



北エリア対象地域 | 奈良市・生駒市



## くみかつひろば エリア委員会・コープ委員会など北エリアの組合員活動を紹介します。

### ディアーズコープいこま広場 “いこっぴ” のオープンキッチンで迎春商品試食学習会 生駒東コープ委員会

11月27日（水）、昨年改装したばかりのディアーズコープいこま広場 “いこっぴ” で、組合員のつどい共催の迎春試食会を行いました。

1階にある “いこっぴ” にはオープンキッチンがあり

ます。買い物の方々がそばを通られる中、うまく提



供すること、限られたスペースの中でお知らせすることなど、初めての場所なのでいろいろ考え悩

みました。

当日は、さまざまな商品を迎春らしく彩りよく盛り付け、提供し、参加の方々にとっても喜んでいただき、ホッとしました。

職員の方から、つどいのテーマである食品



ロスについてお伝えもでき、ディアーズコープいこま広場 “いこっぴ” にたまたまいらした他のの方々にも聞いてもらえました。期せずして一石二鳥以上の有意義なイベントになりました！

### 歌って笑って介護予防 みんなで顔の筋肉を鍛えました

生駒西コープ委員会

1月23日（木）ディアーズコープいこま3階集会室で、「歌って笑って介護予防」を行いました。

喉や口の周りの筋肉を動かすことは嚥下機能低下予防にもなります。なつかしい歌を歌って舌やあごの筋肉を使い、楽器も用いて軽く汗をかく程度に座って運動し、笑いあいながら脳や筋肉を活性化させました。



舌を動かすことや、顔の筋肉を動かすことが健康維持のためにはどれほど大切かを学び、それを楽しくできたのでとても良かったです。参加

者からは「楽しい！先生の引き込み方がうますぎる！」「口のケアをがんばっていきたい」「楽しいので続けたいです」などの感想がありました。また企画してほしいとの声をたくさんいただきました。



企画は、新型コロナウイルスなどの感染を考慮し中止になる場合があります。ご了承ください。

## お知らせ 第4回恋の窪春祭りを開催します

主催 恋の窪運営協議会（ならコープ、社会福祉法人協同福祉会、奈良県医療福祉生活協同組合）

2016年春に誕生したあすならハイム恋の窪。今年も、桜の咲く頃に「恋の窪春祭り」を開催します。このお祭りは、地域のみなさんと一緒に地域のつながりを大切にする取り組みです。美味しいもの、折り紙作り、子ども向けのゲーム、マッサージなど盛りだくさんの内容でお待ちしています。コープがより便利なお店舗も来るのでお買い物もできますよ。春の一日、ならコープ本部に出かけてみませんか。

日時 3月28日(土) 10:30～13:00  
場所 あすならハイム恋の窪・ならコープ本部 駐車場

※公共交通機関でお越しください。

## 「くみかつ」を始めませんか？ 組合員活動メンバー大募集！

### ◆エリア委員募集◆

エリア委員は、エリアの活動方針を基に、自主的・自発的に活動をすすめます。地域の組合員活動の交流の場づくりもします。

### ◆コープ委員募集◆

コープ委員会は、ならコープの活動の入り口として商品を中心に「学んで、広げる」活動をおこないます。商品の学習や産地・工場・施設見学、試食会などを企画します。

※どちらの活動も保育があり、活動費・交通費が支給されます。

問合 組織部 ☎0742-45-7884  
(月～金 9:00～17:00)

## お知らせ 「アースデー 2020 in なら」 ならコープ環境イベントに参加しませんか？

2020年のアースデーは「まいにちがアースデー～地球のために何ができる？～」をテーマに、4月10日(金)～26日(日)の期間開催します。エコチャレンジ、食品トレーリサイクル工場見学、フードドライブ、環境作文募集、菜の花まつりや菜の花ウォーキング(下記)を予定しています。詳細は、あをがき3月号、ホームページ、共同購入や店舗での配布チラシをご覧ください。

## 要申込 菜の花ウォーキング(アースデー 2020 in なら「菜の花まつり」)

生駒ケーブルに乗り、宝山寺から美しい棚田の風景を見ながら菜の花まつり会場まで歩きます。会場ではミニとんど焼き、地元物産品販売、里山散策、里山遊び、環境宣言大声大会などさまざまな催しを実施します。定員(先着)100人

日時 4月19日(日) 9:30集合 小雨決行  
集合場所 生駒ケーブル鳥居前改札口(近鉄生駒駅から徒歩3分、ケーブル代各自負担)

コース 【行き】宝山寺～生駒山麓～西畑町菜の花畑(約3km)  
【帰り】西畑町菜の花畑～近鉄南生駒駅(約3km)

持ち物 お弁当、飲み物、敷物など

申込 組織部 ☎0742-45-7884  
(月～金 9:00～17:00)



昨年の菜の花ウォーキング

所在地・  
行き方

コープおしくま 奈良市押熊町1115 近鉄大和西大寺駅から  
☎0742-41-0777 押熊行きバス「押熊」下車徒歩約5分  
コープ朱雀 奈良市朱雀6-9-5 近鉄高の原駅から徒歩約15分、  
☎0742-71-2904 JR奈良行き・左京循環バス「朱雀第一住宅」下車すぐ  
コープ七条 奈良市七条西町2丁目1100 近鉄西ノ京駅から奈良  
☎0742-45-7882 良良総合医療センター行きバス「六条山」下車すぐ  
コープ学園前 奈良市中山町西1-716-3 近鉄学園前駅から  
☎0742-51-2900 バス「登美ヶ丘一丁目」下車すぐ  
ディアスコープいこま 生駒市依口町758-1 近鉄生駒駅から生駒台循  
(Dいこま) 環外回り北田原行きバス「依口阪奈中央病院」  
☎0743-73-8833 下車すぐ

コープふれあいセンター六条 奈良市六条2-17-6-11 近鉄西ノ京駅  
☎0742-45-7884 から徒歩約15分  
ならコープ本部 奈良市恋の窪1-2-2 恋の窪一丁目バス停す  
☎0742-34-8731 ぐ・近鉄新大宮駅・JR奈良駅から徒歩約20分

回収ポイント  
コープおしくま・朱雀 毎月10日10:00～12:00  
コープ七条 偶数月15日10:00～12:00  
コープ学園前 ボランティア募集中  
Dいこま ボランティア募集中

## 2019年度の北エリアのたべる、たいせつ（食育）テーマは「朝ごはんを おいしく健康に！」でした。

朝ごはんはとても大切！  
朝食を抜くと午前中なんとなくイライラしたり  
集中力がでないことはありませんか？  
胃や腸は食べ物が入ってくることによって活動を  
始めます。  
朝ごはんを食べてやる気スイッチをオンにして、  
健康的な気持ちの良い一日を始めましょう！

そして、おススメした商品は「発酵食品」。

発酵とは、微生物の働きによって、食材の分解が進むこと。  
栄養が吸収されやすくなり、酵素や乳酸菌が腸内環境を整え  
ます。

ヨーグルトやチーズ、漬物、納豆、パンも甘酒も、ワイン  
も発酵食品。塩こうじなども食卓に取り入れましょう。

(北エリア委員より)

朝ごはんに  
『発酵食品』  
を取り入れて、  
かいちょう  
快腸で快調な生活  
を送りましょう！



### 知って 知らせて つながって

今年度の北エリアのテーマは「知って 知らせて つながって」です。毎日の暮らしの中から、環境にやさしい洗剤の使い方をお伝えしたいと、奈良市の組合員 武市啓子さんから寄稿いただきました。

#### ゆるくエコなせっけん生活 (マンマの知恵袋 前編)

私がせっけん生活に目覚めたのは、10年くらい前の、「気持ちよく暮らす簡単家事生活（“石けん”ひとつがキレイの味方!）」赤星たみこさんの本を読んでからです。かなりの衝撃でした。粉石けんをお湯で溶かして「とろとろ石鹸」を作り、食器も換気扇も洗っていました。泡の力で汚れを包み込んで落とす。以前から合成洗剤を使いたくなかった私としては、水への生分解性の良い石鹸は魅力でした。作り方は簡単です。耐熱の容器にお湯400ccと粉石けん大さじ山盛り3杯位を溶かします。それで何でも洗います。粉石けんは、純度99.5%くらいのものでないといわれています。においもなく食器洗いも大丈夫でした。コップもぴかぴか。布巾も換気扇も魚焼き器もOKです。特に水仕事で手荒れのひどい方にはおすすめですよ。(武市啓子)

いつも北エリアニュースをお読みいただき、ありがとうございます。毎月、北エリアニュースを読まれた多くの組合員から感想が寄せられています。1月号の感想から一部紹介します♪

- 身近な情報なので、とても参考になります。
- 毎月楽しく読んでいます。クイズ楽しいです。
- エリアの情報がわかり、参加できる機会があれば参加したいと思います。
- ウィンナー作りやパン工場の見学など、ぜひ私も参加したいと思いました。
- ディアーズコープいこまが新しくなり、気持ちよく買い物させていただいています。

## 北エリア フラッシュ

1月25日(土) たべる、たいせつフェア in ディアーズコープいこまを開催しました。

今年度の北エリアたべる、たいせつ(食育)テーマは「朝ごはんおいしく健康に!」、たべる、たいせつ商品は「発酵食品」です。ディアーズコープいこま広場“いこっぴ”や、売り場でスタンプリーをしながら試食などを楽しんでもらいました。



いろいろな種類の中から産直のお米“奈良ひのひかり”“特別栽培米ななつぼし”“ふっくらんこ”の食べ比べをしてもらい、お好みのお米に投票。それぞれ特徴があり、どのお米も人気がありました。好きな野菜を入れて液体の塩こうじだけ

で味付けした“塩こうじ鍋”は小さなお子さんや年配の方も、その美味しさに驚いていました。簡単なので一度試されてはいかがでしょうか。コープ委員会が調べて作った“発酵食品と郷土料理マップ”も興味深く見られていました。また、コープの甘酒の試飲や、味覚チェックなども行いました。



来年度も北エリアではイベントなどいろいろな取り組みを行います。楽しみにしてください。(北エリア委員)



## うちの イチオシ

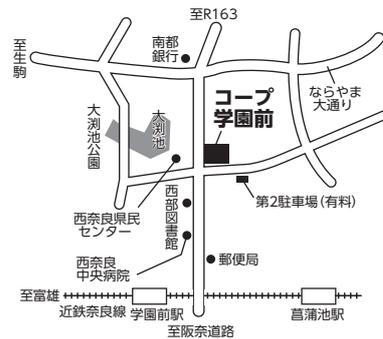
コープ学園前 日配部門の巻  
毎月1,000個売り企画商品を1品決めていきます!

コープ学園前の日配部門では、毎月1,000個売り企画商品を1品決めて、部門全員で役割分担を決めて取り組んでいます。1月は、「いわしの旨煮」。1日で100個販売する日を軸に、計画通りにいかない時は、新たにレシピをみんなで考え提案し、試行錯誤しながら目標に向かって取り組んでいます。買い場も日々進化してい



き、組合員さんからも「新しいレシピが増えてうれしい」との声をいただいています。(店長 森 雄)

### コープ学園前への行き方



〒631-0013

奈良市中山町西1丁目716-3

・近鉄学園前駅からバスで登美ヶ丘一丁目バス停下車すぐ

## 北エリア運営協議会だより

2020年2月13日開催

- ・2019年度北エリアのまとめ確認と2020年度北エリア方針について協議しました。
- ・組合員のつどいのまとめについて確認しました。
- ・支所と店舗の連携についてみんなで考えました。

### エリア概況 2020年1月度

- ▶供給高 エリア合計10億7,787万円 (予算比96.8%・前年比99.6%)
- 無店舗事業(支所計) 6億7,149万円 (予算比96.9%)
- 店舗事業(店舗計) 4億638万円 (予算比96.7%)

### エリア組合員活動状況

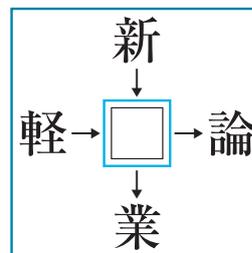
(2019年4月～2020年1月累計)

産地見学 (参加人数)	8企画 (164人)	講習会・学習会等 (参加人数)	38企画 (628人)
----------------	---------------	--------------------	----------------

## 漢字二字熟語で 1字 あてクイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字を組み合わせると二字熟語ができます。□に入る漢字は?

☆締め切りは3月16日(月)消印有効



☆応募は、ハガキ…答え・エリアニュース感想・住所・氏名・TEL・組合員番号を記入して、〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号 ならコープ組織部 北エリア事務局クイズ係 Web…アクセスは二次元コードまたは <http://www.naracoop.or.jp/eventform/>

☆正解者の中から3人にならコープ商品券(1,000円分)進呈。

●個人情報は適切に管理し、ならコープの企画等のお知らせに利用します。



2月号

答え 春

当選者  
応募 (79人)

有井山洋子 (生駒市)  
大久保香苗 (奈良市)  
中村きよみ (奈良市)