

A W A T E N B O

# 阿波展望

あわてんぼ

とくしま生協機関紙



とくしま生協

NO.332  
2016.

3

http://www.tokushimaseikyoku.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3  
TEL.088-698-5100 発行責任者/梶原 樹

いつまでも健康でイキイキした生活を送るために

## 筋肉を鍛えることが

## は大切。

### 老化は「足」から

筋力は年齢とともに変化し、低下する傾向にあり、筋肉量は一般的に70歳代では20歳代の半分に減少すると言われています。「老化は足から」と言われるように、特に重要なのは「足の筋力」でしょう。足の筋力が低下すると、歩幅が狭くなる、すり足等で日常生活に必要な動作がスムーズに行えなくなります。結果、歩行時に転倒して骨折→寝たきりの生活になる可能性があります。

そういった事故を防ぐために日頃から筋肉を鍛えることが大事です。折のリスクを減らし、例えば事故で入院をしたとしても運動をしていな

い人と比べると復帰が早くなるそうです。

でもわかってはいるけど「どういった運動がいいの?」「何をすればいいの?」を学ぶため「徳島健生病院 健診センターの今井裕恵先生を講師にお招きし、コープ住吉会議室で「ケガに負けない体づくり」のためのストレッチ「筋トレ」の学習会を行いました。



### ストレッチ・筋トレの注意点

- ※呼吸はとめない
- ※数を数えながら行う
- ※足を片方ずつ行う運動で、同じ足を連続して行うのがつらい場合は左右交互に行う
- ※腰や膝などに痛みがある人や、運動をとめられている人は医師に相談
- ※痛みがでた場合は中止する
- ※ストレッチは毎日、筋トレは週2~3回で無理をせず



### ストレッチ編

血圧を上げないために心臓から遠い部分からストレッチします。



片足ずつ10秒。両足が終わったら曲げにくい方をもう一回。足を広げてもう10秒。

無理せず片足ずつ。

前後10回ずつ肩回し

肩を上げて落とす(落とすときに息をはきながら「はっ」と声を出すとよりリラックスできます。

### 筋トレ編



つま先立ち...ふくらはぎ強化(5秒上げて→5秒キープ→5秒下げるを5セット)

片足を前に上げて5秒ずつつま先の角度を変え...足首強化

椅子に座って足を垂直に...太もも強化  
足を広げて、閉じてつま先立ち...ふくらはぎ強化

スクワット...太もも、大腰筋強化(手を前に出して、転ばないように椅子を後ろに置いておしりにタッチ)

椅子に座って膝を胸まであげる...大腰筋強化

クールダウンのためのストレッチ ※ストレッチ編を参考に

### ラジオ体操はすごい!!

#### 体幹の運動

- (A) 伸びる運動 (全身、特に脇腹・背中・腕の筋肉)
- (B) 横曲げ運動 (脇腹・胸の横の筋肉)
- (C) ねじり運動 (上半身全体、特に中心部の筋肉)
- (D) 腕を振って足を曲げ伸ばす運動 (背骨の筋肉を鍛えるのにとてもいいです!)



徳島健生病院 健診センター 今井裕恵先生

筋力、姿勢変換能力、柔軟性を保ちます!!



身体を動かすことは大事ですが、くれぐれも無理せず人と比較しないでマイペースに運動してください。

楽しい運動で体を鍛え、元気に生活できる体づくりをオススメします!

\*重力にさかかって自分の足で歩くために重要な筋肉



①②③④を鍛えないように!

2 太ももの前

1 ふくらはぎ

良い姿勢を維持する筋肉(抗重力筋)



今月のテーマ  
ランドセル

●色とりどり

ランドセルを作る工程をテレビで観ました。たぐさんのパーツを、ひとつひとつ丁寧に縫い合わせていく技術は素晴らしいと感じました。赤と黒しか無かった時代に育った私にとって、最近の色とりどりのランドセルはうらやましい限りです。

【板野支所 KEI-KO】

●ランドセルに感じる

昔、自分たちが使っていたランドセルは、高学年になると、すぐにベチャコンコになっていきましたが、今のランドセルは物が良いのが子どもの扱いが良いのが、年数がたっても綺麗な状態など感じします。

【徳島南支所 かよちゃん】

●ランドセルさんありがとう…

祖父母が買ってくれたランドセルは、2歳違いの姉と同じ赤色が母がネームを書いてくれた。最初は背負うのが重かったけど嬉しかった。姉と一緒に通学していて、段差の所で転んで膝に傷の跡。そして、ランドセルに助けられた思い出もある。それは、ある日ランドセルを背負

ったまま階段をすべり落ちたけど、ランドセルがクッションになって全く怪我はしなかった。ランドセルさんありがとう…。今でも実家の納屋の何処かに置いてあるように思う。

【美馬支所 イニシャル】

●私にはできない息子の技

現在、息子は小学1年生。4月当初はランドセルが歩いていてるようで何かが可笑しかったのですが、今では立派な小学生に見えるほどランドセルが馴染んできました。そのランドセルに全ての荷物を詰め込むのが息子のポリシーのようで、金曜日の帰りには教科書、ふで箱、マスク、歯磨きセット、上靴、給食袋、体操服、水筒を見事にランドセルの中に上手に詰め込んで帰ってくるので面白いです。少しの間も無駄にしないように、バズルをはめるかの如く綺麗に積み込んでます。私にはできない技です!!

【阿南支所 たくみん】

●私は何て買い物上手〜

長男が幼稚園の年長組に上がったすぐの4月、2割引きから半額にまで下がったランドセルを買いに「1年早いけど、今が買い時だ…」と雨の中、車を走らせました。残り1点になったランドセルを半額で購入しました。「私って何て買い物上手なんだらう…」と我が家に戻ったところで、門扉に車の左ボディを大きくこすりました(悲鳴)。修理代10万円…!!高かったランドセルでした。そんな長男も今は中学生です(笑)。

【阿南支所 ハッスルコーコー】

●規則は変わらないものなのでしょっか?

もう20年以上になりますが、私は人より体が大きく、小4の時には赤いランドセルが小さくて似合わなくなっていた

のを覚えています。今、娘が小1で私と同じように身長も体重も平均よりかなり上で、ランドセルが似合わなくなる日も近いのだからなあ…とかわいそうになります。「似合わなくなったら市販のリュックでいいよ」という規則にはならないものなのでしょうか。

【板野支所 ももせまぐ】

●茶色のランドセル

私がかつどの頃なら、女兒なら赤一択で、たまにテレビに映るこげ茶色のランドセルを背負う同年代の子たちを羨ましく思ったものです。息子には、本人の希望もあり、紺色を購入しましたが、やっぱり黒っぽい制服にはキヤメルと明るい色が似合うよな…と(自分が使う訳でもないのに)、未だに茶色のランドセルに想いを馳せています。

【板野支所 N】

フリートーク

●阿波弁講座(1月号)への返信

12月号の「阿波弁講座」を読んで、さまざまな阿波弁を募集したところ、多くの返信をいただきましたので紹介します。

これらの阿波弁…全問正解なるか?

- ① たつといて ( )
- ② いんでくる ( )
- ③ ひこする ( )
- ④ ほなけんど ( )
- ⑤ いけへん ( )
- ⑥ かんまん ( )
- ⑦ あばばい ( )
- ⑧ おぶけた ( )
- ⑨ どちらいか ( )
- ⑩ やねがこわる ( )
- ⑪ まけまけいっばい ( )
- ⑫ おちんこまり ( )

※正解は、このページの下に記載されています。

●12月号の当選者

クイズの答えは **トシコシ**

\*応募総数/240名 \*正解者/238名

平岡佐代(美馬) / 水島香織(徳島南) / 池田直美(徳島南) / 谷千代子(徳島南) / 實井光子(徳島南) / 森美子(徳島南) / 住江はるみ(徳島南) / 仁田和子(板野) / 真中康子(板野) / 日野亜希子(板野)

組合員さんの **5月号のテーマは** もしも一つだけ願いが叶えられたら

「もしも一つだけ願いが叶えられたら」にまつわってお話をお待ちしています。

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。5月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

**その他お便り、〇〇な情報など、お待ちしております!!**

**「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!**

※掲載する情報についてはスペースの関係上、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

理事会だより 12月16日(水)

報告された主な内容

- 11月度仮決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- コープしくく関連について
- コープ北島リニューアル成功のための地域訪問と仲間づくりについて
- 中四国地連管内他生協供給状況について
- 非常勤役員出張報告書
- 第1回非食品商品事業本部組合員意見交流会議事録

●11~12月度の活動及び概況報告

●組合員・共済・供給・出資金の状況

●11月度供給未収金等の状況について

●エリア交流会報告書について

●スマイルプロジェクト報告書

●総代会プロジェクト会議議事録

●食育委員会議事録

●平和委員会議事録

●くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめ

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- コープ北島の改装工事について
- 住所不明組合員の脱退手続きについて(公示)
- 総代会選挙管理委員の指名について

●出資金

10月末: 2,553,410千円

11月末: 2,555,984千円

12月末: 2,555,984千円 (2,574千円)

理事会だより 1月26日(火)

報告された主な内容

- 12月度仮決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- コープしくく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況について
- 非常勤役員出張報告書
- 2016年度業務機構と経営幹部体制について
- 第1回総代会選挙管理委員会議事録と第32期総代会選挙公示について
- 徳島新聞記事について
- 見守り協定締結・状況について

●消費者庁、消費者委員会及び国民生活センターの徳島への移転を求める要望書

●12~1月度の活動及び概況報告

●組合員・共済・供給・出資金の状況

●12月度供給未収金等の状況について

●エリア交流会報告書について

●スマイルプロジェクト報告書

●総代会プロジェクト会議議事録

●食育委員会議事録

●平和委員会議事録

●くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめ

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 地区別総代会の日程・場所について
- あなたの声をきかせてね(アンケート)について

●出資金

11月末: 2,555,984千円

12月末: 2,555,776千円 (792千円)

機関紙委員会 だより



3月11日はあの東日本大震災が起こった日。今月号の特集は「災害」についての予定でしたが、機関紙委員会では話していると「いざという時に逃げられるように普段から体を鍛えて歩けるようにしておかなければ…」という会話の中から今回の特集となりました。普段使わない筋肉を使ったために苦しそうな声を出している委員さんもおられました(笑)。そして、12月号の「阿波弁講座」には今も阿波弁を紹介していただく投稿が多くあります。やはり地元の言葉「阿波弁」には皆さん愛着がある事がわかります。

Plaza of CO-OP コープのひろば

コープだより等で案内した取り組みを報告しています。問い合わせTEL.088-698-0505 (企画部)

12/21月22火 げんきっずクリスマスが開催されました!

毎年健生きたじまクリニックで行われている「げんきっずクリスマス」が今年は美馬支所でも開催されました。健生きたじまクリニックでの参加者は21名、美馬支所では、なんと41名の親子が参加してくれました。口コミで組合員以外の方の参加もありげんきっずの輪が広がっています。現在、げんきっず美馬は不定期の開催ですが、今後は2ヵ月に1度程度の開催を目標に検討しています。



健生きたじまクリニック(21日)



美馬支所(22日)

参加者 62名

去年大好評につき今年も開催!

コープファミリー運動会

小さなお子さんから、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんまで、家族みんなで楽しめるコープの運動会を開催します!

美馬市都市公園 協町うだっアリーナ 美馬市協町新町196

日時 2016年3月27日(日) 11:00~15:00(受付10:30~)

参加費 1人100円 持参物 上履き・お弁当・飲み物 参加者特典 参加者には「賞品」をたくさん準備しています!



だれでも参加できる競技です。ご家族お揃いで、ご参加ください!

交通アクセス

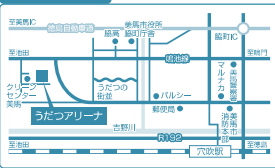


Table with 2 columns: No., 競技名(予定). Rows include ラジオ体操, 生協×クイズ, 赤ちゃんちびっこハイハイ, 小学校徒競走, 大人もハイハイ, ボール送り, アベック競争, パン食い競走, 玉入れ.

コープファミリー運動会のお問い合わせ ☎088-698-0505 とくしま生協 企画部まで

コープファミリー運動会 参加申込書

Form for sports festival registration with fields for name, age, and contact info.

3/11(金)締切⇒企画部行

おたよりカード

クイズの解答

Table with 6 columns labeled A through F for quiz answers.

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

Form for writing answers to the quiz.

Form for registration details including name, address, and phone number.

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り:3/18(金)提出分まで

長男の誕生日は2月29日!今年8歳になりました。4年に1回のこの日は家族にとってとても大事な1日です!(スター)

たべる\*たいせつミュージアム 見学のご案内

食育の大切さ学びにいきませんか?

日程:3月30日(水) 募集:親子20組 限定(小学3年生以上) (応募者多数の場合は抽選となります。ご了承ください。)

締切:3月11日(金) 参加費:2,000円(親子2人分) ※ご家族追加1人1,000円をお願いいたします。

大阪にあるいすみ市民生協さんでは、食の安全や食育・たべるたいせつをテーマに、見学・体験ができる「コープ・ラボたべる\*たいせつミュージアム」を開設されています。このミュージアムは、元々は商品検査を行うための施設でしたが、子どもたちにとって「食」について知って欲しい、関心を持ってほしいとの思いから、小学3・4年生でも理解出来る事を目指してつくられています。そこで、いすみ市民生協さんにおいて施設見学をさせていただける機会を設けました。組合員のみならず一度見学に出かけませんか?

お問い合わせ とくしま生協企画部 ☎088-698-0505



スケジュール

- コープ住吉 → 6時30分
コープ北島 → 6時50分
波路SA着 → 8時00分
ミュージアム着 → 10時00分
ららぽーと和泉着 → 12時10分
※15時00分出発予定
波路SA着 → 16時50分
コープ北島 → 18時00分
コープ住吉 → 18時30分
※参加者により集合場所や交通事情により予定時間が変更になる場合があります。

食事は各自でお願いします。

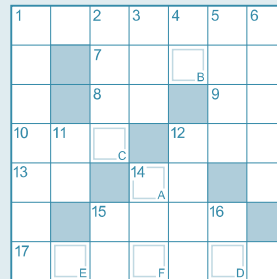
食育ミュージアム見学ツアー 参加申込書

Form for museum tour registration with fields for name, age, and contact info.

3/11(金)締切⇒企画部行

クロスワードパズル パズル作成/テン子

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

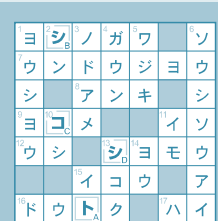


タテのカギ

- 山椒魚
よその国
1対のもの
国〇〇・県〇〇・市〇〇・〇〇語
ほんの少しの間
身分や地位などのくらい
共同購入のグループ
ベネチアで用いられる手こぎで細長い平底小舟
寸劇
こしかけ
「磯」

ヨコのカギ

- 桃の節句
委員が集まって話し合いをする会合
草や木の根
屋根の端でたてものの外まではみでた部分
字や絵が書いてある紙で、白く残っている部分
ゴマを絞った油
〇〇河・〇〇動・幸〇〇
青と紫とを合わせた色
→アウトドア
世界最小の大陸



10000文字検索

デコ寿司

参加者 15名

板野支所商品活動委員会

2016年2月15日(月)、JA全農とくしまの仁木智美先生をお招きして、コープスファース組合員活動室で「デコ寿司教室」を開催しました。今回作るのは「小梅」と「パンダ」。お花見のシーズンも近づいてきていますので、楽しいお花見弁当の参考にしてください。

《デコ寿司教室とは》

JA全農とくしまが、食育活動の一環として「食」の大切さを伝え、徳島県産のお米や野菜を楽しく食べてもらうために企画・開催している人気イベントです。



仁木智美先生

仁木先生は食生活アドバイザー、デコ巻きずしマイスターの資格を持っています。



【材料:4切れ~5切れ分】
酢飯(白).....100g
酢飯(ピンク).....100g
(酢飯80g+にんじんすりおろし20g)
スティックチーズ(10cm).....1本
きゅうり(10cm細切り).....5本
焼き海苔.....(1/2)1枚、(1/6)6枚

【作り方】

- 1のり1/6の手前にピンクの酢飯20gを棒状にのせ、クルクル巻く。(巻きすを使わなくてもよい) ※合計5本作る。
2真ん中にチーズスティックをはさみ、3本をまとめる。
3残り2本を乗せ、花の形に整える。
4海苔1/2に酢飯数粒をつけて、のり代わりにし、1/6を重ねてつなぐ。
5巻きすに海苔を縦長に置き、酢飯(白)100gを3つに分けてのせる。
6向こう端を5cm残して、酢飯を均等に広げる。
7手前3cmの位置からきゅうり5本を均等に並べる。
8花びらと花びらのくぼみに1本目のきゅうりが入る位置に花を置く。
9花を押さえて手前の巻きすを持ち上げ、同様にくぼみにきゅうりが入るように気をつけながら、転がしていく。
10巻きすをぐっと手前に引いてしめ、丸く巻く。



【材料:4切れ~5切れ】
酢飯(白).....140g
酢飯(黒).....70g
きゅうり.....細切り10cm
魚肉ソーセージ(太10cm).....1/2本
チーズ.....1本
焼き海苔.....(1/2)1枚、(縦1/3)2枚、(1/4)1枚

【作り方】

- 1黒酢飯は40gと30gに分けておく。白酢飯は60g、30g、20g、15g×2に分けておく。
2黒酢飯で目と耳を巻く。(縦1/3海苔使用)目(40g)、耳(30g)
3鼻はきゅうりを1/8海苔で、口は半ソーセージを1/4海苔で巻く。
41/2海苔を横に置き、両端2cmずつ残し、白酢飯60gを広げる。(中央に棒状の15g→両側に目のパーツ間に15g白酢飯→真ん中に鼻→20gの酢飯をかぶせる→口→仕上げの酢飯30gの順番で組み立てていく。
5巻きすを手のひらにのせて丸めるように持ち、片方ずつかぶせ、海苔を重ね合わせる。
6顔部分は4等分、耳は8等分にカット。
7顔に目のパーツをつけて、スティックチーズをスライスしたものを目の上に乗せる。



①を作るとき、最後に巻きすでコロコロすると丸く仕上がります。
⑩のとき、手前の巻きすの先端を持ち上げ、前方にすべらせるようにする。
切るときは、まず包丁を軽く濡らし、1回切るたびに、濡れ布巾で頻りに拭く。
切る順番は、右端→回転させて(左端)→中央



目の周りの黒いパーツの組み立てがポイントです。逆に置くと目がつり上がって、怒った表情になってしまいますよ。
巻き寿司の形は、丸をイメージして巻きすで整えましょう。

高齢者の見守り活動

とくしま生協は、地域との結びつきを強め、地域貢献を高める事を今年度の基本方針に掲げています。

2014年3月14日に徳島県との間で「徳島県における高齢者の見守り活動に関する協定書」の締結していますが、2015年度は、地域との連携をさらに強めていくためにも各市町村との締結をすすめています。日々150台のトラックが県内を配送しているとくしま生協の配送網を生かして、より安心して生活できるように努めていきます。この協定締結にはメディアでも大きく取り上げられ、地域にとって重要で期待されている事が実感できます。



《板野町との協定調印式》
とくしま生協の物流の拠点である板野物流センターや板野支所がある板野町から順次協定を結んでいます。



◆これまで協定を結んだ市町村一覧

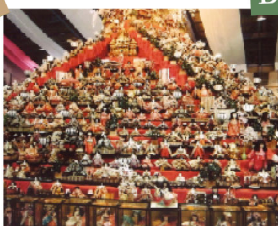
Table with 4 columns: 協定締結日, 市町村名, 協定締結日, 市町村名. Lists various municipalities and their agreement dates.

◆協定締結後のとくしま生協の役割

配送時に、組合員の家の新聞や郵便物がたまっていたり、洗濯物が取り込まれていない、いつもは挨拶をするのに声をかけても出てこないなど、担当者が異変を察した時に市町村の連絡窓口へ連絡、そして緊急を要する場合には、警察や消防に通報する役割を担います。

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚



【勝浦のビッグひな祭り】(会場は勝浦町生名 人形文化交流館 4月3日まで)
約3万体のひな人形は圧巻!! 今年夏のリオデジャネイロ五輪期間中現地で催されることが決まっています。又館内には約1万体を飾り付けた高さ8メートルの巨大なひな壇やひな人形の折紙教室・パルーンアート教室など多彩なイベントも楽しめますヨ!

あなたの感動した場所やイベント、ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真と100~150文字程度の説明文をご送付してください。
※ただし、送付いただきました写真は返送できませんので予めご了承ください。機関紙委員会にて選定して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

編集後記



まだまだ寒い日が続いておりますが、毎日ストレッチをしたり、身体を動かす事により近い将来の体力作りができるという事を思い知らされた今回の企画でした。つついとおくうになりがちですが、まだ寒いこの時期こそ身体を動かすという事の大切さが骨身にしみたとときでした。ご指導いただき今井先生ありがとうございました。(ゆめちゃん)