

# 読者投稿

6月号で応募したテーマに投稿いただいたものをご紹介します。たくさんのお便りありがとうございました！

## おやつママ

暑くて食欲が無くなる夏に作ってほしいオスメレシビは、お米3合に匂のとうもろこし(もちろん冷凍でも!)と、塩麹大さじ2を入れて炊きあげます♪栄養も増し、程よい塩味が効いて、止まらなくなります。お好みで青じそや小葱をちらすと彩りもよくなり、さらに食欲をそそります☆

## ともちゃん

子どもが小さいので毎日暑い中歩く機会が多いのですが、グリーンコープの梅で作った梅ジュースで暑い夏を乗り切っています。水分補給にクエン酸で疲労回復。かき氷にシロップとしてかけたり。市販のスポーツドリンクやシロップは安全なものが少ないと思います。手作りのものは安心です。

## わっこ

バケツに水をためて水遊び。スポンジや雑巾と一緒に置いていたら窓をピカピカしてくれます♪ 子どもも楽しい私も嬉しい(^\_^) あとは図書館めぐり、涼しいし、学びがいっぱい。グリーンコープジュースを製氷皿に入れて固めてお手軽アイス。

## ミシノサツキ

材料 3つだけアイスクリーム  
この順番に泡立て器を使うこと!  
ボール 3つ用意  
①たまご2個を白身と黄身に分ける  
白身に大さじ一杯の砂糖を角が立つまで混ぜて泡立てる。  
②違うボールに生クリームを入れて泡立て器を洗わずそのまま砂糖大さじ一杯を入れて角が立つほど泡立てる。

③違うボールで黄身に小さじ一杯の砂糖を入れて白くなるまで泡立てる。  
④②に2回に分けて③をさっくり混ぜる。  
⑤④に①を3回くらい分けて混ぜたら蓋付きタッパなどに入れて冷凍庫で1.2時間  
砂糖は適当です。いつも味見しながら適当に決める。  
黄身に砂糖を混ぜるときにイチゴジャムや抹茶、コーヒーなど入ると、これまた旨いよー!



次回投稿テーマはコチラ!

## 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」「グリーンコープ non-GMO マークシールシート」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。

## 募集テーマ

秋にも食べたい! 私のイチオン♥  
グリーンコープの「アイス」

締切 8月 22日

## 投稿方法

- 応募フォームからQRコードを読み込むか、<https://forms.gle/5vMujheRaUZhsVS8>からご応募ください。
- お手持ちの紙に記入して  
組合員番号、所属地区、お名前(フリガナ)、ペンネーム(任意)、希望するプレゼントをお手持ちの紙に記入の上、古封筒に入れ配達員にお渡しください。  
※いただいた個人情報はプレゼントの発送と、グリーンコープの情報発信のみに使用いたします。



みんなの投稿待ってるよ!



## タオルを集めます

私たち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。安心安全でとてもおいしい産直びん牛乳を飲み続けることができるように、ご協力よろしくお願ひします♪  
※タオルは刺繍など華やかな装飾がないフェイスタオルサイズ  
※メッセージはお手持ちの紙に書いてお届けください(お名前も)  
※いずれも岡山センターに持参いただくが、配達担当までお渡しください。

締切

9月 30日

いつもありがとう♥



## 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

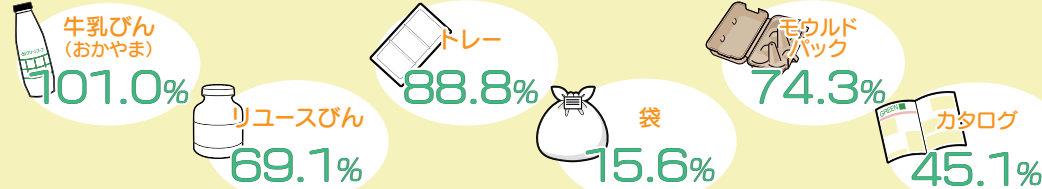
ゴミになるものを減らす

## リサイクル RECYCLE

資源として利用する

## リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございました!



暮らしのゴミ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。

## 4Rピンポイント〜モールドバック〜

- 開いた状態で
- 複数場合は重ねて汚れていても殻がついていても破れていても大丈夫。

CHECK!

返却の仕方を動画で紹介しています!



# GREEN LETTER

8

2022 Aug.

# グリーンレター

リニューアル!  
グリーンコープおかやま  
ホームページ

<https://greencoop-okayama.jp/>

グリーンコープおかやま 検索



編集・発行

グリーンコープ生協おかやま理事会  
岡山市北区下中野 311-113

8月8日(月)~26日(金)  
サンプルがちょっと豪華! おいしいサンプルセットを届けよう♪

## 夏のお友達紹介キャンペーン



おかやまの組合員は5427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。

2022年度加入累計 **159**人  
(2022.3.21 ~ 2022.6.25)

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...

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。みんなで組合員を増やしましょう!

GC生協ふくしま	29	GC生協さが	12095
GCしがまる生協	339	GC生協(長崎)	16502
GC生協ひょうご	5040	GCかごしま生協	18578
GC生協とっとり	5097	GC生協ひろしま	20838
GC生協おかやま	5414	GCやまぐち生協	22835
GC生協みやざき	7522	GC生協おおいた	29007
GC生協おおさか	7715	GC生協くまもと	65004
GC生協(島根)	8603	GC生協ふくおか	207485
		GC合計	432143

(2022.3月時点)

他府県グリーンコープの組合員に支えられて、同じ商品を手に入れることができます

## 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!



## 平和について考えてみませんか 「不戦」はグリーンコープの原点です

グリーンコープでは安心安全な食べもの他に「平和」も大事にしています。「不戦決議」は、日本がかつて戦争を發動したという事実を踏まえて、初代グリーンコープ連合会長・故武田桂二郎さんが書き残したものを、「グリーンコープの平和論」として確認し、まとめたものです。不戦決議には「戦争は最大の暴力である。私たちはこれを否定する。」と書かれています。「反戦」ではなく「不戦」。戦争そのものがない社会を目指して一緒に活動しましょう。

不戦決議の全文はこちらから読むことができます↓



## 共生・平和長崎自転車隊

グリーンコープの平和の取り組みとして、毎年8月8日から9日にかけて、福岡の柳川から長崎の爆心地公園(松山公園)までの125kmを、「不戦」のゼッケンをつけた子どもたちが自転車で走ります。(今年度はコロナ対策を講じた上で、8月9日の1日のみの取り組みとし、長崎市内を走行予定です。)自転車隊は、「走る人」、「応援する人」、「支える人」で構成されています。自転車隊で走る人たちは、多くの人たちに支えられ、仲間同士で励ましあい、力を振り絞ってゴールを目指します。大人も子どもも「不戦」を誓い、一丸となって長崎の爆心地へ向かう、それが自転車隊の取り組みです。爆心地公園では今年も「平和のつどい」を開催し、参加者全員で原爆犠牲者に黙とうを捧げます。



182件  
2022年7月7日現在



グリーンフレンズ大募集!  
グリーンコープの商品を使用して  
いるお店や施設を「Greenフレンズ」としてHPでご紹介します



岡山センター(月~金 10:00 ~ 17:30)  
TEL.086-805-2566  
組合員事務局(月~金 9:30 ~ 15:00)  
TEL.086-805-2552



# 青空ヨガ @真備おひさま広場

6月13日(月)に真備の『ととのい処』ゆみ先生をおひさま広場にお招きし、スタッフも合わせて総勢15組で青空のもと、ヨガを楽しみました。骨盤を整えたり、足首を柔らかくすることの大切さを教わりながら、色んなポーズに挑戦していました。赤ちゃんや小さな子ども連れも参加者もおられ、みんなで見守りながらの和気あいあいとした会になりました。

ヨガのあとは、グリーンコープのオススメ商品をみんなで試食しました。

- 大人の肉まん
- う米パン(キンピラのせ/チョコクリームのせ)
- 国産小麦の生パスタ × エピクリームパスタソース
- 産直びん牛乳飲み比べ(ノンホモ/パスタチャライズ)、カフェミルク
- プチチョコアイス



おかやま組合員作成の、う米パンの動画を流し、支援委員会のメンバーがそれぞれの商品をしっかりアピールし、GCの商品の良さを伝えました。

参加者の方からは、気持ちよかった、美味しかった、また来たい！と言ってもらえたり、グリーンコープへの加入を決められた方、ここから食堂への来店を予約して下さった方など、これからご縁が続いていく喜びを感じました。

会の後は、真備の畑に移動し、除草作業と玉ねぎの収穫を行いました。カラダもココロもお腹も満たされた1日でした。



## 2022年度の福祉活動組合員基金運用委員をご紹介します♪

誰もが安心して暮らせる地域をつくっていかうと設立された『福祉活動組合員基金(100円基金)』。福祉活動組合員基金運用委員は各地区より選出された組合員の代表として、皆さんの想いが詰まった大切な基金の運用を担います。

### 基金運用委員会の所属地区名とお名前

岡山北A	カナダアキコ
岡山北B	タケウチマキ
岡山南	ツボイアキコ
岡山中	ヤマモトヒロコ
岡山東	イノウエチヒロ
倉敷A	エグチマイ
倉敷B	アンドウナオコ
こじま	エノモトユキキ
理事会より	ヒラタミノリ、カドアイ、ツチャミキ、ササキカズヒロ



住んでる街に住みたい街に！

### 2022年度福祉活動組合員基金助成申請説明会を開催します！

8月8日(月)10:00~11:00  
100円基金では、組合員ひとり一人から集まった100円のチカラで、地域福祉にかかわる様々な活動・団体を応援しています。地域で福祉活動をしているみなさん、またこれから福祉活動を始めるみなさん。今年度、助成申請をご検討の方は説明会にご参加ください。

●詳しくはコチラ→



●参加申し込みフォーム→

<https://forms.gle/7nXinqBTHigDNcLt9>



オンライン Zoom 開催

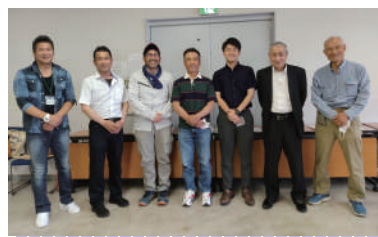
## 第二十期通常総代会 採決結果報告

日時 6月10日(金)  
場所 岡山県生涯学習センター 大研修室  
総代数 127名 実出席 19名(議長2名含む) 書面議決出席 106名

議案	賛成	反対	保留
第一号議案：2021年度活動と事業の報告の件	122	0	1
第二号議案：2021年度決算関係書類ならびに剰余金処理案承認の件、監査報告	121	0	2
第三号議案：2022年度活動計画ならびに事業予算決定の件	121	0	2
第四号議案：2027カーボンニュートラル実現に向けて	120	0	3
第五号議案：役員選任規約変更の件	122	0	1
第六号議案：定款変更の件	122	0	1
第七号議案：総代会運営規約変更の件	122	0	1
第八号議案：役員選任の件	122	0	1
第九号議案：役員報酬決定の件	120	0	3
第十号議案：未利用及び長期滞納者に対する除名決議の件	121	0	2
第十一号議案：議案決議効力発生の件	122	0	1

### 県内生産者のみなさん

左から  
三穂の郷農園 望月さん  
岡山ピーチボーイズ 難波さん  
くまさんの森 高木さん  
岡山ピーチボーイズ 中川さん  
丸本酒造 新井さん  
イサミ岡山フードプロダクツ 梶永さん  
たけもと自然農園 武本さん



▲通常総代会の参加者のみなさんと

支援委員会が作ったおいしいここから弁当♪



## 報告 北A地区

### 6月16日(木)せっけん学習会を開催しました♪

生涯学習センターとオンラインでせっけん学習会を開催しました。地の塩社さんをお迎えして、委員の自宅で実際にせっけんを使っている様子を動画で紹介しながら、より効果的な使い方や質問などに答えてもらいました。また、実験も交えながらせっけんの良さを目で確認できました。会場ではいろいろなサンプルも試せたり、学習会後も交流したりととても楽しく勉強になる学習会でした。岡山的环境をよりよくして行くためにも、もっとたくさんの人にせっけんの良さを伝えたいとあらためて感じました。



## 報告 合同委員会

### 地区のおしゃべり会って楽しいですよ！

グリーンコープでは、毎月みなさんのお住いの地区で開催しているコミュニティがあるのをご存知ですか？組合員同士が商品の事、家族の事、社会の事などいろいろな話をしながら情報交換をする「地区おしゃべり会」や、「お茶会」などを開催しています。今年度からは、各地区で気になる商品の「お試し」も企画し始めて、楽しいだけでなく、おいしいもあるんですよ！

6月の委員会でのおためしの様子をお伝えしますね♪



### 北A地区

#### 黒豆麦茶とフィンガービスケット

夏は麦茶！グリーンコープの麦茶は風味・香ばしさがとても美味しいという事でお試しに選びました。持ち帰りだったので家で試してみたいと思います。



### 中地区

#### 焼きドーナツ(パプアチョコ)

初めて食べてみて、米粉だと感じないしとりさと、見た目より食べごたえもありとてもおいしいという感想でした。



### 倉敷地区

#### デコポンストレートジュース

新商品のデコポンストレートジュースを迷わずチョイス！甘みと酸味のバランスが良く、さっぱりしてとても飲みやすかったです。



### 東地区

#### マンゴーのレアチーズケーキ

夏にぴったりのさっぱりスイーツでした。甘さ控えめでとても美味しかった！全員あつという間(秒)で試食終了でした(笑)1つ約130円というお腹にも財布にも満たされる満足スイーツでした。



### お茶会

ざわわサブレ、グリーンルイボス茶  
せっけんのお話から沖縄の黒糖をふんだんに使った「ざわわサブレ」を試食に、グリーンルイボスですっきり大満足でした。グリーンルイボスは普通のよりもクセがなく、さっぱりと飲めるとおこさまにもとても好評でした。



いかがですか？みなさんも参加したくなりましたか？地区会は毎月中頃に開催していますが、GmailやHPで日程などの詳細はお知らせしています。ぜひそちらをご確認いただき、お近くのコミュニティに遊びに行ってみてくださいね！まずは見学、お子さん同伴も大歓迎ですよ！

## 報告 福祉委員会

### 6月21日(火)「おしゃべり会」に参加しました♪

参加された皆さんの自己紹介から始まり、「こんなことしたい！」「あの出来事があったから今の幸せな私がいる！」「色々あったけど、続けてきて良かった！」など、たくさんの話を和気あいあいとしました。一番、印象に残ったのは「改めて、人って温かい。」と肌で感じたことです。2年間のコロナ禍で人に会うことが少なくなっていました。オンラインやネット上でも人と繋がる事は出来るかもしれませんが、でも肌で人の温かさを感じられる、リアルでのおしゃべりもすごく大切だなと感じました。「今日はいつもより余裕をもって子ども達と過ごせています」という感想も頂きました！いつもと同じ日常なのに心が満たされると子どもや家族がめちゃくちゃ愛しく感じられるのだなと思いました。私自身もおしゃべり会に参加後、家族と素敵な時間を過ごす事ができました。たくさんの実りがあった「おしゃべり会」でした！

