

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

11月号
No.417
2023

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

困ったときは
おたがいさん!
くらし助け合いの会
おたがいさま徳島です!!

くらしの助け合いの会・おたがいさま徳島では、「困ったときはおたがいさん」を合言葉に、くらしの中の困りごと(掃除や買い物など)を援助しあい、くらしを支えあう有償ボランティアのしくみです。
誰もが住み慣れた地域で、健康で心豊かに生きていけるようにつながりあい、協同していくことを目指しています。



★主な活動内容

- ◎家事応援(掃除・洗濯など)
 - ◎買い物
 - ◎高齢者や障がいをおもちの方の簡単なお手伝い
 - ◎通院の付き添いや、薬の受けとりなど
 - ◎外出や散歩のつきそい
 - ◎その他、会の趣旨に反しない活動 …などなど
- ※車に同乗しての活動はできません。



★活動のしくみ



応援者
募集!!

私たちといっしょに活動しませんか?
家事応援などお手伝いをしてくれる組合員さんを募集しています!
「私にもお手伝いできることがあれば!」という方はぜひ!
お気軽にお問い合わせください。

徳島市以外の方

くらし助け合いの会 ☎0120-596-714

■受付時間/9:00~17:00(月~金)

〈利用したい方 年会費:1,200円〉

- 利用料金 …………… 1時間 700円
大掃除や草抜きなど外での作業 …………… 1時間 1,000円
- 基本は1回2時間(ご相談に応じます)
- 交通費 …………… 200円~

賛助会員さんも大募集!

賛助会員さんは、お手伝いできないけど会の趣旨に賛同して年会費を納めることで活動に関わる会員さんです。

徳島市内の方

おたがいさま徳島 tel:088-678-5913

■受付時間/10:00~16:00 (毎週月・水・金、祝日を除く)

〈利用したい方〉

- 利用料金(8:00~20:00) …………… 1時間 1,000円
上記以外の時間と
お盆年末年始(8/12~15・12/29~1/3) …… 1時間 1,500円
- 交通費 …………… 1km 15円×往復距離

※詳しくはお問い合わせください。



■今月のテーマ
私の快眠術

●枕

私はいつでも、どこでも、いへへいへでも眠れます。今回のテーマが快眠と聞いて、「枕」で自分の眠りに向き合ってみると、「枕」で、すかね、唯一のこだわりは。独身の頃から気に入ってずっと使っている枕があります。へたってきたら、また同じものを買って使っています。かれこれ30年近い付き合いです。里帰りの時のためにも、実家にも同じ枕をおいています。

【美馬支所 おでん】

●アロマ

私の快眠術はアロマです。これがあれば、一日の疲れも軽くなる気がします。枕の高さとか、シーツの清潔さとか大事ですよ。

【阿南支所 K.M.さん】

●ボタンキュー

私の快眠術は仕事が終わってから毎日10km走ります。その後、シャワーをしてからビールを一本飲みます。しばらくすると、とても眠くなりボタンキューです。運動の後のビール、私の最高の快眠術です。運動の後というのがポイントです。皆さんもぜひとも試してみてください。

【徳島南支所あまのっち 57歳】

●頭寒足熱

今年も暑かった!!寝苦しくて、エアコンつけるると身体が冷えすぎる。でも扇風機だけでは追いつかないので、生協で水を入れて冷やす扇風機を購入してみた。しかし、なかなか眠れず、次に買い求めたのが、枕につける「接触冷感パッド」。これはかなり効き目があった。「頭寒足熱」というから良いと思う。

【板野支所 いつでも元気】

●息子が抱きまくら

私の快眠術は1才の息子を抱いて寝ることです。ツルツルのほっぺにスリスリしながら、フワフワの手をニギニギしながら、カワイイ寝顔を見つめながら癒されて眠りにつきます。一日の仕事の疲れがふっ飛びます。明日も頑張れよう。

【名西支所 さきぼん】

●無の状態

私は小さい時から夜更かしが苦手で、ほとんどしたことがありません。子どもが生まれた今でも基本は21時に寝ます。そんな私になかなか寝つけない時に眠る方法は、目をつぶって目玉を右回りに3回、左回りに3回して無の状態にいると必ず寝付けます。

【美馬支所 ウイカ】

●ミニちゃん

私ではなく主人ですが、とにかく早寝早起きです。体内時計がそうなっているのか5時に起き、我が家の愛犬(ミニちゃん)も早寝早起きで仕度すると二人散歩に行き、次は一人一匹で土いじりを。朝するとよく眠れると畑にいけます。用事がある時、私が早めに起きるとミニちゃんが今日何かあるの?と私の顔を見ている。

【阿南支所 ミニ】

●心のきりかえ

女性だけの30分体操(平日)ヨガ(火)リズム体操(水)ステップ体操(木)百歳体操(金)市の主催の運動教室(不定)社協の体

【阿南支所 ののこ】

操教室(不定)タイミングの合う限り、日中の運動をしています。運動すると心のきりかえも上手になります。お風呂上がりのひとは好きな本を眠たくなるまで読んでからベッドへGO!!ZZZZです♡

【徳島南支所 さゆみき 70歳】

●すっきり快眠

妊娠中や産後はなかなか寝つけず、寝不足になっていました。そこで活躍したのがホットアイマスク!ちょうど寒い時期だったので夫と2人でほかほかしながら眠りについていました。起きたらアイマスクはどこかにとばされていますが、すっきり快眠です。

【板野支所 ヤンチャム 30歳】

●動くこと

とにかく昼間に動くことです。仕事の日を決まって快眠。寝る前のスマホは厳禁とよく言われますが、スマホを触りながらの寝落ちもしばしば。そのために部屋の明かりは30分後に消えるように設定しています。逆に休みの日、出かけないで過ごしたりするとすぐに寝つけないことがあります。寝るのにも体力が必要とよく聞きますが、まだまだ私は大丈夫かな。

【名西支所 み】

●寝具って大切

姿勢が悪く、全身の血流が良くないのが不眠に悩まされてきました。自分に合った枕と寝具で寝ることにより姿勢が良くなり、長年悩まされていた肩こり、腰痛、ひざの痛みもなくなり、快眠の素晴らしさを感じています。寝具って大切なんだなあ!と思いました。

【美馬支所 さみちゃん】

●ハニーミルク

牛乳にスプーン1杯のハチミツを入れ、レンジでチン。かんたんで、おいしくて、あったまります。眠れない夜は、このハニーミルクでほっとしていました。3才、1才、1才の3兄弟を毎日追い回している今は、何もせずとも爆睡です。

【阿南支所 ののこ】

●恐るべし

ここ2・3年は快眠です。1歳児と0歳児の子どもをあやしたり、追いかけていると、夜は快眠、昼も眠気におそわれます。恐るべし子どもパワー。もしかすると、快眠術NO.1かもしれません。

【徳島南支所 ふくろう】

●睡魔

我が家には睡魔がいるのです。真夏以外は睡魔がわたしの左側にやって来て腕枕をせがむので、仕方なく左腕を差し出します。するとどっどっでしよう、途端にまぶたが重くなりいつの間にか寝入ってしまうのです。いやあ、ネコって本当に良いモノですね。

【板野支所 N】



●9月号の当選者

クイズの答えは **ユウエンチ** (遊園地)

*応募総数/189名 *正解者/188名

平岡佐代(美馬)/森本栄(美馬)/鈴木絹子(阿南)/新居百合子(徳島南)/平島裕基(板野)/中川真由美(板野)/黒済久稔(板野)/渡辺一郎(名西)/本庄昭見(名西)/船越智子(名西)

1月号のテーマは **キレイでいるための私のこだわり**

組合員さんの **お便り** 大募集!

外見・容姿・心・内面が美しくいられるよう、こだわっていることをぜひ教えてください。

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。1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 9月27日(水)

報告された主な内容

- 8月度決算報告について
- 監事会議事録
- 宅配事業のまとめ
- 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
- 中四国地連ニュースレター
- 非常勤役員出張報告書
- 8~9月度の活動及び概況報告
- コープ商品開発改善提案書
- カル鉄低脂肪乳1L/CL 美し牛乳500ml

協議された主な内容

- 2023年度上半期のまとめについて

●出資金
7月末: 3,040,697千円
8月末: 3,046,191千円
(5,494千円)

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。



家庭用蓄電池の勧誘トラブルにご注意！

「突然業者が来訪し、家庭用蓄電池の勧誘を受けた。国の補助金で安く設置できるなどと説明されて約150万円で契約してしまった。やはり高額なので解約したい」との相談がありました。家庭用蓄電池の導入により、その後の電気料金が安くなったり、災害時にも非常用電源として役立つなどと勧められることがあります。とはいえ、家庭用蓄電池の購入は高額な契約になります。導入のメリットだけでなく、それに伴うコストも十分考慮し、その場で契約せず、事前に仕様、見積書、補助金申請の手続き等をしっかり確認しましょう。

業者の選定は、複数社から見積もりを取り、比較検討したうえで慎重に行うことが肝心です。また、訪問販売で契約した場合、契約書面を受取った日から8日間は、クーリング・オフ(無条件解約)することができます。業者がこれらの事項を告げない等、不審な点がある場合や、そもそも契約するつもりがない場合は、きっぱりと断る勇気を持つことが大切です。

運転免許証を紛失！

「運転免許証を紛失した。だれかが悪用してサラ金で借入などされないか心配だ」という相談がよく寄せられます。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードなどの身分証明書を紛失したり、盗難に遭ったりした場合には、すぐに最寄りの警察署と身分証明書の発行元に届け出ましょう。

また、第三者によってこれらを身分証明書として不正使用され、サラ金で借金されたり、個人情報を悪用されることを防ぐために、次の個人情報情報機関に紛失・盗難情報を登録しておくことでよいでしょう。登録することにより、第三者による悪用を未然に防止する効果が期待できます。詳細はお近くの消費生活センターまでご相談ください。



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
イネージュキャフター
イネージュ

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

※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()
○・×を記入してください。
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：11/17(金)提出分まで

野に山に、吉野川の水面を揺らす風に、大好きな秋の深まりを感じています。(みいちゃん)

●快眠安眠

私の快眠術は、お風呂から出て娘と桃鉄をしながらビールを飲んで一日のつかれをとってからおふとんに入り、大切なプレゼントの服を抱きしめて眠ると、あんしん感たっぷりです。快眠安眠で朝もすっきり。

【名西支所 たかまゆま】

●あら不思議

眠れない時には、いつも体にくっつき力を入れて一気に力を抜きます。すると、あら不思議。あっとい間に次の朝です。翌日に用事がなければ無理に寝ず、夜更かしをしてほんのちよっと非日常を味わってみるのもいいかもしれません。

【美馬支所 ハト】

●同じポーズ

長細い抱きまくらが我が家には1つしかなく…家族でとりあいに、私に抱きまくらが回ってくるとはないので、最近

●ルイボスティ

はクッションを足と足の間にはさんで寝ています。とっても安眠できます。娘もまねして同じポーズで寝ている今日この頃。笑笑

【阿南支所 流れ星】

●優しい香り

私の快眠術は好きな香りのミスト等をふって、優しい香りに包まれて寝ることで

【徳島南支所 顔は洗つとりますよ66歳】

●カフェイン

す。フワフワとリラックスして、穏やかな気持ちになります。特にネロリやキンモクセイの香りがお気に入りです。

【板野支所 A.H.M.M】

コーヒーが好きなのですが、夕方以降は飲まないようにしています。緑茶の飲みすぎで徹夜になり体調を崩して以来カフェインには気を付けています。

【名西支所もち】



クロスワードパズル

パズル作成/ゆずっ娘

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	A	3		4
			H	5	6	
7			E	8		
12			C	10		11
		13				F
14			D	15		

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 沈黙的思考：物事の本質を静かに深く考える
- ② 世道人心：世の中の道徳とそれを守るべき人の心のこと
- ③ メカニカル：機械の略
- ④ 海への対義語
- ⑤ 他人名義
- ⑥ 他人名義
- ⑦ 温泉
- ⑧ 英語で東、東方
- ⑨ カツ・汁

ヨコのカギ

- ① 七五三のお祝いのお菓子、長寿を願う
- ② 家屋敷、すまい、〇〇〇検索
- ③ 勝つこと、相手を負かすこと
- ④ 継ぎ目、接合箇所
- ⑤ 古代エジプト第18王朝のファラオ、黄金のマスク
- ⑥ 住宅が水に浸かる、水浸し、〇〇〇〇家屋
- ⑦ 香川〇〇〇県、さぬき〇〇〇
- ⑧ 刃物や日本刀を研ぐ職…研磨師

◆9月分の答え合わせ

1	ユ	2	フ	3	オ	4	デ
5	ツ	6	チ	7	ハ	8	イ
9	エ	10	ソ	11	カ	12	ズ
13	ス	14	ヨ	15	ガ	16	ク
17	ジ	18	ダ	19	ゲ	20	キ
21	エ	22	イ	23	ロ	24	ク
25	イ	26	シ	27	ユ	28	ウ
29		30	サ	31	ワ	32	ギ

迎春おすすぬ商品

申し込み締切 **11月24日(金)**まで

かに 冬の醍醐味をしゃぶしゃぶで。

12月31日お届け

1303 冷凍 ニューパーク 加工地:愛媛県

しゃぶしゃぶ用生ずわいがに(大)
500g(18~25本)

鍋におすすめの生がにです。食べやすい殻むきタイプ。
【原】ずわいがに:ロシア・北米等 可食部約11~14cm 【賞】1年

本体価格 **6,980円** (税込7,538円)

※発泡スチロールでお届けします。

かき

12月31日お届け

1382 冷蔵 クニシロ 加工地:広島県

瀬戸内海産殻付きかき缶焼き(説明書付)
2kg(約30~50粒)

【原】かき:瀬戸内海産(広島県・兵庫県・香川県) 【消】1月1日まで

本体価格 **3,980円** (税込4,298円)

お肉 霧島黒豚 宮崎県産

12月3日 12月4日 お届け

12月31日お届け

3回 1111
4回 1209
31日 1346 冷凍 タイゼン 加工地:福岡県

霧島黒豚 霧島黒豚しゃぶしゃぶセット(折詰)
650g(ロース200g・肩ロース200g・バラ100g・ポン酢50g×3) 【賞】180日

本体価格 **2,780円** (税込3,002円)

※12月3回4回は冷凍セットになります。

お肉

12月31日お届け

1353 冷蔵 タケダハム 製造地:大阪府

国産牛ローストビーフ
ローストビーフ160g×2、ローストビーフソース20g×4 【賞】15日

本体価格 **2,980円** (税込3,218円)

寿司

12月31日お届け

1398 製造地:奈良県

ヤマト 柿の葉ずし詰合せ
鯖10個・鮭10個(メーカー包装有)
【原】米:新潟県/鯖:国産/さけ:チリ 【消】11/1 23:00まで

本体価格 **2,700円** (税込2,916円)

えび

12月3日 12月4日 お届け

3回 1120
4回 1218 冷凍 丸千水産 加工地:愛知県

殻付ブラックタイガー(特大・大)箱
450g(約18~23尾)
【原】ブラックタイガー(養殖):インドネシア 【賞】1年

本体価格 **2,180円** (税込2,354円)

まいご一ぶ注文書の6ヶタ注文欄に、お申し込みになる商品の注文番号と数量を右ツメでご記入ください。

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚

【鮎屋夢大橋(あいやゆめおおはし)】 淡路島に行った時に見つけた橋です。「鮎屋夢大橋(あいやゆめおおはし)」という橋で、頑丈そうな立派な作り! 赤い橋桁が印象的でした。近くには「鮎屋川ダム」や「鮎屋の滝」がありました。「鮎屋の滝」は、淡路島唯一の滝だそうです。この辺りをのんびり散歩してリフレッシュできました。(さっちゃん)

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。

【携帯・スマホ・PCからでも投稿できます】 webmaster-t@tokushimaseikyou.or.jp

※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。

編集後記

今回より、阿波展望の編集委員会に参加させてもらう事になりました「いいさん」といいます。趣味は4年程前に始めた友達との運動です。運動しながら友達と世間話をしたり、子育ての話をしたりして、日々リフレッシュをしています。皆さんは運動をしていますか? 阿波展望を読んでもっと、とくしま生協の事を知っていただけるよう、楽しい誌面作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。(いいさん)

お便りやクイズ、取材などによる写真撮影など、機関紙「阿波展望」の編集・発行のために収集した個人情報、「阿波展望」に関わる目的以外には使用いたしません。