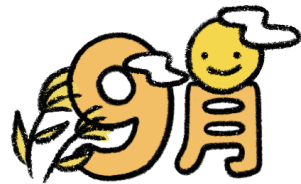


つながり通信



— くらぶがつながる —

くらぶのみなさん、こんにちは。つながり応援チームのあくしまです！

私はいつも思うことがあります。“生協で注文する商品がいつも同じになってしまう”と。そうそう、私も！と頷いてくださっている方も多いはず。そこで、最近では試したことのない商品を1品は注文するようにしています。自分では注文しない商品を“頑張っ”て注文することで、いつもの同じような食卓に変化が生まれます。我が家の食卓じゃないみたいで、その新鮮さを味わうのもおもしろいのです。そこで参考になるのは、やはり組合員さんの“声”です。最近私の中でヒットしたのは、『いか旨味焼き』と『彩り野菜の入ったチキンカレー』。いずれも機関紙『こーぶ・しまね』の投稿やアンケートなど、組合員さんからいただいた“おいしいの声”で試してみたいなあ~と思って注文しました。半信半疑でしたが、とってもおいしく、やっぱり誰かの“声”はなによりの情報源だなあとつくづく感じました。

みなさんの最近お気に入りの商品はなんですか？また、商品を注文するときのこだわりや“自分なりの注文方法”があれば報告書で教えてください^^私も参考にさせていただきます♪



いか旨味焼き



彩り野菜の入った
ごろっとチキンカレー

ピースアクション2023

8月4日(金)～5日(土)開催



生協しまねからは3家族6名の方が参加しました。

1日目は

広島平和行進、島根の参加者と交流、
分科会1「被爆体験詩の朗読会」
分科会2「被爆の証言」

に参加しました。

2日目は

広島平和記念資料館を見学
折り鶴を奉納、虹の広場へ参加

【参加した感想】中学2年生

朝から行きたくない行きたくないと言っていましたが、行ってみると気持ちも変わり、平和について考えることができました。広島街中には歴史遺産、近代的な建築物が入り乱れていて不思議な感覚でした。平和資料館では目をそむけたくなるような悲しい気持ちになりました。戦争はウクライナとロシアで外国のものでしたが、日本でもあって、身近なものだったと気づきました。



戦後78年、戦争体験者、被災者は少なくなっています。今回、次の世代に“平和であることの大切さ”を実感する貴重な経験をしていただけました。今後も平和への想いをつなげていくことを大事にしていきます。



みんなに聞いてみたい！！



ぜひ、次回のクラブで集まった際にみなさんでおしゃべりしてみてください♪その内容はぜひ今回の報告書で教えてくださいね、(´▽`)/

クラブの活動や地域のこと

- 集まる場所、自宅以外に良いところを教えてください。(ゆるゆる：松江北?)
- 他のクラブではどんなことをしておられますか? やってよかったこと、行って良かったところなどを教えてください。(人生エンジョイ：出雲)

健康のこと



- 暑い!と思ったらスクワットを1回すると決めてこの夏を乗り切ろう!と決めています。皆様も何かマイナスをプラスに変えるようなアイデアを教えてください(前向きクラブ：松江南)
- ダイエットのモチベーションを維持する方法を知りたいです。(大和女子部：大田)
- 3人とも60歳後半です。健康の事、節約の事で「これいいよ」という話があれば教えてください。(なかよし：雲南)

コープ商品や食のこと



- 7月は丑の日でした。普段から「これを食べると元気になる!」といった食べ物や飲み物がありますか? (石東2：大田)
- 食欲が落ちる時期ですが、生協の商品をうまく使って手軽においしく済ませたいなーと思うのですが、(仕事から帰ってコンロの前にいる時間が長いとそれだけでくたびれます(>_<))ウチではこんなことしてます!みたいなことがあれば知りたいです。(都野津UAK：浜田)

くらしのアイデア



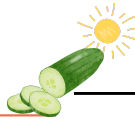
- 玄関にお花が活けてあるととても気持ちがいいのですが、夏はすぐ枯れる!何かっておきの“長持ちするコツ”を知っているクラブさん教えてください!(ひまわりクラブ：雲南)
- こんにゃく芋が芽を出しました。肥料は何を?やる時期は?教えてください。(女子会助手席クラブ：出雲)
- 笹巻きの作り方を教えてください。笹の巻き方が難しそうです。(さくら：益田)
- 笹巻きを作りましたがしっかり団子をこねたのに、食べる時団子がささにくっつき食べにくく何かくっつかない方法はあるのでしょうか。もち米粉100%で作りました。茹でた直後にびっくり水をかけるのはどうして?(カラスのパン屋：雲南)

お答えします♪



つながり通信に寄せていただいたみなさんのくらぶからの質問へお返事をいただきました♪

夏野菜の使い方



- 今の時期、ナス、ピーマン、きゅうり、一度にたくさん収穫できます。佃煮とか漬物等も作りますが、保存方法を教えてください。(ば〜ば〜ず：雲南)
- きゅうりが畑でよく収穫できて、よく漬物にしますが、手軽にできる漬物、漬け方がありましたら教えてください。(四つ葉：松江南)
- 夏野菜の美味しい消費レシピが知りたいです！(おちらとお茶会：浜田)

お答えします



- きゅうりがたくさんでき、キューちゃん漬けをしています。(ペチャクチャ：浜田)
- きゅうりのキューちゃん。多量のきゅうり、ゴーヤがある方作ってみてください。(はずきの会：浜田)

- 母の夏のマイグーはきゅうりの漬けものです。いつもごくごんのきゅうりをいただく時に色々な漬けものにします。その中の1つを紹介します。

(きゅうり 1kg)
(塩 20g) ①

(さとう 170g
酢 100cc) ②
(しょうゆ 150cc)

(しょうが 少々) ③
(ミカンのみ 1本)

1. きゅうりがつかる位の水に塩 20gを入れてその中にきゅうりを入れ、1日寝かせる

2. ②を汁皿に入れて涼しいところに③を入れて2、3分煮る

3. 2がさめたらきゅうりの水を拭き取って、①を汁皿に入れて大きめに切って入れる。

親子くらぶ：益田

節約方法

save

- 最近の物価高大変ですよ。何か良い節約術、節約方法があれば教えてください！(チビくらぶ：浜田)
- 電気代がまた値上がりするそうですが、電気代を抑える工夫がありましたら是非教えてください。(ビットカーサ：出雲)

お答えします



- エアコンの設定は外気温のマイナス3~5℃が良い。動き始めに電力を使うので、消したりつけたりせず、つけっぱなしで温度管理したほうが良い。風の向きに合わせて扇風機も使うと良い。(きのこハウス：益田)

人気コ-プ商品

co-op

- 一番人気がある商品はなんですか？(パソコン娘：益田)

お答えします



年に1度行われているお気に入り商品No. 1を決める「C-1グランプリ」。これまでに「淡塩さば」、「コアノンロール」、「冷凍讃岐うどん」などが殿堂入りしています。



お知らせのコーナー

エシカルチャレンジ 2023

開催中の「エシカルチャレンジ」の応募用紙を同封しております。ぜひ、くらぶのみなさんでお取り組みください。



おたのしみ商品をお届けしています

今週9月2回配送週(9月11日～15日)におたのしみ商品をお届けしています。

くらぶ代表の方の冷蔵商品といっしょに入っています。集まれる際のおしゃべりのおともどうぞ、(´▽`)/。ぜひご感想もお聞かせください(^^)。

お届けしている商品はこちら♪



参考価格

428円 (税込8%462円)

【次回企画予定：だいすき9月3回】

切れてるベイクド
チーズケーキ

※「商品お届け表兼請求書」には「試食)〇〇 0円」として表示されます。

来月は10月2回配送週(10月9日～週)にお届けを予定しています。

秋の総代・組合員交流会を開催します



～生協商品を囲んでいっしょにおしゃべりしましょう♪～

生協からの取り組み報告やグループに分かれてのおしゃべり交流などをする会です、(´▽`)/
参加された方へはコープ商品のプレゼントもあります♪

日程	支所	会場
10月16日(月)	安来(松江南)	アルテピア 展示室
10月17日(火)	松江北	くにびきメッセ 小ホール
10月17日(火)	大田	あすてらす 3階研修室
10月18日(水)	出雲	出雲市民会館 301会議室
10月18日(水)	益田	グラントワ 多目的ギャラリー
10月19日(木)	松江南	くにびきメッセ 小ホール
10月19日(木)	浜田	石央文化ホール 小ホール
10月20日(金)	雲南	下熊谷交流センター 多目的ホール
10月20日(金)	江津(浜田)	パレット江津 ホール
10月23日(月)	津和野(益田)	津和野町交流センター
10月27日(金)	隠岐	隠岐島文化会館 2階集会室

参加を希望される方は、
お電話 (0120-336-021)
または2次元コードから
お申し込みください。



ぜひ、くらぶのみなさんで
ご参加ください!!

いずれの会場も10:00～12:20での開催となります。

