



## Coop会・グループ活動報告書

# おしゃべりノート集

「おしゃべりノート集」は“Web”で見ることができます！

※紙での「おしゃべりノート集」が必要なCoop会はこれまで通り、資料を郵送致します。

Coop会・グループでの飲食が可能となりました。

※引き続き、新型コロナウイルス感染防止に配慮した交流をお願いします。



このQRコードから  
「おしゃべりノート集」  
が見れるよ！



★この報告書集は、

Coop会やグループどうしの交流になれば、また、くらしの思いを共感することができればと考えて、ご提出いただいた全てのCoop会・グループの報告書をまとめてお届けします。

※報告書でお寄せいただいた声は、ブロック協議会を通して生協の事業や活動の参考にさせていただきます。



★「みんなとCoopを声でつなぐ COOP商品声ニュース」11月号を同封します。  
※掲載商品がCoopおきなわでは取り扱いがない場合もあります。

★「Coop九州 組合員の声に応えて」を添付しています。  
九州・沖縄の生協組合員の声をもとに改善した事例をご紹介します。

★「10月今回のTOPICS」を同封します。  
SATETO 今月のおすすめは「自宅で手軽に“プロの味”基本のペペロンチーノ」です。  
プロの味に近づけるペペロンチーノの作り方の手順を教えます！料理かSHIMAさんが「上手に作るコツ」を伝授します。→ QRコードを読み取りプロの味にチャレンジ！

★ういすこーぷ 11月号を同封します。

## VOL.51 2022年10月

(10月末までにご提出いただいた分です)

発行：バックアップ本部 総合推進室

☎098-879-1144 FAX098-879-1199

## 2022年度「コープ会」「グループ」発足状況

2022年 10月31日現在 総合推進室に登録票が届いているコープ会およびグループ一覧

ブロック	コープ会名	人数		グループ名	人数
北部 3コープ会(11名)	1 羽地	3			
	2 ワラビ	4			
	3 大宮ベル	4			
うるま市 3コープ会(7名) 3グループ(26名)	4 いふぁ	4		1 あさがお	8
	5 一歩会	3		2 ソーミナー	8
沖縄市 6コープ会(45名)	6 宮里ファイターズ	5		3 Forチルドレン	10
	7 アップル	9			
	8 すずらん	5			
	9 生き生きサロン	8			
	10 泡瀬シャトル	13	活動(参加)人数は平均7名なので、補助費は7名分		
	11 あそびざかり	5			
中部 宜野湾・中城 1コープ会(3名)	12 みーちぐすく	3			
浦添市 4コープ会(16名)	13 ファミリー会	3			
	14 プラム	3			
	15 てとて+	6			
	16 4Lady	4	※9月協議会承認・10月より活動		
那覇東 5コープ会(18名)	17 アロハ	4			
	18 イベント	3			
	19 ひまわり	3			
	20 Beママ1	4			
	21 Beママ2	4			
那覇西 6コープ会(26名)	22 泊っ娘	4			
	23 あか	3			
	24 73期会	6			
	25 おもろまち	5			
	26 店舗	4			
	27 あんていむ	4			
南部東 2コープ会(14名)	28 ハッピーいちご	8			
	29 新開	6	※6月協議会承認・7月より活動		
南部西 3コープ会(12名)	30 ローズ	3			
	31 みやらび	5			
	32 アロママ	4			
宮古 1コープ会(3名)	33 スマイル	3	※9月協議会承認・10月より活動		
八重山 2コープ会(11名)	34 ゆんた	6			
	35 こらまた	5	※9月協議会承認・10月より活動		
コープ会合計	35コープ会	166名		3グループ合計	26名

前月のおしゃべりノートを  
読んで交流しました♪  
※ブロック協議会で  
話題になった声です。



大宮へル

コープ会 土人♡♡

ふらふら。みんな気になってるね!!  
コミニ. おもしろかったです。私も  
作る。購入派です(笑) 本物の  
パラーの「まらねと」エムのふんぎもおいし  
らしいです。 北郡 ブロックより

おもろまち

コープ会 土人

名護のコープをほめて下エリ。私も  
うれしいです!! ありがとうございます  
様です。小エは違いに気がつける  
おもろまちコープ会エムがさすがです

北郡

ブロックより

あそびざかり

コープ会

ういづコープ9月号「ふちやぎ」とも良かったですわー!  
県外出身の私も目を引かれた写真とレシピに♡  
また、ハチマの食べ方!!! と参考になりました  
「スタク」とは!!! と話題になりました!!  
(笑)



宜野湾、中城

ブロックより

あんていむ

コープ会

Coopの炭酸水はいいですね!!  
炭酸水ファン(?)の盛根セター長(西原セター)  
は(1)も炭酸水を飲んでいり、なに腸の  
活発に良いのと(2)も強炭酸は抜けて早く、  
また下だの炭酸水は人気が高い! 等お話しさ  
ました♡

宜野湾、中城

ブロックより

あそびざかり

コープ会

ういづコープ9月号「ふちやぎ」の話題、ありがとう  
ございます。黒豆のもちりふちやぎ、おいしかったです♡  
ハチマの食べ方がとても参考になり、協議会メンバー内で  
盛り上がりました。色々なバリエーションを私も試して  
みますね!

那覇東

とれたてハチマ、おいしかったです♡

ブロックより

あんていむ

コープ会

炭酸水、メーカーによって味やちがいの  
ですわ! 私もコープのただの炭酸水を  
よく飲みますが、ウイキンソンより強炭酸  
とは意外でした。焼いたフワフワ、おい  
そういですわ~ 私も試してみます

浦添市

ブロックより

みーちぐすく

コープ会さま

コープ商品のお試し、ありがとうございます♡♡  
「少しでも身体にいいもの」「栄養のあるものを!」という親しい  
しつぱいの報告、とても共感しました。協議会でも  
実際にウエハースを試食してみて、やっぱり食べさせたい  
対象はお子様だね!と結論。

那覇東

ブロックより

3へり歳 Ca 570 mg 鉄 5.5mg  
推奨なので、食べてもOKですよ!

いふいあ

コープ会

コープ会で集まっても、コロナが  
気になり、なかなかゆっくりする事が  
できませんね。コロナに負けず、気を付け  
ながら、少しでも楽しく過ごしていきたい  
ですね!!

沖縄市

ブロックより

アップル

コープ会さま

秋の気配を感じつつ、ピクニックのように楽しいひとときを  
過ごされたのが、おしゃべりシートから伝わってきました。  
同じブロック内のコープ会同士交流があるのはとても  
素晴らしいですね♡ 学習会にも参加され、意識の高さも  
素晴らしいです。今後も各ブロックで皆さんのお役に立てる  
様努めますね!

那覇東

ブロックより

アップル

コープ会さん

「PFAS 学習会」に参加されたとのこと。  
ブロック協議会でも気になる人、多く  
話題となりました。  
人間にも、生き物全てにとっても  
水は大切!! 考えさせられます。

沖縄市

ブロックより

泡瀬頼ツヤトル

コープ会さま

コープの冷凍ケーキのお試し、ありがとうございます🍰  
手軽に食べられておいしいのは嬉しいですよね!  
これから年末のパーティシーズンに向け、コープ店頭で冷凍  
ケーキのお取り扱いもあるようなので、是非チェックして  
みて下さい♡

那覇東

ブロックより

シーワサーの絞りか、気になって検索  
したら、びっくり!! 次からはコレだね☺

泡瀬ツヤトル

コープ会

ツクワサーのケーキを頂きました  
便利♡やってみました。  
お漬物もです! ありがとございます  
冷凍チョコケーキも、食べてみた...

沖縄市

ブロックより

4種のバラエティー

みーちぐすく コープ会

ウェハースを重めた写真が  
かわいいですね ~ 〇:  
おいしいので、楽しい様子も  
伝わってましたね

中部 ブロックより

宮里ファイターズ コープ会

コープ受けとりながら日々の介護  
生活のお話が出来ることが  
うれしいですね。一人では、ありません!!  
私も介助しています。私も頑張ろう!!

沖縄市 ブロックより

あか コープ会

離島での商品選び慎重になってしまう  
ご様子教えて頂き ありがとうございます。  
果物 いいお値段するので  
店舗での利用も  
慎重になってしまうよね~との声もσ(^\_^;)

協同購入の果物、色々試されてるのですね。  
今後も利用された声をお寄せ下さい。

中部 ブロックより

大宮バル コープ会

バルマーク撤退の話し。ロッテ?  
何が時代の流れでばかりか?  
さみしい気持ちになりました。

心も柔軟にですね。  
沖縄市 ブロックより

ゆい コープ会

「ハッピー」にロジカルなアプローチ  
中部の食料支援に利用を助けて  
提供が出来るようにロジカルな関係  
構築です! ハッピー支援にシフト  
していきます。新しい時代から始め  
てです

沖縄市 ブロックより

てとて+ コープ会さん

「食べるを大切に、とても素敵!!  
私も「食べるを大切に、しようと  
思いました。」

沖縄市 ブロックより

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(   羽地   )コープ会 所属：(   北部   )ブロック

記入者	<u>  金城 美智子  </u>	開催日： <u>  9月22日(木) 14時～16時  </u> 未開催：の場合理由( )
開催場所	<u>  宮城 家  </u>	今月の支出： <u>  1493  </u> 円 支出の累計： <u>          </u> 円
参加者名	<u>  後藤、崎山、金城  </u> (登録 名中 名)	

●次回の開催：  10月27日(木) 16時～18時   場所：  宮城家  

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は(有・  無  )・画像添付(有・  無  )○印をつけてください。

① 試食商品

- ・アロエ、ミヤケン マスカット
- ・毎日 鉄分ぶどう野果J125ml
- ・かかコン焼きとろろし

② 選んだ理由、調理方法、感想など

- ・ステマ=利用者や/セマ/ニセガ持らゆりか(おお為)

③ おしゃべりした内容

- ・人間関係について
- ・子供達の状況
- ・検診の大切さ

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んでの感想など  
(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **大宮ベル** )コープ会 北部 ブロック

記入者	津波古瑞穂	開催日・時間	10月18日、10時～12時
		未開催：理由	
開催場所	大宮小学校	今月の支出	1414円
		支出累計	8745円
参加者	津波古、木村、野田、屋敷、他ベルマーク部員	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		11月22日(火) 10時～12時	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

Cナッツ&セサミ、Cファミリーチョコレート、ロカボもち麦チョコ、バター餅、ぱかうけアソート

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

持ち帰りしやすい個包装のものを選びました。アソートはいろいろな味が楽しめて嬉しいです。「バター餅、好き!」「バター餅って何?初めて」と話しながら食べました。ナッツ&セサミ、アーモンドがたくさん入っているとテンション上がります。

## ◆おしゃべりした内容

ベルマーク部の活動内容について運動会について(前日準備、当日のお手伝い、お天気、親子競技、子供達へのご褒美・景品)中学校の合唱コンクールについて自転車の危険運転について

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 (FAX: 098-879-1199、メール: egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ)  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( マップル )コープ会 所属: ( 中津市 ) ブロック

記入者	照屋みどり	開催日: 10月18日(火) 10:30時~12:00時
		未開催: の場合理由( )
開催場所	高原自治会館	今月の支出: ¥1954 円 支出の累計: ¥13,659 円
参加者名	普久原江梨子、高代、田中美恵子、古堅理枝子、 黒毛和牛あやはし、 おつまみ、照屋みどり、 ヤマト干葉あやみ、 (登録 9名中 6名)	

● 次回の開催: 11月10日(木) 10:30時~12:00時 場所: 未定

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

## ① 試食商品

フタの¥194(税別)の色々パシ。コロリケやゴボウ等、色々な具材が入っていて美味しそうなのがお値段で食べてみたいと思った。  
 残った物でコープの100円シリーズのお菓子、せんべい2箱、九州の芋けんぴ、アイスクリームビスケット。コープのクイズに当たりもらったスルメツヤキ。SDG's(498?)

## ② 選んだ理由、調理方法、感想など

フタの194は物から特別に調合されたパシなので、やめめ美味しく惣菜の味も気に入ったのでえらいでめた。柔らかい白身魚フライの入ったおやしのバーガーチーズパシ、ゴボウやラダにゴマとチーズがかかったパシなど、どれも¥194なのに、皆薄味でやめめ美味しく食べた。九州の芋けんぴは、かたくて歯がたたない…。アイスクリームビスケットは、おかしめめ美味しい。おせんべい類は、おつまみにイデます。スルメツヤキは、お帰り孫たちに好評だったようです。

## ③ おしゃべりした内容

- ☆ キーにお水の問題。沖縄電が一番PFASの含有率が高かった!! 映画『ダク・ウォー』の上映が沖縄市をやらせてもらえる事になった! 上映の日時をうかがう。
- ☆ 干葉さんからの情報提供。有機スルメ化合物PFASの学習会、報告会 11月5日(日) 諸見里公民館に218時~。
- ☆ 血中濃度測定の研究責任者、原田浩二 京都大学准教授の講演会: 12月18日(日) 13:30~ 宜野湾市民会館(大ホール) 内容: 今回の血液検査について詳細な解説、今後の対応など 入場無料 干葉さんより「黒毛和牛あやはし」安心・安全シリーズナールにSDG's商品♡
- ♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んだ感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正



# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **生き生き会** )コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	島袋ミツ子	開催日・時間	10月12日
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	974
		支出累計	18,217
参加者	安座間・日高・高良・棚原・照屋・上地天婦・	登録中何名	6名
次回の開催日時・場所		浜原第二団地自治会事務所	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

パン、牛乳、卵、バター

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

フレンチトーストが食べたいホットプレートを出して焼きながら食べて談笑

## ◆おしゃべりした内容

我が生き生き会は高齢者が集まり病院の話断捨離の話いろいろ最後は笑い?で終わります

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：cgao1144@okinawa.coop または地協担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入お願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( 泡瀬ニヤトル )	コープ会	所属：( 沖縄市 ) ブロック
------------	------	-----------------

記入者	志音屋直葉	開催日：4月15日(金) 12時～12時
		未開催：の理由( )
開催場所	泡瀬体育館	今月の支出： 1906 円
		支出の累計： 20894 円
参加者名	(登録12名中8名)	

●次回の開催： 月 日( ) 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

① 試食商品 ①ちっちゃなどりがっ 8袋入  
 ②北海道の黒豆 しぼり  
 ③千ヨコバームクレーン

② 選んだ理由、調理方法、感想など  
 ①、②、③をそれぞれ1つのビニールに詰め2配布しました。  
 ①かわいくて千ヨコとクッキーのバランスがよかったです。  
 ②ほんのり甘くて食べやすい。甘エが物足りない。両方の息あり  
 ③1口ずつで食べやすい。

③ おしゃべりした内容  
 ○6月にバドの大会(試合)がありチーム編成をどうするかで話した。  
 ○小学校の濃厚指触者1週間休み→3日休み→陰性なら翌日から登校OKとだんだんゆるくなっている。  
 ○3月に孫が生まれおむつなし育児を実践している。

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んだ感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)  
 婿がコープの冷凍サバが美味しいとリクエスト(リポート)します。  
 サバみそ、ポン酢、225ドマヨなどで食べてます。

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（総務スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( 泡盛 ミヤトル )コープ会		所属：(沖縄市)ブロック	
記入者	志喜屋直美	開催日：5月20日(金) 12時~12 <sup>15</sup> 時	未開催：の理由理由( )
開催場所	泡盛体育館	今月の支出： 1632 円	支出の累計： 19262 円
参加者名		(登録 名中 7 名)	

●次回の開催： 6 月 日 ( ) 時 ~ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

① 試食商品 **まんじゅう**

② 選んだ理由、調理方法、感想など  
 平均年齢が60代と高いので和菓子が好きな人が多い  
 ○あっさりしすぎて物足りない  
 ○甘くなくて食べやすい

③ おしゃべりした内容  
 バドメンバー間でもコロナ陽性になったり、発熱したりと  
 3回目のワクチンから ~~持た~~ <sup>コロナ</sup> が身近なものになっていき  
 ワクチンを受けてもコロナになりやすくなるのはやめとこうと  
 いう意見もでてくる

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んだ感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（総務スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：cgao1114@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンやボールペンで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( 泡瀬 ショート ) コープ会 所属：( 沖縄市 ) ブロック

記入者	志喜屋直美	開催日：6月17日(金) 12時～12 <sup>15</sup> 時
		未開催：の理由( )
開催場所	泡瀬体育館	今月の支出： 1878 円
		支出の累計： 17384 円
参加者名		(登録 名中8名)

●次回の開催：7月 日(金) 時～ 時 場所：泡瀬体育館

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

① 試食商品 100円ドーナツ(くるみ)

② 選んだ理由、調理方法、感想など

よくカタログにのりのど気になっていた。  
 予想以上にくるみがたっぷりだった。食べごたえありです。  
 くるみのカリカリと生地のとりのバランスがおいしい。  
 少し甘めですが、コーヒ-と合う。

③ おしゃべりした内容 (年代別)

県スポーツのバドの大会が今年も沖縄で開催予定だったが中止になり、代表になるのを目標に元々強かったのに残念。  
 携帯で何の写真が多いかで話題に。花好きな人は花、おと身近な虫や孫の写真など人によりそれぞれ違うことに新しい発見でした。

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んでの感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

毎月同購入のカタログはみるのが多すぎて大変。B商品のカタログは毎月1とが同じのを集ったらどりかとの気分がありました。

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao111@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書に記載されます。ペンや黒いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( 泡瀬 ミヤトル ) **コープ会** 所属：( 沖繩市 ) ブロック

記入者	志喜屋 直美	開催日： 8 月 26 日 ( 金 ) 12 時 ~ 12 15 時
開催場所	泡瀬体育館	未開催：の理由理由( )
参加者名		今月の支出： 1728 円 支出の累計： 14,008 円 (登録 7 名中 8 名)

● 次回の開催： 9 月 日 ( ) 時 ~ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は ( 有 ・ 無 ) ・画像添付 ( 有 ・ 無 ) ○印をつけてください。

① 試食商品 山り焼王 - 宇治抹茶あん

② 選んだ理由、調理方法、感想など

- シンクで温いものがあぐ食べられる
- 抹茶が濃厚で生地はしっとりしておいしい
- 今回は1個ずつラップ後にシンクしたのどトースターでこげ目はつけなかったが、トースターでさらに焼くともっとおいしいかもです。

③ おしゃべりした内容

- ネットでバドの公式シャツが ¥300 で新品がかえた!
- 練習で発汗が多いと足がつかう → 漢方服用で約5分で治る
- 足がつかう人とつかない人の違い → 偏食せずに食事をしっかり食べている人はトラブル少ない

♡ 生活を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

他店舗での共同購入で商品の返品があった時に  
 返品 Box が無いのでどこにおいたらよいか困る。  
 適当におくけど、ちゃんと受理してくれるのが差し引きポイント  
 不安です。

おしゃべりノートには2種類(項目あり、項目なし)あります。書きやすい方をお使い下さい。

※毎月20日までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局(組活スタッフ)へ  
(FAX: 098-879-1199、メール: egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ)



# コープ会 おしゃべりノート (報告書) 項目あり

スマホ専用フォーム⇒

記入者	志喜屋直美	開催	10月21日(金) 12時~12時15分
開催場所	泡瀬体育館	今月の支出:	200円
参加者名		支出の累計:	9674円
(登録: 名中 8名)			

●次回の開催: 11月 日( ) 時~ 時 場所: 泡瀬体育館

●回覧者:

●コメント: (記入者: )

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)〇印をつけてください。

コープ会名(泡瀬ミヤトル)

所属:(沖縄市)ブロック  
開催日:(10月21日)

① 試食商品 **だだちや豆饅頭**

🍷 選んだ理由、調理方法、感想など

- 個包装で配りやすい ◦ 豆は健康食品
- 60代前後のメンバーが多いので和菓子が好き
- 感想 ◦ ずんだ豆とは違い、あじりしてツブツブ感もあり美味しい
- 甘さ控えめで食べやすい
- 皮がうまいのがよい
- 小ぶりなので手がだしやすい
- 共同購入だと全国のおいしいものが掲載されるので嬉しい

② おしゃべりした内容

- 免疫アップのために発酵食品がブームになっている
- 年珍呼嚕院の麴が沖縄で売っているものより品質がよく、何人かで購入したら送料払っても安いのでおすすぬ。
- 大戸屋のテーブルのついた?(仁切り)がなくなり、文子屋の人の声が聞きやすくなった。
- 大戸屋は向道バド終了後にランキいくのクーポンがあるのが嬉しい

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んでの感想などあれば  
会計報告書で減額がありましたが増額もありましたか?

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 (FAX: 098-879-1199、メール: egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ)  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( あそびざかり )コープ会 所属: ( 沖縄市 )ブロック

記入者	<u>仲間 洋子</u>	開催日: <u>10月26日(水) 12時~2時</u>
開催場所	<u>B型互換 にぬふあいえ</u>	未開催: の場合理由( )
参加者名	<u>山田 照屋 伊波 仲間</u>	今月の支出: <u>1500</u> 円 支出の累計: <u>10,441</u> 円
	<u>「ベスト」 美子</u>	(登録 5名中 4名)

●次回の開催: 11月29日(火) 1時~3時 場所: 山田宅

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は (有・無)・画像添付 (有・無) ○印をつけてください。

**試食商品**  
瀬戸内レモンの半熟カステラ  
 協同購入 各個配

**選んだ理由、調理方法、感想など**  
 前回 (不定期) 見直しした仲間が  
 おすすめ ですよ。  
 ラベルの文字に おどらさぬないくらい  
 しっとり レモンの香りがさわやかでおいしい。  
 ☆店舗でも扱って欲しいです。照屋 甘きるーの  
 感想あり。

**おしゃべりした内容**  
 今回は 明道公民館に 桜王いも、バクフライヒン B型互換事業所  
 ひとつぼし 販売で 情報 得て。アトカエ「にぬふあ」  
 コープ 兼 里で 30+福前 事業所への 販売 あり 記憶も あり。 うるま市 2158-32  
 アリーナ 沖縄市 エンサーまつり 市民 無料 配布 した。 011-00-2=00  
 コロナ 解禁。 今後 も 注意 (体調に) しつ。 イベント したい。 火~木金 (公休日、土日月  
 OPEN 定休  
 ♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んでの感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)  
 地域のキリッ教育。石原エんの笑顔やわらかなまなざし いやさめず。  
 応援します! しゅわしゅわ、子サークル「言葉を獲得するのに大事な乳幼児  
 期に牛乳と歯の小学校入学までには本好きにしたい」伊志願 さんにお会いしたいです  
 ♡ コープ 兼 里 エコリンク新聞紙 私も作ります。



画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **みーちぐすく** )コープ会 宜野湾・中城 ブロック

記入者	宮城	開催日・時間	9月20日
		未開催：理由	
開催場所	LINE開催	今月の支出	996
		支出累計	7,585
参加者	金城、大城、宮城	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

切れてる3色野菜のチキンロール

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

○いざという時の時短料理 ○お弁当の一品

## ◆おしゃべりした内容

・レンジ調理をしました袋に少し切り込みを入れてチンするだけ!調理時間も短く(何分か忘れた?)楽チンでした!カットされているのありがたい!・まな板にタレを取られることなくお皿へ盛り付けられる炭の香ばしい香りがして、タレの甘さも程よく、鶏肉も野菜も良い火加減で仕上がっていて1歳の子も美味しそうに食べていました・湯煎で温めるだけなので、簡単・「切れてる」というところが良かった。温めたあとで、切らなきゃな~と思ってお皿に出したら、切れていたの、めっちゃ楽~と思いました。炭の香ばしい感じがして、とても美味しかったです。夕食の1品にするなら量少なめだから、鶏肉1枚を別で焼いて残りのタレをかけて即席焼鳥にしてもいいかも

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば



※この見本はあくまで参考です。印刷先：ブロック協議会事務局（組活スクラブ）へ  
 (FAX: 098-879-1199, メール: info@blockmawa.com) または地域担当名へ  
 印刷物の送料は送料別で、必ず報告書に記載をお願いします。ペンや消しゴムはご記入に使いまわしてください。



スマホ専用フォーム

コープ会 おしゃべりノート

( 7/31 ) - )コープ会 所属: ( 川 合 ) ブロック

開催日: 11月3日(水) 13時~17時

記入者	さき	未開催: のりこみ( )
開催場所	さき	11月の支出: 1277 円
参加者名	さき さき さき (登録者名中3名)	支出の累計: 9194 円

●今回の開催: 11月3日( ) 13時~17時 場所: 未定

※お問い合わせのことや印刷のことやカードに貼紙し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回のことやカードの提出は(有・無)・画像添付(有・無)の印をつけてください。

- ① 試食商品
- ① 国産ごぼうと商業のごぼうの違い
  - ② レンジで凍った国産ごぼうのから揚げ
  - ③ 切り落とし
- ④ 試食理由、調理方法、感想など
- ① ごぼうは、色や味の組み合わせが私は初めてなので、ごぼうの切り落とし、高野のグリンは色も味もヘルシーに感じた。調理の仕方がたまたまに決まった。
  - ② ごぼうのから揚げがめずらしくて購入。やや油、ほろろとヒリ辛でとてもおいしかった。今回の3品の中では人気No.1だった。
  - ③ 自分でもから揚げを家で焼くので購入。自然解凍や流水解凍でOK。へたがかわい、残った皮もむいて食べた。切り落としをバラバラ〜とが、めん棒と水でむいてお手軽に出来た。
- ⑤ おしゃべりした内容
- ・寒いから、ガス・ガス代が1万円になる。湯屋を今よりも暖かくする方が電気代が安いからいい。寒いから、冬はガス代が1万円になる。
  - ・食品の値段が少く上っている。毎日食べる物だし節約はできない。先日スーパーでハンダマを買って、葉を食べて茎を水につけると葉が出た。ハニルと(1)と(2)と入った。
  - ・市販の(1)と(2)の商品が、おしゃべりした。
- 11/29・30の(1)と(2)の炭火がきれい、元気をいれた。
- ⑥ 1席を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んでの感想など  
 (回答が必要なものは別紙のことやカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( プラム )コープ会 所属：( 浦添 )ブロック

記入者	照屋	開催日：10月30日(日) 13時~15時
開催場所	照屋 宅	未開催：の場合理由( )
参加者名	北川, 新垣, 照屋	今月の支出： 1587 円 支出の累計： 7413 円
		(登録3名中2名)

●次回の開催： 月 日( ) 時~ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

## ① 試食商品

- ◎ 発酵バターショートブレッド
- ◎ おいしい鉄&Ca ケーキ
- ◎ みだわりおかし
- ◎ グルコン 贅沢ルマンド
- ◎ 海老の華
- ◎ キャバツ太郎

## ② 選んだ理由、調理方法、感想など

- ・ 今月はハロウィンなので、個別包装のおかしを選んで、かわいい袋に入れて子供用と大人用のプレゼントとして用意。
- ・ 海老の華は不動のおかし。発酵バターは、見た目はカロリーメイトで、味は手作りクッキーみたいでgood。

## ③ おしゃべりした内容

- ・ 今回もスマホ問題。視力がわるくなる!?
- ・ 食事を変えると健康的にダイエットができる!
- ・ 健康のため(自律神経を整えるため)ウォーキングをしている!
- ・ 小麦粉や砂糖をひかえるより心掛ける!

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んだ感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 (FAX: 098-879-1199、メール: egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ)

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( てとて+ )コープ会 所属: ( 浦添 )ブロック

記入者	<u>島田美和子</u>	開催日: <u>9月29日(木) 14時~15時</u> 未開催: の場合理由( )
開催場所	<u>板港店舗</u>	今月の支出: <u>1,915</u> 円 支出の累計: <u>9,797</u> 円
参加者名	<u>仲間 島田</u> (登録 <u>6</u> 名中 <u>6</u> 名)	

●次回の開催: 月末日( ) 時~ 時 場所:

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は (有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

## ① 試食商品

- ① COOP ビーフカレー (牛肉とローストオニオンの旨味)
  - ② COOP 国産素材のカレー
  - ③ COOP トマト煮のサバ
- } レシピ  
パウチ 7170

## ②

選んだ理由、調理方法、感想など

最近パウチの包材増えたので気になっていました。

サバ缶のイメージもこの様な包材が増えメンバーからの薦め。

カレーも何か一工夫して } カレーうどんによく使うの常備品です。  
 食卓に出したいネ。 } ①より②の肉がたく具材も良い  
 ①のビーフカレーの商品名だけと、ポークチキン

## ③

おしゃべりした内容

- ・店舗の売り場で探し買い求めました。
- ・値上げと商品の激少量には驚くばかり。 }
- ・上手にPB商品を工夫(デザインや量、価格)して売り場か空間にのせている店舗もあるけど...コープのPBってどうなのかな。

## ♡

生協を利用して気づいた点や「ういすこーぷ」を讀んでの感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい) ... 裏へ記入。  
 (商品感想)

②は輸入牛? 味は良いけど 買うばら①です。  
 カレーのままではちよと淋しい 残りのレンコン・ナスを素揚げして添えました。  
 トマト煮のサバは超美味しい... 使い勝手良さそう。

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( てとて+ )コープ会 所属：( 浦添 )ブロック

記入者	<u>島田 美和子</u>	開催日： <u>10月13日(木) 10時～12時</u>
開催場所	<u>救港店 2/A</u>	未開催：の場合理由( )
参加者名	<u>兼城 謙源 岩山 大菜 仲間 島田 (登録 6名中 6名)</u>	

●次回の開催： 未月 日 ( ) 時～ 時 場所：未定

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は (有・無)・画像添付 (有・無) ○印をつけてください。

① 試食商品 店頭を歩きはから選びました。

1. トットごはん 2種

① Coop おいしいごはん (山形(おぬき) (フジジン)

② 概 アルファス天然氷仕立て  
フケ ふんわりごはん (富山(しほかり)

② 選んだ理由、調理方法、感想など

新米の時期 ごはんシリーズに目が止まる。  
 お米の銘柄増えたネ、新米あるかな?  
 ごはんには新米の表示してほしい  
 生米だけたそうです。(精米)  
 ・じつらもツヤ・ネバりがあり美味しい。  
 ・富山こしほかり少し黄色味かかてる。コープのは冷めても美味

2. トット焼つけ (9袋入り)  
 ・メンバーの「便利よ、」の一声で決まり。  
 ・とても美味しい、便利  
 ・ふ～パンフレットの溶き卵に入れてみました。

③ おしゃべりした内容

- 浦添ブロック協議会? 主催企画への参加協力について  
 企画名「沖縄の食材(十コープ商品)を使って手軽なメニュー」

10/6(水) 初顔合せと概要説明 (資料作りお疲れさま)

12/6(水) てとて+ のメンバーでメニュー相談 (14～16時)

13日(木) メニューの試作・試食と定例コープ会

♥ 今後も11月～12月活動スケジュールがあり本番はZOOM形式での組合員参加型活動。  
 この活動の詳細、内容を当コープ会として理解が及ばず  
 混乱が生じています。  
 改めて、組合員活動の進め方、について担当職員の役割を期待している。

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **4Ladyコープ会** )コープ会 浦添市 ブロック

記入者	當山啓子	開催日・時間	10月28日、12時13時
		未開催：理由	
開催場所	内間公民館	今月の支出	1,261
		支出累計	1,261
参加者	富山、島袋、呉屋、朝永	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		11月7日、内間公民館	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

CO・OP高菜ピラフ、CO・OP厚切りバナナバウム、CO・OPアーモンドチョコ

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

小分けにできる商品を選びました。高菜ピラフ→久しぶりに食べて美味しかった。バナナバウム→袋を外袋を開けたとたんバナナの香りがし、しっとりしていて美味しかった。アーモンドチョコ→ロドけがよかった。

## ◆おしゃべりした内容

1袋の高菜ピラフにご飯を足して、炊き込みご飯風で2人前できるよー。と、アレンジを教えてくださいました。卵をプラスにしてもgood。子供の出身中学校の創立記念の事。五十肩は突然始まり、突然終わる。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **アロハ** )コープ会 **那覇東** ブロック

記入者	松田	開催日・時間	10月8日(土)15時~18時
		未開催：理由	
開催場所	松田宅	今月の支出	1500円
		支出累計	10500円
参加者	Nさん、Cさん、Mさん、松田	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

◆レンコンの海鮮詰めフライ ◆ベーコンとポテトのバジル炒め ◆国産豚のレバニラ炒め ◆グルクン唐揚げ ◆手羽先の唐揚げ

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

コープ会での会食がOKになったので、久しぶりに試食を囲み楽しくいただきました。試食した上記の商品全て美味しかったです。(皆で食べたからかな?一生懸命練習したあとだったからかな?)

## ◆おしゃべりした内容

★木曜9時のドラマ「六本木クラス」が終わって楽しみがなくなった。(メンバー皆観てました)★膝が痛い話から、どここの整形が良いらしいと、それぞれ推しの病院の話で盛り上がりました。★マスク解禁になったらどうする?私達メンバー皆「外したくない」派。理由→しわシミたるみを隠したい。マスク込みで出会った人が多いから今更素顔は恥ずかしい。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば



# コープ会 おしゃべりノート

スタッフ専用フォーム

( ひなわり ) コープ会 所属: 札幌支店 フロント

記入者	<u>新川 麗子</u>	開催日	<u>10月16日(日)</u>	12時~	1時
開催場所	<u>各々自宅</u>	未開催の理由			
参加者名	<u>当直ヨシ子・鳥養裕子・新川麗子</u>		今月の支出	<u>1,277</u>	円
			支出の累計	<u>10,217</u>	円
			合計	<u>22</u>	名

●次回の開催: 11月9日(日) 12時~ 1時 場所: 各々

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当者から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)の記をつけてください。

## 1) 試食商品

- まいころ弁当 × 2
- サクチキ (カーリック)

## 2) 選んだ理由、調理方法、感想など

まいころ弁当  
 魚は追加很好吃。即座にかき揚げも  
 花布つくりにごはんが丁度。デザートもデザートも  
 多量高カロリーは少し控えたかも  
 蛋白質と野菜のバランスよく入ってる。おしゃべり  
サクチキ - 肉はかわらかいから少し温めかけた。  
 おしゃべりした内容  
 インフルエンザの季節です。インフルエンザは12月~3月頃に  
 流行するので早めにワクチンを接種して予防しな  
 日常生活では栄養や睡眠を充分にとり休むことが大切と  
 又、手洗いやうがいの励行。マスクの着用が大切と

生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **Beママ1** )コープ会 **那覇東** ブロック

記入者	手登根 真美	開催日・時間	10月19日
		未開催：理由	
開催場所	手登根宅	今月の支出	1,516
		支出累計	1,516
参加者	・手登根真美・佐久真志乃・瑞慶覧麻美	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

・ピスタチオクッキー・黒糖ドーナツ棒・ねぎ味噌せんべい・柿の種 チョコレート

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

・ピスタチオクッキー 旬なピスタチオが美味しかったです。・黒糖ドーナツ棒 安定の美味しさです  
 ♪・ねぎ味噌せんべい せんべい自体は美味しかったです、思ったよりねぎ味噌感が感じられず  
 残念でした。・柿の種 チョコレート パッケージがテトラパックでオシャレだった。映え意識されて  
 て、考えてるな～と思いました。

## ◆おしゃべりした内容

【学校の部活】・送迎や遠征費への親の負担。・学校毎の先生の対応の違い。・旅行支援が始まり、  
 年末に向けてのオススメの旅行先。-----今回は待ちに待った「飲食解禁」後の  
 開催だったので、ご近所さんの会員の自宅、2会場で開催。時間を区切ってメンバーをシャッフルし  
 て楽しくユンタクできました。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば



# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **Beママ2** )コープ会 那覇東 ブロック

記入者	底原真佐美	開催日・時間	10月19日、12時～15時
		未開催：理由	
開催場所	底原家	今月の支出	1486円
		支出累計	1486円
参加者	マサミ、ヒトミ、ナオミ	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

・コープ えびドリア(冷凍)・コープ 無糖ブラック アイスコーヒー・コープベーカリー ミニバタークワッサン ミニチョコクワッサン

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

・コープ えびドリア(冷凍)レンジでチンするだけで簡単で良かったです。ホワイトソースが濃厚で美味しかった。思った以上にエビがたくさん入っていて嬉しかった。・コープ 無糖ブラック アイスコーヒーの味も濃く美味しかった。これで98円は安い!!・コープベーカリー ミニバタークワッサン&ミニチョコクワッサンほんのり甘くて、子どもも大好きで美味しかった。安定の美味しさでした。

## ◆おしゃべりした内容

Beママ1と同日開催にしましたが、密にならないように会場を2軒に分けて開催しました。近所で徒歩で移動できるので、参加者が両会場を移動して、久しぶりにみんなでお喋りしました。・子どもの部活の話遠征費や、練習試合時の送迎の問題など…部活はお金がかかるよね～?という話。・旅行の話全国旅行支援が始まったけど、ホテル自体の金額が上がってるから、あんまりおトクかわからないよね～。テーマパークではどこが好きか?(ユニバ、ディズニー、レゴランドなど)・コンビニの話どこのコンビニが接客がいいかなど…レジでの対応など…やっぱり接客のいいお店に行きたくなる。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **泊っ娘** )コープ会 **那覇西** ブロック

記入者	久貝 純子	開催日・時間	10月3日、10時～12時
		未開催：理由	
開催場所	LINE開催	今月の支出	1492円
		支出累計	9039円
参加者	日武、本永、山城、久貝	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

◎五目釜飯◎なごみ柚子黒ごまクリーム大福◎ショコラカレ濃抹茶◎牛乳阿蘇山麓2.0  
◎ぶどう酢アンドマスカットカモミール

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

季節限定の商品初めて見る商品釜飯はおにぎりにして持ち帰りをするため

## ◆おしゃべりした内容

秋の新作スイーツについて学校の夏祭りについて運動会について

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：[egaol144@okinawa.coop](mailto:egaol144@okinawa.coop) または地域担当者へ）  
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム⇒

あかこーぷ会

所属：（ 那覇西 ）ブロック

記入者	阿部 直子	開催日： 9月24日（ 土 ） 2時～3時
		未 開 催 : の 場 合 理 由 ( )
開催場所	リモート	今月の支出： 1,461 円
		支出の累計： 8,740 円 (▲284)
参加者名	垣花美枝子さん、木船真紀子さんとお子さん、阿部直子（登録3名中3名）	

## 試食商品

- ①東京ラスクヘゼルナッツカフェプラリネ、565円②C国産小麦のさつまいもバー、116円  
③カブリコミニ大袋、375円④カントリーマアムじわるバター、300円⑤職人の珈琲、105円

## 選んだ理由と感想

- ①東京ラスクヘゼルナッツカフェプラリネ  
選んだ理由：高級なお菓子の感じがして。  
感想：「（ヘゼルじゃなくて）ヘーゼルナッツでしょ～（笑）！」名前でちょっと受けました。味はサクツとしていて甘すぎず、おいしかったです。
- ②C国産小麦のさつまいもバー  
選んだ理由：見た目はパツとしませんが、おいしくて子どもたちが結構好きらしいので。  
感想：ポリッとしていてサツマイモの味がちゃんとして甘すぎず、小腹が空いた時に良いでしょう。
- ③カブリコミニ大袋  
選んだ理由：子どもたちがとってもとっても好きです。  
感想：「ぱりっとさくっとふわっとしゅわっと甘くておいしい！」そうです。  
1本の量が丁度良く、10本いりでお得感があります。
- ④カントリーマアムじわるバター  
選んだ理由：興味を引くネーミングで。  
感想：バター風味が濃いカントリーマアムで、普通のカントリーマアムよりおいしかったです。  
パツと見（カントリーマアムと比べて）小さいですが、カントリーマアムの甘さとバターのくどさを考えると、丁度良い大きさだと思います。
- ⑤職人の珈琲  
選んだ理由：大人のおしゃべりタイムの必需品です。  
感想：定番のおいしさです。

## \*おしゃべりした内容

内地から来た人には、沖縄の十五夜にお供えする『ふちゃぎ』の見た目のインパクトは凄いやね（笑）お餅に小豆をどうしてびっちり付けずにまぶすだけなんだろうね、どうしてお餅も小豆も甘くないんだろうね、餅が甘くないならせめて小豆を甘くしたらいいのにね、という話になりました。

検索すると、『魔除け効果のある小豆は、つぶしてしまうと魔除けの効果がなくなると考えられていて、表面にそのまままぶされている』とありました。

『亡くなったと思っていた家族が、初七日に生きて帰ってきて、喜んだ家族が、お祝いに急いで赤い小豆を炊いて、初七日用に用意していたお餅に急いでまぶした。だからびっちり付けずにまぶすかたちになった』というお話もありました。

市販のものはお餅も小豆も甘いものがあるそうですね、どうして家庭で作る『ふちゃぎ』は甘くないのでしょうかね。

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム⇒

あかコープ会

所属：( 那覇西 ) ブロック

記入者	阿部直子	開催日： 10月 29日（土）3時～4時
		未開催の場合の理由（ ）
開催場所	リモート	今月の支出： 1,369円 支出の累計： 10,109円(▲391)
参加者名	垣花美枝子さん、木船真喜子さんとお子さん2名、阿部直子（登録3名中3名）	

●次回の開催： 月 日（ ） 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
※今回「ひとことカード」の提出は（無）・画像添付（無）

## \*試食商品

- ①カプリコミニ大袋10本、354円②C3種のプチ洋菓子ミックス17個、321円
- ③C フィッシュ&ナッツ10g×8袋、429円④ 国産小麦のさつまいもバー71g、116円
- ④ジョージアカフェボトルコーヒー無糖、149円

## \*選んだ理由、調理方法、感想など

### ①カプリコミニ大袋

選んだ理由:子どもたちの超人気商品なので。

感想:シュワっとしたチョコレートの触感が、大人でも楽しめました。

### ②C3種のプチ洋菓子ミックス

選んだ理由:洋菓子が小分け出来るのが良さそうで。

感想:小さい洋菓子が色々入っていて、楽しく、おいしかったです。

かごに盛ってお客様のお茶菓子にも出せそうです。

### ③C フィッシュ&ナッツ

選んだ理由:『小分け出来るものでお菓子以外にもありますよ、これどうですか?』と以前、コープ会の担当の方におすすめされたのを思い出して。

感想:大人にはおいしくカルシウムが取れて良い、小袋で、小腹が空いた時ちょっと食べるのに食べやすいと好評でした、子どもには「魚が痛い」と不評でした（笑）

### ④ 国産小麦のさつまいもバー

選んだ理由:前回頼んだ時に、おいしかったのでもう一回。

感想:さくさくポリポリしておいしい。おいしいのに、形が子供向け。四角だったり平べったかったりしたらもっと大人も買うかも。

### ④ ジョージアカフェボトルコーヒー無糖

選んだ理由:お菓子には欠かせません。

感想:リモートの時は分けにくいです（笑）

## \*おしゃべりした内容

だんだん気温が低くなり、おでんが恋しいシーズンになりまして、おでん種のお話となりました。

変わり種といたしましては『ロールキャベツ（ベーコン巻き）』、『プチトマト串』、『玉ねぎ』、『餃子』、『ロール白菜（豚肉巻き）』、『タコさんウインナー』『れんこん』 などなど。

カタログに、はんぺんやごぼ天、3色団子のようなもの、花の形で中にうすら卵が入っているものなど

練り物が余り載らないので、おでん用の練り物がもっと載るといいです。

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 (FAX: 098-879-1199、メール: egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ)  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(おもしろまち) **コープ会** 所属: (那覇西) ブロック

記入者	福田	開催日: 10月4日(火) 14時~16時
		未開催: の場合理由( )
開催場所	オンライン	今月の支出: 1,447 円
		支出の累計: 9,916 円
参加者名	伊良皆, 増井, 石郷風, 福田	(登録 5名中 4名)

● 次回の開催: 11月1日(火) 9時~11時 場所: 未定

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

① 試食商品  
**CACAO70% ALMOND7°** ライネ チョコレート... カリカリ食感が良い。このチョコシリーズでは No.1 の美味しさ!!

**富良野市場** アスパラのクリームスーパ、コーンスーパ、丸ごとじゃがいも入りコーンスーパ、トマトとエビのクリームスーパ

- ② 選んだ理由、調理方法、感想など
- アスパラスーパ... グルタン、化学調味料不使用なせいかさっぱりしているが、オニオンと塩味が効いて美味しい。アスパラ感はあるなかった。
  - コーンスーパ... グルタン、化学調味料不使用と思ふな程濃厚な味。レストランで出さざる美味しさ。
  - トマトとエビ... 冷やして試食。エビの味がしっかりあり、高級感のある美味しさ。
  - じゃがいも... じゃがいもが固めでほくほく感がいなかった。
- コーンスーパ コーンは濃厚でソースが沢山。食べると満足。

③ おしゃべりした内容  
 首里の「山下珈琲店」おしゃべり美味い。でも駐車場がないのが残念。バニクショー展に行ったけどおじい列で入らなかった。中学は体育祭も開催しないとこもあり、さびしい。衝撃的なことがあった!! 下地ミキオさんが選挙前日バイクに乗っていた。おもしろい(笑) 昭和小学生ある子が笑み。

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んでの感想など 10月5日から...  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい) 「ななおちゃん小学5年生」が生まれます!!

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( 新開 )コープ会 所属：( 南部東 )ブロック

記入者	<u>吉井正子</u>	開催日： <u>10月4日(火)</u> <u>11</u> 時～ <u>12</u> 時
		未開催：の場合理由( )
開催場所	<u>受け取り場 与那原駐車場</u>	今月の支出： <u>(3957.20)</u> 円 支出の累計： <u>                    </u> 円
参加者名	<u>花木美子 名嘉之悦子 平良順子 知名美奈子 吉井翔蔵</u> (登録 <u>6</u> 名中 <u>6</u> 名)	

●次回の開催：10月25日(火) 時～ 時 場所：吉井宅

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

① 試食商品  
北海道のひとくちサイズ 栗 かぼちゃ (9月<sup>4</sup>週注文)

② 選んだ理由、調理方法、感想など  
 ① かぼちゃ を食べた季節②カボ されているので、手を切らずに安心。  
 ※ちよび来客があり、カボちゃを買いに行くというので、『あそび』と  
サウダ、煮物、みそ汁 と3種に使いました。とても甘かった。  
 手肉いらすと、季節が感じられました。

③ おしゃべりした内容  
 [朝のストレッチと、その効果] 30分、テキスト通りやって  
 みたら、ほんとに体が軽くなり、おもしろ。主婦業とろしの  
 他にほあまり言えない悩みも、これで解決。その後  
 歯をみがき、舌のそうじ、水に300cc、飲む、ことまで  
 アトハイス されていて、ほんとに、おもしろめ

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んだ感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

# <1バスタ 朝の30分 エグザサイズ>と<効果>

## (1) BEDの上で(寝た状態)

- ① (i) 指曲げ(後)1本から10本 (ii) 親指つけ根 指圧(左右10回)  
 \* (iii) 両手着ブラブラ(10回) (iv) グーパ-運動 20回  
 (指引鑑) (効果)

- 毛細血管を刺激し、ポンプのように血液を全身に送らせ、西薬系を送り届ける。その刺激が新しい毛細血管を作る。
- 脳を活性化させ、認知症予防効果がある。

- ② おしり持ち上げ運動 1セット 20回、②を一セットにする(おしりを持ち上げる時におしりの穴、肛門を締める)

- (効果)
- 腰痛の改善
  - おしり回りお腹回りスッキリ
  - 骨盤・股関節まわりの筋肉強化・尿失禁予防

- ③ 空中自転車こぎ(足を持ち上げず前こぎ、後こぎ10回づつ)  
 (ii) 足上げ回かし(左回かし10回 右回かし10回)  
 (iii) 両ひざくっつけて左右にひねる。(左10から右10から)  
 \* 両ひざ持ち上げると足指のグーパ-

- (効果)
- 脚全体の血液循環が良くなり、よくみ解消。
  - お腹の筋肉が刺激され、下痢、コリお腹解消
  - 股関節の柔らかくなる。

- ④ 首の後側を、左側は左親指、右側は右親指で上から下へ10回づつ下からせながら押す。



- (効果)
- 血行改善に利首痛の筋肉緊張(=コリ)の解消。
  - 頭が軽くなる。
  - 眼精疲労の解消

- ⑤ お尻の穴締め10回 ②と一緒にやる
- (効果)
- 尿失禁予防
- (②⑤⑥は通に骨盤底筋を鍛え尿漏れ対策になる)

(2) BEDにd4, 7

- ⑥ 首回し(左右ゆくり合わせ210回) ⑥の前④を入れる、首の横振り(ゆくり左右10回)
- ⑦ 肩甲骨回し(窓拭きスタイル)左右10回ずつ
- ⑧ 肩こるこる回し(左右の腕を前後10回ずつ)
- ⑨ 両肩を前につき出し10カウント両肩を後に10カウント
- ⑩ 右腕の左折り(10カウント)左腕の右折り(10カウント)
- ⑪ 両腕を真すぐ上(10カウント)両腕を後にせられ(10カウント)
- ⑫ 右ひじを左手で、頭上で引張り(10カウント)  
左ひじも右手で、頭上で引張り(10カウント)

\*両腕の後回し(20カウント)

交効果

・肩、腕、肩甲骨回りの筋肉を刺激し、首、肩、背中の血行を促す。首こり、肩こりが解消し、頭が軽くなる。  
・五十肩の痛み解消

- ⑬ 腹筋ねじり(卓球の素振りスタイル)50回  
素振り10回ごと1回体を左右に到す。

交効果

腸を刺激し、便秘が良くなる。腹筋力UP。

- ⑭ ふくらみ揉み「長生きしたいからふくらみ」をもち守り、左右のふくらみを60回ずつ揉む。

効果

ふくらみは第二の心臓と半ば揉むことにより、血行が促進され、基礎体温が上昇し、免疫力がUP。

- ⑮ 土踏まず(足裏)指圧 左右の足裏20回ずつ

交効果

\* (足指股裏) \* 膝の裏押し

胃腸の回復、疲労回復





(3.) Ⅱ, Ⅲ (BEDの側で)

①⑥ 両膝P(股割り) 左右に20回揺する

効果

股関節回りの筋力UP  
骨盤矢矯正効果により BODY BALANCE が整う

①⑦ 胴回し(左右10回ずつ)

効果

骨盤矢矯正, インナーマッスル強化

①⑧ 体の前倒し, 後倒し, 左右倒し  
それぞれ10回カウント

効果

もも裏筋肉(ハムストリングス)を伸ばし  
体を柔軟にする。



①⑨ かかと落とし 30回

効果

骨ホルモン分泌をうながし、骨粗症予防に役立つ

①⑩ スクワット ゆっくり 20回

効果

成功率よく筋力UPが出来、基礎代謝が上がります。

(腹筋, 背筋, 太もも筋)

姿勢が良くなり、冷え・むくみ改善に役立つ

(4) エフササ役を終了後

21 口内ケア (舌下苔落とし、歯での歯みがき)

就寝中は唾液が50%減少するため、朝の口内は  
ウン410g分の雑菌が繁殖するためまが水でうがいに  
その後舌下苔落とし1ラで数回こすぐ。そのら  
歯で歯石開きし、歯ブラシでは歯茎もリッパ-シする。

効果

口腔細菌が全身に運ばれるのを阻止する。  
歯周病予防効果

22 朝トイレ (排便)

①~②①までのエフササ役"により便意がくる。

23 体重測定

- 自らのBMI指数を知る
- 体内脂肪率を知る
- 基礎代謝量をを知る
- 体内年齢をCHECK

効果

数字が頭に残り、自然にDIETが出来る。

24 300ccの白湯(水)を飲む。

効果

体内の余分なものを排出する効果(デトックス効果)  
体内の水を補給に血をサラサラ。  
腸の働きを活発化し、便意の誘発に役立つ

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( **新開** ) **コープ会** 所属：( **南部東** ) ブロック

記入者	花不美子 吉井正子	開催日：10月25日(火) 12時～13時半 未開催：の場合理由( )
開催場所	吉井宅	今月の支出： 1,658 円 支出の累計： 円
参加者名	吉井 花木 与那嶺 裕子 名 美子 名 嘉元 平良 (登録 6名中 6名)	

● 次回の開催： 1/月 日 (22) 12時～13時半 場所：吉井宅

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

1 試食商品

レンジでふくらいかし蒲焼  
4枚(200g)  
281kcal・食塩相当量1.2a/100g  
378円 (税込408円)

若どりもも一口カット 徳用1kg  
1,280円

2 選んだ理由、調理方法、感想など

若どりもも1kgは、400gで半分の値に買えたのでお徳々  
 と思っ、残った分は持ち帰りしてもらいました。  
 シチューにし各自ブロックリー、ジャカンモ、人参、しいたけ等  
 持ち寄りしました。け、うな量でしたので、ふくらいかし蒲焼も  
 一切れつつ、持ち帰りでした。

3 おしゃべりした内容

※ カレーに入れる肉は？ 試しにけい子キンが一番！お肉も！  
 豚肉のグーヤヌジー！ それとこの部位？ 調べてみたら  
 ウテ肉！ それか、エー、足のつけ根のとこじやないのと色々  
 意見が出、再度調べたところ、豚の前足のつけ根のところと判明  
 大笑いしました。久しぶりのコープ会ができてよかったです。お互い  
 の近況も念々楽しい時間、やっぱり幸せな気分になりました。  
 ♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んでの感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

市販のトルティーヤが、おいしく、その話題もありました。  
 コープで商品できないのでしょうか？

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



# コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( みやらで ) コープ会 所属：( 南部西 ) ブロック

記入者	新垣 一美	開催日：9月29日(木) 10時～11時
		未開催：の場合理由( )
開催場所	受け取り場所	今月の支出：1,377 円 支出の累計：2,972 円
参加者名	原国 島屋 瀬長 平良 新垣 (登録5名中5名)	

●次回の開催：未定月 日( ) 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

## ① 試食商品

- ① C グリーンスムージー
- ② C ファッシュ&ナッツ

## ② 選んだ理由、調理方法、感想など

○その場ですぐに試食 試飲できる商品で試してみたい商品を選びました。

① グリーンスムージー ⇒ 10種の野菜と4種の果物が入っていて甘味あり！  
 ○食分の野菜が手軽にとれると事なので、good  
 ○野菜摂取が足りない時に栄養補給にいいかも

② ファッシュ&ナッツ ⇒ 味付け良しとアーモンド、ピーナッツが入っていて止まらない

## ③ おしゃべりした内容

----- おいごでした。栄養成分も結構あって子ども連のおやつに最適だと話し合いました。(おらん大人も...)

◎物価が値上がり!!  
 ○収入は変わらないのにガリリン、食料品等が値上がり...  
 「この先、日本の経済はどうなるのかなー」

◎野良猫対策  
 ○とんぼ増え続ける野良の猫、それに伴い庭の荒れにフンが毎日...  
 メンバーの話題によく上がる。(皆お隣さんだから同じ悩み)  
 「猫のフンって臭いのよねー」「朝庭に出たらふんじゅった。」  
 フン

○これではいけないと、メンバーのTさんが、これ以上子どもを増やさないように、自費でメス2匹の避妊手術を受けさせ、今の所ひと安心です  
 Tさんの行動に皆感謝です。  
 動物好きのTさんは野良ちゃんたちがゴミ袋をあたらぬように工付けをしています。  
 Tさん優しいー!!

2022年10月 みやらびコープ会 南部西ブラック



※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX：098-879-1199、メール：[egao1144@okinawa.coop](mailto:egao1144@okinawa.coop) または地域担当者へ）  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

( スマイル )

コープ会

所属：( 宮古 ) ブロック

記入者	小・禄 恵梨子	開催日：10月21日(金) 11時～13時
		未開催：の場合理由( )
開催場所	小・禄 家	今月の支出： 1499 円 支出の累計： 1499 円
参加者名	宮国利息、鎌田香織、小・禄 恵梨子	(登録 3名中 3名)

●次回の開催：11月16日(水) 12時～14時 場所：宮国家

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

### ① 試食商品

- ・なすの挟み揚げ
- ・国産7種野菜のかき揚げ丼の具3種
- ・だしがきいてる玉子焼
- ・ゆふいん だんご汁
- ・大根くカット

### ② 選んだ理由、調理方法、感想など

- ・だんご汁がどんな料理か気になって購入してみました。だんごではなくほうとうみたいでびっくりしました。
- ・かき揚げはレンジだけだとしんなりないので、トスターするとさくとしていいと思いました。
- ・大根おろしが苦くなくておいしかったです。

### ③ おしゃべりした内容

- ・調理家電が便利(電気圧力なべがおすすめ)
- ・エイサーの自主公演
- ・子どもの歯について(何本抜けたか)
- ・甘い玉子やきについて

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずこーぶ』を読んだ感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

# コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

( **こらまたコープ会** )コープ会 石垣 ブロック

記入者	亀井 道子	開催日・時間	10月25日、19時30分~20時
		未開催：理由	
開催場所	新城まりえさん宅	今月の支出	1,502円
		支出累計	1,502円
参加者	新城、大松、亀井、小浜、半嶺、東郷西	登録中何名	6名
次回の開催日時・場所		11月8日、新城まりえさん宅	

ひとことカード **無し**

## ◆試食商品

◆C大豆で作ったから揚げまめからくん216g ◆焼きなす280g(6本) ◆バニラヨーグルト福岡あまおう苺6個◆C北海道チーズケーキミックス

## ◆選んだ理由、調理方法、感想など

まめからくんは、レンジとトースターでの味を食べ比べたら、レンジ派が多かった。味は、塩分が濃いので控えめを希望。焼きなすは、自然解凍でおかかとかぼすポン酢で全員が文句なしの美味しさ。手軽さがいい!あまおう苺バニラヨーグルトは、なめらかで優しい甘さがいい!

## ◆おしゃべりした内容

親の介護と介護食の話。呉汁もいいし、スマイルカタログは、乳幼児だけでなく高齢者にもいいネ。台風後に配達はずれて休日になり、職場で協同購入の受け取りに困った。→一時的にセンター受け取りをお願い出来ると話す。

## ◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

あっぷるカタログ288号の沖縄そば(三枚肉付き)を始めて注文したが、麺が切れて不味かった。

# グループ活動報告書

提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
 （FAX、メールまたは地域担当者へお渡し下さい）  
 提出先FAX098-879-1199

記入者	大城良子	開催 <sup>R4</sup> 9月 日( ) 時 分 ~ 時 分
参加者名	(登録 名中 名)	今月の支出： 円 使途明細： ..... ..... 支出の累計： 円
開催場所		

次回： 月 日( ) 時 分 ~ 時 分 場所：

↓↓以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書集に掲載されます↓↓ **提出〆切：毎月月末**  
 スキャンしますので、ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。  
**■話し合われた内容や企画予定などを記入してください。**

**グループ名** ( For チルビん ) 所属： ( ) ブロック  
 開催日： ( 月 日 )

自粛中だよ

アライのひりごこ。


夏に多い熱中病や水難事故  
 亡くなる時表にできる事は？ 夏に下に見える事は??

一般市民の心肺蘇生を更にした場合の  
 救命率15.2%

AEDを更にした場合は  
 救命率53.2%

~YouTube  
 「RESCUE HOUSE レスキューハウス」~

このサイトめちゃくちゃ 勉強になります!! (最近書籍も出版(白らいね))



- 保育園事故の大きな過ちは
  - 子どもを人々貴重映像
  - 溺水人を助ける方法
  - 絶対NGの子供の心臓マッサージ方法
- 隊長の経験からの車いすや杖、生理痛 体験、拍手から心まで

8/9 FAX



# グループ活動報告書

提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ  
（FAX、メールまたは地域担当者へお渡し下さい）

提出先FAX098-879-1199

記入者	大城 良子	開催 <sup>R#</sup> 10月 日( ) 時 分 ~ 時 分
参加者名	(登録 名中 名)	今月の支出： 円 使途明細： ..... ..... 支出の累計： 円
開催場所		

次回： 月 日( ) 時 分 ~ 時 分 場所：

↓↓以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書集に掲載されます↓↓ **提出〆切：毎月月末**  
スキャンしますので、ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。

■話し合われた内容や企画予定などを記入してください。

**グループ名** ( For シューリン )

所属： ( ) ブロック  
開催日： ( 月 日 )

自粛中

アタラしむてりごと

無事故！無違反！！

うわあ～ステキな響 ♥ それで それかど～(T=?)

無事故無違反ときえば！！ **ゴールド免許**

ゴールド免許は更新料が通称お初音、70円未満の場合有効期限が5年向と長い講習時間も30分と短いさ～わ！

地域によってはおしりかー割引もあるらしいよ。

無事故無違反の人が申請できず(発行手数料760)SDカードをもちて宿泊施設やガリニ、飲食店やショップ等、etc

提携店での提示で割引サービスを受けられるってのもあるらしいわ～

しかもかも！！SDカードは5段階のランクがあり  
それにより割引率もちがうんだア わああ～！！  
とあ～ます『SDカード優遇店 沖縄』で検索してみ～！！  
あんしん～や Bye Bye (笑)

8/9 FAX

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（総括スタッフ）へ  
 (FAX: 098-879-1199、メール: [egao1114@okinawa.coop](mailto:egao1114@okinawa.coop) または地域担当者へ)  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コース会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(ハッピーいちご)コース会 所属:(南部東)ブロック

記入者	嘉手苺かおり	開催日: 4月 日( ) 時~ 時
開催場所	コロナ禍の為中止	未開催: の場合理由( )
参加者名	(4名)	今月の支出: 円 支出の累計: 円
		(登録 名中 名)

●次回の開催: 月 日( ) 時~ 時 場所:

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

- ① 試食商品
- ② 選んだ理由、調理方法、感想など
- ③ おしゃべりした内容

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぶ』を読んだの感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（総括スタッフ）へ  
 (FAX: 098-879-1199、メール: [egao1114@okinawa.coop](mailto:egao1114@okinawa.coop) または地域担当者へ)  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コース会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(ハッピーいちご)コース会 所属:(南部東)ブロック

記入者	嘉手苺かおり	開催日: 5月 日( ) 時~ 時
開催場所	コロナ禍で"中止"	未開催: の場合理由( )
参加者名	(5名)	今月の支出: 円 支出の累計: 円
		(登録 名中 名)

●次回の開催: 月 日( ) 時~ 時 場所:

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

- ① 試食商品
- ② 選んだ理由、調理方法、感想など
- ③ おしゃべりした内容

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぶ』を読んだの感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（総括スタッフ）へ  
 (FAX: 098-879-1199、メール: [egao1114@okinawa.coop](mailto:egao1114@okinawa.coop) または地域担当者へ)  
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



## コース会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(ハッピーいちご)コース会 所属:(南部東)ブロック

記入者	嘉手苺かおり	開催日: 月 日( ) 時~ 時
開催場所	6月~9月 コロナ禍で"中止"しました	未開催: の場合理由( )
参加者名		今月の支出: 円 支出の累計: 円
		(登録 名中 名)

●次回の開催: 月 日( ) 時~ 時 場所:

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。  
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

- ① 試食商品
- ② 選んだ理由、調理方法、感想など
- ③ おしゃべりした内容

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぶ』を読んだの感想など  
 (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

## 事例名 太秋柿のカタログ表示

⇒ カタログに商品の特徴を伝えるコメントを記載しました。



組合員の声  
届いた柿が、  
青みがかって  
います。



昨年「届いた柿が、熟してなくて青みがかっています。今食べられるのですか？もう少し待って熟してから食べたらいいのですか？」との組合員の声をいただき、カタログに「青目の果皮のものがありますが、表面の条紋（横筋）が熟している証です」と商品の特徴を伝えるコメントを記載しました。

次回企画 10月②週～10月④週（予定）

九州の組合員の声をもとにコープ九州で改善した事例です。

2022年10月改善

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>)にも掲載しています。

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。



2022年10月10日

事例名 腹骨とった黒糖あじみりん 4枚 (130g)

⇒ 腹骨のみを取り除いている事が分かるように記載しました。



### 組合員の声

「腹骨とった」と書いてありますが、他の骨が入っています。

腹骨のみ取っており、その他の骨取りは行っておりません

加工黒糖（沖縄・鹿児島県産）

423

次回予定  
11月3週

凍

酒元水産加工所

腹骨とった  
黒糖あじみりん

4枚 (130g)

賞 6カ月 ㊦ 小

九州産あじを使用し、腹骨を除去し、加工黒糖入りの調味液に漬けました。

147kcal・食塩相当量1.0g/100g

〈皿約19cm〉  
2036200

298円

(税込321円)

「『腹骨とった』と書いてありますが、他の骨が入っています。」との組合員の声をいただき、カタログに「腹骨のみ取っており、その他の骨取りは行っておりません」という注意書きを記載しました。

次回企画 10月③週、11月③週、12月②週

九州の組合員の声をもとにコープ九州で改善した事例です。

2022年10月改善

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>)にも掲載しています。

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。



TSUKURO サイトは↑こちらから

2022年10月10日

商品名 CO・OPおでんセット 味なかま

⇒ 開封しても切り取られない位置に作り方を表示しました。



### 組合員の声

袋の上を切って捨ててしまうと、作り方がわからなくなりました。

旧



新



「開ける時に袋の上を切って捨ててしまうと、作り方がわからなくなりました。」との組合員の声をいただき、これまでの巾着型のパッケージの型を変更し、開封しても切り取られない位置に作り方を表示しました。

次回企画 11月①週、11月③週

全国の組合員の声をもとに日本生協連で改善した事例です。

2022年11月改善

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>)にも掲載しています。

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。



TSUKURO サイトは↑こちらから

# 10月今回のTOPICS

Happy Halloween



カタログに載っている

## えびフライどれ選んだらいいの?



一体どれを選べばいいか、前に注文したのはどれだったか?なんてことになるえびフライ問題。そんなお悩みを少しでも解決したい!との想いの商品担当者、カタログ編集者、eフレンズ担当者の協力で今回、COOPみみよりWEBでは、11月1週~5週のカタログで取扱いのあるえびフライを一覧にしております。大きさや調理方法、使いたいシーンなど、えびフライ選びの参考にどうぞ!あわせて SATETO と YouTube でえびに関連する情報もチェック♪

### えびの養殖について学ぶ!

ブラックタイガーのふるさとから考える 地球の未来に美味しい話



SATETO

### 動画でもえびフライ紹介中

サクッとプリプリえびフライ編 YouTube



動画をみる



「サクッとプリプリえびフライ」の大きさとどうやって選んだらいい?

SATETO

## 今月のおすすめ



お休みの日のランチに♪

自宅で手軽にプロの味 基本のペペロンチーノ



パスタってシンプルなのになぜかお店のような味にはならないなあと思うことありませんか?

## 最新!



117・「知れば知るほどおいしい! 冷凍ほうれん草」



今回はとっても便利でおいしい「CO・OP 宮崎のカットほうれん草」のお話です。プーコファミリーの前に現れた謎の男性の正体は!?

インターネット注文「eフレンズ九州」では11月2週企画に一覧表を掲載!

11月  
November

のCOOPみみよりWEB



11月のカタログで  
取扱いのあるえびフライ

手軽にパクパク お弁当にも便利!

 <p>11月2週 揚げる</p> <p><b>COOP</b> パクッとひとくち えびフライ 200g (20~22尾)</p> <p>えびの殻としっぽをとり、生パン粉をふんわり付けて急速凍結しました。 1尾約6cm</p>	 <p>11月4週 揚げる</p> <p><b>COOP</b> しっぽがない えびフライ 350g (約26~32尾)</p> <p>尻っぽがないのでえびの食感がまるごと楽しめます。 1尾約6~7cm</p>	 <p>11月4週 レンジ</p> <p><b>COOP</b> サクッとひとくち レンジえびフライ 130g</p> <p>小型のパナメイえびを使用。ぱくっと一口で手軽に食べられます。</p>	 <p>11月5週 揚げる</p> <p>えびフライ 200g (20尾)</p> <p>パナメイえびを尻っぽまで殻むきして手作業で一尾ずつ衣付けしました。 1尾約5.5cm</p>	 <p>パーティーにも</p> <p>11月3週</p> <p>通用サイズ えびフライ 500g</p>
--	--	--	---	---

食卓がパツと華やぐ夕食メイン

 <p>11月1週 レンジ</p> <p>レンジで大きめ えびフライ 160g (6尾)</p> <p>大きめのパナメイえび使用。薄めの衣でレンジでもサクッと仕上がります。</p>	 <p>11月1・5週 揚げる</p> <p><b>COOP</b> サクッとプリプリ えびフライ(大) 175g (4尾×2袋)</p> <p>ブラックタイガーの食感と旨みにこだわったえびフライ。産地1回凍結品。 1尾約10cm</p>	 <p>11月2週 揚げる</p> <p><b>COOP</b> プリッと えびフライ(大) 285g (6尾×2袋)</p> <p>パナメイえびにイカのたなき身を挟んでプリっとした食感に仕上げました。 1尾約9~11cm</p>
 <p>11月2週 レンジ</p> <p><b>COOP</b> サクッとプリプリ レンジえびフライ(大) 145g (6尾)</p> <p>大きめのパナメイえびを使用したレンジタイプの揚げえびフライです。 1尾約9~11cm</p>	 <p>11月3週 揚げる</p> <p>手造り えびフライ 135g (4尾×2)</p> <p>パナメイえびをサクサクのパン粉で衣付けしました。 1尾約10cm</p>	 <p>11月4週 油フライパン</p> <p>フライパンでお手軽 えびフライ(開きタイプ) 186g (12尾)</p> <p>フライパンで少量の油で調理できる小さめのえびフライです。 1尾約8~9cm</p>

特別な日のご馳走に

 <p>11月3週 揚げる</p> <p><b>COOP</b> サクッとプリプリ えびフライ(特大) 260g (4尾×2袋)</p> <p>えびの旨みたっぷりの特々大のブラックタイガー使用。 1尾約12~14cm</p>
 <p>11月4週 揚げる</p> <p><b>COOP</b> サクッとプリプリ えびフライ(特大) 260g (5尾×2袋)</p> <p>ブラックタイガーの食感と旨みにこだわったえびフライ。 1尾約11~12cm</p>



大きさや調理方法、使いたいシーンなど、えびフライ選びの参考にさせていただきますね

どのくらい違うの?  
**COOP** サクッとプリプリえびフライ  
大きさ比べ

