポイントは次回以降のご注文の際に利用いただけますが、有効期限があることをご存知でしょうか？今回は、その確認方法などについて教えていただきました。

教えてくれた人

協同購入支援部  
あがりな こう  
東江 航さん



### ポイントを貯めるには？

#### ① 基本ポイント

ご注文金額1,000円(税抜)以上のご利用で500円(税抜)ごとに1ポイント付与されます。※クレジット支払いの場合は基本ポイントが付きません。

#### ② ステージポイント

ご利用金額が多いほど基本ポイントがお得に貯まります。年間のご利用金額によって翌年の倍率が変わります。

| ブロンズ<br>ステージ           | シルバー<br>ステージ           | ゴールド<br>ステージ           |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 年間のご利用金額<br>260,000円以上 | 年間のご利用金額<br>520,000円以上 | 年間のご利用金額<br>780,000円以上 |
| 週平均5,000円              | 週平均10,000円             | 週平均15,000円             |
| ポイント翌年 <b>1.2倍</b>     | ポイント翌年 <b>1.5倍</b>     | ポイント翌年 <b>2倍</b>       |

#### ③ ポイント獲得チャンス

##### ● 商品利用ポイント

ポイントマークの付いた商品を利用すると、マーク表示分のポイントが加算されます。



##### ● グループ利用ポイント

3名利用で1ポイント、4名以上の利用で3ポイントがグループ利用者全員に加算されます。



### ポイントの有効期限とは？

協同購入ポイントの有効期限は「ポイントを獲得した年度から翌々年度末」です。

|          | 2021年度 | 2022年度 | 2023年度 | 2024年度 |
|----------|--------|--------|--------|--------|
| ポイント付与期間 |        | 有効期限   | 有効期限   | 失効     |
| ポイント付与期間 |        | 有効期限   | 有効期限   | 失効     |

### 失効予定ポイントを確認するには？

お届け明細書(兼)請求書の「生協からのお知らせ」欄に記載されている『有効期限ポイント』をご確認ください。2024年3月が有効期限のポイントは、**2024年3月15日(金)まで**に提出する注文書またはeフレンズでご利用ください。

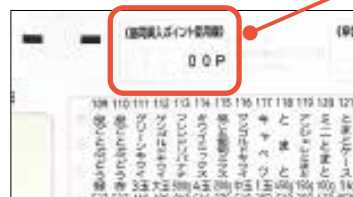
| 月3週(1月17日)お届け   |        | お届け明細書             |         | 請求書                |        | 2 / 2 ページ        |  |
|-----------------|--------|--------------------|---------|--------------------|--------|------------------|--|
| 〇〇〇 〇 様         |        | 組合員番号: 0000-0000   |         | 発行日: 2024年 1月 12日  |        |                  |  |
| 補添センター          |        | 配達ルート順: 000-00-000 |         | お問合せ先: 組合員サービスセンター |        | TEL 0120-822-502 |  |
| 生協からのお知らせ       |        |                    |         |                    |        |                  |  |
| ポイントのお知らせ       |        |                    |         |                    |        |                  |  |
| 現在のステージ         | 「ブロンズ」 | 次年度「ブロンズ」ステージまで    | 80,626円 | 《前回 ポイント》          | 1,451円 |                  |  |
| ポイント対象金額(税抜き)   | 6,048円 | 《今回 ポイント》          | 14円     | 《累計 ポイント》          | 1,465円 |                  |  |
| 2024年3月有効期限ポイント | 176 P  |                    |         |                    |        |                  |  |

こちらをチェック！

※上記事例は176ポイント(176円分)が2024年3月末で失効となります。

### ポイントの使い方

注文書以外でも「eフレンズ」「組合員サービスセンター」で申し込みできます。



注文書上に「協同購入ポイント使用欄」があります。100P単位で1ポイント1円としてご利用可能です。



【協同購入ポイントに関するお問い合わせ】  
地域担当者または組合員サービスセンター  
0120-822-502 月～金 9時～20時



# みんなが健康で暮らせる地域づくりを目指して 『マチナトがんじゅうフェア』を 開催しました

2023年11月18日(土)  
主催: マチナトがんじゅうフェア実行委員会



開会とともに太陽が顔を見せたフェア当日。  
青空のもと、気持ちよさそうにピラティス体操を行う参加者

## 地域がつながる 健康と福祉のフェア

去る11月18日、健康と福祉をテーマにした『マチナトがんじゅうフェア』が開催されました。このフェアは、子どもから高齢者まで、障がいのある人もない人もともに暮らしやすいがんじゅう(※)な地域づくりを目指し、2020年よりスタート。第4回となる今回は、初めての取り組みとして、コープ牧港と浦添市障がい福祉関連複合施設ピアラルうらそえの2カ所に会場を設け、実行委員会(浦添社会福祉協議会、浦添市地域包括センターみなとん、基幹相談支援センターてだこの森、医療法人へいあん相談支援事業所ゆんたく、コープおきなわ)と、社会医療法人仁愛会、ピアラルうらそえ、サンアイ薬局ぐすくま、牧港小学校、おたがいさま牧港、コープ共済がつながり、一つの目標に向けて力を合わせました。

※沖縄の方言で「健康」「頑丈」のこと

## 子どもから高齢者まで 多くの方が楽しんで参加

コープ牧港2階の健康チェックコーナーでは、管理栄養士や看護師による血

圧測定、血管年齢測定、ベジチェック測定、骨密度測定、健康相談が行われ、多くの来場者が健康への意識を高める機会となりました。



多くの方に好評を得た「健康チェックコーナー」

学習発表展示コーナーは、牧港小学校の生徒たちによる福祉体験学習、地域の自治会や民生委員、中学生や大学生ボランティアによる福祉活動を広く知ってもらおう場となり、今後の活動への励みとなったようです。

屋外会場には、バザーやコープのトラック乗車体験コーナーなどのほか舞台が設けられ、ピラティス体操をはじめ、地域のサークルによる琉球舞踊、牧港学童とコーすけによるダンス、みなとんのスタッフと仲間による演奏やマジックが披露され、フェアを盛り上げました。

ピアラルうらそえの会場で開催された車いすバスケット体験、ボッチャ体験では、小さな子どもから大人まで参加。



「サークル桜」は華やかな踊りを披露



コーすけダンスを元気に踊る牧港学童の皆さん

小学2年と3年のお子さんと訪れたお父さんは、「障がいがある方が身内にいないとなかなか触れられない体験。地域に根付いた素晴らしい取り組みだと思います」と感想を述べました。



車いすバスケット体験で福祉に触れる子どもたち

2会場ともに多くの来場者が訪れ、盛況に終わった『マチナトがんじゅうフェア』。みなとん管理者の國場久美子さんは、「コープさんを中心に、“誰もが住みやすく、元気でいられる地域づくり”に向けた企画を、みんなで実現できてよかったです」と振り返りました。てだこの森の所長の仲地亜子さんは、「これを機に牧港を盛り上げていきたいです。アイデアや改善点も出てきたので、来年はもっと楽しんでもらえるものができるのでは」と、今後の取り組みに意欲を見せました。

子どもたちの  
笑顔のために



### ボランティア団体援助金

組合員の皆さんから寄せられた「お年玉募金」の一部は「ボランティア団体援助金」として、県内の児童福祉に関わるボランティア団体に寄付されています。このコーナーでは2022年度のボランティア団体援助金を贈呈された団体を紹介합니다。



スライム遊びや追いかけて、ゲームなどをして思い思いに楽しく過ごしました

～遊びながら学ぶ、子どもたちの第三の居場所～

## 名護こども食堂

### 大学と連携した 学習支援に取り組む

名護こども食堂は、孤立や貧困などの問題を抱える子どもたちへ、無料で食事と居場所、学習支援を提供しています。

毎週水曜日は公民館に約40名の子どもたちが集まって、お絵描きやサッカーなどをして遊んだり、一緒に料理をつくらせて食べたりしています。同会副会長の神谷康弘さんは「ここに初めて来た子どもは何をやりたいかあまり答えません。一緒に遊んでいくうちに、自分で決めていい、主張していいというのを理解して、自分で何かを決めていくプロセスを学ぶことが第一歩。時間が経つと自分から何をしたいか要望がでてくるので、それにできる限り応えてあげたい」と言います。

2016年にスタートした当時は、食事支援だけを行なっていましたが、子どもたちが成長して高校生になると非行に走ったり、学校を辞めてしまう子がいたため、食事支援だけでは子どもたちの育成をサポートするのは難しいと思い、2020年から東京学芸大学の学生と連携してオンラインによる学習支援を始

めました。現在は名桜大学と沖縄工業高等専門学校の学生も公民館に来て手伝ってくれています。



東京学芸大学の皆さんとオンラインでつながっています

### 地域社会との 関わりの場を提供

学習支援の一環として、名護こども食堂と沖縄工業高等専門学校、東京学芸大学が共同開発したタコライススパゲッティ「沖縄Tacoスパ」を販売。オリオンビールの副産物の酵母をアップサイクルしたSDGsにも貢献できる商品で、子どもたちと学生の皆さんが試作、試食を繰り返して誕生しました。ボランティア団体援助金は、こうした商品開発や食事の材料費などに活用されました。

沖縄の豊かな伝統文化に触れ、子どもたちが地域の方々と交流しながら学

べるようにと、サバニ職人とサバニづくりを行うプロジェクトを2023年からスタート。将来的にはそのサバニでのハリー出場を目指しています。



神谷さん（前列右端）と名桜大学、沖縄高専の皆さん

### 名護こども食堂

< 城公民館 >

場所／名護市城2-16-19

日時／水曜16時30分～18時30分

土曜9時～11時

< 大浦公民館 >

場所／名護市大浦160

日時／水曜（時間は変動あり）

< 居酒屋ほこぼん >

場所／名護市城1-4-11

名護市営市場2F

日時／11時30分～12時30分

（弁当配布）

【問合せ】nagokids@yahoo.co.jp

# みんなのひろば

## ういずこーぷを読んで

今月は12月号の感想です。12月号の情報はこちらから▲



4歳の双子の世話やら仕事やら、なかなか自分時間が持てていなかったのですが、久しぶりの平日休みで、超久しぶりに「ういずこーぷ」を拜読させていただきました。とても充実した内容で、大変になる情報が凝縮されていて、改めて素敵な情報誌だなあと気づきになりました。特に「ホームパーティー特集」のレシピ



の中のコーンフレークチョコツリーは、子どもたちと早速トライしたいと思います。感謝。

南城市 スイミーさん

「ホームパーティー特集」。楽しい雰囲気のリシピが、読んでいただけでワクワクしました。クリスマスに合ったコープ商品が紹介されていて、思わずコープに行きたくなりました！

豊見城市  
セイリユウさん



「パパッとキッチン」。鍋料理といえば、いろんな食べ物をつつむ



という感じでしたが、「豚バラ肉の野菜ロール鍋」は、見栄えがいいし、おしゃれな鍋で、簡単だしおいしくて、家族にも喜ばれました。満足です！

那覇市 ナオツペさん

「パパッとキッチン」の「豚バラ肉の野菜ロール鍋」、野菜もお肉も一緒に取れるしお鍋のスープも吸ってくれそうで、すごく食欲が湧きました！個人的に、パスタを楊枝代わりにするのが衝撃でした…。鍋に入れちゃえば一緒に食べられるし、他のお料理でも使えそうです。

浦添市 ばんさん

「子ども料理教室 お買い物して、フードマイレージを学ぼう」の記事は、素敵な企画だと思いました。場所確保が難しいと思いますが、是非今後はコープ各店で開催して欲しいと思いました。ご検討よろしくお願いします。



沖縄市 スマイルさん

「にしはらこども宅食かなまる便」。沖縄県の子どもの貧困率が高いのは知っていましたが、記事を読んで貧困世帯や一人親家庭にとってはとても助かる事業だなと思いました。実際私のご近所さんにもいるので教えてあげたいなと思いましたし、私の住んでいる地域にもこういう取り組みがあったらいいのにと切実に思いました。

北中城村 かなささん

「コープあぶれのお得な食事券」、新しいホテルの取り扱いが増えたのですね！新しい年は、暮らしにメリハリをつけて、ごほうびランチもたくさん楽しみたいです！2024年もお世話になります。よろしくお願いします！

宜野湾市 むーみんさん

すごいですね！「買い物BUS」。高齢で、車がなくて、買い物に不便で困っている方をコープのお店まで無料で送迎するサービス。いいですね。「免許を返納したら、足がなくて本当に困る」という声をよく聞きます。誰でも老いてくるので、すごく助かると思います。コープさんに感謝ですね。宜野湾市 さっちーさん



まだ自分で車を運転して買い物はしていますが、何年か先を考えると…。「買い物BUS」免許を返納した後に利用できたらと思います！那覇市 花ばーるさん

## 卒業式のエピソード

泣くつもりはなかったのに、いつもふざけ合っていた友達が卒業証書を受け取ったときに、嬉しいような寂しいような気持ちで涙が止まらなくなりました。今でも友達との笑い話です(笑)うるま市 チャッピーさん



## フリートーク

コープで購入している5年日誌が6冊目に突入しました。スタートを見ると1998年12月でした。自分の足跡をこれからも書き続けていきたいなと思っています。那覇市 ふーみんさん

## 読者のみなさんのおたよりでつくるページです

おたよりお待ちしています！



「ご意見・ご感想・お写真」など募集中！  
採用された方には1,000円分のお買い物券を差し上げます。  
※メール・裏表紙のレターシートで応募できます



メール応募はスマホでかんたん！



8月の台風がUターンした夜、雨漏りが発生し、天井ボードが落ちました。加入している火災保険に電話しましたが、雨漏りだけでは対象外と言われガックリ。そういえば思い出したのが「コープ共済たすけあい」の住宅災害の保障でした。ダメもとで電話したら、書類が届き、写真など揃えて提出したら3万円の給付がありました。とても嬉しかったです。名前の通り「たすけあい」の幅が広いのだなと思いました。ありがとうございました。

那覇市 ともちゃん

知り合いのおじーから手作りの野菜をもらう時「ちゃんと、ちゅくりてから食べなさいよー」と言われます。料理してからという意味じゃなく、ちゃんと下処理してね!という「ちゅくりて」という方言。無くなってほしくない方言の一つです! おじー、いつもありがとう!

那覇市 なんくるくる〜さん



コープの「豚肩ロース包み焼き」最近のお気に入り。餃子のように豚肉

で野菜を包んでいるので食べ応えがあります!ビールのお供にもぴったり!個包装なので使う分だけ取り出せるのも便利です。

南風原町 チーズもちさん

## 子育てあるある日記

3歳のイヤイヤ期まっただなかの娘。「そんなしてたら鬼さんくるよ!」と5歳の息子。最近はその効果も薄れ…「そんなしてたらサンタさん来ないよ!」の一言に

即行動してくれる娘です!お兄ちゃん、ナイス!!

中城村

ちょこすけさん



## 声 にこたえて

### 【「柔軟剤ソフター」の香料について】

#### 組合員の声

柔軟剤のにおいが苦手です。できるだけ香りが無い方がいいです。



#### 回答

香料を使用していないタイプの柔軟剤を開発しました。



CO-OP  
柔軟剤ソフター  
無香料  
(600ml)

CO-OP  
柔軟剤ソフター  
無香料 詰替用  
(1400ml)

カタログ「ばれっと」で定期的に案内中

#### こんなシーンで

強い香りが  
苦手な方に



ペットや  
赤ちゃんがいる  
家庭に



調理時に着る  
エプロンや  
給食着に



# 今月のお知らせ

information

## お知らせ 公告

コープおきなわの定款および役員選任規約に基づき、理事になることを希望する組合員の申し出を下記の要領で受け付けます。

2024年2月1日

生活協同組合コープおきなわ

理事長 川越 雄一郎

### 1. 役員選任を行う第49期通常総代会の日時・場所

日時：2024年6月20日(木)10時～12時(終了時間は予定)

場所：ラグナガーデンホテル

宜野湾市真志喜4丁目1番1号

### 2. 地方区分理事の定数および任期

①定数11名 (内訳) 北部、うるま市、沖縄市、中部、宜野湾・中城、浦添市、那覇東、那覇西、南部東、南部西、宮古・八重山(以上、各区分1名)

②任期2年

### 3. 申出の受付方法

①所定の申出書に記入して、地方区分理事選考委員会へ提出してください。申出書の入手方法につきましては、下記までお問い合わせください。

②申出書の受付場所は、コープおきなわ 総合推進室とします。

住所：浦添市西原1丁目2番1号

電話：098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

### 4. 申出の受付期間

2024年2月1日(木)～4月1日(月)(月～金 9時30分～17時)

### 5. その他

①「役員選任規約」第4条に基づき、「総代」は役員候補者となることはできません。総代が地方区分理事選考委員会の推薦を受けて理事候補者となり、理事会で理事候補者と決定された場合は、総代を退任していただくことになります。

②「役員選任規約」第6条に基づき、理事候補者となることを希望する組合員は、「公告のあった日の前月末日から組合員であるもの」に限りますので、今回は「2024年1月31日以前に加入し、現在も組合員」である方が対象です。

以上

## 防災学習会

もしもの時に備えよう！  
いつ何が起こるかわからない自然災害。どう行動すればいい？身を守る防災対策を学び知識をつけよう！！



普段使いの食材を使って防災食に活用するローリングストックの実演、試食もあります。

**[日時]** 2月29日(木) 10時～12時

**[場所]** 沖縄空手会館

**[定員]** 15名

**[参加費]** 無料

**[講師]** NPO法人 防災サポート沖縄 長堂政美理事長

**[主催]** 南部西ブロック

**[申込方法]** QRコード、お電話のいずれか

コープおきなわ総合推進室

TEL:098-879-1144 (月～金 9時30分～17時)

※内容は講師と相談後、変更になる場合があります。



## 今年の目標を運動にしたい人 大募集！ 「ピラティス体験会」

椅子に座って行う簡単な体操。脳トレも取り入れ、運動経験や年齢に関係なく楽しめます。

**[日時]** 2月26日(月) 10時～11時30分

**[場所]** あつぷるタウン3階くみかつ室

**[定員]** 20名 **[参加費]** 無料

**[必要なもの]** 動きやすい服装、水分、タオル等

**[講師]** PHIピラティスマットインストラクター

介護予防指導士 照喜名智子氏

**[主催]** 那覇西ブロック

**[申込方法]** QRコード



## 2023年度 第6回理事会報告

2023年12月12日(火)  
アイムユニバースでだこホール市民交流室およびWeb会議システムを使用

### 議決事項

1. 全体区分役員候補者の推薦について  
(1) 全体区分理事候補者の推薦(9名)  
(2) 監事候補者の推薦(4名)
2. 2月地域別総代会議の開催について

### 説明報告事項

1. 川越理事長より、購買事業状況等に関する報告(基調報告)
2. 川越理事長より、地方区分理事選考委員の選任に関する報告
3. 川越理事長より、2023年度みなし自由脱退組合員に関する報告

### 報告事項

1. 月次事業に関する報告
2. 理事会小委員会に関する報告

3. 声の検討会議に関する報告
4. ブロック協議会に関する報告
5. くらしづくり活動に関する報告
6. ブロック協議会の進め方に関する報告
7. 2023年秋の団体交渉妥結に関する報告
8. 第49期総代懇談会のまとめに関する報告
9. 2023年度役員研修開催に関する報告
10. 第24回生協組合員理事トップセミナー派遣に関する報告
11. 公認会計士等の再任に関する報告

### 監事報告

1. 2023年度上期監事活動実施に関する報告

## コープおきなわの概況 (2023年12月度決算)

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| 組合員数      | 24万4,633人                                             |
| 出資金<br>総額 | 60億4,378万円<br>(1人当たり出資金 24,706円)                      |
| 供給高       | 22億1,488万円<br>(予算比 100.6%)<br>【累計 167億6,956万円/100.1%】 |
| 協同購入      | 11億2,476万円<br>(予算比 99.2%)<br>【累計 83億3,198万円/96.2%】    |
| 店舗        | 10億1,781万円<br>(予算比 103.9%)<br>【累計 77億567万円/105%】      |
| くらサポ※     | 7,231万円<br>(予算比 82.4%)<br>【累計 7億3,190万円/97.3%】        |
| 経常剰余金     | 1億1,747万円<br>(予算差 △282万円)<br>【累計 3億3,759万円/211.6%】    |

※くらサポ=ハウジング、葬祭、夕食宅配、まちかど便など

## CO・OP共済

共済金お支払件数  
および金額  
(2023年12月度)

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 件数 | 2,122件                |
| 金額 | 1億4,631万円             |
| 累計 | 18,107件<br>10億6,089万円 |

## 環境活動

(2023年11月度回収総量)

|       |           |
|-------|-----------|
| 牛乳パック | 1,230kg   |
| カタログ  | 105,703kg |

## 協同購入からのご案内

長いコロナ禍を脱却し、リアルでの出合いを取り戻した2023年度。一方で、物価高騰でくらしは厳しい状況です。

コープおきなわでは、組合員のくらしを応援し、日頃のご利用に感謝を込めて、たくさんの還元企画を3月に開催予定です。※2月3週配布のあつぷるカタログより



同時開催

## コープdeフォトコンテスト

SNS投稿で素敵なプレゼントが当たる特別サイトを準備中です。

## 店舗

## お店からのご案内

### お買い得情報

- コープキッズ割 …… 毎週水曜・日曜  
未就学児がいる組合員はカード提示で5%off  
※事前登録が必要です。  
※なご宮里は毎週水曜・土曜
- シルバーデー …………… 15日(木)  
60歳以上の組合員はカード提示で5%off  
※事前登録が必要です。
- ポイント2倍デー …… 毎週水曜・日曜  
※なご宮里は毎週水曜・土曜
- ポイント5倍デー …… 25日(日)  
あぶかカードでお支払いするとポイントが6倍
- LINEお友だち  
毎月1回、お友だち限定の5%オフ企画を  
LINEでご案内



お友だち登録3万人達成!  
🍎コープのお店  
公式アカウント



Instagram



YouTube



# だけどう配達日記

作:シキヤワシ

## 「耳が遠いキクさん」の巻



### 表紙紹介

## ホットケーキミックスでお手軽生チョコケーキ

**材 料** 約15cm×15cm×3cm型 1個分

- ・ファミリーチョコレート .....約130g
- ・砂糖 ..... 20g
- ・生クリーム..... 100cc
- ・溶き卵 .....中1個
- ・ホットケーキミックス ..... 50g

飾り用:

- ・カラーシュガー
- ・溶かしたチョコレート、ホワイトチョコレート
- ・粉砂糖など お好みの材料

適量

### 作り方

1. チョコレートを湯煎で溶かし、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 1に生クリーム、卵、ホットケーキミックスの順に入れて混ぜる。
3. 型にクッキングシートを敷き、2を流し入れ170度のオーブンで約25分焼き、一口大にカットして飾りつけをする。

一口サイズで溶かしやすい



おたより大募集!

Welcome

- ①フリートーク  
季節の話題や写真、今号の感想など、なんでも大歓迎!
- ②わたしのストレス解消法  
なにかとストレスの多い近頃、あなたのストレス解消法について教えてください。
- ③子育てあるある日記  
子育て中に起こった予想を超える行動を大募集!
- ④私のわんことニャーちゃん  
自慢のペットをご紹介ください。(動物なら何でもok)
- ⑤コープ商品・レシピ  
あなたの好きなコープ商品やその理由、アレンジレシピなどを教えてください。  
※コープおきなわの広報に使用場合があります。

〒901-2588 コープおきなわ『ういずこーぷ』宛

コープおきなわ専用の郵便番号なので住所を書かなくても届きます。

withcoop@okinawa.coop  
fax:098-879-1199



応募締切:2月25日

声を寄せていただいた中から

毎月**20名様**に  
コープおきなわお買物券



**1,000円分**  
を差し上げます。

## あなたの声を聞かせてください!

2月号→本部総合推進室行き  
\*未記入時はイニシャル記載

| 組合員番号                                         | 市町村名 | お名前 | ペンネーム* |
|-----------------------------------------------|------|-----|--------|
| ↑ 組合員番号をご記入ください。組合員番号以外ですと、プレゼントが届かない場合があります。 |      |     |        |
| -----                                         |      |     |        |
| -----                                         |      |     |        |
| -----                                         |      |     |        |
| -----                                         |      |     |        |
| -----                                         |      |     |        |
| -----                                         |      |     |        |
| 今月号で良かった、または、ためになった記事とその理由                    |      |     |        |

ういずこーぷ 掲載者  
各種プレゼント当選者  
おめでとうございます  
※2月末までにお送りします。

### お買物券当選者

- ・ナオツベさん
- ・スミミーさん
- ・スマイルさん
- ・ばんさん
- ・むーみんさん
- ・かなさん
- ・さつちーさん
- ・ともちゃん
- ・花ほーるさん
- ・がんこちゃん
- ・ふーみんさん
- ・でいごさん
- ・セイリユウさん
- ・チャムさん
- ・チャッピーさん
- ・なんくるくる～さん
- ・ちーずもちゃん
- ・ちょこすけさん
- ・ぴよんぴよんうさぎさん
- ・なごのルミコさん

※(キリトリ)