



コープ会・グループ活動報告書 おしゃべりノート集

☆ 3月にコープ会、会計報告がありますのでご準備をお願い致します。

※領収書や、協同購入明細書のご準備もお願いします。

☆これから3月コープ会オリエンテーションの日程調整をしています。

※ブロック協議会メンバーから日程調整の連絡があると思いますので、調整をお願い致します。



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、

コープ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コープ会・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。



★「みんなとコープを声でつなぐ COOP商品声ニュース」1月号を同封します。

※掲載商品がコープおきなわでは取り扱いがない場合もあります。

★「コープ九州 組合員の声に添えて」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。

★「12月今回の TOPICS」を同封します。

SATETO おすすめは「九州のご当地（珍）雑煮レシピ8選」です。九州各地のお雑煮を紹介！「美味しそ～」沖縄にはお雑煮を食べる習慣がありませんが、さて何が紹介されているでしょうか？

→ QRコードを読み取りお気に入りのレシピをみつけてください。

★ういずコーぷ1月号を同封します。

VOL.53 2022年12月

（12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11月30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 4コープ会(14名)	1 羽地	3			
	2 ワラビ	4			
	3 大宮ベル	4			
	4 プルメリア	3	※11月協議会承認・12月より活動		
うるま市 3コープ会(7名) 3グループ(26名)	5 いふぁ	4		1 あさがお	8
	6 一歩会	3		2 ソーミナー	8
沖縄市 6コープ会(45名)	7 宮里ファイターズ	5		3 Forチルドレン	10
	8 アップル	9			
	9 すずらん	5			
	10 生き生きサロン	8			
	11 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		
	12 あそびざかり	5			
中部					
宜野湾・中城 1コープ会(3名)	13 みーちぐすく	3			
浦添市 4コープ会(16名)	14 ファミリー会	3			
	15 プラム	3			
	16 てとて+	6			
	17 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)	18 アロハ	4			
	19 イベント	3			
	20 ひまわり	3			
	21 Beママ1	4			
	22 Beママ2	4			
那覇西 6コープ会(26名)	23 泊っ娘	4			
	24 あか	3			
	25 73期会	6			
	26 おもろまち	5			
	27 店舗	4			
	28 あんていむ	4			
南部東 2コープ会(14名)	29 ハッピーいちご	8			
	30 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)	31 ローズ	3			
	32 みやらび	5			
	33 アロママ	4			
宮古 1コープ会(3名)	34 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)	35 ゆんた	6			
	36 こらまた	5	※9月協議会承認・10月より活動		
コープ会合計	36コープ会	169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。

1月

大宮ベル コープ会 さん

甘いの～♪しほほいの～♪で
ずっと食べて。いらねえな。
ナイス ナイス ですわ!!!
和は やの 衛 赤福 大好きです♡ 元は
北 部 ニあんニク!!
北 部 ブロックより

羽地 J-7° コープ会 さん

石窯パンおいしいですわ!!
和も美味しいに注文しますわ!!
シガリ焼! フリも 気になりますわ

北 部 ブロックより

あそびざかり ♪ コープ会 さま

カフェで食べたあの味を再現しようとするところが
まずスゴイ! コープ商品を活用して作られている
ところがまたまたスゴイ!! 私も作ってみたいになりました。
公民館での おばあちゃん食堂、素敵ですね♡♡
是非再現してほしいな♪
那覇東 ブロックより

あそびざかり/みやらび コープ会 さん

沖縄市

みはさん、お料理上手で
いつもヨクレが出そくです!!
両コープ会さんお話しが
そくだす~と思ひました
ブロックより

宮里ファイターズ コープ会

「金沢兼六庵わらび餅」気になります!
最近「わらびもち」流行ってますね!
ヘルシーな感じがいいですね。
美浜の「甘味処鎌倉 北谷デポアイランド店
(わらびもちカフェ)」、いつも行列です。
「わらびもち」の話題でもりあがりました!

中部 ブロックより

みやらび コープ会

画像のご提出も
ありがとうございます(*^_^*)
楽しくコープ会を開催されている様子が
伺えます。
おうちカフェのようで、素敵ですね♪
また次回の報告も、楽しみにしています!

中部 ブロックより

てとて+

コープ会さま

先日の浦添市ブロック企画
 「おきなおの食料とコープ商品を使ってお手軽クッキング！」
 講師お疲れさまでした！動画が時短でびんす!!
 見せてあげたので作られていたのですごくいいなと思います♡
 ハンドスご飯と黒米糖がもちほせて作りたいと
 思います♡

那覇西ブロックより

てとて+

コープ会

地域交流会でのご協力、本当にありがとうございました。
 動画もとても分かりやすかったと好評でした♪

おすすめの『無塩煮干しの 田作り』お正月に挑戦してみます。

浦添市ブロックより

あんていむ

コープ会さま

メンバーさんご家族の来沖に合わせてうちなー料理でおもてなし♡ 素敵なおじくばりですね。お正月用のガーランドを作りながらのゆんたくで楽しい時間を過ごされたのが目に浮かびました♡

那覇東

私の地元は北海道！コープのポカジャリーの菓をたまに送ります♡

ブロックより

For Finden

コープ会

『天理らぶの火災』消化すると必ずと絶対戸惑いしもうまくね♡ センターでは、一年に一度センターを大々使用し、TELが700 実際に行い訓練するけど

宜野湾、中城

ブロックより

アップル & ファミリー

コープ会さま

家族の絆大事ですね♡

アップルさんのおしゃべりにて“介活”というワードを初めて知りました。自分の最期をどう生きたいのか、周りの事も考えて今からできる準備をしないでは!!と気がされました。ファミリーさんもお母様の事を想ってセミナーに参加されたり、ご家族で共有する姿勢が素晴らしいです♡

那覇東

ブロックより

For Finden

コープ会

“フルーイがますい!!”のお声
 やはり、他県から来りフルーイでは時期や品種、天候などによって変動してしまふので、カットフルーイは、他のスーパーさんに比べ、2割がカット、利益をあまり考えないらしく(笑)
 宜野湾、中城 お得な美味みです♡

ブロックより

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**大宮小ベルの会**)コープ会 北部 ブロック

記入者	屋嘉睦子	開催日・時間	12月20日、10~12時
		未開催：理由	
開催場所	大宮小活動室	今月の支出	1488円
		支出累計	11746円
参加者	木村、許田、津波古、屋嘉	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		0	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

森のチョコ、ひよっちサブレ、タイシャルレ、クランチョコココア、えび玄米せんべい、
どうぶつビスケット

◆選んだ理由、調理方法、感想など

プレゼント詰めの作業なので、小分けのお菓子がいいと思って選びました。

◆おしゃべりした内容

12月23日にベルマーク主催のお菓子交換会があり、お菓子の袋詰めがあり、その作業をしました。

お菓子のくじをして特等から3等まで作り当日、集めてもらったベルマークと交換にくじをしてもいます。

楽しくベルマークを集めてもらう工夫です。

◆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：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

(いふあ) コープ会 所属：(うるま) ブロック

記入者	伊藤	開催日：11月29日(火) 8時～9時
		未開催：の場合理由()
開催場所	伊藤家	今月の支出：1617 円
		支出の累計：10720 円
参加者名	伊藤 伊藤 前田	(登録 4名中 3名)

●次回の開催：12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)○印をつけてください。

① 試食商品

Coop 毎日鉄&Ca ウェハース 30枚 ¥429

ミックスナッツ 12g x 25袋入 ¥1158

② 選んだ理由、調理方法、感想など

ミックスナッツ …… これから Xmas ケーキを作るチャンスが多いので、ケーキやクッキーに使用するのには、これが良いか試食してみようと思いました。

Coop 毎日鉄 …… 飲物だけでなく、色々な物に鉄やCaがとれていいかな …… と選びました。

③ おしゃべりした内容

試食後 …… ナッツ 個包装なので、おやつとして食べるのも、おかし作りの食材として、使うにも便利。味も塩分も少なめよ、いい!!

7クチン4回目?
5回目?) 意見交換

ウェハース Coop以外のメーカーと比べると、これはいいね …… Coopのものは、(袋の裏に)つきやすく、少し食べにくいかなーと感想有り。

♥ 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)

※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: ega01144@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

(アッポル)

コープ会

所属: (沖縄市) ブロック

記入者	照屋みどり	開催日: 12月20日(火) 10:00時~14:30時
開催場所	高原自治会館	未開催: の場合理由()
参加者名	東条あつ子、普久原育代、普久原江美子、田仲美恵子、 古堅理枝子、照屋みどり、ゲスト 仲間洋子	今月の支出: ¥2300 円 支出の累計: ¥18,287 円
● 参加者名 (登録 9 名中 6 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)○印をつけてください。

🍷 試食商品

C.Y.O. ケーキ12カット ¥1,380、油ぞめげないお野菜ポント ¥298
 キウイおむすび(ツナマヨ) ¥128、しそ昆布 ¥128、⁽⁶²⁾ 明太子 ¥128、梅 ¥128、
 中焼肉 ¥158、エビ天 ¥168、月夜ヒレ ¥158、焼き鮭 ¥168)
 ノリとガーミルクのどアマ ¥210、薬日本堂のどアマ ¥228

🗨️ 選んだ理由、調理方法、感想など

東条さんからの差し入れ、しょうが・きんかん入りのミツ漬け、お湯で割って飲みました。
 カラダがあたたまり、とても美味しかった! 洋ちゃんから、総代さんがつくった、
 キーホルダーがとてもかわいいから!! 他に、カステラ、照屋からカキ、イチョ、コープ。
 今年、最後のコープ会なので今回は、少しゴージャスにケーキも用意。

🗨️ おしゃべりした内容

- 東条さんの子育てがとても参考になり、もっと早くに会いたかったへの声。
- 男性のコープ会もできたらしいのにね~の声。
- 地域の事、自治会長さんのお仕事について。

🍷 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』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)

お店の職員と仲よくすると得をする! いつもさわやかなあいさつ
 としてくれる美里店のオオバさんから、美味しいレシピを教えて貰って
 います。新しく入れた調味料の食べ方なども教えていただき感謝です!!

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

(泡瀬シヤトル)コープ会 所属：(沖縄市)ブロック

記入者	志喜屋直美	開催日：12月15日(土) 12時~12 ¹⁵ 時
		未開催：の場合理由()
開催場所	泡瀬体育館	今月の支出： ¥1683 円
		支出の累計： ¥6291 円
参加者名	(登録 名中 9名)	

●次回の開催： 11月 日() 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。

🍷 試食商品

甘太くんスタートポテト

🗨️ 選んだ理由、調理方法、感想など

理由
 ◦ 個包装で配りやすい
 ◦ 60代前後のメンバーが多いのでお芋は食べやすい(好まう)
 ◦ 甘さ加減がちょうどよい
 ◦ 焦げ目があるととってもおいしい。

🗨️ おしゃべりした内容

◦ 今日是一年間の感謝をこめ2体育館の大掃除をした。
 泡瀬シヤトルの担当は2階のバルコニー、ほうきと雑巾で
 きれいになり気持ちも晴れやかになりました。
 ◦ 大掃除の後は当番が作ったぜんざいに舌鼓。感謝です。

🌟 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

(**宮里ファイターズ**)コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	豊里美都子	開催日・時間	
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	1,364円
		支出累計	11,378円
参加者	豊里、宮里さん、照屋さん、島袋さん、伊保さん	登録中何名	5名
次回の開催日時・場所		0	

ひとつことカード **無し**

◆試食商品

ひとつくちレンジエビフライ、中華焼きそば、安納芋アイス

◆選んだ理由、調理方法、感想など

中華焼きそば、エビフライは、レンジで簡単にできるので注文したのですが、中華焼きそばは、ソースと違ってさっぱりしていて食べやすかったですエビフライは、お弁当にいれても良いと思うエビフライレンジでチンだけなのに、油油してなくてとても食べやすかった安納芋アイスは、皆んな芋の味がしっかりしてて美味しかったです

◆おしゃべりした内容

◆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

(**宮里ファイターズ**)コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	豊里美都子	開催日・時間	
		未開催：理由	
開催場所	電話、LINE開催	今月の支出	1,431円
		支出累計	12,809円
参加者	宮里さん、仲里さん、伊保さん、島袋さん、豊里	登録中何名	5名
次回の開催日時・場所		0	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

ティラミスケーキ、どっさり果樹とヨーグルト、バニラヨーグルト福岡あまおう苺

◆選んだ理由、調理方法、感想など

どっさり果樹のヨーグルトが、皆んな好評でした果物が思ったよりもはいてて美味しかったです。ヨーグルトあまおうは、もう少し苺味が欲しかったそうです。もちろん美味しかったです。ティラミスケーキは、すぐ食べたら、凍ってたそうで、ちょっと置いて食べたら美味しかったです。

◆おしゃべりした内容

◆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

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**あそびざかり**)コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	仲間洋子	開催日・時間	12月15日
		未開催：理由	
開催場所	ライントークメール交流	今月の支出	1,500円
		支出累計	13,414円
参加者	山田 伊波 照屋 枚田 仲間	登録中何名	5名
次回の開催日時・場所		2023 1/19 13時～15時 山田宅	

ひとつことカード **無し**

◆試食商品

(山田) cとれる野菜果実ジュース・cナッツ入りおつまみセレクト、(枚田) cとれる野菜果実ジュース・Cアールグレイ紅茶のザクザククッキー、(仲間) c野菜ジュース・cナッツ入りおつまみ、(伊波) ほうれん草とたまごスープ、(照屋) しっとりやわらか小魚

◆選んだ理由、調理方法、感想など

山田、枚田、店舗から離れているので仲間がチョイス。300円内試食選び物価高騰の中、安く提供している商品これ、いいね。カリカリ、サクサク歯ごたえ良い、塩分少なめ良し。アールグレイクッキー。Beママ2報告書と同様、紅茶の味、ザクザクネーミングとおり。野菜果実ジュース、67カロリーさわやかスッキリ飲める定番の味。野菜ジュース、値段も安く、さっぱり。44カロリー朝食に一杯。ほうれん草たまごスープ 19カロリー(たんぱく質1.6g脂質0.7g炭水化物1.5g)ほとんど、一人で食事することが多く、たんぱく質も多く味も良く、ほうれん草シャキシャキ感、保存期間も長い安心して買い置き非常食一品。しっとりやわらか小魚、食べやすい、孫もおいしいと、おかわりした。店舗購入、上記はなまる食品です。

◆おしゃべりした内容

枚田さん、先月下旬、愛媛より来沖。101歳の母おみおくり。自宅の清掃し一気に体力、気力激減。ゆっくり 参加していきたい。今年の振り返り漢字一文字それぞれ ラインメールトーク話し交流。それぞれ いろんなことありましたが、より、お互いを知り、支え合う仲間になりました。コープ会って、いいね。来年はゲスト普久原さんのペルー家庭料理調理試食予定。コロナよけて体力向上免疫腸内環境アップ、頑張ろうね。今月より、スマホメンバーにおしゃべりノート報告書QRシェアしました。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んだ感想などあれば

表紙、ふっくらジューシー生ハンバーグトマトソース煮込み、クリスマス一品。裏レシピとても、とても、分かりやすい。時短、簡単作り置きレシピと言えども、見栄え良し。パパッとパンケーキ冷凍、バナナつぶしてかき増しチーズも入れ、アレンジうまし。コープおきなわを知ろうvol.1 組合員一人ひとりが、オーナー。一人ひとりの声を聴き、よい商品、作る責任、使う責任、食育を考え未来の子ども達を思う一人でありたい。まだまだコロナ禍 負けるな、みんな。職員さん年末年始、忙しくなりますがお身体気をつけて、頑張りましょう。感謝をこめて。

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	12月28日
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	1,658
		支出累計	17,933
参加者	安座間・照屋・日高・島袋・上地夫婦・棚原・高良・島袋	登録中何名	7名
次回の開催日時・場所		1月17日 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

鹿児島産豚肉ロースハムブロック350g

◆選んだ理由、調理方法、感想など

メンバーで食べたかったハムとクロワッサン。

ところが天候不良でクロワッサンが届かず、困って処理の仕方を総合推進室に相談。

今回は、市販のパンを買って会を進めてもよいとアドバイスを頂き、計画通り進める事が出来ました。

◆おしゃべりした内容

近頃寒くなったねー。電気料もあがって食品も高くなって何から節約できるかねー。年金生活者に厳しいと声が多々ありました。

◆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

なし

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	大城 英恵	開催日・時間	10月29日 15:00~17:00
		未開催：理由	
開催場所	大城家宅まで受け取り	今月の支出	1543円
		支出累計	9128円
参加者	大城(子ども3名)、 金城(子ども1名)、 宮城(子ども2名)	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード **無し**

◆試食商品

- ・どうぶつビスケット35g×6袋・ハロウィンホームパイ2種詰合わせ32枚
- ・ハロウィンマシュマロおばけ袋65g・おとっとくうすしお味 HW90g 5個
- ・マンナボーロ34g・みっくすキャロット100ml×3本

◆選んだ理由、調理方法、感想など

ハロウィンが近かったので、子どもたちへのお菓子として選びました。

直前に、コープ会内での飲食可能の連絡が来ましたが、こちらの準備不足のため、家に来てもらい、受け渡す感じで開催しました。

◆おしゃべりした内容

- ・ランドセルの色は何色にしたか？
- ・学童問題どうするか。
- ・今年度は一度も集まれていないので、集まりたいねといったことをおしゃべりしています。

◆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

(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>12月8日(木) 10時~13時</u> 未開催: の場合理由()
開催場所	<u>浦添センター2F組活室</u>	今月の支出: <u>926</u> 円 支出の累計: <u>14,179</u> 円
参加者名	<u>仲間, 天浜, 兼城, 謙久原, 岩山, 島田</u> (登録 6名中 6名)	

●次回の開催: / 月 19日(木) 10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
- 小魚の甘酢漬け (しやむ)
 - 豚肉の昆布巻き
 - ハンカマシ飯
 - ケブイリナー
 - くす餅
 - 柿
- メンバーから、橋寄り
- 2回続きの手作り試食
 - 予算からの甘酢漬けは野菜にカウフルでまわい。
 - 各自で作った差し入れ料理? 立派なランチメニューです。
- ② 選んだ理由、調理方法、感想など
- 豆あじってご存知? ちやむの手の平にの子程のあじの赤ちゃんです。
 - 今が旬でスーパーで新鮮な品を見つけました。でもあまり出回らば、貴重品とか...
 - 我家はカウ揚げで熱々を食ってます。美味や冷めると骨が硬くなるので甘酢作も勿論揚げて漬けましたが硬い感有り。しやむは食べ易くてお刺身が良いです。
 - 甘酢は2種類つくりました。① Coop 7%の割合で酢 ② 黒酢 + 米酢

③ おしゃべりした内容

沖縄料理知識 → 正しい理解してほしいこと多いネ。

チャンプルーとは 具材に豆腐が入っているものの呼称
 豆腐の入っていないのは イリナー(炒め) というそうです。他には
タシヤー(足し合わせ子), ソフシー(具材から出る水分で調理) 等。

♥ 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)

- 浦添ブロック協議会主催「お手軽ツキング」への協力参加について -
 11月より企画進行して行いました。12/8(木) 組員 200M 活動力無事終了。
 コロナ禍? これからのくみかつのスタイル? なにか オンライン形態 初体験!!
 大きな学びがありました。くみかつの理解・学習・参加が以前より増えたいものです。

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 浦添市 ブロック

記入者	當山啓子	開催日・時間	12月6日、10時12時
		未開催：理由	
開催場所	内間公民館	今月の支出	2,039
		支出累計	4,536
参加者	當山、呉屋、島袋、朝永	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		1月10日、公民館	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

・C緑茶2L・C鶏ごぼうピラフ・Cフィッシュ&ナッツ

◆選んだ理由、調理方法、感想など

- ・緑茶は、まとめ買いしました。
- ・ごぼうピラフ 10月に高菜ピラフを試食した時、「他のも美味しいよね」と話題になったので、選びました。やっぱり美味しかったです。
- ・フィッシュ&ナッツカルシウムが気になる歳になったから。給食を思い出した。

◆おしゃべりした内容

コロナでイベントが出来ないことが多かったけれど、これから増えそう。新年会も出来るかな？早く元に戻ってほしい。
でもコロナになって良いことあったね。など…前向きな話しも出来た。

◆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

(**アロハ**)コープ会 **那覇東** ブロック

記入者	M田	開催日・時間	12月10日、19時～21時
		未開催：理由	
開催場所	M田宅	今月の支出	1500円
		支出累計	13500円
参加者	Nさん、Cさん、Mさん、M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

◆中国産鰻のうな重 ◆昔のコロッケ ◆海老と野菜の天盛り ◆牛カルビ焼き肉重

◆選んだ理由、調理方法、感想など

★皆でやる仕事がたくさんあったので、ささっと食べられる物をチョイス

◆中国産だと、一瞬ん??って思うけど国産鰻は高くて手が出せない。でも両方出されても味の違いは分からないし、美味しいものは美味しいです。

◆昔のコロッケは時々食べたくなる懐かしい味で嬉しい。

◆天婦羅は色々な野菜が入ってるのが有難い。添え付けのお塩も美味しかった。

◆お肉が柔らかくて美味しかった。

◆おしゃべりした内容

SDGSに関連して、うちのサークルでも出来る事からやってみようと、フラ関係の服や小物を持ち寄り、他のサークルさんへ声かけしバザーをすることに。(フラに関連する物に限定したので、フラ関係のサークルさんに声かけ)

今日はそれに皆で相談し値段を決めたり値札を付ける作業をしました。

こんな機会がないと、ずっと衣装ケースにしまいっ放して忘れてた物もあり、改めて色々なことを考えさせられました。

◆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



コース会 おしゃべりノート

（おしゃべりノート）

(ひまわり) コース会		所属 (那覇東)
記入者	新沼 郁子	開催日 12月11日(12) 時 時
開催場所	赤松 同定	未開催 ()
参加者名	当 真 郁子, 野 越 時子, 新 沼 郁子	今月の支出: 1500 円 支出の累計: 13115 円 (合計 3 名中 3 名)

●次回開催: 12月18日(日) 12時 時 場所:

読んでみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。曜日、担当部署から調整します。
 ※今回「ひとことカード」の提出は (有 ・ 無) ・画像添付 (有 ・ 無) の印をつけてください。

① おしゃべりメニュー

- ・ やみつきキャベツ
- ・ 広島産カキフライ
- ・ ジューシー弁当
- ・ 和風煮付け弁当

② 選んだ理由、調理方法、感想など

- ・ やみつきキャベツ - シヤキシヤキしておいしい
- ・ 広島産カキフライ > 味つけちよどよい
- ・ ジューシー弁当
- ・ 和風煮付け弁当 - うす味だが味がしっかりしている
 蛋白質と野菜がたっぷり入っていて健康的である。

③ おしゃべりした内容

コロナ感染者が又、少しずつ増えてきましたし
 これからインフルエンザの季節でもあります。お疲れ!
 食事、睡眠、運動、生活のリズムを整え
 健康な日々を過ごしましょう。

※おしゃべりノートを利用して気づいた点や『ういすこーす』を讀んでの感想など
 (別紙「ひとことカード」に記載し提出ください)

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**Beママ2コープ会**)コープ会 那覇東 ブロック

記入者	底原真佐美	開催日・時間	12月20日
		未開催：理由	
開催場所	底原家	今月の支出	1468円
		支出累計	4517円
参加者	底原、今村、新垣、高良	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとつことカード **無し**

◆試食商品

- ・コープクオリティ こだわりのおかき しお ・コープ 緑茶 ・コープ アソートファミリーチョコ
- ・リプトン ピーチティー ・コープ アイスコーヒー ・コープ 切れてるパウンドケーキ
- ・コープ キャラメルポップコーン・コープ ひねり揚げ ・コープ かりんとうミックス

◆選んだ理由、調理方法、感想など

・コープクオリティこだわりのおかき しお→外カリ、中ふわふわで美味しかった。・コープ 緑茶→128円でお買い得!! 美味しい。・コープ アソートファミリーチョコ→色々な種類のチョコレートが入ってて楽しめて良かった。・リプトン ピーチティー→割引になっていたので購入。子ども達に人気。・コープ アイスコーヒー→最近のお気に入り。金額が安いのにしっかりコーヒーの味がして美味しい。・コープ 切れてるパウンドケーキ→最初から切れているのでとても便利。紅茶の香りがしっかりしていて美味しかった。・コープ キャラメルポップコーン→キャラメル味が子どもに大人気。安定の美味しさ。・コープ ひねり揚げ→子どもが大好きなお菓子。塩味が丁度いい。・コープ かりんとうミックス→色々な種類のかりんとうがあっておトク感満載。味も色々で美味しかった。

◆おしゃべりした内容

・那覇とまーるについて→県民全体に拡大、どこのホテルがいいか?夕飯ステーキ付きで1人1000円とかがある。金・土は予約が埋まってるところも多い。・名護いこキャンペーンについて→あっという間に売り切れ。1円ホテルや75円ホテルなど、ビックリな金額のプランあり。体験もおトク!! 年明けに再販売決定なので、スタンバイ必須!!・Twitterについて丁度、お茶が当たるキャンペーンをやっていたので、全員で参加。(Twitter初めての人もダウンロードから)全員当たって、お茶のクーポンをGET!!・その他ポイ活についてカードやApple Payの設定など…

◆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

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	開催日・時間	12月5日 10時～12時
		未開催：理由	
開催場所	白武宅	今月の支出	1512円
		支出累計	12072円
参加者	白武、山城、本永、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

ニップンガパオライスいまだきごはん2種盛りキーマカレーいまだきごはん参鶏湯パイ飲み贅沢カマンベールチーズカントリーマアムあまおう苺ドルチェ

◆選んだ理由、調理方法、感想など

麺率が高いので、今回はご飯のワンプレートにしました。期間限定の苺のおかしと、おつまみ系のパイの実を発見したので試食。

◆おしゃべりした内容

修学旅行や自然教室についてクリスマスプレゼントどうする?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

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**73期会**)コープ会 **那覇西** ブロック

記入者	下地	開催日・時間	12月14日、18時～20時
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	0
		支出累計	0
参加者	新里、具志堅、大嶺、津波、下地	登録中何名	5名
次回の開催日時・場所		0	

ひとことカード **0**

◆試食商品

◆選んだ理由、調理方法、感想など

◆おしゃべりした内容

二度と帰らないと思っていた数年ぶりの生まれ島への帰省。お互いの心の内を話すことで、母や妹たちとの確執が少しずつ解け始めている。

穏やかな気持ちで接する事ができるようになってきた。実家の掃除、片付け、畑仕事、役所への手続き等、目一杯こなしスッキリした気持ちで帰ってこれた。

これまでは「誰か(母)のため」にしてきたことを今回は「自分のため」に仕事をした。無意識に「見返り」を期待するから家族に裏切られるような気持ちでモヤモヤを感じてきたのであろう。家族でさえ、言葉にしないとちゃんと理解できない。少しの事でもちゃんと言葉に出して、自身のために行動すること。

思い通りにならずストレスを抱えやすい人にとって生き方のヒントになる気がする。

◆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



スマホ専用フォーム

コープ会 おしゃべりノート

(おもろまち コープ)コープ会

所属：(那覇西)ブロック

記入者	ミナコ	開催日：12月8日(木) 9:30時～ 時
開催場所	イトイン	未開催：の場合理由()
参加者名	ミヤ・アミ・エミ・ミナコ	今月の支出： 1,587 円 支出の累計： 13,002 円 (登録 5 名中 4 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

- 1/3日分野菜のあんかけ焼きそば ¥428
- 肉味噌 ジャージャー麺 ¥428
- 沖縄そば(小) ¥228
- 大人のあけまみ ホンマカサダ ¥328

② 選んだ理由、調理方法、感想など

コープに行ったら、安く売っていたので買いました！(20%引きで購入)
 ○ あんかけ焼きそば → 味がしっかりしている。かた焼きそばよりおいしい。
 ○ 肉味噌 ジャージャー麺 → おいしいけど、辛いので子供とか苦手な人はムリかも。ほうれん草も意外に合う！
 ○ 沖縄そば → だしがおいしい。麺が太い。一部レジでかたくなった(フタ開けなかったからかも)
 ○ ホンマカサダ → 酸味がけつこうあるけど、おかずじゃなくて、白ワインとかせりばり合うそう！

③ おしゃべりした内容

コープの総代のおためし商品のホーク缶、期限を忘れていて2日過ぎてしまったら、もらえなかった...残念。忙しいこともあるので、郵送のままの方が良かったかも。マックでLサイズのコープをたのんたら、「ゆ、くり飲まれるなら、紙ではなくフワのストロー(2はすね)と言ってくれた店員さんがいた！神対応!! King & Prince、今さらだけど、こいっ！平野くんは演技上手。ジャニーズの派閥争いおどろそう。中学の数学のテストが点数ヤバかった。0点の子もいるらしい。YoutubeのATSU英語がすごい。英語は単語じゃなく、かたまりでフワッと覚えていく。学校の検温表、もういらなくない!? あまり意味がない。修学旅行は何日間だったか?長いところもある。(1週間近く)。堂安選手のおじいちゃん伊良部出身らしい。

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずコーぷ』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)

※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⇒

あかこーぷ会

所属：（ 那覇西 ）ブロック

記入者	阿部直子	開催日：12月3日（土）1時～2時
		未開催の場合の理由（ ）
開催場所	リモート	今月の支出： 1,544円 支出の累計： 13,356円（▲144）
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わたがし、429円 ②ピスタチオクッキー、213円 ③ハイシャルレ、491円
④ロカボナッツチョコ、624円

* 選んだ理由、調理方法、感想など

①わたがし

選んだ理由：お子さんからのリクエストで。

感想：島暮らしでは、中々『お祭りでわたがしの屋台』にお目にかかる機会がないので、
お子さんにとって『わたがし』は魅力的なようです。みんな「おいしい～♪」と嬉しそうに
ほおばっていました。大人も懐かしくしゅわしゅわと頂きました。

②ピスタチオクッキー

選んだ理由：ピスタチオ好きな記入者のリクエストで。

感想：ピスタチオの味があまりしなくて残念でした。もう少し荒く刻まれたピスタチオがざくざく
入っていればいいのになと思います。

③ハイシャルレ

選んだ理由：記入者のおススメめで。

感想：記入者は、カタログに載っていたら必ず購入します。定番のおいしさです。

サクサクしていて、アーモンドもほどよく感じられます。少し甘すぎるので、☆マイナス1
（笑）

④ロカボナッツチョコ

選んだ理由：ネーミングに釣られて。

感想：「ロカボってなに？」「低糖質のことだって」「ダイエットにつながるってよ」と『ロカボ』に
興味が持てました。低糖質うんぬん抜きで、ナッツにチョコがかかっているおいしかったで
す。

「ダイエットにつながるってよ」という大人にお子さんがひとこと

「お菓子食べなきゃいいじゃん」「・・・^^;」 ごもともです（笑）

* おしゃべりした内容

商品の値段がこっそり（笑）上がっていないですか、という話をしました。

いつも通りカートに商品を入れていると、いつの間にか予算をオーバーしているさ～、

値段がそのままでも量が前より少なくなっているんじゃない？

嗜好品、消耗品、お父さんのビールも？（笑）などは節約出来るけれど、牛乳や卵、パンなど

定番商品は節約するのが難しくない？といったおしゃべりをしました。

※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

(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：12月7日(水) 12時～14時
		未開催：の場合理由()
開催場所	鎌田家	今月の支出：1491円 支出の累計：円
参加者名	鎌田香織、宮国利恵、小禄恵梨子(登録3名中3名)	

●次回の開催： / 月 / 日 (水) / 2時～14時 場所：小禄家

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

・えびしゅうまい

・チヂミ

・みつせ鶏

とりめし(おにぎり)

② 選んだ理由、調理方法、感想など

手軽に、調理できて、華やかに見えるもので「選びました。
新しい商品だったので、試食しました。

レンジで調理できる。フライパンで「焼くだけ(味付けされている鶏)

みつせ鶏は、やわらかく、塩こしょうの味付けが良かった。
(野菜と一緒に炒めました)

③ おしゃべりした内容

- ・年末年始の帰省の飛行機代が安くとれた話。
- ・旅行の話、
- ・子供達の終末のイベントや予定の確認などを話合いました。

♥ 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)

離島は荷物が入る船が入らない時があるので、
こんなでの予定がくってしまう事がある。

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	6日午後7時半～8時
		未開催：理由	
開催場所	新城まりえさん宅	今月の支出	1,393円
		支出累計	4,385円
参加者	新城・大松・亀井・小浜・半嶺・東嵩西	登録中何名	6名
次回の開催日時・場所		1月17日午後7時半～新城さん宅	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

- ・レンジでプリプリした海老カツ
- ・おいしい五目おこわ
- ・バニラヨーグルト白ぶどうシャルドネ
- ・ダブルシューチョコアイス

◆選んだ理由、調理方法、感想など

- ・海老のプリプリ感がたまらなくいい。
- ・もちもちした食感で味付けも薄味で美味。
- ・優しい風味で蕩けそう。
- ・デザートにちょうどいい量。

メンバーの一人が、シューアイスシュークリームと勘違いして持ち帰るとmyバッグに入れようとしたので、周りが『溶けるよ～??』と大笑いでした。

◆おしゃべりした内容

- ☆初めてレトルト中味汁をとったら、美味しくて孫がたくさん食べていた。
- ☆「らくらくクッキング」は便利だけど、味が濃すぎるのが難。材料を追加して入れると良くなる。☆サッカーのワールドカップ深夜のクロアチア戦の話題に熱くなった。

◆生協を利用して気づいた点『ういずコープ』を読んだ感想などあれば

ういずコープ12月号の特集「作り置きおかず」でラク家事&節約。かんばらない作り置きのコツと『時短&簡単??』作り置きレシピは、すぐにも実践出来そうで良い参考になった。

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 ^日 12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：

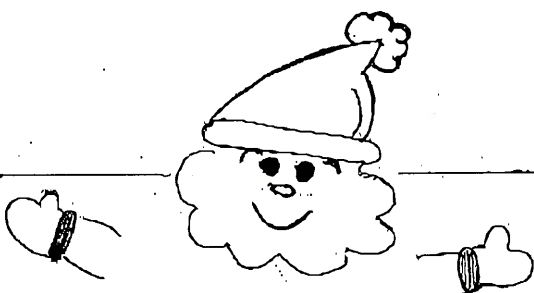
↓↓以下はそのまま「おしゃべりノート」報告書案に掲載されます↓↓ **提出の切：毎月月末**
スキャンしますので、ペンや濃いえんぴつで記入いただくと助かります。

■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 (福チルデン)

所属： () ブロック
開催日： (月 日)

12(土) エコリ作のイベント～(環境フェスタ)
 子どもの国にて
 環境推進協議会の声かけの福チルデンから 真珠、秋原、秋原(子)
 の手伝い参加して頂きました。
 あいにくの雨を乗り越え、ブースを見てまわると、手作りのクリスマス
 記念品に、
 自分で作り木灰をば、皆さんも機会があれば是非ぜひ!!!
 参加してきてね♡



Merry
Christmas

2022年12月12日

商品名 CO・OP国産具材のジャージャーうどんの素 100g

⇒ 切り口をセフティーノッチに変更しました。



組合員の声

切り口で手指を切ってしまいました。



旧包材



新包材

「切り口で子どもが手指を切ってしまいました。」と組合員から声をいただき、切り口をセフティーノッチ^{※注1}に変更し、手指の引っ掛けや袋の破れなどを軽減しました。

※注1（セフティーノッチ）とは、切込みを入れずに包材に開封しやすいように加工を施したものです。

次回企画 「すくすくスマイル」で毎回企画

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12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12月12日

商品名 CO・OP薬用ホワイトニングゲル詰め替用 90g

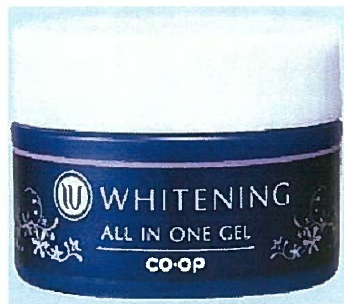
⇒ 詰め替えタイプの商品を開発しました。



組合員の声
詰め替え用の商品を
増やしてほしいです。

詰め替えタイプ

本体



「他の商品と同じく、コープ化粧品でも詰め替え用を増やしてほしいです。」と組合員から声をいただき、使い終わった容器に入れる、詰め替えタイプの商品を開発しました。

(使い終わった容器に詰め替えることで、本体のプラスチック容器 (79.84g)、紙箱 (17.52g) が削減できます。)

次回企画 12月①週、2月③週 (予定)

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

事例名 スマホ版Webカタログ

⇒ スマホ版Webカタログの機能を変更しました。



組合員の声
カタログをめくるのが
たいへんです。



スライダー

「スマホで商品を探す時に、カタログをめくるのがたいへんです。」と組合員から声をいただき、スマホ版Webカタログ画面のスライダーを、これまでの拡大縮小の機能から、ページ移動の機能に変更しました。

これにより、スライダー上の◎マークを左右に動かすことで、ページ移動が素早くできるようになりました。

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9月改善

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



TSUKURO サイトは↑こちらから

12月今回のTOPICS

Merry Christmas!



SATETO インスタライブ レシピ公開!

たっぷり玉ねぎの
洋風炊き込みご飯

人参とブロッコリーの
マリネサラダ

ハニーマスタード
チキンのさつまいも添え



料理家
SHIMA
さん



2人分4品! 1000円以内でつくる
簡単クリスマスプレート

クリスマスインスタライブ
Instagram LIVE 開催
しました

↓見逃した方はアーカイブで↓



▲記事 & レシピへ

電子レンジで
キッシュ風たまご



SATETO コープ九州公式
Instagram YouTube チャンネル

お正月におすすめ

お雑煮研究家 粕谷さんに聞きました!



九州のご当地

珍 雑煮 8 選

お雑煮研究家 粕谷さんに聞いた!
ご当地「珍」雑煮レシピあります

九州だけでもこんなに違いが!!と
驚きます。お正月の参考にしてみてください
いかがでしょう〜。話のネタにも★



最新!



今回のマンガの主演は
おなじみの保冷ボックスに
入っている蓄冷剤です。
躍動感溢れています (笑)

121
・ 配送容器で「コールドチェーン」

