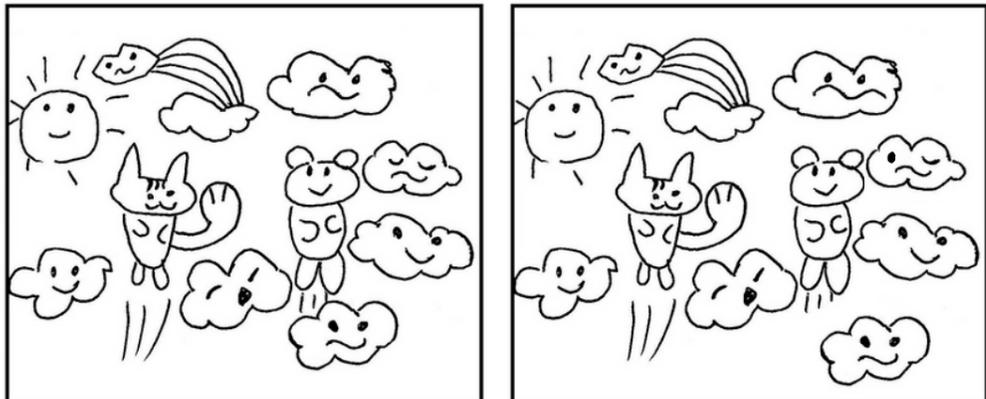


# まちがいさがし

下の絵の中には5つのまちがいがあります。まちがいをチェックして、この枠ごと切り取り、組合員番号・氏名などを書いて、ご応募ください。なんでも一言コメントは、ピーチクパーチクで紹介することも♡グリーンコープに関するコメント、お気軽にご記入ください！

正解者の中から3名の方に500グリーン券をプレゼント！  
当選者は、江坂 さん、阪本 さん、藤原 さん。応募総数85通。ご応募ありがとうございました。



Illustrated by ふみまきさん  
160号 応募メ切 3/15 (金)

組合員番号 ( )  
コース番号 ( )  
おなまえ ( )

なんでも一言コメント

みんなのおたより

## ピーチクパーチク

Web限定の商品がともにお得で毎週チェックしています。



プラセンタ綾、買ってみようかな。

全部うまいぜ！  
とくに、あらびきウィンナーNo.1



いわしバーグ、家族に好評でした。市販の練り物系は原料に懸念がありますが、生協のものは信頼しています。

全部おいしいです！おやつもおいしいです！

北海道ロングパスタは、モチモチでとても美味しいです。今ではこのパスタしか食べられません。



予約のみかんとりんごがどれも自然を感じるおいしさで、毎年楽しみに注文しています。



冬のおくりもの、贈り先にも喜んでもらえました♪毎週寒い中、届けてくださっている配達員さんにも感謝しています。

先月の答えあわせ



★商品の内容のお問い合わせは、てるてるコーナー（商品相談窓口）0120-14-0586 まで

発行/グリーンコープ生協おおさか

発行日/2024年3月4日

編集/広報ワーカーズ準備会

〒569-0055 高槻市西冠3丁目8-23

TEL: 072-670-2060 FAX: 072-670-2063

https://greencoop-kansai.or.jp

グリーンコープ生協おおさか



編集後記

冬は週に1回ペースで鍋料理をして手抜きをしています。3月に入り、ぼちぼち鍋セットもお今季終了。これからどうやって手を抜くか？少々、焦ります（苦笑）みなさんのおすすめ簡単料理は何ですか？（広報）



GCおおさかフェイスブックインスタグラム随時更新中！フォロー＆いいねを！

グリーンコープ生協おおさか広報紙vol.160

# Green cafe

2024 3 月号

てるてるコーナー  
みなし脱退のお知らせ  
組合員活動学習会  
特集号



分からないこと聞いてみよう！

## てるてるコーナー

グリーンコープの商品について、調べたい時は、どうしていますか？  
おすすめは、商品相談窓口「てるてるコーナー」です。  
あなたの疑問・質問に電話で詳しく答えてくれます。  
ぜひご利用ください。

こんな質問してみたよ！

Q 鶏肉の冷蔵商品はないのでしょうか？

A 冷蔵商品はありません。お肉の中でも鶏肉は水分が多いため傷みややすいお肉です。加工からお届けまで時間が掛かるため、冷蔵として取り扱うのは難しいのです。

\*その他の要望やご意見などは従来通り、各センターもしくは配送担当者にお問い合わせください。

電話番号

0120-14-0586(フリーダイヤル)

受付内容

グリーンコープ商品の原材料や、欲しい商品は何時カタログ掲載され注文できるかなどについての質問

受付期間

月～金 9:30～16:30

【休日】土・日・祝日、ゴールデンウィーク  
年末年始

原材料を知りたい時は  
アプリが便利！



グリーンコープアプリ  
モラインストールして？

原材料情報、栄養成分表示、アレルギー対象物、生産者・メーカーなどを知りたい時には、グリーンコープアプリの「カメラで商品検索」が便利です。カタログにある6桁の番号をスキャンするだけで詳細情報が分かります。



みなし脱退のお知らせ

定例の不在組合員のみなし脱退処理（共同購入）を行います。

一、目的

グリーンコープ生協おおさかの定款第10条に基づき、不在組合員のみなし脱退処理を行います。

二、みなし脱退の対象者

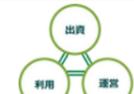
2021年11月20日加入以降2年間、住所変更届が提出されなかった組合員が対象です。

2年近く、利用の無かった組合員に利用再開案内のお手紙を送り、「転居先不明」「宛所に尋ね当たりません」として、返送された組合員をみなし脱退の対象とします。



引っ越ししたら  
必ずグリーンコープに知らせてね！

組合員が利用することで  
グリーンコープは成り立っています。  
ぜひ毎週ご利用ください。



今月のグリーンカフェ

1ページ

知っていますか？  
てるてるコーナー

グリーンコープの  
商品について  
調べたいときに



2ページ

円縁さん学習会  
木村先生学習会

深く考えさせる  
学習会



3ページ

牛乳学習会  
腸活学習会  
イベント情報

今月は学びが  
いっぱい！



4ページ

まちがいさがし  
ピーチクパーチクなど

いつもご応募  
ありがとうございます。  
編集員一同励みに  
なります。



応募やおたよりは上記の住所に送るかFAXまたは配送時に預けてもOK！ご応募お待ちしております！

# 特集



組合員活動で学べる

## 学習会 今月は4つピックアップ

### お金のプロに聞く FP円縁さんのセミナー

今年度はオンライン（ZOOM）にて、4回シリーズで開催されました。最終回のテーマは



「子育て世代からはじめる自分らしいエンディング」

#### エンディングを考えると？



病気や介護の時にどうしたいのか？人生の最期をどう迎えたいのか？自分の死後どのようにしてほしいのか？など、自分の考えや希望を整理していくことです。

#### エンディングノートって？



自分の情報や歩み、お金について、デジタル情報、医療・介護・葬儀・お墓などの希望、家族や親しい人へのメッセージなど、多岐にわたり、項目ごとに書き込めます。セミナーのわかりやすい説明で自分が書くイメージが湧いてきます。

#### 労働協同組合 FP円縁



暮らしの中の経済的な課題である「金銭教育」や「消費生活支援」を目的にファイナンシャルプランナーの資格を持ったワークスが活動しています。

#### FP円縁さんオリジナルの「マイ・ノート」(エンディングノート)

年に1~2回、カタログに掲載されるそうです。



人生のエンディングを考えたり、エンディングノートを書くということは、「残される人のために」という義務感が強く、必要なことと理解しつつも、憂鬱な気持ちになりがちでした。

しかし、エンディングノートは、「今をよりよく、自分らしく生きることに繋がる」とお聞きして、目からウロコ！前向きな気持ちでエンディングノートに取り組もう！と思えるセミナーでした。

## 冬の親子 平和学習会



### ウクライナ戦争が始まったわけ

2022年2月にロシアがウクライナに侵攻し、戦争が始まったとされています。しかし、木村氏は、2014年ロシアのクリミア併合をきっかけとして起こった「ウクライナ紛争」から、ウクライナの戦いは始まっていたのだと言います。

また、ウクライナとロシアは、9世紀末から続く因縁があり、特にウクライナが反ロシアを強めたのは、旧ソ連が引き起こしたホロドモール（※1）である。



この長い歴史を考慮すると、ロシアにも、ウクライナにも言い分があります。この戦争に限らず、どちらか一方の言い分だけをもって善悪を語ることはできません。0か100かという目ではなく、戦争を見てほしいと木村氏は語りました。

#### 講師：木村真三氏



ウクライナのジトーミル国立農業生態学大学（現 ポレーシェ大学）名誉教授。東日本大震災による原発事故発生直後の3月15日より福島県に入り、現在も福島県を拠点として調査、研究を続けている。

### アメリカ ウクライナへ劣化ウラン弾供与を発表

地球上で最も重い物質であるウランを使った劣化ウラン弾は、戦車への攻撃に向く砲弾です。しかし、言わずもがな、ウランは人体にとって有害な物質です。この砲弾がウクライナ戦争にも使用されます。戦争による環境破壊が心配です。



### ウクライナの電力は原発依存度53.9%

ウクライナの電力は原発に大きく依存しています。そのうえ、核燃料はロシア製のものが使用されています。スウェーデン製など、ヨーロッパ製の核燃料への転換も検討されていますが、原子炉が旧ソ連製のため、規格が合わないなど問題があります。

（※1 日本語では「飢餓殺人」と呼ばれる。1932年から1933年頃にかけてウクライナで数百万人が、飢え死にした。）



### 産直びん牛乳20周年

## 牛乳学習会

大阪医科薬科大学医学部 衛生学・公衆衛生学教授の玉置淳子さんに、牛乳・乳製品の摂取と骨粗鬆症の関連について教えていただきました。

### 牛乳・乳製品の摂取と骨粗鬆症の関連について

牛乳はカルシウム（Ca）の吸収を促進します。骨粗鬆症予防のためには、Caを毎日800~1000mg摂取することが望ましいそうです。牛乳のCa吸収効率は良く、摂取したCaの4割を吸収できます。（小魚は約3割、野菜は約2割）

ところが、日本人の思春期前~成人のCa摂取量は推奨量を下回っています。Caの3割は牛乳・乳製品から摂取していますが、日本の牛乳摂取量は主要国の中で少ないとのこと。とくに、男女ともに学校給食が終了すると、摂取量が低下してしまいます。

玉置先生は様々な年代での、牛乳摂取の骨量に対する効果を研究し、データを蓄積されています。十分な牛乳・乳製品の摂取によって、

- 思春期前後→骨量増加、最大骨量獲得
  - 有経女性→最大骨量の維持
  - 閉経女性・高齢男性→骨量減少を抑制
- を期待できるそうです。

#### 小・中・高校生の骨折と将来の骨粗鬆症予防のために

- ダイエットをしない
  - 牛乳を十分飲み、それ以外の食品からのCaも十分摂る
  - 部活で運動する
  - よく睡眠をとる
- 成長期の子どものときに骨密度を高めておくことが大事！



## stasher & 腸活学習会

生活アートクラブさんをお迎えしての学習会



stasherを使ったチョコバナナケーキと参鶏湯を試食しました



生活アートクラブ 富士村夏樹 社長

stasherは、プラスチックではなくシリコン(石)を原料に作られています。冷凍、電子レンジ、オーブン、食洗器対応でとっても便利。そのうえ、約3万回繰り返し使えるという、とてもエコな調理器具です。

腸内細菌を活性化させる為には、発酵食品を摂るだけではなく、たべもの全ての質を問うことが必要です。また、睡眠や水分摂取など生活全体に気を遣う必要があります。



生活アートクラブ 植田亜弥さん

生活アートクラブさんは、脱プラスチックなど、環境に配慮した生活雑貨を中心に商品を提供している会社ですが、そのルーツは意外にも腸内細菌の研究にあるのだとか・・・

2024年 3月

## GCおおさかの イベント情報!

@green.coop.osaka

問い合わせ先 高槻センター ☎072-670-2060 問① 堺センター ☎072-289-6320 問②

3.23 (土)

カーボンニュートラル EXPO おおさかも出店します

場所：マリンメッセ福岡 B館 時間：10:00~15:00 参加費：無料 主催：グリーンコープ共同体 問①

3.30 (土)

仲間づくりイベント わや市

場所：箕面市サルンポック 時間：11:00~15:00 託児：なし 参加費：無料 主催：仲間づくりワーカーズ「わとわ」 問①

3.28 (木)

食品添加物実験教室 魔法の粉でジュースを作る!? 親子で食品添加物について学びます

場所：和泉市北部リージョンセンター 時間：10:00~11:30 託児：なし(親子企画) 参加費：こども1人100円 (3歳以下無料) 主催：岸和田支部 問②

おおさか各地でイベントを行います。申し込みが必要なものもあります。詳しくは地域のチラシまたはホームページにてご確認ください



## Green cafe より まちがいがし イラスト募集のおしらせ

毎回好評いただいているまちがいがしのイラストを大募集いたします。3月11日週配布のチラシにてご応募ください。または、HPグリーンカフェより、応募用紙をダウンロードも可能です。配送にてお渡しください。詳しい応募概要はチラシにてご確認ください。

応募締め切り 4/12 [金]

