

毎日のせいかつに、シアワセ + ぷらす

IZUMI COOP  
PRESENTS  
FOR HAPPY LIFE NO.6

# おいしいくらし

くらしに笑顔お届けします  
大阪いずみ市民生活協同組合  
〒590-0075 堺市堺区南花田口町2-2-15  
TEL.072-232-3111

発行日:2013年7月24日

## 「わたしがシアワセでいなくちや」 ベビーリーフの 冷製パスタ

1人目の子どもを出産したときのこと。

周りに気の合う友だちもいなくて、  
ダンナの帰りも遅い、  
親は遠く離れていて頼れない。

ずっと家に閉じこもっていると、イライラ。  
公園に行ってもなんだかなじめない。

そんなときに児童館でよく見かけるママさんに  
思い切って声をかけてみた。

「お子さんは1歳？  
うちと一緒にくらいかなと思って」  
「そうですよ～。おうち近く？」

その会話がきっかけでどんどん仲良しに。  
気の合うママ友、第1号！

ある日、彼女に誘われておうちに遊びに行くと、  
「お昼、食べていってよ。用意してあるから」

ダイニングで待っていると出てきたのは、  
彩り豊かでキレイな冷製パスタ。

ひと口食べたら、なぜだか涙があふれてきた。

子どもを産んでから、自分の暮らしに  
余裕なんてなかった。  
外食だってまったくしてなかったし、  
ランチはいつも前の日の夕飯の残りもの。  
レトルトもかなり食べてるなあ。

「これね、すごい簡単やけど、  
見た目がキレイやん？  
なんか気分が上がるっていうか。  
外食できひんから、せめてもの…ね？(笑)」

あの日から、自分のことも大切に、  
私が楽しくすごせることを考えて  
育児、仕事、家事、がんばってます！



いずみ市民協



元気のもと  
レシピ

さわやかな  
香りと食感!

## 清涼感たっぷり ベビーリーフの 冷製パスタ

のレシピをご紹介します



◆作り方(2人分)

〈調理時間約15分〉

- ① スパゲッティ1.4mm160gは表示時間より少し長めにゆで、氷水でしめて水気をきる。トマト2個、黄パプリカ1/4個は角切り、にんにく1片は薄切りにする。
- ② <酢小さじ1、オリーブ油大さじ3、塩小さじ1/2、こしょう適宜>をよく混ぜ合わせ、①、ベビーリーフ30gを加えて混ぜる。

★ベーコンや生ハムを入れてもOK。お好みで野菜を追加してもおいしいですよ。



▲売れ行きも順調で現在13人の社員が7月には20人に増えました。やりがいのある仕事に社員のみなさんの笑顔も輝いています。

農業生産法人「(株)いずみエコロジーファーム」内に設立された就労継続支援A型事業所「ハートランド事業部」で、4月からスタートした養液土耕栽培によるベビーリーフづくり。生育は順調で、元気にすくすく育った野菜が、今続々出荷されています。

急な真夏日がつづいた6月。遮光をするなど温度管理をしながら大切に育てたベビーリーフたちは、青々とみずみずしく、とてもフレッシュ。加工センターでは、朝5時から収穫したベビーリーフを加工メンバーたちが袋詰めします。

1つのケースには摘みたてのベビーリーフが4kg。早生水菜、からし水菜、レッドロメイン、グリーンロメインなど4~7種の野菜を、まずはみんなで布を持ち、四方から包むようにしてほぐします。その後、葉を傷めないよう優しく混ぜていきます。



▲やさしく素早く、ふんわりとベビーリーフを混ぜ合わせていきます。

## 私たちが大切に育てて、 パックしたベビーリーフです!



▲三角形のパックが可愛らしいベビーリーフ。平日で400袋ほどを出荷します。

ベビーリーフの袋詰めは時間との勝負。できるだけフレッシュなうちに、種類が均等になるように、また丁寧な扱いで、正しい量を詰めていかなければなりません。

まずはおおよその目安で、パックにベビーリーフを入れていきます。その後、計量し、きちんと規定量になるように微調整をします。

見ていると第一段階で入れた量と規定量の差はほんの数gの誤差だけ。手早く正確に袋詰めする手さばきは、まさに職人技。「最初は時間がかかってけっこう厳しく指導しましたが、みな工夫をしながら仕事を進めるようになって、上達の早さに驚いています。チームワークもすばらしいですよ」と代表の神崎さん。神崎さんは農業指導から加工まで一貫して、社員の指導にあっています。

ベビーリーフはどの店でも人気の食材。現在は店頭とネットのみですが、8月から宅配の商品カタログでも販売予定。社員メンバーも「たくさん売れたら嬉しいです!」と毎日、笑顔で仕事にとりくんでいます。みんなで丹精込めて育てた美味しいベビーリーフをぜひ食卓にどうぞ。



▲ベビーリーフの山から適量を取ってパッキング。規定量との誤差もほとんどなく、手だけの感覚で正確に量を把握している職人技に驚きます。

### コープアイメゾンって?

「コープアイメゾン」は、いずみ市民生協が運営する介護付有料老人ホームのこと。2007年にオープンした「コープアイメゾン河内長野」の実績をもとに、2012年に「コープアイメゾン柏原」「コープアイメゾン松原」の2施設をオープン。要支援1~要介護5の認定を受けている方が対象です。「快適、くつろぎ、語らいのわが家」をコンセプトに、生協スタッフが24時間常駐しています。

### 「地域の介護力をあげたい」

「コープアイメゾンにいるからこそ、元気に暮らしていただけないという思いで、スタッフは対応しています」と、福祉事業部の芦田善也さん。同所では、日々の生活の中に、リハビリテーションを組み込んだり、身体機能を高める働きかけを行いながら、入居者が希望するくらし向きをサポートしています。

「地域の役に立ちたい」「地域の介護力をあげたい」と、福祉サービスを拡充中。介護分野では、デイサービス、ホームヘルプサービス、ケアプラン、用具レンタル・販売、住宅改修を展開。今後は、入居施設と在宅サービスの複合型をめざしていきます。



生協の有料老人ホームの入所相談、その他相談窓口を案内します。

☎0120-626-223 (年中無休 9:00~18:00)

誰もが願う幸せなリタイア後のくらし。コープアイメゾンに、毎日を楽しくハッピーに過ごしている方がいると聞き、お話を伺いに行ってきました。

# 老人ホームが「快適なわが家」に



アイメゾンが  
もっとわかる!

動画でも  
ご紹介  
しています



## 入居6年、職員を楽しませる存在

「ちょっと、この手を見てや」

そういって、握りこぶしの中に1枚のティッシュペーパーを押し込み、ぱっと手のひらを開くと…。一瞬のうちに、ティッシュペーパーは跡形もなく消えてしまっていました。

あざやかな手品を披露してくれたのは久保忠夫さん(85)。生まれも育ちも大阪で、コープアイメゾン河内長野に入居して6年になります。「どうやって職員さんに喜んでもらおうか、いつも考えているんや」と話します。

入居当初は、車いすが欠かせないくらいだったとか。「ここは自然が近くて、空気がいい。3食きっちりいただいて、少しずつでも歩くようにしていたら、1年ぐらいかかったかな? 元気を取り戻しました」



▲スタッフとの会話のきっかけにと全員にニックネームをつけた久保さん。それぞれの出身地などもチェック済みです。

今では、施設

前の坂道を上り下りして買い物に出かけたり、訪問客と一緒に府立『花の文化園』を訪ねることもあるとのこと。長年の趣味であるカメラをはじめ、入居後に始めた水彩画、手相占い、姓名判断、そして冒頭の手品など、マルチな才能と驚くほどの探究心をお持ちです。

「いや、暇つぶしや」と笑う久保さんですが、スタッフから「また占ってください」「おしゃべり楽しいです」と言われるとうれしいご様子。「若いスタッフとの会話も楽しいし、年配のスタッフはこちらの心をくんでくれるのがいい」

「最初のころは不安やったけど、“生”の方向にプラス思考を持って日々過ごしてるんや」

睡眠時間は8時間。朝ごはんの後は軽く寝て、午後が活動時間。夜はゆっくり歯を磨き終えてからテレビ鑑賞を楽しみ、午前0時30分に就寝。規則正しく、楽しむことを忘れない生活ぶりが、久保さんのパワーの源になっているのかもしれない。

◀久保さんは「コープアイメゾン河内長野 応援団長」に任命されました



## いずみ市民生協の災害へのとりくみ

### 災害時に備えて 市町村との連携をすすめています

いずみ市民生協は、活動エリア内の市町村と災害発生時における協力体制を整え、連携を通じて安心してらせる地域社会づくりをめざしています。



田尻町役場での防災協定締結式の様子

#### ■いずみ市民生協と防災協定を締結している市町村 (2013年6月現在、20市町村)

河内長野市・和泉市・泉南市・富田林市・岸和田市・貝塚市・泉佐野市・阪南市・柏原市・堺市・藤井寺市・八尾市・河南町・千早赤阪村・泉大津市・忠岡町・太子町・大阪狭山市・東大阪市・田尻町

※松原市では、市が推進している「災害時サポート事業所」に登録しています。  
※河内長野市では、防災協定とは別に「災害時の福祉避難所にかかわる協定」を締結しています。

## コープ・ラボだより



商品検査  
センター

# コープ・ラボ 2012年度報告

報告します!

多くの方にお越しいただきました!

### 2012年度見学者数

〈合計1,562人〉

大人 996人  
子ども(中学生以下) 566人

### 見学者数内訳

- いずみ市民生協組合員 177人
- 他生協組合員 213人
- 学校 503人
- 一般 373人
- メーカー(生産者) 65人
- いずみ市民生協職員 118人
- 他生協職員 113人

2010年7月の開設から2年。いずみ市民生協の組合員さん、小学校・幼稚園などの教育機関や地域のみなさんなど、**5,108人の見学**がありました。

微生物、食品添加物、残留農薬、放射性物質検査など、食の安全の根幹ともいえる検査はもちろんのこと、農産物に含まれる元素から産地を特定する検査も行っています。

2012年はこれだけの検査を行いました!



▶ホームページで検査の様子を動画配信しています。

	微生物	食添加物	残留農薬	動物用医薬品	特定原材料	PCR*	カドミウム	放射性物質	合計
計画	20,943	1,480	1,938	85	177	110	35	890	25,658
実績	23,073	1,890	2,137	37	71	99	51	768	28,126

※PCR=遺伝子増幅検査



▶子どもたちの見学も多くありました! 食の安全について考えるきっかけになれば。

▶パネルで楽しみながら学習できます。

見学は随時受付中です。見学には予約が必要です。

〈お問い合わせ先〉組合員サービスセンター ☎0120-031-001

〈受付時間〉  
月~金/9:30~21:30  
土/9:30~20:00



PICK UP!

地元スポーツを応援!

# 食が体をつくる

昨季、2年ぶり5回目のリーグ優勝を果たした「堺ブレイザーズ」。日本代表選手を多数抱え、日本屈指の強さを誇ります。チームを牽引する酒井新悟監督、松岡祐太選手、ストレングストレーナーの阪本敏夫さんにお話をお伺いしてきました。



松岡選手は、1989年11月6日生まれ。192cm、72kg。今年、日本代表に初選出。「次のオリンピック、ワールドカップ?期待しててください!!」

## Information

### キッズバレーボールスクール

- 対象:小学生男女
  - 場所:新日鐵住金堺体育館など市内5か所
  - 月3回開講
- このほか、中学生、成人向けのスクールもありますよ。無料体験あり。  
問:072-233-2264  
(月~金10:00~18:00)

酒井監督(以下酒井) 「昨シーズンは変化をつける1年でした。キャプテンを変え、松岡ら新人を多く起用しました。中盤、苦しい時期もありましたが、若手が力をつけて、チームを活気づけてくれました。松岡は、スーパーエースのポジション。リーグ戦の中でも最大限のパフォーマンスをしてくれました」

—監督からお褒めの言葉がありました松岡さん、いかがでしたか?—  
松岡選手(以下松岡) 「僕のポジションには、外国人選手がレギュラーでいます。チームの苦しいときに番が回ってくるのが多かったのですが、そんなときに、いかに思い切ったプレーをするか。プレッシャーを感じるというか、思いつきで打つ。それだけを考えて試合に臨んでいました」



左から酒井新悟監督、松岡祐太選手、阪本敏夫トレーナー。「地元のみなさんにぜひ応援に来てほしいですね!」

—そんな非常にパワフルな松岡さん、実際に会えるとやさしい雰囲気です。印象ですが?—  
阪本トレーナー(以下阪本) 「彼は入団当初に比べて脚の筋量が約2倍になりました。アスリートは体づくりが重要。試合で最高のパフォーマンスをするためには、しっかりと体をつくっていくこと。その中でも食事は大きな要素を占めています」

酒井 「合宿では、トレーナーに食事の講座を開いてもらい、選手たちに『食べることも練習』だと意識させるようにしています。体がしっかりできていないと勝てないですから」

—お食事はどうされているのですか?—  
松岡 「毎日の食事は、チームが契約している食堂でいただいています」

阪本 「1日4,000~5,000kcal、成人男性の約1.5~2倍のカロリーを摂取してもらっています。炭水化物、たんぱく質を多く摂り、脂質は抑えています」

—若い選手が多いと「ジャンクフードを食べたい」とか、ないのですか?(笑)—  
松岡 「食事にストレスを感じたことはありませんよ」

酒井 「そこはトレーナーのうまいところで、選手たちにはわからないように、上手にメニューを組み立てているんです(笑)。それと、チームの食事会では焼き肉に行きます。食べることを通してコミュニケーションすることも大切です。これもチームづくりの「環」です」

「食べることへの徹底管理」。これからプロアスリートをめざす子どもたちにも、ぜひお手本としてほしいプロの姿勢がそこにありました。

## 子育て支援つどいの広場

# ほんあかルーム

## 遊んで、しゃべって、つながって



「こんにちは!」  
「こんにちは〜。暑い中、よう来てくれたね〜」  
田舎のおばあちゃんの家を訪ねるような気楽な雰囲気を出迎えてくれたのは、長堂小学校のそばにある「ほんわかルーム」。

▲4畳半2つと6畳間の続き部屋のふすまを取り払い、のびのびとした空間に

東大阪市の委託事業として、いずみ市民協が今年1月に開設した「子育て支援つどいの広場」です。

「一般の民家を改装したんですが、掃除や室内のしつらはスタッフのお手製です」と笑いながら話す代表の松田さおりさん。ここには、0歳の赤ちゃんから未就園児を中心に、1日に10組ほどの親子が訪れます。常時、2人のスタッフが対応。すでに常連の親子もいて、子どもたちは一歩部屋に入ると好きなおもちゃで遊びだし、お母さん



▲「子育て中のお母さんに、一人じゃないよ、一緒にがんばろうねと伝えたい」(左からスタッフの松田さおりさんと古橋小壽枝さん)

んたちは育児の笑い話や愚痴、情報交換などのおしゃべりを楽しんでいます。

「ママ友に教えてもらって、遊びにくくなりました。子どもが同じ年頃の子とかかわる姿が見られるし、ほかのお母さんたちと話ができるので、家の中で子どもと1対1よりいいです」と葦島麻代さん。「長男の颯太は来年から幼稚園なんですけど、見学や手続きなど園のこともいろいろ教えてもらっています」とは水澤悠起子さん。

子どもたちが遊んだり、笑ったりする姿に目をやりながら、「自由に過ごしてもらうことで、子ども同士のかかわり、親同士のつながりが生まれるような場所に」と松田さん。暑い日、雨の日など家の中に閉じこもりがちなたまこそ、訪ねてみてくださいね。

この「おうち」が目印です!



【利用案内】月~金(祝日と土日休み)10:00~15:00 ●ランチタイム12:00~12:45(飲み物、お弁当は持参してください) ●コーヒータム11:00~14:00(飲み物を頼む場合は100円、持参OK)

東大阪市長堂1丁目20-12(近鉄布施駅から徒歩7分) ☎06-4307-4820  
※初めて利用する際には受付で登録手続きを行ってください。登録・利用無料



▲動画でご紹介しています。

## いずみ市民生協の「個人別配送・班配送」に新規にご加入いただいた方には

- 初回お届け商品代金より1,000円割引(税込)!
- お試し商品をプレゼント!!  
※A~Dの商品の中から好きなものを2つ選んでいただけます。



- A だししょうゆ 500ml
- B 野菜たっぷり和風ドレッシング 500ml
- C スパゲッティ(チャックシール付) 1kg
- D ミックスキャロット(ペット) 930ml

## コープの夕食宅配

管理栄養士が監修した、5日間の栄養バランスを考えた夕食をお届けします。

- 毎週、月曜日~金曜日の5日単位でお届けします。(1日単位のお届けはできません)。
- お留守の場合は、専用保冷箱に入れてお届けします。
- 食材は、商品検査センターで微生物などの検査をしており、いずみ市民生協の「管理基準」をクリアしています。



### あじわいコース

【1食あたり・週平均】  
カロリー:約500kcal  
塩分:約4.0g  
【5日間価格(税込)】  
1人用:3,250円  
2人用:6,080円



### おかずコース

【1食あたり・週平均】  
カロリー:約450kcal  
塩分:約3.5g  
【5日間価格(税込)】  
1人用:2,950円  
2人用:5,480円



### お弁当コース

【1食あたり・週平均】  
カロリー:約500kcal  
塩分:約2.5g  
【5日間価格(税込)】  
1人用:2,650円  
2人用:4,880円

生協へのお問い合わせは ☎0120-884-900

〈受付時間〉  
月~金/9:30~21:30  
土/9:30~20:00