

2021年度

福祉活動組合員基金運用委員会をご紹介します♪

今年度の福祉活動組合員基金運用委員会を紹介します。所属と名前、おすすめ商品をお教えします！

岡山北A地区  
金田朗子

ホワイトソフト  
マーガリン

岡山北B地区  
橋本百代

一番搾りなたね油  
菜の花物語

岡山中地区  
矢野佳江

やまかけおじ餅

岡山東地区  
逸見京子

珈琲アイス

理事会  
佐々木和宏

野菜クラッカー

理事会  
安場美須寿

パプアチョコ  
カップアイス

理事会  
土屋美紀

ピピンパ炒飯

理事会  
門愛

エコデパ  
かやふきん

こじま地区  
三崎明子

ミックスチーズ



岡山南地区  
中桐系子

北海道産  
バクバクいわし

倉敷A地区  
谷口律子

6切入  
各種冷凍ケーキ

倉敷B地区  
岩本昌子

おさかな  
ソーセージ



味噌豚丼

岡山北A地区 Kay

Kay さんおすすめ、暑い夏にピリッと辛い「味噌豚丼」。  
安全な飼料で大切に育てられた豚のお肉は臭みがなくて美味しい♪  
しかも豚モモスライスはお値段がお手頃！  
お好みで豚小間・モモうす切・バラスライスなどでも美味しいそう…  
ガッツリ派も大満足です(≧▽≦)！  
九州産の唐辛子とそら豆を使ったグリーンコープの豆板醤、コレまた美味しくおすすめです。



材料

- <2名分>  
豚モモスライス ……300g  
小麦粉 ……少々  
キャベツ ……100g  
マヨネーズ ……少々  
ねぎ ……少々  
ご飯 ……2杯分  
油 ……大さじ1

- 【A】  
味噌 ……大さじ2  
酒 ……大さじ2  
醤油 ……大さじ1  
砂糖 ……大さじ1  
豆板醤 ……小さじ1/2



作り方

- 1 豚肉は半分に切り、小麦粉をまぶして余分な粉ははたく。
- 2 キャベツは千切りにして、さっと熱湯に通す。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。火が通ったらAを加えて一煮立ち。
- 4 ご飯、キャベツ、3、マヨネーズ、ねぎの順番にのせる。

タオルを集めます

今週配布されている「タオルを集めます」のチラシはご覧いただけましたでしょうか？

私達は産直びん牛乳を飲むこと、タオルを送ること、感謝の気持ちをメッセージに書いて送ることなど、様々な方法で生産者さんを応援することができます。

安心安全でとても美味しい産直びん牛乳を飲み続けることができるように、ご協力、宜しくお願い致します。



メッセージだけでもお待ちしています！

読者投稿について

投稿が掲載された方には、「200Green 券」「産直びん牛乳コップ」「エコバック」の中から1つプレゼント♪

※紙面掲載・発送をもって発表に代えさせていただきます。

- おすすめレシピ  
10月のテーマは…「わが家のお弁当」  
(オリジナルレシピとお弁当の写真/グリーンコープの商品を使用)  
※お弁当の写真のみでもOK
- 私のおすすめ商品  
あなたのおすすめグリーンコープ商品を教えてください！
- 日々つれづれ(写真もOK)  
みんなに伝えたい・共有したいこと、日常の出来事など何でも結構です。
- さしあげます、ゆずります、ゆずってください  
組合員同士でリユース&リサイクル♪

【注意事項】品物のやりとりは本人同士の責任において行っていただきます。グリーンコープは関与しません。  
投稿は応募フォームからできます。QRコードを読み込み、<https://forms.gle/a5FCgEabNtywnc1G6>からご応募ください。

● 10月号投稿締切

8月15日(木)



おひさま広場 (真備町有井 93) 利用者大募集

利用イメージ

- みんなでご飯を作って昼食会をしたいな
- みんなで茶話会をしたいな
- 先生を招いてフラダンスやヨガをしたいな ……など

利用料金

- コミュニティスペース…330円/3時間
  - 調理室…110円/1時間
  - 冷暖房…110円/1時間
- ※そのほか機材の貸し出しも相談できますよ～  
(タコ焼き機、かき氷機、アイスクリームメーカーなどなど)

どなたでも利用できますよ～  
詳しい料金等は問い合わせくださいね♪  
【問合せ先】090-1350-0738

リフューズ REFUSE  
ゴミになるものを  
受け取らない

リユース REUSE  
くり返し使う

リデュース REDUCE  
ゴミになるものを  
減らす

リサイクル RECYCLE  
資源として利用する



暮らしのごみを減らし環境を守るため4R運動に取り組んでいます。  
リユースびん・トレー・袋・カタログなどはご返却ください。

グリーンコープ生協おかやま  
100円基金シンボルマーク決定！

組合員による投票の結果、岡山南地区 fwarin 様の作品に決定！

このシンボルマークと共に、組合員のチカラで「住んでる街を住みたい街に」していきましょう♪



Zoom開催 住んでる街を住みたい街に！  
助成申請説明会を開催します

8月19日(木) 10:00~11:00

100円を出し合うのも、活用していくのも組合員！  
地域で福祉活動をしているみなさん、福祉活動を始めたいみなさん。

今年度の助成申請をご希望の方は、まず説明会にご参加ください。  
※助成申請応募要項は申込フォーム参照  
※QRコードが読み取れない場合は下記 URL にて申し込みください。  
<https://forms.gle/VQHaH2SQ2BWugT6t6>



応募フォーム

138件  
2021年7月8日現在

グリーンコープでんき  
電気を選ぶことは  
未来を選ぶこと

おねがい  
住所や登録電話番号を変更した時は必ずお知らせください。  
よろしくお願い致します。

岡山センター(月～金 9:00～17:30) TEL.086-805-2566  
組合員事務局(月～金 9:30～15:00) TEL.086-805-2552  
グリーンコープおたすけ隊窓口(火・水 10:00～14:00)  
TEL.086-805-2481 FAX.086-805-2569  
暮らしの中での困りごとについてご相談ください。

# 産直ささみの大きなカツレツ 試食しました!

本当に大きくて食べ応え満点でした。大葉&梅肉がとておいしいアクセントになっていて、(私はちょうど大好きな GC のタルタルソースがあったので添えてみましたが)何も付けなくても十分な美味しさでした。フライパンに多めの油を入れて…との調理方法が書かれていましたが、油の「多め」の程度が分からず…。おそらく私は油が足りなかったようで衣が焦げてしまいました…。(そのため写真がお見苦しくてすみません)しっかり多めの油で調理すると上手くいきそうです。短時間でフライパンで簡単に調理出来て、パッチリ献立の主役になってくれるこの美味しさとボリューム!絶対また購入します! ささみ肉なので、まだまだ肉が食べにくい2歳の娘にもそのまま出せたのも嬉しいポイント! 娘も、バクバクもりもり美味しそうに食べていました!



グリーンコープのInstagramでも紹介しています。  
@gcokayama

## 満員御礼! オンラインせっけん Cafe 6/15(火)

昨年キープ & ショップで開催の予定を新型コロナ感染拡大により断念し、この度オンラインに切り替えて初開催しました。愛用商品を手にして「私のイチオシ商品シェア!」、日頃の利用に関して「お悩み相談 せっけん Q&A」等々、チャットも活用して活発に情報交換を行い盛り上がりました。溶け残りを防止し洗浄力を高める方法として、回収できないマヨネーズの空きびんで粉せっけんを溶かして洗濯機に投入するアイデアも登場! 私たち委員にも新しい発見あり、また、使い方のコツや様々な商品を知って、これからはせっけんを使いたい! という参加者からの感想もあり、試行錯誤でしたが開催して良かったと思えました。東ティモール珈琲とパプアのチョコレートを味わいながらの民衆交易のお話では、これからの季節にピッタリのカカオのカップアイスにも注目が集まりました!

Cafe で作った

### アルカリウォッシュプレーのレシピ紹介!

アルカリウォッシュ 小さじ1  
水 500ml

油脂や血液の汚れ落としに重宝! 台所と洗濯用に2本常備して、1ヶ月程度で使い切るのがオススメです。

油のついた食器にひと吹きしてウエス(廃棄布)などで吹きとるときに

襟元や油染み、血液汚れの予洗いに

10/29 開催予定  
せっけんトークと美味しい試食で楽しく幸せなひととき...  
秋には、グリーンコープ Cafe でお会いしましょう!

## GC おかやまアンバサダーを募集します!

グリーンコープおかやまに活動の様子や商品の紹介などを行っている Facebook と Instagram があるのをご存知ですか? 今回、グリーンコープの商品などを月1~2回程度で試していただき、ご自身の SNS で紹介していただく『GC おかやまアンバサダー』を募集いたします!

- グリーンコープ生協おかやまの組合員
- facebook か Instagram の SNS を使っている
- 試食とか試供とか大好き!!!

という方なら、どなたでも応募できますよ。ぜひ、一緒にグリーンコープを盛り上げていってくれるアンバサダーになってください。

支援の様子や新商品のご紹介、行事のご案内などもしていますので、ぜひご登録をおねがいします!

facebook <https://ja-jp.facebook.com/greencoop.okayama/>

instagram <https://www.instagram.com/gcokayama/>

### 募集要項

アンバサダー期間は 9 月から半年間

グリーンコープの Facebook、Instagram をフォローしてください

募集人数は若干名  
多数の応募の場合は簡単な審査のうえ決定させていただきます。

右記 QR コードからお申し込みください!

応募 URL : <https://forms.gle/Qmju1EW3JLM6hGhR6>

## 「損害保険の基礎講座」5/28(金)に参加して

火災保険、地震保険の学習会が zoom で開催されました。経済的ダメージが高く、予測出来ない火事や地震、風水害は保険で備えることが大事です。火災保険は、建物や家財の火災・落雷・破裂・爆発・風災(竜巻)・ひょう災・雪災などの損害を補償する保険です。軽過失の失火の場合、失火者には賠償責任がないことが民法で定められています。これは明治 32 年に定められた法律で、当時の家は木造、密接なので故意でなければ目をつぶろうということになったそうです。地震保険は、地震・噴火・津波を原因とする火災・損壊・埋没(液状化)・流失を補償する保険です。火災保険に付帯して建物・家財それぞれで契約します。地震保険だけというのはありません。契約の際の注意点や支払いについても説明して頂きました。火災は自分で注意して防ぐことが出来るけど、地震や風水害はいつ起こるか分からないので、ハザードマップを見て自分の住んでいる地域に合わせた備えが必要ということが分かりました。近年は雨の量がとても多く危険が増しているの、風水害を重視した方が良いとアドバイスを頂きました。CO・OP 共済では、火災共済に自然災害共済をプラスすることをお勧めしています。パソコンで試算も出来ます。後回しになりがちな損害保険ですが、災害について考えながらリスクに備えようと思いました。 副福祉委員長 土屋

## CO・OP 共済のお話

前回に引き続き、CO・OP 共済「たすけあい」のご案内です。「たすけあい」には、ジュニア(J)、女性(L)、医療(V)、ベーシック(R)の4つのコースがあります。病气入院や事故(ケガ)入院・通院に備える共済です。満 18 歳~64 歳の女性には L2000 円コースがおすすめ。女性特定病気で入院時には、共済金が追加支給されます。医療コースの V1000 円コースは、健康告知の基準がゆるやかなコースのため、持病のある方でも入りやすくなっています。健康な方は V2000 円コースの方が保障は充実しています。ベーシックコースは事故(ケガ)通院時の保障はありませんが、死亡時の保障が手厚いコースです。L、V、Rの各コースには、住宅災害の保障もついています。過去の水害では「たすけあい」加入者へも多くの共済金が支払われたそうですよ。医療保険は「たすけあい」で備え、死亡時の保障は「あいぶらす」で備えても OK。今回は万一のときに備える生命保障重視型共済「あいぶらす」をご紹介しますね。

## 夏のお友達紹介キャンペーン

みなんで組合員を増やそう!

おかやまの組合員は 5316 人(6月 25 日現在)。「いのちを育む食べもの」を手にした。次世代につなぎたい。そのためには仕組みづくりと、買い支える仲間が不可欠です。

組合員が増えるということは、食べもの・環境・エネルギー・地域福祉などできることが増えるということ。みなんで組合員を増やしましょう!

組合員が増えないとできないことが出てくるということ... 5,000 人が 1 人ずつ仲間を見つけたら...

GC生協ふくしま	27	GC生協さが	11,544
GCしがまる生協	211	GC生協(長崎)	16,506
GC生協ひょうご	5,061	GCかごしま生協	16,601
GC生協とっとり	5,119	GC生協ひろしま	20,492
GC生協おかやま	5,173	GCやまぐち生協	22,175
GC生協みやざき	7,233	GC生協おいた	25,785
GC生協おおさか	7,770	GC生協くまもと	56,071
GC生協(島根)	8,425	GC生協ふくおか	145,657
		GC合計	353,850

8月9日(月) ~ 27日(金) サンプルがちょっと豪華!  
このチラシが入ったら特別おさそいサンプルスタート!

他府県グリーンコープの組合員に支えられて、同じ商品を手にすることができています

お友達紹介はいつでもOK!  
紹介した方が加入すると紹介者には 500Green 券をプレゼント!

おともだち紹介はコチラから