



今日も
おいしくできました

管理栄養士 インスタグラマー まる子
フォロワー数77,000を超える人気のイン
スタグラマー。栄養のこと、器のこと、季
節のことを考えて日々お料理を提案中。
Instagramアカウント: maaaru_koo

#おいしいくらし



2P~3P 〈特集〉くらす人も、働く人も
2P 〈TOPIC1〉コープのお買物便 ~食卓をサポート~
3P 〈TOPIC4〉「2017コープフェスタ in 浪切」へ遊びに来て

発行: 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
☎0120-031-001 発行日:2017年11月6日



Life is delicious!



恋しくて
いただきます、が
体にうれしい支度じかん

れんこんと酒粕のスープ
◆材料(4人分)
れんこん100g、えのき茸60g、酒粕80g、
だし汁3カップ、白みそ大さじ2、うす口し
ょうゆ小さじ2、青ねぎの小口切り適量
◆作り方
①酒粕をちぎって鍋に入れ、だし汁を加えて
ふやかす。
②えのき茸は1cm長さに切る。
③れんこんはすりおろす。
④①を煮立て、②を加えてひと煮し、③を加
えて混ぜる。とろみがついてきたら火を止
め、白みそを溶き入れ、うす口しょうゆで
調味する。
⑤器に盛って青ねぎをのせる。

ほうじ茶の甘酒プリン
◆材料(4個分)
ほうじ茶の茶葉5g、豆乳1/4カップ、甘酒
200ml、卵2個、はちみつ大さじ2
◆作り方
①茶葉を小鍋でから炒りし、豆乳を加えてふ
つぷつとしてきたら火を止め、そのまま粗
熱を取る。
②甘酒はミキサーで粒がなくなるまで攪拌
する。
③ボウルに卵、②、はちみつを溶きほぐし、
ザルでこす。
④①の茶葉をこし、③に加えて混ぜ合わせ、
耐熱容器に入れてラップをかける。
⑤蒸気の上があった蒸し器に入れ、弱火で12~
15分蒸す。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
※ミキサーを使わず、プリン液もこさずに作る
と甘酒の食感が楽しめる仕上がりにります。

納豆と里芋のコロッケ
◆材料(4人分)
納豆1パック、里芋250g(正味量)、豚ミン
チ100g、白ねぎ1/2本、生姜1/2片、A=<し
ょうゆ・みりん・酒・砂糖各大さじ1、納豆のタレ
1袋、水大さじ2>、小麦粉・溶き卵・パン粉
油各適量
◆作り方
①白ねぎと生姜はみじん切りにする。
②鍋にA、①、豚ミンチを入れて煮立て、汁
気が少なくなるまで煮る。納豆を加えて
サッと混ぜ、取り出す。
③鍋をきれいにして里芋を入れ、ひたひた
になるまで水を注ぐ。煮立てて弱火で約
15分煮、ザルに上げて流水でサッと洗い、
マッシャーでつぶす。
④②を加えて混ぜ、12等分にして丸める。
小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
⑤170℃に熱した油で揚げる。

ヨーグルトみそ漬
◆材料(作りやすい分量)
プレーンヨーグルト・みそ各400g、れんこん
100g、パプリカ(黄)1/2個、ブロッコリー1/2
株、人参1/2本、長芋100g(細めのもの)、ラ
ディッシュ4個
◆作り方
①ヨーグルトは約2時間水切りをする。保存
容器に入れてみそを加えて混ぜる。
②れんこんは皮を剥いて縦半分になり(大
きければ4等分に切る)、パプリカは半分
に切る。ブロッコリーは小房に分け、人参、
長芋、ラディッシュは皮を洗って水気を拭
く。フライパンにブロッコリーと長芋を入
れ、焼き色がつかない程度に全面を焼く。
③①にれんこん、長芋、人参、ブロッコリー
は約1日漬ける、パプリカとラディッシュは
一晩漬ける。
④ヨーグルトみそを洗い流して食べやすく切る。

上で紹介しているレシピには、 大口れんこんを使用しています。
いずみ市民生協のお店または宅配でご購入いただけます。

レシピ動画を
ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください!▶

「個人別配送・グループ配送」に
**資料請求していただくと1品
加入登録していただくと2品**

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
を選んでいただけます。

A 野菜たっぷり和風ドレッシング 500ml
B ミックスキャロット 930g
C スパゲッティ(チャックシール付) 1kg
D 淡路島産たまねぎのスープ 5食入

いずみ市民生協の
商品を試してみよう!

ご加入
専用ダイヤル **0120-884-900**
(受付時間)月~金/9:30~21:30、土/9:30~20:00
【個人情報の取り扱いについて】お寄せいただいた個人情報は、生協からの問い合わせのみに使用します。他の目的には使用しません。

気軽に参加できる
子育てひろば

いずみ市民生協は委託や
補助を受けて5市7か所
で常設型の子育てひろば
を運営しています。

東大阪市つどいの広場「ほんわかルーム」
【開催曜日】月・火・水・木・金(祝日除く)
【開催時間】10:00~15:00
【交通機関】近鉄大阪線「布施」駅 徒歩5分

予約
不要!

いつ
来ても
OK!

いずみ市民生協が運営している常設型「子育てひろば」
東大阪市・八尾市・富田林市・河内長野市・堺市堺区・堺市南区

【お問い合わせ】072-232-5029 豊かな暮らし創造グループまで

くらす人も、働く人も

明日が待ちどおしくなるくらし

コープアイメゾンに
行ってきました!

高齢者の福祉施設にどんなイメージを持っていますか? お手伝いする人も、サポートを受ける人もみんなが笑顔になれる場所づくりが、いずみ市民生協の「コープアイメゾン」で始まっています。「家族を託して大丈夫かな…」「仕事が大変そう」、そんな印象が変わるかもしれませんよ。

CHAPTER 01 「手品」であいさつ

記者がお邪魔した「コープアイメゾン河内長野」で出会ったのが、久保忠夫さん(90歳)。あいさつもそこそこに「手を出して」「ぼくが目を閉じるから、コップの中に消しゴムを入れて」、どんどん繰り出される手品の数々。70歳でリタイアするまで仕事一筋だった久保さんは、ここへ来てから手品や水彩画などさまざまな趣味を見つけ、見事に習得。スタッフや施設見学に訪れるゲストに披露しているのだとか。「入居前は、歩くのも大変だったんやけどな、毎日の食事と運動ですっかり元気。ここに来たから長生きさせてもらってると思ってるんやで」(久保さん)。



▲春のお花見の様子。写真も趣味である久保さんは構図にもかなりこだわっています!



▶週に1~2度、マッサージの先生が訪れて体をほぐしてくれるのだとか。

CHAPTER 03 人を考える!

「数年前までは、お誕生日会という、月ごとにみなさん一緒にお祝いをしていました。でも現在は、1人ずつお誕生日当日に、ケーキとお花を用意します」(生活相談員の松村幸子さん)。また、それぞれの好きなことや趣味、興味を生かしたプログラムを実施し、買い物や博物館見学など、外出先もできる限り個別に対応しているのだとか。各帳票を見れば、入居者の状況がひと目でわかるように工夫されています。先述の尾崎さんのように若いスタッフでも、迷わずにケアがで

きる体制が万全に整えられているのです。

明日の1日が豊かになるかどうか。入居者の日々の生活に視点を置く住まいでありたいと思っています。そのために、スタッフ同士の連携やコミュニケーションを大切にしています」と松村さん。人を第一に考えるスタンスが、入居者の久保さんの元気な姿、尾崎さんのキラキラとした仕事へのとりくみに表れているのかもしれない。くらす人、働く人どちらの「明日」も幸せになることを願って。

入居者さんのご家族からの紹介で、入居を希望して下さる方が多いのは、とてもうれしいことです



生活相談員の松村幸子さん

CHAPTER 02 介護に憧れる!

明るく愉快な久保さんの傍で笑顔を見せているのが、介護士になって2年目の尾崎朱里さん(19歳)です。この仕事をめざしたきっかけは、「目が不自由だった私のおばあちゃんが話してくれる、ヘルパーさんとの会話や出かけた先でのエピソードを聞くうちに、介護の仕事に憧れるようになりました」。「入居者さん一人ひとりとゆっくり話せる環境が気に入っている」という尾崎さん。「久保さんの占いは当たりますよ〜。よく見てもらっています(笑)」なんて、孫とおじいちゃんのようなやりとりも、心のゆとりから生まれる微笑ましいワンシーンかもしれませんね。



水彩画の腕前もプロ顔負け! 施設内には久保さんが描いた作品が多数飾られています

いつもこうやって見えています。筆の使い方もお上手なんですよ

ご家族のスタイルや希望にあわせて

コープのサービス付高齢者住宅 アイメゾン 和泉一条院

入居申込み受付中 2018年3月オープン
和泉市立 芦部小学校となり

- 浴室・キッチン付居室
- 39室 (天板、親族専用2人部屋4室)
- 居宅介護支援
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

住所/和泉市一条院町131番地
交通/電 車: JR阪和線「和泉府中駅」より南海バスで7分。
「芦部」バス停より徒歩4分。
: 京北高速鉄道「和泉中央駅」より南海バスで14分。
「芦部」バス停より徒歩4分。
お車で: 国道26号線「阪和豊中」交差点南東へ2km。

このほかにも、多彩なケア体制が充実! 高齢者向けの福祉サービスは、組合員さん以外でも利用可能です。

〈お問い合わせ〉
0120-626-223
(平日の9:00~17:00まで)



TOPIC1 食卓をサポート!

800種類以上の商品を品揃えし、現在11市町村を巡回している「コープのお買物便(移動販売車)」。その4台目が、11月末から運行を開始します。いろいろな街に「お買物の楽しさ」をお届けします。



コープのお買物便って?
お買物が困難なエリアに商品を届ける移動販売車。コープのお店で扱っているものと同じ品質の商品をお届けしています。

コープのお買物。何か良い商品はありませんか?~?

TOPIC2 みんなで楽しく、ダンシング♪

いずみ市民生協のキャラクターのとまとちゃんに、オリジナル曲「とまとちゃんの笑顔の魔法 トマホー!」ができました。いろいろなイベントと一緒に歌って踊りましょう。

「2017コープフェスタin堺」では、おもいっきり踊ったよ。ホームページやコープグループでも見られるよ!

とまとちゃんの笑顔の魔法 [検索](#)

YouTubeで検索してネ!



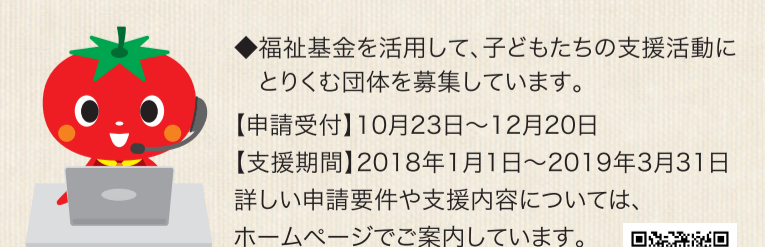
TOPIC3 福祉基金を地域活動に役立てます!

「とまとちゃん福祉基金」を原資として、さまざまな事情や困難を抱える子どもたちを支援する地域活動が広がり、継続できるように支援します。

◆福祉基金を活用して、子どもたちの支援活動にとりくむ団体を募集しています。

【申請受付】10月23日~12月20日
【支援期間】2018年1月1日~2019年3月31日
詳しい申請要件や支援内容については、ホームページでご案内しています。

とまとちゃん福祉基金 [検索](#)



TOPIC4 おいしいもの、お得なものがいっぱい遊びに来てネ!

12月2日(土)、岸和田市の「浪切ホール」にて、今年2回目のコープフェスタを開催します。コープでおなじみの産地やメーカーによる物産展、お楽しみ抽選会、ステージ企画などが盛りだくさん。

詳細は、ホームページや新聞折り込みにてお知らせします。みなさん、ぜひお越しください。

12月2日(土) 岸和田市の「浪切ホール」にて、今年2回目のコープフェスタを開催!

物産展&イベント大集合!

12/2(土) 10:00~15:00

