



二次災害から命を守る

災害時のトイレ対策

大地震などの災害時にインフラが機能しなくなり、水や電気の供給が止まれば、汚水・し尿処理施設は機能不全となり、多くの水洗トイレは使えません。トイレに行くのを我慢したり、水分を控えたりすることで、それに伴う健康被害や震災関連死が問題となっています。

災害発生時、やってはいけない/トイレのNG!

NG (すぐにトイレの水を流す)

断水しているからといって、お風呂の残り湯などをバケツで汲んで流してはいけません! 排水の安全が確認できるまでは、携帯トイレや代用できるものを使いましょう。

戸建て住宅のトイレ
地震災害の場合、トイレの排水管が地中で壊れて、水を流すと汚物が便器からあふれる場合があります。

すぐに流さないで!

アパートやマンションのトイレ
上の階で水を流すと、下の階で汚水があふれることがあります。

NO!

逆流防止に!
排水システムのつまりや異常などで、下水道管から水が逆流した下水は、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから吹き出すことがあります。この逆流を「水のう」で抑えることができます。

「水のう」の作り方
バケツなどに、二重に袋をセットして水を入れ、空気を押し出してきつく袋をしぼる。

トイレ
45リットルのゴミ袋に水を入れる。

NG (排せつを我慢する)

排せつを我慢していると、体調不良をおこします。普段から、家族それぞれの1日当たりのトイレの回数を把握し、携帯トイレや簡易トイレも7日分は準備しておくようにしましょう。

NG (携帯トイレ・簡易トイレ使用後の汚物の処理が甘い)

悪臭、病原菌などの発生による感染症、生活環境の悪化を起こします。使用済みの汚物を入れるための密封性のある袋やゴミ箱を用意しておくようにしましょう。

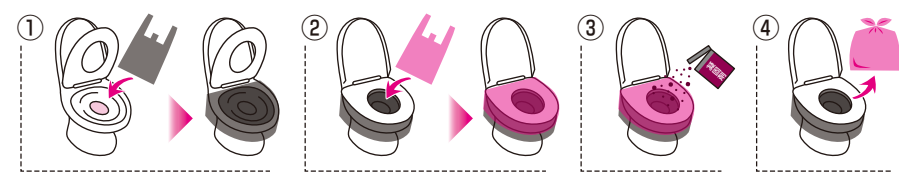


経済産業省では災害に備えて、防災トイレの準備を推奨しています

家の便器を利用・汚物を固めて処理できる災害用トイレセット『エコレット』



家のトイレや簡易トイレを利用



10年間保存可能!

※製造日からの日数。お手元には、8年以上品質を保証するものをお届けします。

注文番号 **164135**

◆防災用トイレセット **エコレット 50** **7,480円** 税込

50回分 (2~3人程度/4~5日目安)

- 【セット内容】・抗菌性凝固剤 (ポリマー樹脂) 7g×50袋
・排便袋 (ポリエチレン) 50袋
・持ち運び袋 (ポリエチレン) 50袋
・ポケットティッシュ 10個

3月3回企画 宅配 宅配便でお届け



凝固剤の効果を動画で確認



『エコレット』詳しくは今週お配りしている「コプレコ 3月3回」をご覧ください!



着色料や甘味料など、食品添加物が気になっていきます。合成添加物が天然かを、できるかぎり（わかるかぎり）確かめるよう心掛けています。孫たちが幼かった頃ジュースやスナック菓子等できるかぎり安全な品をと思い、不安食品見極めガイド本を購入して今に至っております。

小春のばあば

毎日3食の調理は大変だなあと
思いながら、気がつけば家族の食事を35年作り続けています。

いつの間にか：『野菜をなるべく沢山使う、薄味で、油や脂肪は控えめに』手作りすることが多くなっていました。無理をせず、年齢になったこれからは、楽しくできる範囲で作ることも食べること、健康を気遣っていききたいと思っています。

六花

『過ぎない』ことです。

食べ過ぎない、飲み過ぎない、ほどのところで食べるのをやめる、これができるようになったのはつい最近のことです。昔は食べただけ食べ、夜中まで飲み…（反省しています）

みかづき夫人

朝・昼・夕の食事、蛋白質・野菜・果物が必ず入るようにしている。急いでいても必ず食する事にしている。納豆、豆腐は毎回、肉魚も

どちらかを毎回、野菜は根菜と葉菜どちらも入るように気を付けている。年がいったので、食べても食べても筋肉はなかなかつかない。骨と皮だけになる、でもこの食べ方で続けていこうと思う。

よし

食生活ではやっぱり栄養のバランスを気にかけていますが、ついつい食べ過ぎてしまいます。コープさんの献立コンシェルジュは栄養バランスだけでなくとてもヘルシーで、塩分のことにも気にされていて使いやすいくのでよく利用しています。とても便利です。メニューも私が作られなかったものが多く、魚も使いますのでバリエーションがあって家族も喜びます。メニューの材料もそのまま注文できて時間も削減できます。

あつきく

いつまでも元気でいられる事、年を重ね、一度にたくさん食べられなくなりでバランスの取れた食事とを考えています。新しいレシピをどんどん取り込むように料理番組や本を見ます。志麻さん料理大好きです。オープンレシピもいっぱい勉強しています。

おいしい物をいただく時が最高の至福、頑張っていくよ。

たんぽぽ

食生活で気を付けていることは菌活です。食べた物から栄養を吸収するのは腸。いくら内容に気を配っても腸が元気でなければ吸収力も低くなりますし、免疫力も低下します。発酵食も良いですが、手軽に摂れる納豆とヨーグルトは毎日食べています。夏でも冷水はやめて常温水か白湯にしています。

高知は野菜も美味しく直売所や良心市で新鮮な物が手に入りやすいので、旬の物をいただくこと。ハム、ソーセージ、ベーコンは無

塩せきにこだわっています。家庭菜園で少し野菜もトライしています。

masha-marron

手の込んだものは普段あまり作れませんが、折々には食物アレルギーのある息子の食べられる食材を使って、行事に合わせた楽しめる献立を親子で考え、一緒に作っています。

地元の食材を中心に行っていることとはいつも同じですが、高知の食材の幅広さに助けられています。楽しく食事ができることが健康につながるかなと思っています。

あゆむハハ

旬の物が良いと言いますから、野菜は主に良心市で買っています。先日もうれん草がたくさん出ていました。ソテーにおひたしに汁物にと…。新鮮なので、二三日経ってもおいしく食べられます。

それと、毎日使う調味料類はできるだけ添加物の入っていない物を使うよう心掛けています。後は：いろいろありますがみなさんと同じですね。

マシユ

肉食よりはなるだけ魚中心の食事に行っています。米の中には麦と十六穀物等を入れて炊いています。食事を口に1回入れると30回は噛むようにしています。アルコールはほとんど飲みません。飲むときはノンアルコールにしています。野菜は毎日食べて生協の粉青汁を毎日1本とっております。

蛙蛙

1日のスタート、朝が大切ということで、毎朝バナナとヨーグルトで腸活しています。そして、昼食は1日のうち1番しっかりした食事をするようにして、主食はご飯、汁物はみそ汁、おかずは主菜（肉が多いです）副菜（野菜を中心に）、で

きるだけ、煮物、揚げ物、炒め物、和え物をそろえるように心掛けています。その分は夕食は軽くして1日のバランスをとっています。食材は、できるだけ地産地消、地元のものを使うようにしています。

ラヴリー・ウオンバット

米は少し軟らかめに炊き、おかずは歯ごたえのあるように作ります。みそ汁は必ず作ります。

茸類はみそ汁に入れ、野菜は色のあるもの。サラダ、おひたし、副菜はタッパに多めに作って1品として小鉢に入れ補足します。

カプリコーン

朝食のタンパク質を20グラムとすることに気をつけています。焼き魚はグリルで焼くだけでいいので、最近はいく魚を食べるようになります。もう一つ見直したことは、食べる順番です。ご飯が好きで、おかずを残すことが多かったの、おかずをしつかり先に食べ、から、ご飯を食べるようにしています。

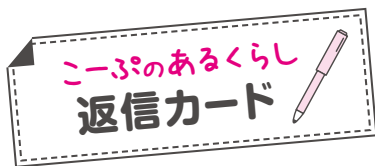
オータム

高齢になってきてから健診を受けると腎機能が低下していると言われるようになりました。塩分を控えるため、みそ汁や煮物に少しだけ酢を入れるとコクが出て、うす味でもおいしく食べられます。

ストローハット

たくさん野菜を買うことは出来ない今の物価高ですが、毎日1品は野菜の煮物や酢の物、和え物、サラダなどを心がけてメニューを考えます。楽しくもあり大変でもあります。おいしく食べられる健康が一番ですけれどネ!!

M



3月のテーマ 時短・簡単・コープのこの一品
あなたのおすすめのコープ商品をご紹介します。



こちらからも
投稿OK!

テーマ以外でも商品への声やレシピ、おすすめスポットなど何でもOK! 抽選で3名様に500円分のコープ商品券プレゼント!

クイズ ●締切 3月31日(月)

2024年10月から新たに取り扱いが始まった産直鶏をなんと言うでしょう。

ヒント: 4ページをご覧ください。

答え 産直 阿波吉野どり

◆ 2月号の答え: ※黒糖ができる直前に釜からあげた蜜

※ご記入いただいた個人情報は、HPやSNSへの掲載、紙面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
※ご投稿いただいた文章は、紙面の都合上、内容に支障のない範囲で変えさせていただきます。ご了承ください。
※配送担当者または、店舗サービスカウンターにお渡しください。(運営企画グループまで)

支所・店舗 お名前 ペンネーム 組合員番号

募集しています!

こんな
お手伝いを
しています

くらしの助け合いの会 コープたんぽぽ

利用会員・活動会員・賛助会員

エリア：高知市・南国市周辺（一部除く）

買い物や話し相手
食事づくり、
掃除、洗濯



外出時の
付き添い
草引き



産前産後の
家事援助



※対象：生協の組合員
であること
(新規加入もOKです)

※料金：年会費 1,000円

利用会員さんが
支払うお金 屋内／2時間 2,000円、
屋外／2時間 2,400円～

※時間：(基本1回2時間)
9:00～17:00
※年末年始、お盆は休み。

活動会員さんが
貰えるお金 屋内／2時間 1,600円＋交通費
屋外／2時間 2,000円～＋交通費

※その他休日・時間外は料金が異なります。

活動会員さん募集説明会のお知らせ

▶日時/3月27日(木) 13:30～14:30

▶場所/コープよしだ 2階組合員活動室
高知市吉田町6-6

お申込みは右記まで

お問合せ

こうち生協 本部
コープたんぽぽ事務局
☎0120-136-201
(月～金 9時～17時)

家の塗り替え相談は こうち生協指定店で!

外壁や屋根の塗り替え どこに頼んだらいいのかわからない?



Smile
CO-OP × HOUSE

外壁や屋根は経年と共に劣化し、亀裂・ひび割れ、
雨漏りの原因となります。早めの塗装を行うことで、
被害の拡大を防ぐことができます。

声

よくある質問

Q 他社でも見積りをしたけど、
なぜ金額が違うの?

A 施工体制や施工内容で金額が異
なります。こうち生協指定店
では、お見積りに「一式」だけでなく、詳
細の記載をした明細を必ずお付けし、
費用の詳細を明確にしています。

診断・お見積り ☎161969 無料

◆生協提携店を選んだ理由

妹の家で塗替工事をお願いしてい
て、よかったとの話を聞いたので。こうち
生協がすすめるところというのも選ん
だ理由です。

◆施工後のお声

丁寧な仕事ぶりでした。思っていた
以上にきれいになってうれしかったで
す。ありがとうございました。

お問合せ・お申込み/こうち生協 本部 サービス事業グループ ☎0120-994-942
(月～金 9時～17時半)

Information

「能登を笑顔に! 応援募金」へ ご協力をお願いします

～能登半島地震・奥能登豪雨災害支援～

2024年1月1日の震災から1年が経過しました。

被災地のボランティアセンターでは今もなおボランティアの募集が続いています。
また、被災地では孤独・孤立、貧困、心身の健康問題等の様々な課題が山積していま
す。年明けのニュースでも災害関連死の認定が270人を超え「直接死」を上回り、今
後さらに増えるとの報道がされました。

このような状況を踏まえ、こうち生協では、引き続き被災地の支援に取り組みます。
お寄せいただいた募金は、日本生協連を通じて能登半島の支援に役立てられます。
組合員のみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

【募金の方法】

2025年3月3回注文書～2026年3月3回注文書まで

注文番号 172502 注文数 1 で100円の募金

注文番号 172511 注文数 1 で1,000円の募金



コープよしだ・
コープかもべの
店内でも募金箱
を設置しています。

3月12日(水)は2月分利用代金の引き落とし日です。

※CO-OP共済(たすけあい・あいふらす・終身共済・火災共済)
掛け金の引き落とし日は3月26日(水)です。

店舗では



3月の感謝祭

お買い得品
いっぱい3日間!!

3/27
[木]

3/28
[金]

3/29
[土]

お花が生き生きと日持ちする

お供えのために購入したユリ(ピンク
のビクトリア)が、生き生きととても
素敵で、日持ちも良いです。
コープかもべさんへお届けしている
お花屋さんがとても良いです。

組合員さんより

店休日のお知らせ

●3月12日(水)
……コープよしだ

●3月13日(木)
……コープかもべ

…… お店のお買い得情報を発信中! ……

コープよしだ 高知市吉田町6-6



コープかもべ 高知市鴨部2丁目4-43



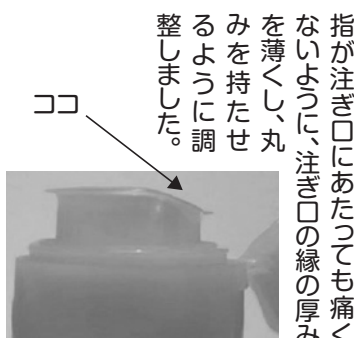
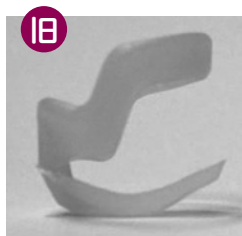
【議決事項】

- ◆2025年度方針書理事長
巻頭言について
- ◆2024年度まとめと2025
年度全体方針(一次案)
について
- ◆みなし自由脱退について

【報告事項】

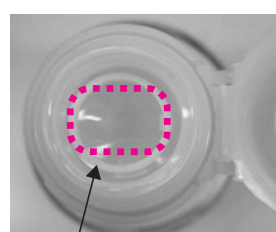
- ◆2024年度方針の進捗状況、12月決算報告、
安全防衛運転の取組について
- ◆コープラン商品開発改善(CL美しヨーグルト
生乳100% 400g)について
- ◆コープラン商品廃盤(CLところん150g×2個
(スープ・からし付))について
- ◆各委員会定例報告(コープたんぽぽ・LPAの会)
- ◆第40回通常総代会準備委員会について
- ◆こうち生協創立40周年企画実行委員会に
ついて
- ◆2024年11月環境関連実績について
- ◆内部統制2024年度12月の進捗について
- ◆2024年度第7回監事会について

プルリング(中ぶたの引き手)の形状を変更し、 中栓を開けやすく改良しました



指が注ぎ口にあたって痛く
ないよう、注ぎ口の縁の厚み
を薄くし、丸
みを持たせ
るよう調整
しました。

開封時、プルリング
を真上に引くと開け
づらく、手前側45度
に引き抜くと開けや
すくなるため、引き
抜く方向を手前側に
誘導するように、リ
ングの形状を変更し
ました。



開栓がしやすくなるよう結合
部分のプラスチックの厚さを
薄くしました。

高齢者には開けにくいです。
素材が固いし、痛かったです。もっと簡単に
開けやすく工夫してほしいです。



組合員さんの声

声に応じて
開発・改善

純正ごま油



お問合せ/こうち生協 本部 ☎0120-136-201
9:00～17:30(土日除く) (088-826-5211)

こうち生協
ホームページ



こーぶの
あるくら



Facebook



Instagram



LINE



「産直PHF阿波吉野どり」学習会



2月11日（火）高知市高知ちばさんセンターにて、商品活動委員交流会を開催。各支所の商品活動委員さん、理事さんを含む46名が参加しました。

会では、商品の学習会や試食、各支所の委員会の活動発表やテーブル交流などを行いました。その中で、新たに取り扱いが始まった「産直PHF阿波吉野どり」についての学習内容をご紹介します。

2024年10月から『生産者指定鶏』が
『**産直PHF阿波吉野どり**』
に切り替わりました。

『産直PHF阿波吉野どり』

産地と直結。徳島県の14軒（美馬市美馬町・脇町）の農場で飼育しています。



■ CO・OPの産直三原則に伴い、食の安全の追及や提携先との交流を行っています

【産直三原則】

①生産者や産地が明確なこと

産直PHF阿波吉野どりは、流通している鶏肉がどこで誰が飼育して、いつ解体処理がされた物なのかが全て分かるようになっています。

②栽培方法（肥料の種類や農薬の種類・使用など）や飼育方法が明確であること

産直PHF阿波吉野どりは、統一された飼育方法によって、安心安全な美味しい鶏肉をお届けしています。

③生産者と組合員の日常的な交流があり、信頼関係があること

産直PHF阿波吉野どりの飼育農家さんは、これまで組合員さんの農場見学を実施してきました。



PHF
post harvest free
(ポスト・ハーベスト・フリー)

トウモロコシの飼料で鶏を育てています

作付けされたトウモロコシは収穫後に農薬を使わず、分別生産流通管理済みのものを飼料として、使用することで、鶏肉の品質を高めています。



鶏肉をもっと美味しく食べよう

鶏むね肉を柔らかくする方法

材料 鶏むね肉（2枚程度）
[a] 水…200ml
砂糖…10g
塩…10g

フリーザーバッグに鶏むね肉と[a]を入れ、2時間程度漬け込みます。
カット済みのお肉であれば
30分～1時間程度

お急ぎの場合は、フォークなどでお肉に数カ所穴をあけてから漬け込みを行ってください。その場合は15分程度でOKです。
あとは取り出してそのまま調理♪

徹底された食品安全マネジメント FSSC22000

まるほ食品(株) 徳島工場にて処理されています

徳島県美馬市美馬町に処理工場があります。高い飼育技術と特別な飼料、飼育農家さんの熱い心で大切に育てられた「産直PHF阿波吉野どり」を安心して組合員さんのもとにお届けできるよう、ISO国際規格であるISO22000にもとづいた食品安全プログラムFSSC22000の認証を受けています。



冷凍

産直PHF阿波吉野どり
モモステーキシーズニング
400g（2枚）

まいごーぷ3月3回企画予定