



委託契約を締結し協定書を手にする
中嶋町長(中央左)と小池理事長(中央右)



今別町は、町内に居住する高齢者が健康で自立した生活を送ることができるよう、「65歳以上のひとり暮らし」や「65歳以上の高齢者世帯」、「障がい者手帳所持者のみの世帯」を対象に配食サービスの補助事業へ、コープあおもりにも配食弁当供給の要請があり、4月9日(金)に、今別町役場で配食事業に調印式が行われ、対象者493名のうち登録者は71名です。共同購入のトラックで、今別町の施設へお弁当をまとめて配送し、そこから今別町の契約業者が、各家庭にお弁当を配達します。今別町が、1食当たり300円を補助するため、利用者は、200円程でお弁当を利用する事ができます。

トピックス



コープくらしのたすけあいの会
各地でつどいを開催しました。

4月号で、制度リニューアルのお知らせをしたコープくらしのたすけあいの会が4月20日(火)青森、4月27日(火)八戸、4月30日(金)弘前で、地域の会員に向けたつどいを開催しました。つどいでは、地域や全体での活動の報告のほか、リニューアルに関する学習が行われました。



組合員の交流コーナー テーマは… 我が家のちよつとした節約術

ティッシュペーパーの節約

青森県民はティッシュペーパーをよく使うと、以前テレビでやっていたようですが、ティッシュにこぼしたら拭く。口を拭く。ホコリを拭く。衛生面からいって確かに清潔かもしれませんが、最近はタオルハンカチを用意しておき、くり返し使う。たまっている薄手のハンカチもどんどん使い、ティッシュを取り出す回数を減らしています。紙が今程豊富でなかった時代を知っているバアバです。

南部町のA.Tさん

リボベジ

野菜のヘタや根元を水につけておくとか芽が出てきて、小さくて柔らかな葉になります。みそ汁の青味として役立ちます。たきたてのご飯に混ぜ込んで彩りにする時もあります。最近この捨てるような部分を育てることを「リボベジ」というのだと知りました。リボーン(再生)ベジタブル(野菜)の略称です。大根は、以前からやっていたのですが、この冬にはセリの根元をペットボトルにつけておいて楽しめました。少しずつ成長する野菜を見ていると元気をもらえます。そして、もちろん切りとっていただきます。しばらくすると、また大きくなってきます。小さな芽がとってもかわいいです。いろいろな野菜で試しているところです。

弘前市のY.Oさん

色々工夫しています

家は店を経営しているので、蛍光灯をLEDにした。初期経費はなかなかかったが、1,000円ちよつと毎月の電気代が下がっている。長い目でみると元はとれると思います。ご飯を多めに炊いて一人分ずつラップで包み、冷凍してレンジでチン。炊きたてのようにおいしく食べられます。これも電気代節約かな。使い捨てランチ用マット。きれいな包装紙、白い紙、ランチョンマットの大きさに切り、汚れたら捨てられるので、楽です。布製だと、洗ってもシミが残ってしまうので、いいと思います。

中泊町の「イヴちゃん」さん

コッは、楽しむことです

子育て時代から年金時代まで、ずっと節約・倹約をしてきたような気がします。最近はお金に余裕もなくなってきましたが、今は、あるものは使い切る。着るものはリメイクする。いただいた野菜は感謝し、丁寧に料理し食べ切る。そして節約・倹約を楽しむ気持ちを持つことです。

七戸町の「月見草」さん



まだまだ使えるんです！

「我が家のちよつとした節約術」は、バスタオルやタオル等は毎日使うものですが、洗濯がひんぱんになるとガサガサになり、汚れはないものの捨ててしまいがちです。よね。もったいない!!それらを10cm四方の四角に切り、とうめいな袋に入れ、カベに吊るして(台所)置きますと、フライパンの油のギトギト状のモノをふき取り、ゴミ箱に捨てる、ペットの犬や猫の食後の汚れをふいて、ゴミ箱に捨ててもOK!!その時は「ありがと」のねぎらいの言葉をお忘れなく(笑)

三沢市の「三沢市ありがとう」さん

まとめ買いと下ごしらえ

まとめ買いをしています。スーパーに行くとき予定外のものを買ってしまうことが多いので、あらかじめ1週間分の献立を決めて、土日にまとめ買いをします。お肉は下味をつけて冷凍します。すると平日は冷凍しておいたお肉をフライパンで加熱するだけなので時間の節約にもなります。息子が5月で1歳になるので、子育て応援商品が100円で買えなくなるのが残念ですが、おいしいほっぺしーずでこれからもお世話になります。

むつ市のM.Hさん



近年、食品ロス(食ロス)が問題になっています。食材を使い切る、食べ残しを減らすことも節約につながります。同時に、生ごみを燃やす際に消費するエネルギーを削減できるため、環境への負担を減らすことができます。

こまめにシンプルに

スミマセンありきたりです。①無駄な電気はスイッチ切る(でも短時間でのON・OFFは節約にならないとの事)②フロは冷めないうちに次々入る③家電製品買い換える時は節電が確かめる。又、色々な機能がなくても難しく使えなかったり、重量がありすぎるとストレスになる。シンプルなものにしています(炊飯器、アイロンetc...)④食パンが入っている袋は二オイを外にもらさないと聞いています。流しの残飯を入れ、袋の口についている四角の(名を知らない)口留で留め、ゴミに出し、ゴミ袋の大きさに気をつけています。

八戸市の「まさ奴どす」さん



↑食パンの袋をとめている留め具は「バッグクローザー」といいます。

今月のテーマは、週刊版ニュースへの掲載を予定しています。

はばたき8月号のテーマは

「私の思う平和について」です。

8月15日は、終戦の日です。皆さんにとって、平和とは何ですか？皆さんの思う平和について募集します。

氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、下記の応募先へ応募してください。締切は6月23日(消印有効)です。ご応募お待ちしております。