

とくしま生協
機関紙
あわてんぼ

A W A T E N B O

阿波展望

とくしま生協

https://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

9月号
No.415
2023



離乳食に野菜のつまったひとかけら

バランスキューブ

お母さんが離乳食用に食べさせたい食材を、野菜を中心にバランスよく組合せ、食べやすくまろやかな口当たりのペースト状にし、使いやすいキューブにしました。



ふあみ〜ゆ

米粒状麦、米油などの基本食材、アレルギー表示の食品や離乳食、紙おむつなど子育て世代を中心にやさしい暮らしを応援するカタログです。

次回企画予定 10月1回・11月1回・11月5回

ナカシン冷蔵

バランスキューブ(赤・黄)

赤

トマトベース

- トマト
- しいたけ
- たまねぎ
- にんじん
- りんご

黄

かぼちゃベース

- かぼちゃ
- にんじん
- たまねぎ



冷凍 280g [140g (12粒) × 2種]

<原材料>赤キューブ[トマトペースト、乾しいたけ、玉ねぎペースト、にんじんペースト、濃縮りんご果汁]、黄キューブ[かぼちゃペースト、にんじんペースト、玉ねぎペースト]

ナカシン冷蔵

バランスキューブ(白・緑)

白

豆乳ベース

- 豆乳
- 牛乳
- 大豆
- ごま

緑

ほうれん草ベース

- ほうれん草
- かぼちゃ
- とうもろこし
- マッシュポテト



冷凍 280g [140g (12粒) × 2種] [乳]

<原材料>白キューブ[豆乳、牛乳、大豆、練りごま]、緑キューブ[かぼちゃペースト、コーンクリーム(とうもろこし、食塩)、ほうれん草ペースト、乾燥マッシュポテト、脱脂粉乳/増粘剤(加エデンプン)]

介護食にも使えます!!



バランスキューブを使ったレシピ

【ごっくん期(5・6ヵ月)】

しらすそうめんがゆ



[材料:1食分]
ベビーそうめん…………… 5g
だし汁…………… 大さじ1
バランスキューブ(緑)…………… 1粒
しらす…………… 小さじ1/3

[作り方]
①ベビーそうめんをパッケージ通りにゆでてすりつぶし、だし汁でのばす。
②①に解凍したバランスキューブを混ぜ合わせ、器に盛る。
③しらすに熱湯を回しかけてすりつぶし、②にのせる。



【もぐもぐ期(7・8ヵ月)】

豆腐グラタン



[材料:1食分]
バランスキューブ(赤)…………… 1粒
絹ごし豆腐(約5mm角)…………… 40g
粉チーズ…………… 少々

[作り方]
①解凍したバランスキューブと豆腐を混ぜ、耐熱容器に入れる。
②粉チーズを振り、オーブントースター(1000W)で約4分加熱する。



【かみかみ期(9~11ヵ月)】

かぼちゃのニョッキ



[材料:1食分]
うらごしかぼちゃ…………… 20g
片栗粉…………… 小さじ2
バランスキューブ(白)…………… 1粒

[作り方]
①うらごしかぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約50秒加熱する。
②①に片栗粉・水小さじ2を混ぜ合わせ、直径約2cmの平らな円形にまとめ、フォークで筋をつける。
③沸騰した湯で②をゆで、浮き上がってきたらザルにあげて水気を切り、器に盛る。
④解凍したバランスキューブを③にかける。

【その他】

うどんのお焼き



[材料:おやき6個分]
うどん…………… 1玉
たまご…………… 1個
片栗粉…………… 大さじ1
(A) 干しえび…………… 大さじ2
青ねぎ…………… 適量
バランスキューブ(緑)…………… 3粒
薄口醤油…………… 小さじ2

ごま油…………… 適量
バランスキューブ(赤)…………… 3粒
乾燥パセリ…………… 少々

[作り方]
①うどんは食べやすく刻み、バランスキューブは解凍しておく。
②ごま油をいれたフライパンを熱し、ボールで混ぜ合わせた(A)を小さめにのせ、両面を焼く。
③解凍したバランスキューブ(赤)をのせて、パセリをちらす。

「ふあみ〜ゆ」は、離乳食の時期の子育てママさんに人気の商品を掲載しています!ぜひこの機会にご利用ください。



今月のテーマ
髪に関するH.P.
ソード

おしえてください

私の髪は自由気まま。美容院で切ったあと、セットしてもうらうら「うん、いいね」と喜んで帰る。その後、用事をすませ少し汗をかくともう大変。髪の毛が喜んであっち向き、こっち向きとハネだす。どなたか、落ち着かせるすべをおしえてください。

【美馬支所 ポポフンフン】

私の楽しみ

私が若い頃は黒髪で量も多くよく「きれいな髪だね」と言ってもらっていましたが、40半ばになると白髪が増え始め、最初は抜いていましたが追いつかず、白髪染めをするようになりました。今は1カ月に1回はカットと毛染めをするようになりました。いつも行く美容院は、月一回私の楽しみの日となっています。

【阿南支所 ムギッコ】

結局…

年齢と共に白髪も増えボリュームもなくなってきました。ヘアカラーは肌への負担もあるグレーヘアに挑戦しました。ヘアカラーのわずらわしさは解放されましたが、持っている洋服で合わない色合

いが出てきました。結局今はカラートリートメントとカラーシャンプーで過ごしています。ヘアカラーよりは肌への負担が少なくグレーヘアに移行もしやすいかと思っています。 【徳島南支所 たま】

毛穴は大事

私の家系は「薄毛」の家系です。祖父・父・母・叔母そしていとも。男性は皆30代くらいから坊主になっています。女性はウィッグやかつらの話しをしながらも帽子やターバンでごまかしています。私は今のところ大丈夫なのですが、シャンプーをしつかり泡立てて、そしてしっかりと洗い流すようにしています。毛穴は大事ですからね。 【板野支所 碧い時】

「シミ」

きれいなサラサラロングヘアにあこがれています。でも、なかなかきれいに髪を伸ばせなくていつもショートヘアです。きれいに髪を伸ばすコツが知りたいです。 【名西支所 ナッツ 34歳】

グレイヘアに憧れます

若い時から白髪に悩まされ、ずーっと白髪染めをしていた母。コロナ禍でしばらく実家(県外)に帰っていない間にグレイヘアになっていました。グレイヘアになるまでは、ベレー帽などをファッションアイテムにとり入れ、オシャレを楽しみながら白髪と上手に付き合っていたようです。母は体こそ歳をとりましたが、首からは若いです(笑)きれいなグレイヘアに真っ赤な口紅…素敵グレイヘアに憧れます! 【美馬支所 クレールン】

美容師さん泣かせ

頭が大きく髪の毛も多く、若い頃パーマをすると、時間もパーマ液も人の倍必要と毎回言われ、その上おばさんっぽくなるので以後カットだけです。高齢者になると髪の質、量、太さも昔の半分。それでも人より多いそう美容師さん泣かせです! 【阿南支所 N.O.さん】

「ごだわり」

我家のだんな様は髪の話に超敏感に反応しています。シャンプー・髪染め・トニック他ごだわりごだわり。髪の毛が薄くなるとあって貴方は貴方です。何も心配しすることはありません。家族は感謝の心でお父さんを認めていますよ。若づくりの努力はどこからくるのか?牛乳石けん1ヶで全身洗っている私から見ると、心の平安がどんな様に訪れるのはまだまだ先かな?心が若いつて楽しそう。 【徳島南支所 顔は洗つとります 66歳】

似なくて良かったー

私は昔から髪の色が茶色で、よく人にうらやましがられて少しくれしかったのを憶えています。息子の髪も私に似てきれいな茶色でうれしいです。旦那さんのまっくら髪に似なくて良かったー。 【板野支所 ポニョになりたい母ちゃん】

誰かのために

私は今までに2回、ヘアドネーションを行いました。病気や事故等で髪を失った子どものためにウィッグを無償で提供する活動です。ウィッグを作成するために、31cm以上の長さの髪を寄付する必要があります。31cmって結構長くて、腰くらいまで伸ばさないといけないんです。私の場合は3年かかりました。長い髪を毎日洗って乾かすのは大変でしたが、誰かが幸せになると嬉しいですね。毎日自分の事で精いっぱいだけど、誰かのために何かができるって自分まで幸せになりますね。 【名西支所 さきぼん 31歳】

「トキッ」

行きつけの美容師さんから「おふろ上りに顔にはいろいろ塗るのに、髪はおふろで終わっているよね」と言われて「トキッ」としました。それからふろ上りがドライヤーの前にヘアオイルを付けるようになった。それまではヘアオイルの存在の意味すら存じなかった私。今ではしつ

りと聞き分けのいい髪の毛になりました。 【美馬支所 スヌーピーラブ】

美容院で

十数年前、海外生活を卒業して日本に帰国。髪を切ってもらおうと美容院に行く、「海外の方ですか?」と聞かれた思い出があります。確かに10年弱、英語圏の国で生活していましたが…生まれも育ちも、母国語も日本語です。 【徳島南支所 ふくろう】

最近のヘア…

50歳を過ぎ、いつまでロングヘアにできるのか?と自問自答中。ショートヘアにする方が良いのではと思いつつ、今までショートヘアにしたことのない私。似合うのか?でも歳を重ねてロングヘアは?いつになったら答えが出るのか自分でもわかりません。 【阿南支所 とくちゃん】

7月号の当選者
クイズの答えは **パラダイス**
*応募総数/193名 *正解者/190名
妹尾裕子(美馬)/垂水敏江(美馬)/篠原晴美(阿南)/泉和美(徳島南)/花房昌美(徳島南)/黒上俊江(板野)/三木初子(板野)/大西陽子(板野)/吉田日夏莉(名西)/伊澤慶子(名西)

11月号のテーマは **私の快眠術**
組合員さんの **お便り** 大募集!
快眠のために使ってるグッズやコツがあれば教えてください。お待ちしております。
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。11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 7月26日(水)
報告された主な内容
●6月度決算報告について
●監事会議事録
●宅記事業のまとめ
●店舗事業のまとめ
●コープしこく関連
●中四国地連管内生協供給状況
●非常勤役員出張報告書
●第39回総代会アンケート結果
●6~7月度の活動及び概況報告
●組合員・共済・供給・出資金の状況
協議決定された主な内容
●理事会議長と理事会試食時協力依頼について
●2023年度役割分担について
●出資金
5月末: 3,021,014千円
6月末: 3,031,860千円
(10,846千円)

コープ住吉へ行った時、竹輪にポトサラダが入ってる天プラを見つけて買ってみた。私好みの食感でおいしく食した。この「ポトサラさくわ」考案した御方に脱帽です。(はなこ)

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。



クリーニングトラブルを防ぐためには

季節の変わり目にはクリーニングトラブルの相談が寄せられます。「衣類を紛失された」、「風合いや色が変わった」、「伸縮して元のサイズではなくなった」など、相談の内容は様々です。全国クリーニング生活衛生同業組合連合会では、法律上の事故賠償責任を負う場合に、公平かつ効率的にトラブルを解決するための標準的な考え方として、賠償に関する自主基準を作成しています。この基準では、賠償を受けられるのは利用者が洗濯物を受け取ってから6か月間です。トラブルを防ぐためには、仕上がった衣類を速やかに確認することが重要です。まず店頭で店員と一緒に自分が出したものを確認し、家に戻ったらすぐビニール袋から出して、仕上がりの状態をチェックしましょう。事故があった場合は、早急に申し出るようにしてください。また、クリーニングに出す前に、衣類の素材や洗濯表示等をクリーニング店と共に確認しておくことも大切です。

国土交通省から自動車税支払いのSMSが!?

「スマートフォンのSMS(ショートメッセージサービス)で、国土交通省から自動車税を請求するメールが届いたが不審だ。信用性を知りたい」といった相談が全国的に増えています。

5月は自動車税の納付月ですが、国土交通省のホームページでは、「自動車税の督促状や納付のお知らせをメールで送信することはない」と注意喚起をしています。このSMSは、国土交通省を騙りフィッシングサイトに誘導するものです。届いたメールに記載されたURLにアクセスし、個人情報やクレジットカード番号を入力すると、不正に利用されるおそれがあります。また、このようなフィッシングメールは、国土交通省だけでなく、通販会社、携帯電話会社等、実在する組織を名乗って届くこともあります。安易にアクセスしないように気を付けましょう。不安に思った場合は、お住まいの自治体の消費生活センターにお気軽にご相談ください。



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
インターネットチャット
イヤヤ

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

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

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: 9/22(金) 提出分まで**

毎日の暑さでうちの老犬たちがとても心配です。猫は暑さ平気なのですが～！(ゆめちゃん)

●天然パーマ

私の娘は天然パーマが強く、よく「巻いてるの?」と聞かれるくらいくるくるです。私はストレートヘアなので娘の産まれつきキレイな縦ロールヘアがとてもうらやましいです。2才にしてアップにする色気ムンムンで、パパは心をわしづかみにされています。(これはまたうらやましい…)(笑)

【板野支所こはる 37歳】

●クールな色味に

チラホラ出てきた白髪…けどベタベタリ一色の白髪染めは絶対イヤ。ここ数年ヘアマニキュアでごまかしてきたけど、今ひとつ気に入らず。ネットを駆使して近くのハイライトを使った白髪ほかしを得意としている美容院を発掘。マニキュアのせいではなかなかなが赤みが抜けないけれど、いつか思い通りのクールな色味にしたいなあ。

【名西支所み

●ヘナで…

若い時は髪の毛の一本一本が細く、こしがなかったのですが、パーマをあててポリウレムを作っていたのですが、年齢と共にヘナで髪を染めるようになったら髪の毛もシヤンとしてきて、くせ毛も出てきて、いまでは何十年もパーマをかけていなく、髪を洗ってかわかした後も何となくまとまりのあるヘアースタイルになりました。

【阿南支所 Y.M.さん】

●察知力

短い髪のお手入れの楽しさを知って以来、ずっと同じ髪型にしています。定期的にカットやカラーに行っていますが、我が家の男性陣は誰も気づかず…毎度自分から言う羽目に。息子たちには女性の些細な変化について察知力を磨いてもらいたいです。

【板野支所 R.S.さん】

●真っ白い髪

60歳で定年退職してやれやれと思う間もなく、徳島大学のガン検診で卵巣ガンが見つかりました。即入院手術とのこと。生きることにむずかしさをしみじみと悟りました。手術したあと抗ガン剤の注射がはじまり毎朝枕に髪がぬけ落ちて、つんつるとんの頭になってしまいました。同室の人と一緒にカツラを買ってかぶりました。そのうちに新しい髪が生えてくると医師に励まされて元気が出て、今91歳。真っ白い髪を鏡を見ながらかかっています。

【名西支所レイちゃん 91歳】

●まあ楽です

右手の骨折をきっかけに、美容院へ行くのを辞めました。時間とお金をかけても、洗髪すると元通りになってしまふ。くせ毛です。くせ毛を生かして自分で切ります。知り合いが「いいね。」と言、「阿部寛さんも自分で切ってるらしいよ。」と。彼は人前に出るときはスタイリストがいるじゃない…まあ楽です。

【阿南支所 C】

クロスワードパズル

パズル作成/めいちゃん

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。

| | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|
| 1 | | 2 | 3 | | 4 |
| | A | | | | |
| | | 5 | | | 6 |
| 7 | | | | 8 | |
| | | D | | | |
| | | 9 | 10 | | 11 |
| 12 | 13 | | | 14 | |
| 15 | | | 16 | | 17 |
| 18 | | | | B | |

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

- ①ユニバーサルスタジオジャパン
- ②お酒を飲み過ぎた翌日の不快な症状
- ③笑い話など物語の結末のこと
- ④ウオルトランド
- ⑤五七五
- ⑥チラチラする、ちらちらと見える
- ⑦厚紙、土台になる紙
- ⑧お茶を飲むこと
- ⑨田畑を掘り起こしたり、ならしたりする農具

ヨコのカギ

- ①未確認飛行物体
- ②岩石が風化したもの
- ③空気呼吸を行なうための器官
- ④日本の流行歌の一種
- ⑤物の大きさや寸法を表す英単語
- ⑥仕事のないあまっている時間
- ⑦国家、またはその占めている地域
- ⑧時代物の劇
- ⑨力を含めるときに発する言葉…〇〇!!
- ⑩鍵をかけること
- ⑪ガスのような臭いがする=〇〇〇〇〇〇

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| カ | タ | ヤ | ブ | リ | イ |
| イ | シ | キ | ク | ス | リ |
| チ | ヤ | ソ | バ | カ | コ |
| ヨ | | バ | ン | ダ | イ |
| ウ | ス | | ド | シ | ラ |
| | イ | タ | マ | | イ |
| ジ | カ | ダ | ン | バ | ン |

◆7月号の答え合わせ

2023年7月15日(土) あわぎんホール5階小ホールにて開催されました!

2023年7月15日(土)

しこくピースアクションリレーは、「子どもたちに平和な未来を」をスローガンに、四国4県でピースアクション(平和への取り組み)を繋ぎ、8月4日の広島へ四国の平和への願いを届ける取り組みです。

1999年にはじまり今回で25回目の開催となりました。

今年のピースアクションリレーは4年ぶりに会場での開催ができ、四国4県から約100名の参加者で賑わいました。



竹口博子さんによる被爆体験談



3歳の時に長崎で被爆した竹口博子さんによる体験談を聞かせていただきました。子どもながらに覚えている光景や、被爆したことによる周りからの差別など、竹口さんでしか話せないお話を聞くことができました。



民医連 楠藤さんによる平和の音楽ライブ



長崎の被爆者 渡辺千恵子さん(1993年永眠)の証言をもとに被爆40年(1985年)に創られた楽曲9曲を熱唱。最後の曲は参加者と一緒に「青い空は」を歌いました。

アピール行進



会場のあわぎんホールから、徳島駅前までアピール行進。運転中のドライバーや歩行者に向けて平和への願いをアピールしました。

平和の横断幕引継ぎ式



7月8日(土)に開催した高知県から徳島県へ。そして7月16日(日)に開催する愛媛県へ平和の横断幕が引き継がれました。

参加者の声

- 今回は対面で開催できて本当に嬉しかった。実際に被爆者の方のお話もお聞きでき、平和って何だろう...とまた再認識できました。
●被爆者に対する差別をはじめてきました。核のおそろしさ...悲しいことです。
●ごくごく普通の平和な日常に感謝です。スローガンにあるように「子どもたちに平和な未来を！」を引き継いでいかなければいけません。
●娘も感じることもたくさんあったようで、とても素晴らしい時間でした。

Advertisement for 'よご郷先生の読み聞かせ教室' (Reading and Listening Class) held on October 6th, 2023. Includes details on time, location, and contact information.

'BEST SHOT' section featuring a photo of a dam and a suspension bridge, with a text box for photo submissions and a '後記' (Afterword) section.