

LP Aの会からのお役立ち情報
エンディングノート②



(エンディングノートの記入内容について)

- (1)私のこと：自分の基本情報。住所・電話番号・パスポート・運転免許証・マイナンバーカード・年金のこと。まずは、自分自身について記載します。自分と向き合う第一歩になります。この「人生の棚おろし」は、自分を見つめじっくり向き合ってみると沢山のことが見えてきます。自分についていろいろ自由に楽しんで書いてみて下さい。
- (2)医療介護について：健康状態について、健康保険・介護保険・後期高齢者保健・医療被保険者を記入。それら保険証の保管場所も記入。持病、かかりつけ医のこと。服用している薬、重病になったときには病名や余命、延命治療について。介護について考え認知症や寝たきりで要介護になった時、誰に頼みますか？介護費用や財産管理は？後見人制度があるけど…。
- (3)保険・共済について：生命保険、医療保険、個人年金保険、火災保険、自動車保険、学資保険など契約している内容を記入する。生命保険、医療保険について記入することで見えてくることもあります。
- (4)葬儀・お墓について：葬儀の希望があったら記す。互助会加入、まごころ積立で加入の有無も記入。もしもの時にどれくらい費用？誰が喪主？お墓をどうするか？先祖代々の墓、合祀墓、永代供養墓、また散骨樹木葬などがあります。菩提寺について、どこなのか？などというお寺なのか記す。
- (5)資産について：金融機関名、支店名、口座番号を記す。ネット銀行の口座や通帳の無い口座のことも。口座から自動引落しされているものも記入。電気、水道、携帯などの電話料金、保険料、税金などありませんか？有価証券の有無。証券会社名を記す。
- (6)不動産について：所有する不動産について記入。土地、建物のこと。できたら登記簿の記載内容を記入。
- (7)相続・遺言について：自分が苦労

して作った財産。しっかりと継いでもらいたいものです。遺言の有無、ある場合は自筆証書か公正証書かも記入、その保管場所も記す。又、法務局の自筆証書遺言保管制度があります。一定の手数料はかかりますが、法務局で確実に保管してくれます。

(8)クレジットカード：クレジットカード保有の有無。発行会社、カード番号を記入。

(9)親戚情報：家系図を書いてみる。また家族の連絡先、住所、電話番号をはかり記す。付き合っている親戚の一覧表(連絡先)を記し、もしもの時の連絡の無難も記入する。

(10)知人関係：住所、電話番号、又もしもの時の連絡の有無の希望を記す。

(11)パソコン、スマホについて：メールアドレスの他重要な情報やプライバシーに関する内容を蓄積されたデータ、万が一の時の処理方法などを書いておくこと安心です。

(12)その他気になること：ペットのこと、断捨離のこと等、気になる事を自由に書く。

(13)最後にまごころ積立：コブあおもりには、「まごころ積み立て」があります。積立金は、毎月1千円から12万円で自由に設定できます。一口12万円で10口120万円の間で設定できます。満期になる前でも積立金をコブ葬へ代金の充当、コブ葬の他供物にも利用できます。県内各地にコブ葬提携店があり、もしもの時は連絡いただければ、対応してもらえます。葬儀内容と料金体系が明確で事前相談も受けています。質問や不明な点などは、コブ葬祭センター 0120-116-118 12へお電話ください。

エンディングノートに係ることを書きましたが、エンディングノートは、書きたいときに書く、また書かなくても内容について考えてみる今後の生活に役に立つと思います。

おたより

お名前をインシャルまたは匿名で掲載しています。

■一年も五月月過ぎてしまいました。外へ出ると緑があざやかに光って気持ちいいです。コロナが早く終息しますように願います。

八戸市 S.Nさん

■今年も市の健診の時期に。以前は胃カメラが苦手でしたが、ある時期から最初から胃カメラのほうがわかりやすいなと思い、それからはずっと胃カメラに。今は以前ほど苦手意識は無くなりました。

五所川原市 E.さん

■虫おくり、よさこいソランの指導に、小・中学校に行ってます。いつも思うことは私の必要ないくらい、皆んな上手です。

五所川原市 Y.Hさん

■5月、母の日と誕生日に小学2年生の娘から手紙をもらいました。それぞればせんにびつしりと書かれ、「あいうえおママ♡」「かわいママ♡♡」とありました。ワンオペ育児に心が疲れてしまつても、この手紙があれば無敵かな？娘よ、ありがとう。

大間町 A.Tさん

■6回目のコロナ予防接種券が届きました。過去5回接種しましたがいずれも39℃近い高熱に苦しめられてきました。お陰で罹患することがなかったのかもしれないが、受けないことに決めました。

青森市 A.Iさん

■かくれんぼ君がめつきりあたらなくなりました。

東通村 M.Tさん



はじめてばこCM撮影時に撮影させてもらいました。

■六月生まれの私は春と夏のこの季節が好きです。暑くも寒くもなく、カッコウやホトトギスが渡ってきて、畑仕事も苦にならないです!!

八戸市 M.Sさん

■「サステナブルについて言葉だけでなく大いに実行していきたいものです。再生できそうな物は回収してもらいましょう。皆の力は大きい輪になります。

黒石市 J.Oさん

■毎日朝起きたら花畑を見てまわるのが楽しみです。そして今、バラの季節、いろんな色のバラを取ってきて湯船に浮かべバラ風呂を楽しんでいます。もう、とつても幸せな気分になります。皆さんもどうぞおためしあれ!

おいらせ町 T.Hさん

■草取りしていたら鳥が種でも落として行ったのでしょいか？かなり小さいのですがルビナスの葉を見つけた。大事に育ててみます。何色が咲くか楽しみにしています。

黒石市 S.Sさん

■我家にサクランボの木が1本あります。赤くなり、ちょうど今日、明日が食べ頃と想っていると、鳥に全部食べられていたという懐かしい思い出があります。

むつ市 H.Mさん

カンタン小物

カンタン虫よけ
ハッカスプレー



ハッカは昔から、虫よけに使われている天然抽出物です。スーッとした清涼感も特徴です。

材料(目安)

ハッカ油 2〜3滴 精製水 45ml
無水エタノール 5ml スプレーボトル

※ハッカ油は、ポリスチレン(P.S.)を溶かす性質があるため、スプレーボトルはポリエチレン(P.E.)、ポリエステル(P.E.S.)、ガラス製などのものをお使いください。

①無水エタノールに、ハッカ油を少しずつ加え、混ぜます。

②①で混ぜたものに精製水を入れてさらに混ぜ、スプレーボトルに入れば完成です。

※1 ハッカ油の原液が肌につくとかぶれる恐れがあります。また、直接スプレーを肌にかける場合、ハッカ油の分量が多いと肌トラブルの元になる恐れがあります。特に妊婦さん・小さなお子様・肌が弱い方は、衣服や帽子に吹きかけるようにし、直接肌にかからないようにしましょう。

※2 作った後は、なるべく短時間(一週間位)で使い切ってください。また直射日光が当たらない涼しい所で保管してください。

※3 猫や小鳥は中毒になる恐れがあるため、ペットがいる空間でのハッカ油の使用は避けてください。

※4 網戸などに吹きかけられる際は、吹きかける物の材質をお確かめください。ハッカ油の性質上吹きかけたものが溶ける可能性があります。

Q & A 拡大版

冷凍のいかフライを揚げたら、いかと衣が分かれ、剥がれ落ちてしまいました。剥がれ落ちない揚げ方を教えてください。

【竹下産 柔らかジャンボいかフライ280g(4枚)】

「揚げたら、いかと衣が分かれてしまった」とのこと、ご迷惑をおかけいたしました大変申し訳ございません。剥がれ落ちない揚げ方を教えてください。とのお問い合わせにつきまして、もあわせてご報告いたします。

この度、実際に調理された現物を確認はしておりませんが、お届け日より製造日を特定し製造記録を確認したところ、製造過程で特に問題はございませんでした。

工場の保管サンプルを抜き取り、実際に裏面表示されている使用方法の通り170℃〜180℃に熱した油で約2分揚げて調理しましたが、衣が剥がれる事はございませんでした。

一般的に冷凍フライ品の衣が剥がれるなどうまく揚がらない原因といたしまして以下が考えられます。

1. 解凍してしまっている
溶ける器具材の水分が衣にしみ出してくるため、油はねや衣剥がれの原因になります。

2. 油の温度が低い
油の温度が低いと具材から発生する水蒸気で衣が破れたり、剥がれたりする原因になります。一度にたくさん量を投入して揚げると油の温度が下がる原因の一つです。

3. 揚げている時に必要以上にさわってしまつた
さわり過ぎると衣がはがれる原因となります。

また、このたびの問い合わせを受け止めて、改めて商品包材裏面に表記されている使用方法を確認したところ、170℃〜180℃に熱した油で約2分揚げてくださいとの表示でございます。

今後、上手く調理できるように使用法に「凍ったまま揚げてください」の追加表記の検討進めて参ります。

この度はご迷惑をおかけいたしました誠に申し訳ございませんでした。これからも生協の宅配をどうぞよろしく願っています。

コブ東北宅配商品本部



Q & A

「組合員さんの声」から
(要旨を抜粋して掲載しています)

◆最近 大きいマッシュルームが3個位入ってききます。今までは小粒サイズが7個位でした。今後大きいサイズに変わってしまふのでしょうか?

青森センターの組合員さん

⇒ホワイトブラウン マッシュルームについて、ご報告申し上げます。マッシュルームの大きさが変わる大きな理由は二つあります。一つはマッシュルームを栽培している圃地が新しいと大きなマッシュルームが多くできます。もう一つは気温が上昇すると大きくなりやすいため、春夏にかけて大きくなりやすくなります。

お届けしているマッシュルームの産地は複数あるため、大きさを特定することは難しいのですが、出荷元ではできる限り、避けることに大きな違いがないようにしています。

今回のお問合せですが、しばらくは大きめのサイズがお届けになるものと考えられます。その後徐々に小さめのサイズに変わっていくものと思われます。

⇒ボワイートブラウン マッシュルームについて、ご報告申し上げます。マッシュルームの大きさが変わる大きな理由は二つあります。一つはマッシュルームを栽培している圃地が新しいと大きなマッシュルームが多くできます。もう一つは気温が上昇すると大きくなりやすいため、春夏にかけて大きくなりやすくなります。

◆数回しか使っていない鉄製のフライパンの色が変わってしまいました。八戸センターの組合員さん

⇒本商品は鉄製のフライパンです。鉄製品はサビやすいため、お届けまでの

サビ防止のため、黒い酸化皮膜(鉄粉)の上に透明のシリコン樹脂塗装(食品衛生法の基準に適合)を施しております。この塗装は、ご使用いただくうちに徐々に剥がれ、最終的には鉄の白い地肌が出てまいります。また、調味料や、アクの強い食材を調理すると、酸化皮膜が早期にはがれる場合がございます。ご使用後は内面に油を塗布していただくことで、酸化皮膜は再生いたします。

コブ東北品質管理本部

【応募の方法】
ハカキに、答え、住所・氏名、みね名・組合員番号・兼住所を記入し、封入してください。正解者の中から30名の方に五百円の図書カードを差し上げます。ご応募の際、余白

【7月の正解】
正解は「ワミビキ」当選者は次号掲載します。



【問題と解答】
□の文字を並べ替えるとある5文字の言葉が出来ます。

【タテのカギ】
①夏から秋にかけて発生する風や寒雨で大きな被害をもたらす低気圧
②水が低温で固体になったもの
③陸地が海や海と接する場所
④石灰質を原料とする灯火
⑤つまみに脂を盛った和菓子
⑥寒天、小豆餡、求肥、干し杏子など、蜜をかけて食べる
⑦お湯が落ちる位置に人が立ち、湯が落ちる勢いで患部の筋肉をほぐす温泉の装置
⑧トラックの数字を中心に同じトラックの数字を順番に並べ、一番早く並べた人勝ちとなる遊び方
⑨体を動かすこと「狭く〇〇〇〇〇〇がこれない」
⑩形がゆがんでいること
⑪紫がかった深い青色

【横のカギ】
①木などの脚、動物の皮を張った打楽器
②着替えるために用意した衣類
③砂漠
④軒下に吊り下げて、風で音がする鐘
⑤人口が集中している大きな町
⑥声によって連続的に発生する音楽のこと
⑦相手の耳に口を近づけてこすり

★Eメール
habataki@coopaomori.com
でもご応募いただけます

ア	ズ	マ	ヤ	ミ	ノ
ン	コ	オ	ド	リ	ゴ
ズ	カ	ラ	ト	ク	コ
ウ	ザ	ブ	マ	ド	チ
キ	カ	リ	ド	グ	ラ
ワ	ミ	ド	キ	ビ	ビ