

# 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。7月号担当のつながり応援チームの湯原です。

冒頭はいつも同じですが、早いものでもう7月ですね。2025年も折り返しにきました。やばいです、半年間何をしてたんだろ??このままではいつものように「今年1年何をやっていたんだろか…」となっちゃいます。ということで今日から気合を入れなおして、過ごしていきたいと思います!

さてさて、例年なら梅雨真ただ中のはずが、夏になってしまいました!?!一体この先どうなるんだろか…日本の天気は?と思う今日この頃です((+\_+))

巷では近い未来、季節が「四季」ではなく「二季」になると言われるような状況が続いていますが、果たしてどうなるのでしょうか。ところで、私はすでに真っ黒に日焼けをしてしまったわけですが、皆さんは紫外線対策をちゃんとされていますか?これだけ日差しが強いとお肌のケアも大変だと思います。ただ、お肌のケアはもちろん大事ですが、これからは特に熱中症に気をつけて過ごさないといけませんね。

熱中症対策と聞くとコマメな水分補給が大事といわれますが、実はその水分補給も正しい知識が大事です!!よく塩分が大事と言われるますがそれと同様に糖分も大事だということを実日、某メーカーさんに聞きました。その理由は、水分補給は、補給した水分がからだに吸収されること、つまり血管に入り全身に行き渡ることが重要らしいですが、糖質を含むことで水分補給の効果が高まり、速やかな吸収と水分の体内保持が促進されるということです。

熱中症について、詳しく今月の「こーぶ・しまね」でもお知らせをしていますので、ぜひご覧ください。

## 「生活協同組合しまね第41回通常総代会」を開催しました



6月17日(火)に松江市のくにびきメッセにて「第41回通常総代会」を開催しました。

当日は本人出席68名・委任出席0名・書面出席130名で開催し、第1号議案から第4号議案が可決成立しました。また、大田市の(有)旭養鶏舎さんから、代表取締役社長の竹下靖洋さんにお越しいただき、2024年の鳥インフルエンザ発生から今日までの歩みや、今の生産の現状についてお話しいただきました。その後、(有)旭養鶏舎さんに対し、復興を願い、組合員のみなさんから寄せていただいた応援の気持ちが入められた応援募金の贈呈を行いました。

そして、2025年度の総代募集を今週からスタートします。

ぜひ皆さんも総代になってみませんか!総代立候補、お待ちしております。

(詳しくは3面でご確認ください)



## 「くらぶ」のみなさんに “最近流した涙”についてお聞きしました



さくらももこ展に行きました。涙、涙。時代小説を読んでも涙、涙。普通のくらしの中に人間のかわいらしい姿がある。生協の平和宣言を読んで、特に音読して、涙でした。平和のもととは毎日の何気ない生活。  
(めがねようせい)

母の日に娘と息子から高級なケーキをそれぞれにもらいました。寡黙な息子からのケーキのプレートのメッセージにうるっとしました。次の日が健康診断でドキドキしながら食べました。コミセン企画の「ゴキブリ団子作り」に参加。新玉ねぎをたっぷり使って、こねこね…涙と鼻水が出ました～！  
(かつかつ)

あるメンバーの方。SnowMan のスタジアムライブで感動して、泣いたそうです。それと息子さんの大学の卒業、国家試験合格も泣けたそうです！飛行機も怖くて泣いたそうです。 (月イチ lunch 会)

最近ホルモンバランスの変化か、ちょっとしたことで涙が出るようになった気がします。先日は、YouTube でネコの赤ちゃんの動画を見て、可愛らしすぎてホロリときてしまいました。癒し涙ですかねえ。  
(ほのぼのズ)

最近流した涙も、うれしかったり感動したり涙でなく、近所の同年代の方がお亡くなりになり、あまりの突然のお知らせに近所中の方が悲しみの涙を流しました。他人事ではなく、日常の過ごし方をどう生活していきたいかを話し、身の回りの整理整頓や人との接し方など、万全にとまではいかなくても、心がけて生活したいねと話しました。  
(エニシ)

## 「くらぶ」のようす



料理会を予定！メニュー決めをしました。

- とろとろなすの甘酢がらめ
- トマトのシンプルサラダ
- キッシュ
- はんぺんとカニカマの春巻き
- メンチカツ
- 生ハムときゅうりの洋風そうめん

(アグレアール)

娘さんの成人式にお母さんの振袖を着るとい話を聞いて、「素敵なことだなあ！」と心が温かくなりました。レトロな雰囲気、新しい小物のアレンジで今っぽさが加わって魅力的でした。成人式当日の写真を見せてもらうことが今からとても楽しみです。

(おしゃべりランチ)

毎年恒例の G.W バーベキュー。F さんがナッツ、卵、チーズの燻製を作ってくれていました。ベーコンまで!! 豚バラを塩麴で漬けてこんでスモークするそうですが、おいしく、安心して食べられます。久しぶりに全員が揃ったので、話はずみませんでした。

(ヒュッケ)

メンバー宅のリフォーム完了見学会・お好み焼きパーティーをしました。システムバス、洗面台、エコキュートの完成に伴い見学。使い心地の良い充実した最新の設備を感心しながら拝見。昼食にホットプレートでお好み焼き。食後は手作りラスク、もちり抹茶ロールケーキ、家庭菜園の甘くてフレッシュな苺、おたのしみ商品で盛りあげました。

(にこにこ)

# 総代さん、

2025年度

# 募集しています



## 「総代」ってなに？



生協は一人ひとりが主人公として、それぞれのくらしの「想い」や「願い」をみんなの力を合わせながら実現させていく組織です。その「想い」や「願い」を生協へ届けてくれるのが総代さんです。

## 私が総代さんになっても大丈夫・・・？

もちろんです！生協を利用している組合員ならどなたでも大丈夫です。特別な経験や知識は必要ありません！

## どんなことをすればいいの？



交流会への参加やアンケートを通じ、自分のくらしや自分の住んでいる地域について、生協に声を届けます。また、通常総代会における議決にも参加していただきます(実出席または書面での参加)。

任期は1年間(2025年10月1日～2026年9月30日)

## 定数

松江北： 32 (隠岐の島含む)	松江南： 51
出雲： 43	雲南： 21
大田： 16	浜田： 26
益田： 21	総定数： 210

## 総代さんの感想



総代通信を読んで、生協の活動を身近に感じることができ、みなさんが好奇心旺盛で生き生きと楽しく生活している様子がよくわかりました。

## 立候補申し込み〆切

**8月22日(金)17:30**

立候補届の送付・返送には時間を要しますので、お早めにお申し込みください。

## コープ商品がお好きな方や 生協の事業や活動をもっと知りたい方

試食品などの提供や総代さんにだけお送りする「総代通信」を通じ、いち早く情報をお届けするなど”総代さん”だからできる経験がたくさんありますよ♪

こんな方におすすめ!

総代に立候補される方は、お電話または二次元コードからお申し込みください。後日、「総代立候補届」をお届けします。

0120-336-021

組合員コードとお名前をお知らせください



受付時間：月～金 8:30～20:00、土 9:00～17:00





## みんなに聞いてみたいこと、伝えたいこと！！

くらぶからの報告書に寄せられた「みんなのくらぶに聞いてみたいこと」。ぜひ、次回のくらぶ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♪

夏バテ予防な食べ物は何か？  
(1 ラブバスケ)

急な来客があり、食事を出すことになった時、どんな風におもてなしをしているのかを聞いてみたい！！  
(ひまわりくらぶ)

いらなくなった着物、処分するには惜しいし、ドレスに  
してもらうのも高い、皆さんどうしておられますか？  
(チェリーズ)

みんなでボランティアに参加し、その後でお茶会できたらいいなと思っています。みなさんがされているボランティアを教えてください。  
(チェリー)

子育てくらぶのみなさんに質問です。習いごとについて、やってよかった習いごと、または、今習っていることはなんですか？  
(ももめろん)

友人のご主人が脳梗塞になり、介護生活が始まりました。部屋のおいが気になり、雨の日も風の日も、暑い日も寒い日も窓を開けるようにしているとか。部屋のおいを消す方法はありますか？  
(アグレアール)

旬の野菜のメニュー、麺類のメニューを教えてください。  
(こころ)

## おたのしみ

今週 7月2回配送週（7月7日～11日）に、くらぶで使っていただく「おたのしみ商品」をお届けしています。代表の方のお届け商品にいっしょに入っていますので、ご確認いただき、集まりの際のおしゃべりのおともどうぞ♪※「商品お届け表兼請求書」には「試食〇〇 〇円」と表示されます。



商品名：  
アールグレイ紅茶三角ティーバッグ  
次回予定；8月2回（シエル）  
参考価格；298円（税抜）



商品名：  
さくさく食感のクロワッサンラスクミニ  
次回予定；10月3回（シエル）  
参考価格；398円（税抜）

来月は 8月2回配送週（8月11日～15日）にお届け予定としています。お届け予定商品は「国産小麦のミニロールケーキ」と「国産果汁100%ミニパウチゼリー」！お楽しみに(^\_^)♪