

病院・施設だけじゃない からだに寄り添った食事を家庭でも♪

～健康管理をサポートする食事宅配サービスを2月より始めました～

以前から、組合員さんより「介護食」や「カロリーや塩分を制限した食事」を自宅で作るの難しいので、生協でも企画してほしいと、コールセンターや夕食サポートへ問い合わせが寄せられていました。この度、それぞれの健康面に寄り添った食事提供ができるように、特に忙しい平日の健康管理をサポートする食事宅配サービスを始めました。よどがわ生協のエリアすべてお届け可能です！



うす味で
やわらかめの
ごはんが
食べたいな…

【やわらか普通食】

1食だけ別の物を作るのは大変だったのよ…




みんなには普通でも自分は固くて食べにくい…

【介護食 ぎざみ食・ムース食】

これなら噛める!



飲みこみやすい!!



糖尿病によるカロリー制限や塩分制限の食事を作るのは難しい…

【カロリー調整食】



カロリー1600と1440と2種類があります!

ダイエットにも♪

管理栄養士



腎臓病・人工透析中

【たんぱく調整食】




腎臓負担を軽くしたい人に、たんぱく質とカリウムを抑えた食事、透析をしている人に、カリウムやリンに配慮した食事の2種類があります!

管理栄養士

メニューと味にこだわりがいっぱいです!

- 1 毎日食べても飽きない 約2000種類の豊富なメニュー
- 2 管理栄養士が監修、低栄養の予防・改善に適切な栄養価と栄養バランスを考慮 カロリー・塩分などが計算された週間献立表付き
- 3 「かつおぶし」「こんぶ」からとったダシを使用しているの、薄味でもおいしい♪

永く愛用できるように
なっているのね!



価格は…

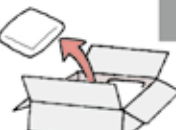
やわらか食
1日2食×5日 計10食分 5,510円～
(税抜き)

たんぱく調整食
1日3食×5日 計15食分 10,560円
(税抜き)


※食数・価格について、くわしくはお問い合わせください

毎週土曜日に月～金曜日の5日分をまとめて冷蔵でお届け(ヤマト運輸クール宅急便)


クロネコヤマト(クール便)で商品が届きます。箱を開けると1つずつパウチになっているので、取り出して冷蔵庫に保管してください。



それぞれの袋に食べ方が記載してあります。「温め可」のものは湯せんまたは電子レンジ(500W 20～30秒)で温めてください。サラダ・和え物はそのままお皿に盛り付けるだけ♪



平日は忙しくて、食事の準備も大変なので、助かるわ～♪



笑顔のある食卓・生活を!



ご興味のある組合員さんは、ぜひ夕食サポートにお問い合わせください!

お申し込み・お問い合わせは ▶ 夕食サポートセンター ☎0120-580-451 (月～金 9～19時 土・日は休み)

Check! インフォメーション

くらし委員会「ひまわり」主催 NO.1691

2020年夏「ゴーヤでグリーンカーテンを」

2プランター分の種をお届けします。6月中旬までに種をまき、10月上旬までの間、グリーンカーテンで節約・省エネにチャレンジ!!

※プランターや土・肥料などは各自でご用意を!
※よしがわ生協の組合員さんであれば、誰でも申し込みできます!

当選した組合員さんは...

- 5月12日(火)より順に郵送にて種をお届けしますので、6月中旬までに種を植えてください。
- 9月頃、アンケートを送付します。

募集人数 100人 申し込み 締め切り 5月8日(金)

お申し込み・お問い合わせは 編集部 ☎06-6319-5619 (月~金 9~17時)

2020年度 サークル活動募集 スタート!!

NO.1692

趣味や関心の合う仲間と楽しいサークル活動を楽しませんか?

サークルは、よしがわ生協の組合員3人から始められ、興味のあるテーマで自主的に活動を行えます。生協からは活動費をサポートしています。

- 登録人数は組合員3人以上で、事前の申請が必要
- 1人で複数のサークルへ登録可能
- 年間活動費は5,000円
- 活動報告書・活動費報告書を年度末(2021年3月20日まで)に提出

募集サークル数 50サークル

申し込み ※後日、必要な書類を送付します

申請期限 2020年12月25日(金)まで(随時受付)

お申し込み・お問い合わせは 編集部 ☎06-6319-5619 (月~金 9~17時)

図書カード 当たります! プレゼント★クイズ

締切:3月30日(月)必着 発表:本紙416号

サークル活動は組合員何人からできる組合員活動でしょうか?

クイズの答えを右の欄にご記入ください。

正解者の中から抽選で5人の組合員さんに図書カード500円分をプレゼントします。

クイズの答え・おたよりの郵送方法

右のキリトリ用紙を封筒に入れて郵送してください。

※この応募で得た個人情報、プレゼントの抽選と「わいわいポスト」や催事の連絡のみに使用します。

切手不要

スマートフォン・パソコンから「おたより・クイズ」の応募ができます。

https://www.yodogawa.coop/

〒564-8790 大阪府吹田市根岸中區4-1-10

大阪よしがわ市民生協 編集部

郵便番号 1308

吹田局承認 1308

発行有効期限 2020年11月31日 まで(切手不要)

★切手不要★

●参加できるのは、組合員ご本人または、同居・二世帯(二世帯同居は不可)の家族

●電車・バスなどの公共交通機関で参加し、車での参加は不可 ●大人2人以上で参加希望の場合は組織部へにて申し込み ●応募多数の場合は抽選

●先着順ではなく、締め切りまで申し込みOK ●締め切り日から1週間以内をめぐりに、生協より「当選」・「落選」いずれも郵送でお知らせ ●参加申し込み欄

…組織部へ電話 ☎…インターネット(よしがわ生協ホームページ)

…たけし…1歳~・要予約・無料・参加の組合員の子どものみ ●…託児なし

…バスツアー…妊婦・0~2歳は参加不可。健康状態に不安のある人はご連絡ください

環境グループ主催 NO.1688

春休み親子工作

お子さんは「竹とんぼ」「ブンブンごま」

大人は「小物入れ」

親子で手作りを楽しみませんか?
大人のみ参加もOKです!

日時 3月27日(金) 9時45分~11時45分

場所 吹田市立勤労者会館 3階 第1研修室

※JR吹田駅より徒歩5分
※阪急相川駅より徒歩12分
※阪急吹田駅より徒歩14分

募集人数 親子20人

参加費 300円 → 後日生協登録口座より引き落とし
※キャンセル料3/24(火)~

持ち物 はさみ・筆記用具

申し込み 締め切り 3月13日(金)

お申し込み・お問い合わせは 編集部 ☎06-6319-5619 (月~金 9~17時)

台風19号災害募金報告

募金総額 **4,104,300円**

2019年10月、台風19号では各地で多くの被害が発生しました。緊急募金を11月2回~12月1回注文書にて呼びかけ、4,484人の組合員さんにご協力をいただきました。この募金は、日本生協連を通じて、福島県・栃木県・長野県・宮城県へ被災地支援金として届けました。

ご協力ありがとうございました

おたより募集 締切:3月30日(月)必着 発表:本紙416号

本紙へのご意見・感想をお待ちしています。(原文を短くして掲載することがあります。ご了承ください)

〈キリトリ〉

クイズの答え

○人

クイズ応募の組合員さんはご記入ください。

No.414 おたより欄

※商品への意見・企画要望は「あなたの声を聞かせてくださいカード」をご利用ください。(4面参照)

参加申し込み欄

申し込みされる組合員さんはご記入ください

※組合員さんのみが参加できます

※組合員・組合員本人と同居・二世帯(二世帯同居は不可)の家族

お名前 _____ さん

ペンネームご希望の組合員さんはこちらへ(_____)

組合員 _____

コード _____

請求明細書または出資証書をご覧ください

3月27日(金) NO.1688 春休み親子工作

ご希望の組合員さんは _____ をしてください

大人 1人 託児(_____ 歳) _____ 人

3月27日(金) NO.1691 ゴーヤでグリーンカーテン

ご希望の組合員さんは _____ をしてください

種を申し込みます

おたより募集 「防災」について、わが家での「防災」を3面下の「おたより」欄にご寄せください。

「チョコ」堅焼きで癒されています!!

正栄デリシヤさんの「生クリームファミリーチョコレート」を買っています。小腹がすいた時や、疲れた時に食べていますが、生クリームがとてもおいしいです。会社では越後製菓さんの「つまみー堅焼き・だし醤油味」を、みんなにシェアしていて、とても喜ばれます。ただ、小袋を開けた時、香ばしいにおいがするので、食べているのがわかってしまいますが...

(高槻市 ぶーぽん)

わが家で人気の「わいわいポスト」に載っている、Radiantさんの「わいわいロールケーキ」です。製造時に少しひび割れや巻き方が、うまくあがらなかったものでもつたいないと、企画がたまにあります。企画があるご購入していただきます。

(茨木市 ひこぼし)

412号クイズの答え

「社会」保障 (医療・福祉・年金)

当選者

応募総数 62通 正解 62通

選川区 佑 昭 子 さん
吹田市 みらくる さん
吹田市 きつちゃん さん
高槻市 ぶー まま さん
吹田市 よしりん さん

※当選者には3月末に図書カードを郵送します

2019年度 東北支援募金報告 (2月21日現在)

募金方法 6ケタ注文書(OCR用紙表上部)に「001420」と個数(100円単位)を記入してください。またインターネット注文「eフレンズ」でも募金できます。

26万8,800円

※2011~2018累計 4,400万5,023円

今後ご協力をお願いいたします

理事会だより

2019年度 第9回理事会(2020年2月14日開催)

■仲間づくり(1/20現在)

1月度純増	135人
組合員数	10万8,777人
組織率	10.1%

■出資金(1/20現在)

1月度純増	-439万円
出資金総額	37億9,846万円
1人当たり平均	3万4,920円

■損益の状況

	1月度(12/21~1/20)			2019年度累計(2019/3/21~2020/1/20)		
	実績額	計画比	前年比	実績額	計画比	前年比
供給高	11億6,181万円	104.1%	97.3%	116億2,478万円	99.1%	98.9%
事業総剰余金	3億6,321万円	101.1%	96.7%	34億4,605万円	99.8%	100.6%
事業経費合計	3億 845万円	97.7%	104.8%	32億8,513万円	97.0%	103.8%
経常剰余金	6,380万円	143.1%	77.0%	2億1,300万円	193.2%	71.6%

※1万円未満は切り捨てて表示しています。

審議事項

以下の事項について確認しました。

- 2019年度見通しと2020年度重点課題の件
- 役員人事委員会への諮問の件
- 共同購入事業約款の件
- 新総交代交流会および春の総代懇談会開催要項の件

報告事項

- 前理事会(1月10日)以降のおもな活動報告
常勤理事会、組合員活動、コンプライアンス推進委員会、他団体理事会などについて報告しました。
- 1月度経営・事業について報告しました。

わいわいポスト

組合員さんのお便りコーナー

機関紙1月号で募集した「生協で購入しているわが家で人気のおやつ」について、おたよりが寄せられました。一部をご紹介します!

わが家で人気の「わいわいポスト」に載っている、Radiantさんの「わいわいロールケーキ」です。製造時に少しひび割れや巻き方が、うまくあがらなかったものでもつたいないと、企画がたまにあります。企画があるご購入していただきます。

(茨木市 ひこぼし)

パパ ゆたかくん エミちゃん よどがわさん

「コーヒー」といっていいわい!!

一番お気に入りの「おやつ」は、レーズンを贅沢に使った、ちほり甲府さんの「COOP ラムレーズンサンド」です。コーヒーと一緒に食べて仕事の疲れを癒して頂きます。

(高槻市 マイキーさん)

わが家の人気おやつは、今は鹿児島くみあい食品さんの「安納やきいも」と、日本デルモンテさんの「コープ トマトジュース食塩無添加」です。正栄食品工業さんの「コープ 種ぬきブルーベリー」は常に常備してあり、3歳・6歳の子どもの2人は2歳で初めて食べてから大好物です。食べ過ぎはよくないので、必ず1日1粒と決めて、手の届かない所に置いてあります。(私もそうすべきなのですが、ついつい2~3粒食べちゃいます...糖質高いのに...)

(淀川区 ナホコさん)

出資金の払い戻しについて

1 脱退による払い戻しは、以下の通りです。

脱退の種類	脱退届の受付期間	出資金払い戻し日
法定脱退	毎月20日まで	翌々月末日
自由脱退	毎年12月20日まで	翌年 3月21日

- 法定脱退とは、エリア外転居※、組合員死亡による脱退です。
- 自由脱退とは、法定脱退以外の脱退です。

※よどがわ市民生協の定款に定められた区域(島本町・高槻市・茨木市・摂津市・吹田市・東淀川区・淀川区・西淀川区・豊中市・池田市・箕面市・豊能町・能勢町)外への転居のことです。

2 出資金は預貯金とは違い、自由に出し入れができませんのでご注意ください。出資金を減らす時(減資)は規定に基づき払い戻されます。

3 出資金を減らす時(減資)のお願い

- 減資申請時点の出資金残高が10万円以上あり、減資後の出資金残高を4万2千円以上残すこと、減資後の積立増資に参加することを願っています。

4 その他のお知らせ

- 出資金の1人あたりの上限は100万円と定めています。
- 商品代金の未払いが残っている場合は、減資の払い戻し・脱退の受付はできません。
- お手続きは組合員ご本人しかできません。
- 事業の結果、一部お返しできない場合があります。

お問い合わせは 大阪よどがわ市民生協 コールセンター ☎0120-727-263(月~金 9時~21時30分/土 9時~17時)

専門委員会の活動報告



各分野で組合員さんの願いや、関心から始まる自主的・自発的な組合員活動です♪

以下3つの委員会では「笑顔ひろがる 豊かなくらし」をめざし、組合員活動を行っています。各委員会が2019年度に実施した主なイベントや活動を、ご紹介いたします。いっしょに活動するメンバーも募集中♪

商品活動委員会 「エプロン」



現在 **8人** で活動中

生協商品や食について楽しく学び、調理実習も行います。

4/22

簡単手作り離乳食「きらきらステップ」知ってる?

6/26

クラブコスメチェックさん工場バスツアー

紫外線対策と、夏のお肌のお手入れ方法を学びました。

10/1

シノプフーズさんによる生協の夕食弁当を試してみよう!

11/5

有田コープファームさんでみかん狩りバスツアー



2/19

生協の食材セットでパッとらくらくクッキング!

生活文化委員会 「スマイル」



現在 **5人** で活動中

健康・子育て支援・文化に関連した企画をしています♪

7/13

0歳からのファミリーコンサート第2弾



9/19

苔テラリウムを作ろう～小さな箱の中の地球～

「小さな苔からでも地球温暖化を防ぎたい、小さな力でも続けていくことが大切」と話していました。

【苔のお手入れ方法】

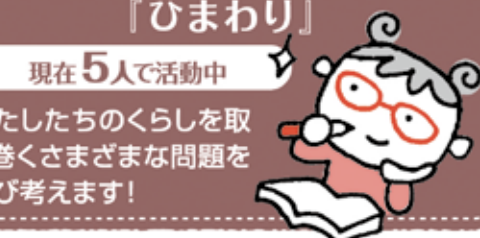
- 明るい室内で、直射日光はダメ。
- 水道水を2、3日放置し、週に1～2回霧吹きでシュッ。

11/5

家庭でもできる養生料理「重ね煮」を作りますか?

冬は乾燥し、寒さによって体に様々な症状が現れる時期です。季節(旬)の食べ物を取り入れることで家族みんなに合うよい食事になり、かんたんに行えることを学びました。

くらし委員会 「ひまわり」



現在 **5人** で活動中

わたしたちのくらしを取り巻くさまざまな問題を学び考えます!

5/22

今さら聞けないスマホトラブル防止セミナー

「スマホ」と「携帯」の違いなど、ていねいにお話ししてもらいました。商品購入のトラブルが多く、ネットでの購入にはクーリングオフ制度が適用されません。親が知らない間に子どもが「キャリア決済」を使って買い物などをして、高額な請求がくるといったケースも多く、携帯会社で上限金額の設定をしてもらうことが重要であることを学びました。



9/10

消費税増税でくらしはどうなるの?



2/13

地球温暖化を沖縄のサンゴともずくから考えよう!



専門委員会は、上記企画をコープ委員会へ提案する活動も行っています!

1月度 12月21日～1月20日 あなたの声を聴かせてくださいカード報告



組合員さんの願いをもっと実現できるように、生協へのご意見・要望を『あなたの声を聴かせてくださいカード』にてお聞きしています。カードは毎月1週目の配送時に配布しています。複数枚、必要な場合は、配送担当者またはコールセンター(☎0120-727-263 月～金 9時～21時30分 / 土 9時～17時)にお申し込みください。



受付件数	商品への意見・質問など	既存商品の企画要望	新規商品取扱い希望	おすすめの声	商品以外(仕組・お礼など)	総計
	124	86	22	156	47	435
実現事例	● パイオニアフーズさんの「コープ 北海道のうらこしかぼちゃ」。使い勝手がよく、かぼちゃポタージュなどを作る時にも重宝しています。1個10gで分量もわかりやすく、フレックにはない魅力があります。					1月3回に実現 (次回は3月3回の にこここほっぺに 掲載)

『ほのほの』は、「こまった時はお互いさま」という気持ちを大切に、思いやりと感謝の心で支えられた組合員どうしの助け合いの活動をしています。

よどがわくらしの助け合いの会



会員のみなさんへ

2020年度年会費引落としのお知らせ

2020年度分の年会費を、4月15日引落し分(3月3回か4回のどちらか)の商品代金と一緒に生協登録口座より引き落としさせていただきます。なお、引き落としを希望されない(退会希望)会員は、3月6日(金)までに下記、ほのほの事務局までお知らせください。

※上記内容は、すでに2月に郵便の封書にて、会員のみなさんへご連絡しています。再度、ご確認ください。



『ほのほの』事務局(組織部) ☎06-6319-5619 (月～金 9～17時)



1月度 商品検査報告

12月21日～1月20日

安全・安心の商品をお届けするため、商品検査室で検査を行っています。放射能検査の取り組みは、よどがわ生協のホームページにも掲載しています。

★商品検査の取り組み状況

商品検査数 1,129件(前年 1,048件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	769	4	再検査・継続検査・調査を要するものが、新規品で3品・定番品で1品ありました。
残留農薬検査	40	なし	問題ありませんでした。
食品添加物検査他	51	なし	問題ありませんでした。
残留放射能検査	35	なし	生鮮・一般食品を検査し、すべて検出はありませんでした。(検出限界値は20ベクレル/kg)
卵質検査	168	なし	問題ありませんでした。
輸入食肉検査	24	なし	問題ありませんでした。
アレルギー(卵・乳)	42	なし	問題ありませんでした。



商品回収・人体危害にかかわる不適合はありませんでした。

※おおさかパルコープ商品検査室にて実施