

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.389
2021.

5

http://www.tokushimaseikyou.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/大久保 秀幸

累計販売数146,848足と多くの組合員さんに愛用されているミズノフリーウォーク。「歩くための靴」として2017年に登場しました。

今回、フリーウォークに寄せられた組合員さんの声をもとにさらに履きやすく、歩きやすくなりました♪

ミズノ×生協
共同企画

組合員さんの「歩きやすさ」を支える靴

01 靴下みたいなフィット感。

靴本体とペロを一体化した独自のぴったりフィット構造により、まるで靴が足の一部であるようなフィット感が得られます。

生協
オリジナル
仕様



フィット感が
歩きやすさの
ヒミツ!

やわらかいのに
しっかりフィット!

02 フィットするかかとの形状。

歩きやすさを考慮した履き口の形状で、かかとをしっかり包み込みます。歩くときかかたがパカパカせず、ぴったりフィットします。



履きやすくて
歩きやすくて!



●約232g
(23.5cm片足)

職員も愛用!

ミズノ
フリーウォークAL
〈4色〉
各 **10,000**円
(税込10% 各11,000円)



03

ヒモ+ファスナー 仕様で脱ぎ履きが ラクチン!

脱ぎ履き
ラクラク!

フリーウォークは、ヒモ+ファスナー仕様。最初にヒモを調節しておけば、あとはファスナーだけでOK。かかまなくてもさっと脱ぎ履きできます。しかも、ヒモはストッパーでらくらく調整ができ、収納ゴムが付いているのであまったヒモを踏んでしまう心配はありません。ファスナーはロック付。



ストッパー
収納ゴム

おしゃれにも
こだわり!

04

スマートなシルエット& 幅広い4E相当で履きやすい。

「4E相当」の幅広設計ながら、人工皮革にステッチを入れることと、紐穴を甲皮の下に配置し、すっきりとしたスマートなイメージに。

05

若々しいデザイン

アッパーデザインにもこだわり、高級感のある人工皮革で好印象。



機関紙委員会のメンバー6人で
試し履きしてみました!



クッションが
良く、軽くて
歩きやすい!

フリーのひもと
ジッパーで
ラクに履ける!

少し大きめを
選んでも
いいかも!

このシューズを
履くと楽チンで
スイスイ歩けます!

試し履きの感想

- ◎ このシューズを履いたら歩くのが楽になって、どんどん歩けるのでダイエットにもなりました。
- ◎ 以前は高価なウォーキングシューズを履いていたのですが、今はこればかりで今4足目です!気に入っています。
- ◎ ファスナーで調節できるので、脱ぎ履きが楽にできます。軽いので歩きやすいです。

	ネイビー	シャンパンゴールド	ローズピンク	ブラック	
22.0cm		注文番号 280062	注文番号 280127	注文番号 280186	注文番号 280232
22.5cm	注文番号 280011	注文番号 280071	注文番号 280135	注文番号 280194	注文番号 280241
23.0cm	注文番号 280020	注文番号 280089	注文番号 280143	注文番号 280208	注文番号 280259
23.5cm	注文番号 280038	注文番号 280097	注文番号 280151	注文番号 280216	注文番号 280267
24.0cm	注文番号 280046	注文番号 280101	注文番号 280160	注文番号 280224	注文番号 280275
24.5cm	注文番号 280054	注文番号 280119	注文番号 280178		

●サイズ/幅:4E相当 ●材質/甲材:人工皮革・合成繊維 ●片足重量/約232g(23.5cm) ●ベトナム製



■今月のテーマ
ワタシ流健康法

●運動が苦手

運動が苦手な私たち夫婦の健康法は、朝食に(フランス)アーモンドと乳酸菌飲料(免疫上昇させるタイプ)を毎日摂取しています。それとお茶がわりにどくだみ茶と、はと麦茶を煎じたものを飲んでいきます。今のところ、大きな病気はしていません。

【板野支所 じゃお】

●健康法

毎年「冬期うつ」に悩まされています。私の場合は気分が落ち込むと言つよりは、頭痛と吐気が止まらなくなるという感じです。日照時間が短いとそうなので、起床後は必ずカーテンを開けて朝陽を浴びるようにはしました。意識して日光を取り込むことで、近年はかなり調子が良くなりました。

【板野支所 じ】

●永遠の課題

体重減少！膝が痛いのに、夜食後おやつを食べてしまつ。減量は無理だけど、野菜は自家製で食べまくっています。プロックリ、キャベツ、大根、小松菜、レタス、ネギ、カブラ、「旬の野菜を食べる」ですかねえ…私の健康法は。あとできるだけ「機嫌良くすごす」。セロトニンの分泌が促せるように！

【阿南支所 しへみのじ】

●我が家の健康法

時間は決まらずに、思いついたときに2人ですることがあります。夫の勤めていた時の体操です。イチ・ニイと声を出し、手足が動きはじめたら私もついて身体を動かす事にしました。最初、体操をする夫を見て笑っていた私も「今は体操せんのか」と勧めようになり肩から身体全体に軽くなったように感じます。

【美馬支所 T.K】

●プール

温水プールに10年以上行っています。きっかけはお母さん(姑さん)が亡くなった後、自営業も辞め気楽に暮らしていたら、何だか体調が悪く頭痛とか外へ出るのができなくなり、病院で「不安症です。人とたくさん話すように」と勧められたのがきっかけです。今は高齢となり水着の着替えも時間がかかるけど、長い付き合いの仲間に出会ったり、インスタトラクターの方たちが親切にいろいろ声をかけてくれ、プールに入るだけでも良いですよとの声に励まされ通っています。

【美馬支所 F.O 81歳】

●OLみたい

私の健康法じゃなくて、現在小6の娘の健康法。お風呂に入る時、ペットボトル飲料を持ちサウナスーツを着込み、入浴1時間くらい。その間、美颜ローラーで全身コロコロ。風呂あがりは化粧水をぬったりとOLみたい。あ、青汁の牛乳割りもダイエットに良いみたいです。

【徳島南支所 たかまゆま】

●せつせつーロのほじまつ

朝目覚めたときにグーンと背伸びをふとんの中でします。これが気持ちいい。両手をふとんから出して、グウパアを50回。手くび回しを右まわし左まわし50回づつ。とにかく「かんせつ」を動かして柔軟にすることを大切にしています。そして、大笑いして一日をはじめます。別にうれしくなくても、にっこり笑うから、うれしい一日のはじまり。これが私流健康法です。

【徳島南支所 ハムハム】

●肩甲骨

肩こりがひどく、頭痛まで起こすことがあります。肩甲骨を動かすとダイエットにも効果があると聞いたので積極的に動かしています。肩こりも少しましかも！

【板野支所 Tomopoo(ともぷー)】

●大正琴

私の健康法は家庭菜園で野菜を作ること。そして、その野菜を食べる。これたての野菜は甘く新鮮で美味しい。又、老化予防に大正琴を60歳から始めて、10年になります。楽譜を覚えて何度も練習して友人と合奏発表会にも行きたいです。これからも元気で長生きしたいです。

【板野支所 藤田さん】

●片足立ち

最近始めた健康法で、寝る前に片足立ちをしています。もちろん転倒しないように何かを支えにしてもOKです。左右それぞれ1分間で簡単なうえ、即効性があるらしいです。私も始めてから動きが楽で「なわとびダンス」も楽勝です(笑)信じるか信じないかはあなた次第…。

【美馬支所 スヌービーLOVE 56歳】

●デトックススープ

朝起床すると歯みがき、舌のそうじ、作り置きのでトックススープをコップ一杯温めて飲みます。おかげさまで毎朝お便さまがお出ましになります。

【デトックス野菜スープの作り方】

《材料》水2ℓ・キャベツ1/2玉・玉ねぎ2コ・ピーマン1/2コ・セロリ1本・トマト缶

《作り方》大鍋でやわらかくなるまで煮る。冷まして冷蔵庫で保存(1週間程度で飲み切る)野菜の具は味噌汁・カレーなどに。

【阿南支所 T.Aちゃん】

●味噌汁にチーズ！

特別なことをしているわけではありませんが、4〜5年前よりずっと続けていることは、朝食でいただく味噌汁にチーズを入れることです。血管を強くするには、発

3月号の当選者 クイズの答えは ユウジヨウ (友情) *応募総数/216名 *正解者/216名 平井真理子(美馬)/篠原明雄(美馬)/仲道敬子(阿南)/児戸ともか(阿南)/富士明子(徳島南)/森美子(徳島南)/福村りら(徳島南)/藤友圭子(板野)/南由子(板野)/大坪節子(板野)

7月号のテーマは 私の身近なボランティア 組合員さんの 大募集! ボランティア活動にも様々あります。組合員さんが参加している活動や身近で目にする活動など教えてください。 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。 7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 2月24日(水) 報告された主な内容 ●1月度決算報告について ●2021年度各部門のすすめ方 ●宅記事業のまとめ ●店舗事業のまとめ ●コープしこく関連について ●中四国地連管内他協供給速報 ●監事会議事録 ●2021年度第1次人事異動について ●ラブコープ オンライン工場見学・交流会(トース(株))のご案内 ●東北被災者支援募金(くらし・地域復興応援募金)の終了について 協議決定された主な内容 ●総代会招集通知と書面議決書の取り扱いについて ●組合員の除名の件と役員報酬限度額決定の件と定款一部変更の件 ●役員賠償責任保険について ●日本生協連代議員とコープ共済連代議員選出について ●2020年度のまとめと2021年度のすすめ方 出資金 12月末:2,799,043千円 1月末:2,816,978千円 (17,935千円)

理事会だより 3月24日(水) 報告された主な内容 ●2月度決算報告について ●宅記事業のまとめ ●店舗事業のまとめ ●コープしこく関連について ●中四国地連管内他協供給速報 ●監事会議事録 ●地域ネット活動費について ●地区分役員選任委員について ●第2回総代選挙管理委員会議事録と当選者公告 ●2~3月度の活動及び概況報告 協議決定された主な内容 ●総代会関係について (まとめ・すすめ方・決算見込み・予算・剰余金処分案・役員退任慰労金支給・第20期役員選任の件・整理対象(住所不明)組合員についてなど) ●地区別総代会議の日程・場所・参加役職員について ●コーププラスフーズ融資延長の件 出資金 1月末:2,816,978千円 2月末:2,816,290千円 (△688千円)

車が大好きな我が家の2歳児。どこで覚えたのか!? アンパンマンカーに乗って部屋の中でドリフトしまくってます。きれいにターンしているけど、激しすぎてフローリングがはがれてしまわないかハラハラしながら見守っています。(メイちゃん)

消費者情報コーナー

このコーナーは、「徳島県消費者情報センターとくしま消費者交流ひろば」様より情報提供いただき、若者および高齢者に情報を広げ、消費者トラブル未然防止にお役立ちいただけますようお知らせしています。



長期保管のカセットボンベ!ガス漏れに注意!!

コロナ禍の中、家で家族と鍋を囲む機会が増える時季です。手軽で便利なカセットボンベを使用することがあると思いますが、「点火した時に引火し炎が上がった」「カセットコンロを使用中に突然炎が大きくなった」との相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。カセットボンベは、製造から長期間経っていたり、保管環境が悪かったりすると、内部のパッキンの劣化などによってガス漏れする可能性があります。2013年から国内の製造事業者は、製造時期を缶の底に表示するようになりました。使用期限の目安は約7年とされていますが、7年経たなくても保管状況によっては金属部が変形したり、表面に錆が見られたりして、ガス漏れの恐れがあります。カセットボンベは適切な方法で保管し、経年に応じて使い切りましょう。

偽の不在通知メッセージに注意!

「ご本人様不在のためお荷物を持ち帰りました。ご確認ください。
http://●●●」

このような宅配便業者を装った「不在通知」の偽SMS(ショートメッセージサービス)に関する相談が増えています。記載されたURLにアクセスし不正なアプリをインストールした結果、自分のスマホから同様の偽SMSが不特定多数の宛先に送信されてしまい、高額な通信料を請求されるケースや、アクセスした偽サイトで入力したIDやパスワード等をキャリア決済などで不正利用されて、身に覚えがない請求を受けるケースなど、様々なトラブルが発生しています。被害に遭わないために、SMSに記載のURLを安易にタップしないことです。万が一タップしてしまった場合は、すぐに機内モードに設定しましょう。これにより、通信を無効化し、スマホの情報が外部に送信されることがなくなります。状況によっては、不正アプリのアンインストール、スマホの初期化、IDやパスワード等の変更、キャリア決済の請求状況の確認などを行う必要があります。詳しい対処法は(独)情報処理推進機構(IPA)のHPをご覧ください。



消費者トラブルのご相談は

消費者ホットラインダイヤル **188**

消費者ホットライン188
イメージキャラクター
イヤヤン

● **ストレス**
とにかくストレスをためないこと。食べもの、運動といろいろな気をつけていただけると、ストレスが一番よくないと気付いた。今は楽しく気持ちに余裕をもって暮らすことが一番です。
【徳島南支所】

● **ラジオ**
体を使うのは苦手なので、認知症予防の為、日々ラジオを聴いています。家事をこなしながら全国のリスナーさんの楽しいお話を聴けるし、メール投稿、ハガキ投稿にもはまっています。私にとって習慣になっています。
【徳島南支所 まりちゃん(65歳)】

● **早寝早起き**
昔、母親に子どもは寝相が悪いと言われていたのですが、最近息子の寝相が悪くなってきて、いろんな所を蹴られていて体が痛いんです。元々、朝が苦手な私ですが、余計すっきり起きられなくなりました…。困っています。春からまた新しい生活が始まるので早寝早起き、時には散歩して健康になりたいです。
【阿南支所 あーちゃん】

● **1時間**
3歳と1歳の子どもを連れてほぼ毎日1時間の散歩をしています。長女は雨の日には

● **絶賛運動不足中!**
在宅ワークをしているので、絶賛運動不足中!でも昨年、関節リウマチを発症。痛みで大変なこと、できなくなった事も多いけど、よい習慣もできました!約3kmのウォーキング、禁煙、週1回は必ず魚料理。健康になるための?現状維持のための?どっちでもいいか!リウマチになる前より健康的な生活です☆
【板野支所 やまね(35歳)】

● **絶賛運動不足中!**
在宅ワークをしているので、絶賛運動不足中!でも昨年、関節リウマチを発症。痛みで大変なこと、できなくなった事も多いけど、よい習慣もできました!約3kmのウォーキング、禁煙、週1回は必ず魚料理。健康になるための?現状維持のための?どっちでもいいか!リウマチになる前より健康的な生活です☆
【板野支所 やまね(35歳)】

2021年 緑の募金のお知らせ

皆様のご協力をお願いします

緑の募金は地域の緑化活動や、学校の環境緑化などに使われます。今回寄せられた寄付金は「とくしま協働の森づくり事業」を通じ、県内の森林の保全活動に活用させていただきます。

- 1064 1口 100円
- 1065 1口 1,000円

募集期間:2021年4月3回~6月4回

長くつをはいてカッパを着てカサをさして散歩に行くのも大好きです。毎日たくさん歩いてるので健康に過ごせています。私1人では、さぼってしまいますが、子どもたちと一緒に楽しく続けることができます。4月からは長女が幼稚園に入園するので毎日幼稚園まで歩いて登園しようと思っています。
【板野支所 ばく(32歳)】

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※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。

組合員コード _____ 氏名 _____ (ペンネーム) _____ 年齢()歳 ※掲載() ※O・Xを記入してください。

支所(班名)・店 _____ お電話 _____

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:5/21(金)提出分まで**

クロスワードパズル パズル作成/ゆめちゃん

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!

1	2	3	4	5	6
7				8	
9			10		
11		12			
		13			14
15	16			17	
18					

タテのカギ

- ① いろいろな才能があるという事
- ② 同胞、兄弟姉妹
- ③ ドア
- ④ ホタル
- ⑤ 物を動かすこと
- ⑥ 日本国の代表
- ⑦ 弱火
- ⑧ 高い値段のもの、ききめ
- ⑨ フィッシュ
- ⑩ 双想、壮

ヨコのカギ

- ① 父の日
- ② 岩の多い海岸
- ③ 小学校や中学校などの放課後の活動
- ④ 画家
- ⑤ 食材を使って食べる状態にすること
- ⑥ O・Xを共にする
- ⑦ Oをしばって考える
- ⑧ 池
- ⑨ フィッシュを日本語で
- ⑩ 家などをきれいにする
- ⑪ 7日間を何と言いますか?(日曜から土曜)

◆3回分の答え合わせ

ホ	タ	ル	ノ	ヒ	カ	リ
ウ	ン		レ	ン	コ	ン
キ	ジ	ユ	ン		チ	ゴ
	ユ	ビ		シ	ヨ	
エ	ン		ガ	ヨ	ウ	シ
イ		カ	ク	ウ		サ
ガ	ク	セ	イ	ジ	ダ	イ

お散歩、ウォーキングには最適な季節ですね♪私も健康のためのウォーキング、サウナスーツ着て頑張ります!(みいちゃん)

ヨーパ商品を使ったレシピを大特集!



お好み焼き風 キャベツ炒め

キャベツたっぷり、
「粉抜き」お好み焼き風レシピ!



野菜を
プラス
カロリー
ダウン

今回使った
商品はコレ!!



【材料:2人分】

CO・OPマヨネーズタイプ カロリーーフ .. 30g
キャベツ[せん切り] ... 約1/4~1/3玉(300g)
豚ロース薄切り(切り落とし) ... 80g
酒 ... 大さじ1
お好み焼きソース ... 大さじ3
かつお節 ... 大さじ2
かつお節 ... 小パック1袋(2g)
青のり ... 少々
紅しょうが ... 適宜

【作り方】

- 1 キャベツは直径20cmくらいのフライパンに入れ、広げた豚肉をのせる。
- 2 酒を回しかけ、蓋をして中火で7~8分加熱する。
- 3 豚肉、キャベツに火が通ったら、器に盛る。
- 4 お好み焼きソース、「CO・OPマヨネーズタイプカロリーーフ」をかけ、かつお節・青のりをのせ、お好みで紅しょうがをトッピングする。

簡単クリスピー スティックチキン

コーンフレークのザクザク食感と、
甘じょっぱい味が後引くおいしさ!



低脂肪
高たんぱく

今回使った
商品はコレ!!



【材料:2人分】

CO・OPコーンフレークフロスト ... 25g
鶏ささみ[筋を取り除いて2~3等分に細長く切る] ... 4本(160g)
しょうゆ ... 小さじ2
みりん ... 小さじ2
小麦粉 ... 大さじ1・1/2
オリーブ油 ... 適量
付け合せ野菜(レタスなど) ... 適宜

【作り方】

- 1 ポリ袋に鶏ささみを入れ、しょうゆ、みりんを加えてよく揉み込み10分ほどおく。
- 2 別のポリ袋に「CO・OPコーンフレークフロスト」を入れ、軽く揉むようにして砕き、パットに広げる。
- 3 ①の汁けをきり、小麦粉を全体にまぶし、②を軽く手で握るようにしてつける。
- 4 小さめのフライパンにオリーブ油を熱し、③をじっくりと焼き、きつね色になったら油を切る。
- 5 器に盛り、お好みで付け合わせ野菜を添える。

さばみそ麻婆

積極的に摂りたい青魚と豆腐、
甘辛味でごはんによく合うメインおかず。



青魚が
とれる
たんぱく質
がとれる

今回使った
商品はコレ!!



【材料:2人分】

CO・OP骨取りさばの味噌煮
[解凍する] ... 1袋(3切)
絹ごし豆腐[1.5cm角に切る] ... 1丁(300g)
長ねぎ[みじん切り] ... 30g
しょうが[にんにく[みじん切り]] ... 各1片
豆板醤 ... 小さじ1/2
しょうゆ ... 大さじ1
水 ... 150ml
ごま油 ... 小さじ2
水溶き片栗粉 ... 大さじ1

【作り方】

- 1 鍋に湯を沸かし、豆腐を下ゆでしてざるに上げて水気を切る。
- 2 フライパンにごま油、長ねぎ、しょうが、にんにくを入れて中火にかけ、軽く炒める。
- 3 香りが立ってきたら、豆板醤、「CO・OP骨取りさばの味噌煮」をタレごと加え、さばの身を崩しながら炒める。
- 4 しょうゆ、分量の水を加え、ひと煮立ちしたら①を加えて5分ほど中火で煮る。
- 5 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

まぐろとアボカドの ナッツあえ

おつまみやおかずにも◎。アボカドとナッツで
良質な脂質とビタミンEを。



たんぱく質
がとれる
ビタミンE
がとれる

今回使った
商品はコレ!!



【材料:2人分】

CO・OP食塩不使用ミックス ナッツ[粗く刻む] 1袋(18g)
おろしわさび ... 小さじ1
しょうゆ ... 適量
まぐろの刺身(赤身) [2cm角に切る] ... 80g
アボカド[2cm角に切る] ... 1/2個

【作り方】

- 1 ボウルにまぐろ、「CO・OP食塩不使用ミックスナッツ」、しょうゆ少々(分量外)で溶いたわさびを混ぜ合わせる。
- 2 アボカドを加えて軽くあえ、器に盛る。食べる直前にしょうゆをかける。

粉チーズとお豆腐で手軽に作れる! ヘルシーチーズケーキ



低
カロリー
糖質
カット
カルシウム
がとれる

お豆腐 チーズケーキ

今回使った
商品はコレ!!



【材料:18cmのパウンド型1台分】

CO・OPホットケーキミックス ... 50g
絹ごし豆腐[軽く水切りする] ... 200g
プレーンヨーグルト[一晩水切りする] 400g
たまご ... 2個
グラニュー糖 ... 40g
はちみつ* ... 60g
粉チーズ ... 60g
レモン汁 ... 大さじ1

<飾り>

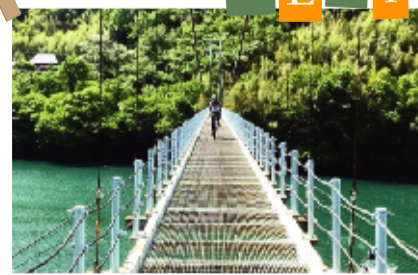
粉糖、ミント ... 適宜

*1歳未満の乳幼児には与えないでください。

【作り方】

- 1 ボウルに豆腐を入れ、塊がなくなるまで泡立て器でしっかりと混ぜる。
- 2 「CO・OPホットケーキミックス」以外の残りの材料を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 「CO・OPホットケーキミックス」を加えて混ぜ、オーブンシートを敷いた型に入れる。
- 4 180℃に予熱したオーブンで40分ほど焼く。
- 5 オーブンから取り出して型に入れたまま冷まし、粗熱がとれたら切り分けて器に盛る。お好みで粉糖を振り、ミントを添える。

BEST SHOT



【敷之上橋(三好市池田町)】
池田ダムの約1.3km上流にある四国最大級の歩道吊り橋です。長さは約195mで、通路部分は湖面が透けて見えるのでスリル満点です!

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おります。写真データと100~150文字程度の説明文を付けて下記のメールアドレスにお送りください。

webmaster-t@tokushimaseikyoku.or.jp

【携帯・スマホ・PCからでも投稿できます】

※メールの件名に「ベストショット」・「写真投稿」などを記入いただき、投稿がわかるようにしてください。投稿いただいた写真は機関紙委員会にて選定いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

ベストショット! 今月一枚

編集

後記

ミズノのシューズを履いてお出かけしましょう!

山笑うみどりの美しい季節となりました。コロナ禍で外出が思うようにできず、運動不足になっていませんか?今春では3分間はや足で歩き、3分間ゆっくり歩く(休んでも良い)3・3・歩きが提唱されています。この運動をすることにより血圧を下げ内臓脂肪が減ると言われています。ミズノフリーウォーク、私も愛用しています(媛)

