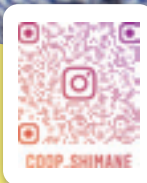




コンテンツ

匹見下いいの里づくり協議会×生協しまね 協同による買い物支援スタート…2P

表紙：匹見下いいの里づくり協議会の住民ボランティア（右）が住民に生協商品をお届けしているようす



生協しまね
Instagramは
こちらから

2P ◆ 匹見下いいの里づくり協議会×生協しまね
協同による買い物支援スタート

4P ◆ 夕食の救世主になれるか
ミールキッチンの「噂」を検証

6P ◆ 【連載】あの時、生協があった

7P ◆ その声にお答えします
◆ わたしのお気に入り
生冷し中華

8P ◆ みんなあつまれ

10P ◆ 春の総代・組合員交流会を開催しました！
◆ フードバンクしまね「あったか元気便」
フードサポートのご協力をお願いします！

12P ◆ みんなのくらぶ
サークル「COOK&GO」（松江市）



浜田市 K・Kさん



匹見下いいの里づくり協議会×生協しまね

協同による買い物支援スタート

益田市の匹見下いいの里づくり協議会と生協しまねは、協同による買い物支援の取り組みをスタートしました。住民のくらしを便利にしたいという、協議会からの協力要請に応え、これまで様々な協議・検討を行ってきました。2024年5月21日(火)、待ちに待った協同による買い物支援がスタートしました。



出発式での一枚。この日が迎えられたことをみんなで祝いました。

匹見下地区は人口201人、高齢化率72・1%。益田市の中心部からは車で45分かかります。匹見下地区にある石谷地区は国道488号線に出るまでに約20分かかります。近くに買い物をする店はなく、高齢化がすすむ中で買い物支援が課題となっていました。また、生協としても配送時間の都合などにより、商品のお届けができていない地域でした。

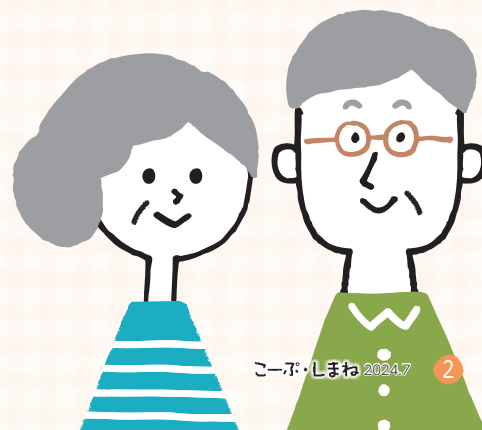
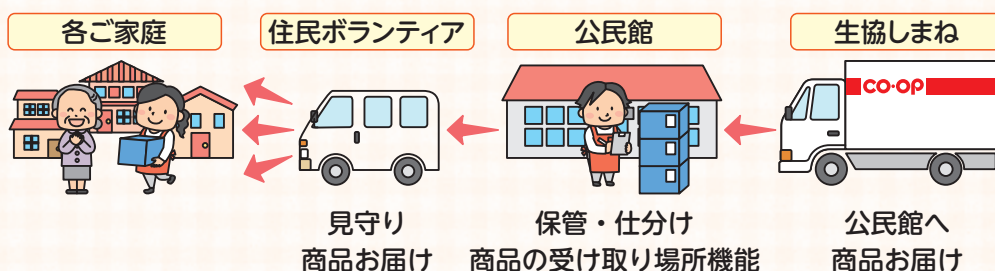


匹見下いいの里づくり協議会では令和4年より住民アンケートを行い、「生協を利用してみたい」「配送ボランティアとして活動したい」という住民が多数おられることが分かりました。このことから、「生協を買い物支援対策として利用したい」との協議会からの要請を受け、令和5年より匹見下公民館を含めた3者で協議を開始しました。

検討をすすめる中で、生協しまねが匹見下公民館まで商品をお届けし、公民館で世帯別に商品を仕分けた後、協議会の住民ボランティアが各ご家庭へお届けをする形ができました。住民ボランティアは商品のお届けと同時に声かけも行い、見守り活動としての役割も担うことになりました。

令和6年5月21日(火)、初めての商品のお届けを記念して出発式を執り行い、配達へ出発する住民ボランティアを全員で見送りました。この日は匹見下地区の石谷地区6世帯に商品をお届けしました。

商品のお届けイメージ



地域住民への説明・体験会を2度に渡り行い、生協しまねについて知っていただく場を設けました。



注文した商品が匹見下公民館に到着。これから商品を仕分けし、ボランティアスタッフが各ご家庭にお届けします。



公民館の職員が各ご家庭にお届けする商品を個別仕分けしているようです。



と連携することで商品のお届けが実現できたことに非常に喜びを感じています。そして商品のお届けだけでなく、配送を通じた見守り活動という点において、私たち生協の想いと地域みなさんの想いが一致していることを実感しています。

2050年には島根県の人口は50万人を下回ると言われています。とりわけ西部は人口減少が急速に進んでいます。今回の取り組みは他の地区でのモデルケースになると期待しています。「誰もが安心して暮らせる地域」を目指して、生協のインフラを活用して、地域と一緒に買って買い物支援・見守り等の問題について解決を図っていききたいと思います。



生協しまね
専務理事 小林 健吾

この取り組みを モデルケースに

限られた時間の中での配送において、生協としても配送が困難だった地域に、自治体のみならず



いいの里づくり協議会
会長 寺戸 倉雄さん

課題は山積み

高齢になって車で移動することが困難になる方々が増える中で、買い物支援を充実しなければ...という思いで取り組みを進めてきました。2年をかけて協議を行い、この日を迎えることができ、感無量です。しかしながら、課題は山積みです。今回商品をお届けするようになった石谷地区だけではなく、匹見下地区全域で同様のケースが起っています。こうした課題を解決しながら、この取り組みがますます発展するよう、力を注いでいきたいです。

組合員 VOICE



今回の取り組みによって、
新たに組合員になった
村上登美子さん

「カタログを見ることがフレイル予防になるのでは？」と、息子さんが生協加入をすすめてくださったそうです。

Q これまで買物の不便さを感じることがありましたか？

A 2年前に免許を返納してからは買い物に行く手段がなく、不便さを感じていました。現在は益田市の中心部に住む息子が毎日よすを見に来てくれるので、その際に必要な食品などを持ってきてくれます。

Q 買い物支援の取り組みがスタートしたお気持ちをお聞かせください。

A カタログを見るということにまだ慣れません。これから自分が弱っていくのは分かっているの、商品をお届けしてもらえるのは心強いです。また、息子の負担が減るので、喜んでくれていると思います。

夕食の救世主になれるか ミールキッチン^の噂を検証

今、人気急上昇中の冷凍の「ミールキッチン」。食材がある程度揃っているので準備の手間が省け、冷凍のまま調理できる商品です。

「冷凍庫にストックするようにしている」と、お気に入りの声も届いています。ミールキッチンの商品の使い勝手のあれこれを「噂」を通して検証します。

私たちが検証!

初めてミールキッチン
を使ってみます!



松江北支所 COOK&GOサークル 左から細田さん、井山さん、安達さん



カタログ
「シエル」に
掲載中!

簡単で短時間でできるので忙しいときに便利?

今回作るのは『卵を加えて! 鶏もも肉とブロッコリーのうま塩炒め』



7月3回
予定価格 **398**円 (税込8%)
(429円)
【次回企画予定: シエル7月3回】

STEP 卵2個を炒めて一旦皿に

1 取り出す。

準備が必要なのは、いつも家にある卵だけだからお手軽!



STEP 炒り卵を加えて軽にかき混ぜる。

3

卵を入れたら
彩りがキレイ!



STEP 凍ったままの鶏肉を中火で炒める。水50ccとタレを入れ、凍ったままのブロッコリーを炒める。

2

肉を解凍せずにそのまま焼いていいの?! 手間がかからないからとっても嬉しい! 肉だけを先に焼くから、袋の中から肉だけを取り出すのは少し手間かなー?



STEP 4 完成!

お肉が柔らかくて
おいしい!

味がしっかりしていて、
ご飯がすすむ味!



検証結果 噂はホント!

お出かけした後の疲れたときや忙しいときにすぐに作れる! お子さんが小さい共働き家庭にも良さそう! 肉をカットする手間、ブロッコリーを下茹でする手間もいらないので、それを考えるとコスパがいいです!

噂 夕食の一品には量が少ない？

確かに少なめ…
家族が多いと、
この量では
足りないかな…。



細田さん 井山さん

子どもが
3人いたら、
あっという間に
なくなりそう…。

ボリュームのある
おかずに変身した！

キャベツの甘みが出て
おいしい～♪



この他にもきのこ、
しらす、白菜、カニカマ
などを入れると良さそう！

これなら野菜も
もりもり食べてもらえる！

★**もうだ！かさ増ししよう!!**
「冷凍ブロッコリー」と
「キャベツ」でかさ増し！

検証結果 噂はホント！だけど、かさ増しで解決！

タレが多めに入っているから、かさ増ししてもおいしく食べられた！冷凍のブロッコリーやキャベツから水分がでるから、かさ増しするときは水50ccは入れなくても良さそうだね！

噂 子どもでも調理できる？

細田さん、井山さんのお子さんに作ってもらいました！



おうち
細田鳳暁くん（7才）



えびフリッターと
ブロッコリーの
甘口チリソース炒め

7月5回
予定価格 **398**円（税込8%）
（429円）
【次回企画予定：シエル7月5回】

使う材料が少なくて作れそうだな
と思いました。エビのフリッターを
ひっくり返すのが難しかったです。

完成！

エビとタしが
ご飯に合っ
ておいしかったです。
家族も喜んでくれて
嬉しかったです。



たくと
井山拓登くん（9才）



旨たれ！
鶏肉とごぼうの
甘辛和え

7月5回
予定価格 **448**円（税込8%）
（483円）
【次回企画予定：シエル7月5回】

鶏肉とごぼうを時間差で調理する
のに、包装が分かれていないので
分けるのに苦戦。でも、簡単に作
れました！

完成！

苦手なごぼうも
自分で料理したので
美味しかったです。

検証結果 噂はホント！

小さな子どもたちでも簡単に作ることができました！食育として一緒に作るのも良さそう♪そして、普段あまり料理をしない方でも作れるので、ご飯づくりをおまかせするときに使えそうです。

あの時、生協があった



「商品開発おしゃべり会」で感想や意見を他の組合員とおしゃべりする都田さん（右から2番目）。

1982年5月、生協しまねの前身である松江保健生協「購買事業部」が設立されました。2年後の11月19日、晴れて「生協しまね」として発起人26人で誕生。2024年11月19日で創立40周年を迎えます。生協が組合員のくらしにどのように根付いたのか、組合員の姿を描きます。



松江市 都田 操さん

生協加入歴39年。昨年、40年以上勤めていた職場を退職。以降、積極的に生協の組合員活動に参加している。

生協で新たな出会いと発見を

長年、生協を利用

私が生協に加入したのは、ちょうど生協しまねが設立された年でした。職員の方が家に訪問に来られたので、近所の方も呼んで話を聞いたのがきっかけです。「安心安全な食品を取り扱う」生協の姿勢が胸に響きました。最初の1年は地域で班を作り、その後は職場で利用をしていました。夜遅くに帰り、買い物に出かける時間も惜しかったので、注文したものが職場に届くのはとても便利でした。生協に加入して39年、ずっと生協を利用していました。いえ、生協商品を利用するだけでした。

組合員活動を通じた出会い

転職が訪れたのは昨年3月31日に長年勤めていた仕事を退職したことです。毎日時間に追われる日々から、自分の時間を作れるようになりました。そこで、生協の様々な組合員活動に参加するようになりました。最初に参加したのは「商品開発おしゃべり会」です。リニューアル品や新商品の開発に

向けて試食を行い、食べた感想などをおしゃべりする場で、他の組合員さんのくらしや食事作りについておしゃべりしたり、メーカーさんや生産者のみなさんから商品のこだわりなどを直接聞くことができました。新しい人との出会いがとても刺激的でしたし、商品についてお話を聞くことで食について考える機会にもなりました。

また、9月には「オタフクソース（株）お招き企画」に参加し、広島風お好み焼の作り方を教えていただきました。難しいイメージのあった広島風ですが、作り方のコツが分かり、家に帰ってからも何度も作りました。夫と息子に「おいしいじゃん」と言ってもらえ、得意料理の1つになりました。

生協の様々な企画に参加することによって、生協をより身近に感じる事ができました。そして、そこで出会う方々からパワーをもらって帰っています。わたしのくらしに出会いと発見、そして心の栄養を与えてくれる生協の組合員活動、ぜひ他の方にも参加していただきたいです。

その声に お答えします

Q いつもネット注文をしています、注文を忘れることがあります。注文の締め切り前にリマインドメール※をもらえると助かります。

※期限が近づいたことを知らせるために送信されるメール



A リマインドメールの機能はありませんが、コープアプリの新機能として、注文締め切り前にお知らせのプッシュ通知機能を3月末にリリースしました。スマートフォンをお持ちであれば、是非ご利用ください。

設定方法 1

コープアプリの「マイページ」から、「プッシュ通知設定」をクリック。



設定方法 2

ご希望のプッシュ通知を選択し、「設定を保存」をクリック。



プッシュ通知を受け取る日を決めることができます。

- 注文締め切り前日
- 注文締め切り当日

プッシュ通知機能って？

アプリ側からユーザーに向けてお知らせを配信する機能です。スマートフォンのロック画面やホーム画面上部などに通知が表示されます。



わたしの お気に入り

組合員イチオシの商品を紹介するコーナーです

CS開発商品 生冷し中華 (しょうゆだれ)

2食(麺100g×2・タレ付)

7月3回
予定価格 **208**円 (税込8%)
【次回企画予定: シエル7月3回】



CS開発商品 生冷し中華 (ごまだれ)

2食(麺100g×2・タレ付)

7月4回
予定価格 **208**円 (税込8%)
【次回企画予定: シエル7月4回】



夏の定番

松江市 A・Tさん

主人がこの商品が好きなので、夏になると必ず注文します。暑い日のお昼ご飯の定番です。スープもたっぷり入っているので、ハム、きゅうり、錦糸卵、トマト、もやしなど具材をたっぷり入れて食べています。

＊ここが＊
わたしの
お気に入り

おいしく調理するポイント

たっぷりの沸騰したお湯で茹でる

少ない湯で茹でると、沸点が低くなり、麺を茹でるといよりも蒸す状態になります。そうすると、麺の表面がざらざらになり、ネチャツとした食感で茹で伸びしやすい麺になります。茹で上がった後は冷水でよく洗い、ぬめりを落とすことで食感がよくなります。

我が家の
トッピング!

組合員みなさんに、
トッピングのアイデアを聞きました

- ・ハム
- ・焼き豚
- ・そのまま食べられる
プリッとむきえび



- ・レタス
- ・鶏ささみ
- ・きゅうり
- ・もやし

「トッピングはわざわざ
そろえず、冷蔵庫にある
ものをのせている」
という組合員も!

みんなあつまれ



あなたの声を
聞かせてください！



みんなで味わいました

出雲市 MKさん

『馬刺し盛合せタレ付（生食用）』赤身、タタキ、霜降りと3部位。冷凍では小さく感じましたが、半解凍で薄切りにすると、思った以上に量がありました。ゴールデンウィークにファミリー（9人）がそろっても、みんなが味わうことができました。小学2年の孫もおいしそうに食べていました。



【次回企画予定：だいすき7月5回】

※次回企画予定は変更になる場合がございます

7月のみかん

邑智郡 I・Oさん

『天草晩柑』は、今年2月に亡くなった母が大好きでした。みかん好きで7月にこんなにおいしいみかんが食べられる」とよく言っていました。生産者の方の「おいしい天草晩柑を届けたい」という強い思いがあるからこそ、おいしいのでしょうか。

収穫が楽しみ

隠岐郡 S・Mさん

昨年、一昨年と購入したさくらんぼとブルーベリーに実がついて、収穫の日を楽しみにしています。花の苗もよく購入しますが、しっかりとした苗で花つきもよく、喜んでいます。

我が家に帰ってきた息子

邑智郡 ラ・パンダさん

寮生活をしていた息子が、この春高校を卒業して我が家に帰ってきました。「これからは僕がお弁当を作るけん！」と言っていたのに朝はギリギリまで寝ているし、起きたらすぐに「今日の夕ごはんは何？」と聞いてくるし……。ちょっと期待していたのがっかりですが、「お弁当ありがとー！」と言ってくれるし、夕食をいつもおいしそうに食べてくれるのでまあいいか（笑）。夢のある息子と暮らせるのはあと2年

：（泣）。これからも生協さんでせっせと注文してせっせと料理します！

たっぷり買いました

邑智郡 H・Oさん

連休に娘が彼氏を連れて帰ってくるというので大慌て！久々に生協さんで冷凍も冷蔵もたっぷり買わせていただきました。「食べていってよ」。でなきや、父さんと二人じゃ、到底食べきれない量なのですから。

母の日のテスト

浜田市 K・Oさん

ゴールデンウィークは、ルーチンな生活で何処へも行かず過ごしました。変わったことといえば娘が一人泊してくれたこと。私が出かけている間に洗濯・風呂掃除・寝具干しをしてくれていました。感謝！感謝！スパーに行ったら「母の日テスト」というチラシに「お母さんの宝物は？」という問いがありました。答えは100%「子ども」だと思う。世のお母様方はいかがでしょうか？もしも「子どもの日テスト」「父の日テスト」があればどんな問題が出されるのだろうか？とふと思いました。

こーぷ・しまね読んです

出雲市 M・Oさん

こーぷ・しまねの『みんなあつまれ』

猿さんへ

大田市 H・Iさん

最近特に子猿がたくさん出て、野菜を取ります。多数でするので殆んど全部取ってしまいます。できることなら、せっかく作った私たちの分だけでも残してほしいのですが。（猿さんへの願いごと）



浜田市 H・Oさん

5月号の教えてほしい

トマト料理

益田市 K・Sさん

おいしいトマト料理、教えてください。小学生の頃から給食で食べられなくて帰れなかった私。ホールトマトとかは食べられません。良い料理を。

お答えします

トマトのシチュー（3人前）

浜田市 にゃんこさん

下準備 鶏もも肉300gはひと口大に切る。玉ねぎ1/2

個はうす切り、じゃがいも中1個はひと口大に切つてラップをして5分レンチン。にんにく1片はみじん切りにしておく。

①水150cc、トマト缶（カットしたもの）300g、コンソメ大さじ1、砂糖小さじ1

②牛乳150cc、塩こしょう

作り方 にんにくを油で炒め、玉ねぎ、鶏肉を入れしんなりさせる。チンしたじゃがいもを入れ炒める。鶏肉が煮えたら①を入れ弱火で15分煮る。②を入れ5分位煮る。

※酸味が苦手な方は砂糖小さじ2にする。



出雲市 M・Aさん

七夕にお願いしたい願いごと

宝くじ

大田市 リリーAさん

宝くじが少し「だけ」当たってほしい。

料理

益田市 水上 眞由美さん

七夕はぜひぜひ煮しめをおいしく作ることができ、いろいろな料理が作れるようにと願いたいです（料理が本当に苦手です）。

いっぱいのお願い

雲南市 H・Hさん

長男が30代後半、いまだ独身！すてきな彼女があらわれて、結婚できますように…。『健康』で『平和』でなくてはダメですよね。災害も怖いですよね。いっぱいお願いしてしまいます。日本中の世界中のみんながハッピーでありますように！

無事に元気な赤ちゃん

雲南市 M・Fさん

今秋、長女が第一子を出産します。無事に元気な赤ちゃんが生まれますように！！

一日でよいから

安来市 H・Kさん

長年の体調不良は2カ月の入院で難病という結果が出ました。治療のおかげで体は楽になりましたが、副反応で「糖尿病」の身となりました。そこで願いは「一日でよいから何でも食べられる元の体に！」です。

家族6人で

江津市 双子ママさん

母のリハビリがうまくいって、子どものカテーテル検査が無事に終わって、家族6人で暮らせますように。

一日も早く

益田市 トミトミさん

地球上から全ての戦争がなくなる。全地球人がスポーツに、芸術に夢中になる日が一日も早くおとずれしてほしい。同じ弾の打ち合いでも野球のボールとサッカーボールなら、多少ケガしても仕方ないか…。

息子が書いた短冊

松江市 S・Kさん

去年の七夕の時期、娘（当時1才）が少し体調不良だったときのこと。息子（当時5才）が保育園で飾る短冊を持って帰り、何を書いたのか見てみたところ…。「○○（娘の名前）がはやくよくなりますように」覚えてたのひらがなで一生懸命書いていました。そんな母の願いはただひとつ…。子どもたちがいつまでも優しい心を持ち、元気に大きくなりますように」

受験

出雲市 A・Wさん

娘が高校受験に受かりますように。その前に勉強しますように。

キレイな夜空

松江市 E・Oさん

七夕には、とにかくキレイな夜空が見たいです（^v^）

体重とシワ

浜田市 E・Sさん

4キロでいいから体重が軽くなりますように。顔のシワがなくなりますように。はあ。老化か。涙。

春の総代・組合員交流会を開催しました！

5月13日(月)～5月23日(休)、春の総代・組合員交流会を開催しました。県内10会場で190名の組合員にご参加いただきました。2023年度の活動の振り返りや2024年度方針(案)について、2023年度決算及び剰余金処分案、2024年度予算について報告を行いました。

その後はグループトークを行い、生協加入のきっかけやお気に入り商品、荷受けの形態などについておしゃべりを行いました。参加者の中には、「他の組合員がどんな商品を利用しているか知りたくて参加した」という方もおられ、その方に商品や使い方などを積極的に伝える姿もありました。



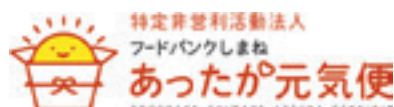
生協を通して、いろいろな方とつながりができて、とても参考になります。生協との関わり方、利用の方法など、様々なあとと改めて思いました。

益田会場 M・Kさん

組合員の方々と交流ができるこの場が楽しみです。みなさんのおすすめの商品や生協の良さなど、興味深い話を今回もたくさん聞けて、あっという間の時間でした。

松江会場 R・Aさん

フードバンクしまね「あったか元気便」 フードサポートのご協力をお願いします！



フードバンクしまね「あったか元気便」では、お米(玄米・精米問わず)や食品の寄付をお願いしています。お米なら過去2年以内、冷蔵庫で保存されていたものなら、引き取りOKです。

寄付いただくお米のキロ数の制限はありません。

また、食品のご提供をいただく場合は、寄付いただいた日付から2か月以上の賞味期限があれば引き受け可能です。

※お菓子や調味料、缶詰、インスタント食品、レトルト食品、飲料などの「ドライ商品」のご提供をお待ちしています。**直接、右記住所にお持ちいただくか、連絡先へご相談ください。**

ご連絡先

フードバンクしまね
「あったか元気便」事務局
松江市西津田3-5-16
JAしまね津田支店 2階
TEL: 0852-67-7350
FAX: 0852-67-7351

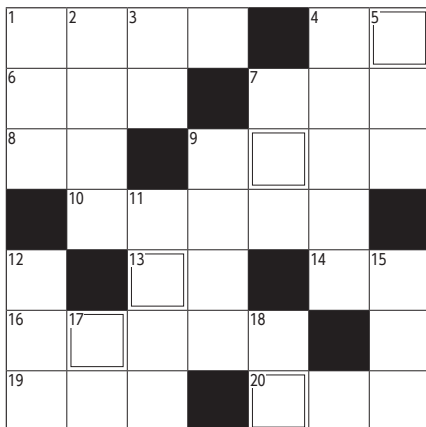
HP: <https://foodbankshimane.com>

よこの力ギ
① 川の水は真水、海の水は？
④ 春夏秋冬。
⑥ 視力を補つため使つことが多い小物。

⑦ 雨をよけるための昔の道具。わらなどを編んで作った。
⑧ プラスチックの略語。リサイクルしようね。
⑨ 腕を伸ばして届く範囲。英語で。○○○が長い。
⑩ 国が定めているルール。朝ドラの主人公もこれを学びました。
⑪ 受験に向けた授業を行う教育施設。
⑫ もち米から作られたお菓子。小さいものは、あられ。
⑬ 腕を伸ばして届く範囲。英語で。○○○が長い。
⑭ 雨をよけるための昔の道具。わらなどを編んで作った。
⑮ プラスチックの略語。リサイクルしようね。

たての力ギ
① スマホにも写真を撮るこの機能が。あります。
② 五分刈り、三分刈り：○○○○頭ともいいますね。
③ 親の○○をかじる。
④ 転勤を伴う職業の人が初めて赴任する土地のこと。
⑤ 首の長い動物。
⑥ 仕事とプライベート。混同しては困ります。
⑦ 国が定めているルール。朝ドラの主人公もこれを学びました。
⑧ 受験に向けた授業を行う教育施設。
⑨ 腕を伸ばして届く範囲。英語で。○○○が長い。
⑩ もち米から作られたお菓子。小さいものは、あられ。
⑪ 腕を伸ばして届く範囲。英語で。○○○が長い。
⑫ 雨をよけるための昔の道具。わらなどを編んで作った。
⑬ プラスチックの略語。リサイクルしようね。

お楽しみクロスワード
正解者の中から
抽選で**20名**の方に
図書カード500円分を
プレゼント
□の中の文字を並べかえて言葉をつくらせてください。
当選者の発表は、図書カードの発送をもってかえさせていただきます。



「ヒント」待ってました！
① スマホにも写真を撮るこの機能が。あります。
② 五分刈り、三分刈り：○○○○頭ともいいますね。
③ 親の○○をかじる。
④ 転勤を伴う職業の人が初めて赴任する土地のこと。
⑤ 首の長い動物。
⑥ 仕事とプライベート。混同しては困ります。
⑦ 国が定めているルール。朝ドラの主人公もこれを学びました。
⑧ 受験に向けた授業を行う教育施設。
⑨ 腕を伸ばして届く範囲。英語で。○○○が長い。
⑩ もち米から作られたお菓子。小さいものは、あられ。
⑪ 腕を伸ばして届く範囲。英語で。○○○が長い。
⑫ 雨をよけるための昔の道具。わらなどを編んで作った。
⑬ プラスチックの略語。リサイクルしようね。



☆5月号のお楽しみクロスワードは、応募者323名、全員正解でした。

答えは11ページの投稿用紙に記入してください
締め切り7月31日(水)
6月号の答え▼アジサイ

みんなのくらぶ

～あたらしい
組合員活動のカたち～

今回はサークル
「COOK&GO」
(松江市)の活動を紹介します。



「COOK&GO」サークルは、2023年度の松江北支所エリア委員会の3名で、エリア委員会任期満了を機に結成されました。

出会いに感謝

安達さん、井山さんは実はもともと友人だったようで、昨年度エリア委員会で再会。細田さん含め3人とも同世代で同じくらいのお子さんを持つお母さんどうだったこともあり、すぐに意気投合。エリア委員会任期満了となる際に、このまま会えなくなるのは寂しいから…と、サークルを結成されました。「この出会いに感謝しています。毎週みんなとおしゃべりするのがとても楽しみで、みんなからいろいろな情報をもらっていました。」と安達さん。



使った食材はこちら

2023年度エリア委員会の活動では、松江北支所の組合員のみなさんに「トビウオNEWS」というニュースを通して生協のオススメの商品を教えていただきました。その声を元に素敵なランチが完成しました!

笑いと話題が尽きない関係



お菓子を食べながら、おしゃべりも弾みます。

活動内容はみんなで料理をしたり、ヘアアレンジを楽しんだり様々です。「気になっていることを試してみたいけど、一人ではできない。みんなと一緒にだからこそできるんです。」と、全員が頷きます。

今回はお菓子を食べながらお弁当や夕食づくりの話で大盛り上がり。肉にあらかじめ味を付けてから冷凍したり、野菜を用途に合わせてそれぞれカットして冷凍したりと、時短テクを共有しました。また、夕食の残りをお弁当に入れているというメンバーもいれば、朝からあげを揚げていているというメンバーもいて、家庭の違いに驚いたり、学んだり。一度会うと話が尽きないようで、しばらく笑い声が続いていました。

人との出会いでくらしが豊かになる…そんな言葉を体現するような素敵なサークルでした。

(編集：芥島〈つながり応援チーム〉)

みなさんもくらぶ活動、サークル活動をはじめませんか?

活動名	おしゃべりくらぶ	子育てくらぶ	サークル
対 象	組合員3名以上で結成できます。	妊娠中から末子が就学前までのお子さんを持つ組合員3名以上で結成できます。	組合員を含む3名以上で結成できます。組合員でない方も登録できます。
活動内容	月に1回(何回でも)集まって、何でもおしゃべりします。生協から毎月“お楽しみ商品(試食品)”をお届けします。	月に1回(何回でも)集まって、子育ての情報交換などおしゃべりします。生協から毎月“お楽しみ商品(試食品)”をお届けします。	自分たちの興味・関心ごとについて、自分たちのペースで集まります。
活 動 補 助 費	○年間6,000円 年度途中の結成の場合は 残りの月数×500円	○年間6,000円 年度途中の結成の場合は 残りの月数×500円 ○子育て応援費 上限5,000円 託児費・会場費のみに使えます。	○生協の施設を無料で使用できます。 ※補助費の対象となるには、半数以上が組合員で構成されていることが必要です。 ※年間を通じて申し込みいただけますが、補助費の対象は9月までの登録サークルとなります。

組合員活動についてくわしい内容を知りたい方は 生協しまね 組合員活動

検索

お申し込みは… 問合せセンター 0120-336-021 まで

(月～金曜日/8:30～20:00 土曜日/9:00～18:00)

①希望する活動 ②組合員名 ③組合員コード をお伝えください。こちらからもお申込みいただけます。⇒

