

LALA COOP
INFORMATION PAPER

2024

12

1号

ララコープのインフォメーションペーパー



ララスマイル



写真撮影:A.G.P studio

Contents

- くらし 人生100年時代!元気に長生き!...P2
- 報告 火災消火活動の感謝状が贈られました...P3
- 報告 お弁当宅配 **自慢の** おかず選手権...P4
- 年末年始安全運転キャンペーン...P5
- 案内 ユニセフお年玉募金にご協力下さい...表紙裏

ララコープではリサイクル活動をおこなっています



古カタログ
(新聞含む)



牛乳パック



卵パック



食品トレイ
(共同購入・密着)



集品袋 +
カタログ読み袋



鍋冠山からの夜景

鍋冠山は長崎の夜景の定番、稲佐山の海を挟んで反対側の山で、標高が約半分と低いので、夜景がより近くに感じられ、すり鉢状の地形や優雅に海を進む大型客船の幻想的な世界をよりダイレクトに楽しめます。

<https://www.lala.coop> ララコープ 検索

次号ララスマイル12月2号は12月16日からの配布となります。





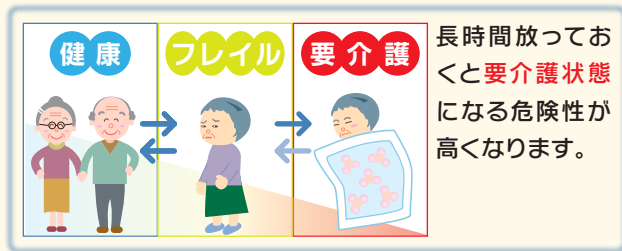
人生100年時代！元気に長生き！



世界一の長寿国である日本ですが、平均寿命※1と健康寿命※2とでは男性が約9年、女性は約12年の差があることが厚生労働省の統計により明らかになっています。健康で長生きするためには平均寿命と健康寿命の差を縮めることが重要だと考えられています。そのためにフレイル予防をはじめませんか？

※1：平均寿命とは「0歳における平均余命」※2：健康寿命「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

◆**フレイルとは・・・** 体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことを言います。

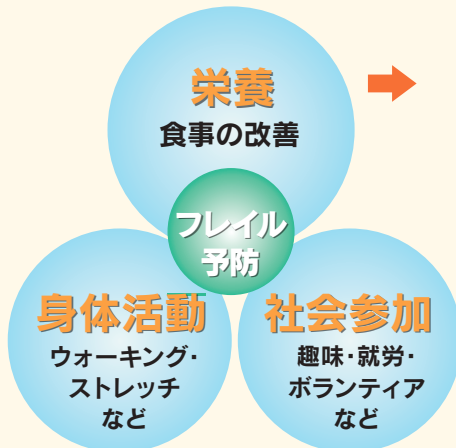


引用：厚生労働省HPより

特徴

1. **「身体的フレイル」(ロコモ)**
動く、食べるなどの日常生活を営むために必要な身体能力が衰えてしまう
2. **「社会的フレイル」**
外出減少や独居などにより社会とのつながりが希薄になる
3. **「精神・心理的フレイル」**
認知機能の低下や抑うつなど

◆**フレイル予防の3つの柱**



★シニアは**あまり食べなくてもよい**はホント？

- ・年をとっても必要な栄養素はあまり減りません。また、食事を抜くと水分量が減り脱水にも陥りやすくなるので要注意です。
- ・フレイル予防のためには1日3回、3つの皿をそろえて食べることが推奨されています。

★**配食サービスも上手に活用しましょう！**

塩分やカロリーなど健康に配慮されたものや、介護食を取り扱っているところもあります。

ララコープも管理栄養士が考えたお弁当を宅配しています！



お腹はすいてないからお昼は食べなくていいかな

それはだめよ

◆**身体活動におけるロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？**

身体能力が低下した状態のことを言います。

ロコモが進行すると、将来要介護や寝たきりになってしまう可能性があるため、若い頃から生活習慣や適切な運動によって、**ロコモを予防**することが大切です。

★**予防をしても不安を感じたり、支援が必要な時は地域包括支援センターに相談してみましょう！**

地域包括支援センターとは？

保健師、ケアマネジャー、社会福祉士が中心になって、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら住み慣れた地域で生活を継続できるよう、在宅介護や福祉・保健全般に関する相談を受け付けています。

● やってみましょう！「**ロコチェック**」 ●

1つでも該当の項目があるとロコモの可能性あります。

	片脚立ちで靴下がはけない	☐
	家の中でつまずいたりすべったりする	☐
	階段を上がるのに手すりが必要である	☐
	家のやや重い仕事が困難である	☐
	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度	☐
	15分くらい続けて歩くことができない	☐
	横断歩道を青信号で渡りきれない	☐

健康寿命を延ばして自分らしく充実した毎日を過ごしましょう！！

くらしのこと ⑤らこーぶと ①ろう！

火災消火活動への感謝状が贈られました

配達中の火災消火活動を行った佐世保北部支所 上村修一さんと長崎県立大学の学生さんへ松浦市消防本部より感謝状が贈呈されました。あわせてララコープより特別表彰が贈られました。

8月23日(金)の配達時の出来事です。その日は担当者の上村さんとインターンシップ生とで配達同乗をしていました。市営団地の1階の配達終了後、次の組合員さん宅へ向かうところ、同じ団地内の5階の窓から白煙と炎が出ていました。耳をすませば火災警報器も鳴っていました。すぐに火事だと理解しました。

上村さんが速やかに周囲の階のドアを叩きながら「火事です!早く逃げて下さい!」と叫びながら5階へ向かい、学生さんは消防へ連絡をしました。

現場へ到着するとおばあさんとお孫さん(女性)がバケツリレーで初期消火をしていました。上村さんも加わり消防隊員が到着するまで水をかけ続けました。また、学生さんは駆け付けた警察、消防隊員や消防団の方へ的確に情報を伝え対応、誘導をされました。その結果、被害が最小限に抑えられたと感謝されました。



佐世保北部支所
うえむら しゅういち
上村 修一さん



長崎県立大学
学生さんへも
松浦市消防本部と
ララコープから感謝状と
特別表彰が贈られました。
後列は大学関係者



◀松浦市消防本部の
皆さまより感謝状が
贈呈されました。

無店舗 からの お知らせ



2025年度

年末年始

配達営業カレンダー

2024年12月~2025年1月



年始は
1月6日より
配達開始!

	12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)
 商品配達..... 12月4週配達							
 カタログ配付.. 1月2週	1月1週回収 お忘れなく!						
	12月5週回収				灯油配達終了 お弁当配達終了	休	休
 商品配達.. 月のみ12月5週配達	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
	月曜コースのみ配達	大晦日 一斉配達	元日休 	休	休	休	休
 商品配達..... 1月1週配達	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)
 カタログ配付.. 1月3週	1月2週回収						
	通常配達開始					休	休
	お弁当配達開始	灯油配達開始					

結果
発表



お弁当宅配

自慢の

おかず選手権

4月に募集した『自慢のおかず選手権』に寄せられたメニューはどれも工夫されており、味や材料などのこだわり、エピソードなどを審査し、厳正なる協議の結果、下記の5名の方に決定いたしました。

おかず名

キャベツの
塩昆布和え・ゆかり和え もずくスープさん

コメント

簡単ですが、何か野菜が足りない時の副菜に良いです。

〈材料〉

キャベツ …………… 適量
塩昆布 …………… 適量
ゆかり …………… 適量

〈作り方〉

- ①キャベツを一口大に切り、電子レンジで加熱(ボイルでもOK)
- ②粗熱が冷めてから、塩昆布を和える。ゆかりに変えても美味しい。



おかず名

ごぼうと丸天のきんぴら わいわいままさん

コメント

今は亡き祖母が作ってくれたおかずです。ごぼう2本では少しボリュームが無いので、丸天を加えると旨味もプラスされて美味しいです。

〈材料〉

ごぼう …………… 1本
丸天 …………… 2枚
A〔だし・酒・みりん・砂糖・醤油〕 …… 適量
ごま油・ごま …… 適量

〈作り方〉

- ①ごぼうを縦半分に切り、斜めに薄く切る。
- ②丸天は2mmの厚さに切る。
- ③①をサラダ油で炒め、丸天を加え、Aを加え、水分がなくなるまで煮る。
- ④仕上げにごま油とごまを加える。
※彩りににんじんを加えてもOK



おかず名

こんにゃく漬け

ややさん

コメント

見た目地味ですが、常備菜に、お弁当の隙間埋めに、おにぎらずにも使えます。

〈材料〉

こんにゃく …………… 1個
砂糖 …………… 適量
だし醤油・めんつゆ・
塩昆布 …………… 適量

〈作り方〉

- ①こんにゃくを薄切りにし、砂糖をまぶしてもみ、水気をしぼる。
※あく抜き不要のものは水を切るだけ。
- ②ジッパー付き保存袋に、だし醤油、めんつゆを一回しずつ入れ、①を入れて軽くもむ。
- ③②に塩昆布をやや多めに入れてさらにもみ、冷蔵庫で一晩寝かせて完成。



おかず名

ほうれん草とシーチキンマヨ和え ゆきりんさん

コメント

実家の母がよく作ってくれていた味です。

〈材料〉

ほうれん草 …………… 1束
シーチキン …………… 1缶
マヨネーズ …………… 適量

〈作り方〉

- ①ほうれん草を茹でて水切りし、1cmに切る。
- ②ボウルにほうれん草、シーチキンを入れマヨネーズで和える。



おかず名

中華カラフル和え ラナンキュラスさん

コメント

野菜もタンパク質もとれて、ストックできる冷凍商品や缶詰を使えるのでおすすめです。

〈材料〉

きゅうり …………… 1本
co-op 鶏ささみフレーク …………… 1缶
co-op 中華くらげ冷凍 …………… 適量
パプリカ(赤) …… 1/2個

〈作り方〉

- ①きゅうりは薄切りにして塩もみしてぎゅっと絞る。
- ②パプリカはみじん切りにする。
- ③きゅうり、パプリカ、中華くらげ、鶏ささみを和える。

11月より、実際のお弁当宅配メニューに採用させていただきました。工程上、レシピや食材を忠実に再現できなかったものがありますことをご了承ください。『自慢のおかず選手権』は今年度で終了させていただきます。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。

夕食として
毎日(月曜日～金曜日)
お届けしています

ララコープのお弁当宅配



お弁当 コース

ごはん +
おかず4～5品

1日1食
あたり
(週平均)
塩分
2.7g
500
kcal基準



※写真はイメージです。

1食
あたり 620円 (税込) 1週間(月～金) 3,100円 (税込)

おかず コース

おかず6品

1日1食
あたり
(週平均)
塩分
3.3g
400
kcal基準



※写真はイメージです。

1食
あたり 660円 (税込) 1週間(月～金) 3,300円 (税込)

彩食八菜 コース

おかず8品

1日1食
あたり
(週平均)
塩分
4.2g
500
kcal基準



※写真はイメージです。

1食
あたり 850円 (税込) 1週間(月～金) 4,250円 (税込)

ミニおかず コース

おかず4品



1日1食あたり(週平均)
250kcal基準
塩分2.5g基準

1食
あたり 580円 (税込) 1週間(月～金) 2,900円 (税込)

糖尿病、
腎臓病が
気になる方

お体に合わせた、おいしい食事を5日分まとめてお届け

コープの 介護食・健康管理食



- おいしさそのまま 冷蔵 でお届け。
※クロネコヤマト・クール宅急便(冷蔵)で
毎週日曜日にお届けします。
- 介護食は やわらか普通食 きざみ食
ムース食 の3コース。健康管理食は、
糖尿病や腎臓病、人工透析中の方に
おすすめの4コースをご用意してい
ます。
※糖尿病や腎臓病の方は、ご利用される前に
主治医にご相談ください。



●写真は献立と盛り付けの一例です。

ララコープのお弁当宅配は 見守り活動を兼ねて お届けしています。

配達スタッフが基本手渡しでお渡しします(不在時には保冷箱にてお届けを
します)。高齢者の方には見守り活動も兼ねてサポートいたします。
前回のお弁当がそのまま残っていた場合等はお声をかけをします。お返事がなければ
センターへ報告し、緊急連絡先等へご連絡します。

随時お申込み受付中!

生活協同組合 ララコープ 〒851-2121 長崎県西彼杵郡
長与町岡郷 1474 番地

0120-279-560

お電話受付時間
月～金曜日
9:00～18:00

ララコープ

「2024年度 年末年始安全運転キャンペーン」を実施します!

年末年始安全運転の目標

・キャンペーン目標

期間中事故 → 0 違反 → 0

・全体スローガン

だろうより あなたのその目で 安全運転

期 間

2024年12月23日(月)～2025年1月5日(日)

ララコープキャンペーン

2024年12月15日(日)～12月24日(火)

長崎県 年末の交通安全県民運動

取組内容

【ララコープの重点課題／年間継続】

- 違反を絶対しない(業務内外含め)、横断歩行者等の妨害、
法定速度、携帯電話、シートベルト(後部座席含)など
- 輪止め ひとまわり 事業所出発時の呼称確認徹底、
ゆっくりバック時速5km以下
- 駐車場でのバック停車の徹底

【長崎県 令和6年「年末の交通安全県民運動」の重点項目】

- 飲酒運転等の悪質危険な運転の根絶
- 歩行者の道路横断時の交通事故防止
- 高齢運転者の交通事故防止



フリートーク

日替わりで楽しめる戸

北海道プチコロッケ ア・ラ・カルトはお弁当に入れるサイズがちょうど良く、レンジでチンして空いている所にポンと入れればおいしい昼食の一品になります。味も色々で重宝します。

島原北地区 しーちゃんさん



4種の味で毎日のお弁当に入れても食べ飽きないのもポイントです(^-^)

こちらこそお世話になります

いつもお世話になっています。小さい子どもが2人いると、少しの買い物でも外出することが嫌になります。コープのお陰で、外に出る準備や時間を子どもとの時間に使えています。これからも家族でお世話になりたいと思います。

西諫早地区 Oさん

お買い物はララコープの配達にお任せください、店舗でもお待ちしております！

お姉ちゃん同士

我が家に2匹目のチワワを迎えました。大人しく優しい先住犬と、やんちゃで愛嬌のある2匹目。まるで娘と息子の関係性とそっくりです。おやつもおもちゃも仔犬にゆずってあげる先住犬を抱きしめ、娘が「やさしいね…大好きだよ」と共感するように語りかけていました。

矢上地区 Sさん

分かり合える存在になって良かったです♡

いつでも温まる

「もずくスープ」は朝・夕食時の一品にしても良いですが、最近はお弁当と一緒に持たせてます。お湯を注ぐだけでお昼ご飯がちょっとぜいたくに♪これから寒くなるとさらに美味しく感じそう♡

川棚地区 こうたママさん

うすくちしょうゆとかつおの旨みでお吸い物風に仕上げています。



お役に立てて何よりです

今度、2歳になる孫に何をあげよう？と悩んでスマホで検索していたのですが、こまごましたものは失くしてしまったりゴミになることも…。生協カタログを見ていたら、「すくすく応援団&Baby」にキャラクター添い寝枕が！これなら失くしたりせず、可愛いので抱っこしたりして喜ぶのでは？と思い注文しました。生協で誕生日プレゼントを見つけて良かった～！ホッとしました。

島原北地区 ネコさわり隊さん



ご希望に添える商品があって良かったです。(^-^)

肝が冷えます

やっと暑い暑い季節が終わり、過ごしやすくなりました。散歩もしやすくなったなと思い、歩いていてふと思い出したのは春に会ったイノシシ。目の前をものすごい速さで走っていった大きなイノシシ。車で当たったら車もひっくり返るかも…と思われる大きさで勢いでした。秋口も活動するんですね、願わくば出会わないことを祈って散歩しています。

早岐地区 Yさん

ラジオを携帯したり、鈴をつけたり、人間の話し声に近い低ヘルツの音で身を守ってください。

おすすめ！ロングライフパン

私が入院することになり、子ども達の朝食にコープのクロワッサンやデニッシュ等を3種類購入しました。賞味期限が長いので大変助かります。

愛宕地区 Mさん

しっとり美味しい食感…



保存料は使用せず、製法、衛生的な工場、アルコールの蒸散剤で長持ちをさせています。

10分で一品作れます♪

共働きで毎日子育てにおわれる毎日。帰宅が遅くなるので、時短で夕食を作っています。いつもお世話になっているのはララのミールキット。

簡単にできて美味しいのでとても助かっています。

新戸町地区 Kさん

冷蔵庫の野菜を入れてかきましますこともできます！

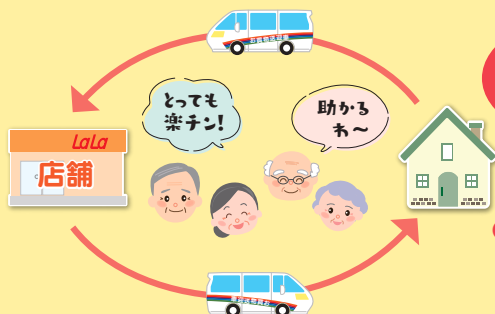
お便りお待ちしております♪

組合員の皆さまの“声”をお聞かせください！掲載された方には「ララお買物券」をプレゼントいたします。

LIVE AND LIFE
Lala
AMUSEMENT

お買物送迎車

運行中



全店舗
運行中!!

ご自宅から
ララのお店まで
無料送迎

●ご希望の方は、
ララコープ各店舗へ
お問い合わせください。





渡辺さんの ファミリーレシピ

電子レンジで手軽にできるケーキを作ってみましょう。



電子レンジdeレーズン入りケーキ

(4人分・時間20分・1人当たりカロリー485Kcal)

材 料

co-op ホットケーキミックス… 200g
製菓用果実レーズン …… 100g
卵 …… 2個
co-op 生協バター …… 少々

A co-op コー牛乳 …… 100cc
サラダ油 …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ4

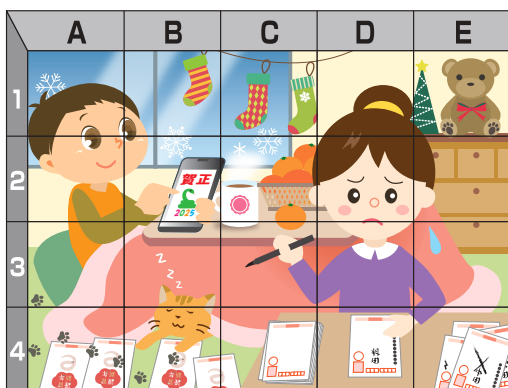
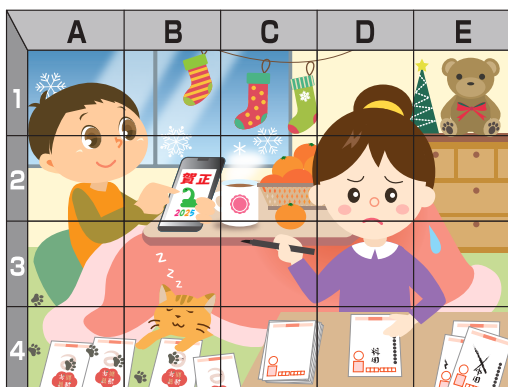


作 り 方

- ①耐熱ボウルの内側にバターを塗る。
- ②別のボウルに卵を割りほぐしAを加えて泡だて器でよく混ぜる。
ホットケーキミックスとレーズンを加えさらに混ぜる。
- ③①に②を流し入れ、ラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジで10分加熱する。表面が乾いたら余熱で2分置き、ゴムベラで取り出す。



上の絵と下の絵には違いが5カ所あります。
それを例のように答えてください。(例) A-3



正解者の中から抽選で10名様にララお買物券(1,000円分)を差し上げます。当選は発送をもって代えさせていただきます。

11月1号のお便り総数200通

※ご記入いただきました個人情報は、ララスマイルに必要な範囲で利用し、プライバシーの侵害とならないよう適切な業務運用と保管管理をおこないます。

応募方法

下記の応募用紙に必要事項をご記入いただき、配達の担当者か、店舗のサービスカウンターにお渡しください。

ハガキ宛先 長崎県西彼杵郡長与町岡郷1474番地 ララコープ 広報広聴部行
ホームページ https://www.lala.coop/oubo/oubo_lalaquiz.html



お便りお待ちしております!

☆応募締切☆
12/20(金)必着

お便り ☐ おすすめ商品 ☐ フリートーク

クイズの答え

-
-
-
-
-

ご意見をお聞かせください

ご注意

お名前、組合員番号のご記入をお忘れなく!

●今回のララスマイルで良かったコーナーは?

●今後、ララスマイルで取り上げてほしい内容を教えてください。

クイズの答え

11月1号

A - 2
A - 4
B - 3
D - 1
E - 3

お名前・ペンネーム

(お名前は必ずご記入ください。)

組合員番号

30

生協記入欄

事業所名

担当印

広報広聴部行 ●提出日

年 月 日

広報物への掲載

可 ・ 不可

お便りお待ちしております

コープ商品のオススメや、くらしに役立つアイデアや情報など、みなさまの声を寄せてください。掲載されたみなさまには、ララお買物券(400円分)を差し上げます。※お買物券のお届けは、掲載された週の翌月初旬までに配達か郵送いたします。尚、お買物券は、店舗・共同購入・個人宅配でご利用できます。

お詫びと訂正

ララスマイル11月2号表紙の名称につきまして誤りがございました。「三十路庵」とありましたが正しくは「三十路苑」です。訂正してお詫び申し上げます。



生活協同組合ララコープは、世界中の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生のスタートがきれるよう、ユニセフ募金に取り組んでいます。この時期、東北・九州の生協とともに世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金(ユニセフ東ティモール指定募金)」を呼びかけています。2023年度のお年玉募金総額は3,345,342円でした。ご協力ありがとうございました。引き続き2024年度もご協力をよろしくお願いいたします。



東ティモール指定募金による支援活動例

※2023年度(第10期)の募金は2024年7月～2025年6月に現地で活用されています。

「新生児と母親のためのコミュニティ保健ケアの改善プロジェクト」

東ティモールでは、栄養不良に苦しむ子どもの割合が高く、母親である女性たちの乳幼児ケアに関する知識が十分に行き届いていません。このプログラムでは、東ティモールの栄養状況が良くない地域にいる子どもたちのために、医療従事者や村の母親支援グループへの研修や医療施設での資材の提供、コミュニティでの保健ケアを普及させるための啓発活動などを実施しています。

<具体的な活動例>

- ①医療従事者などの人材育成、母親支援グループへの研修
- ②小児用医療機器の医療施設への提供
- ③コミュニティでの保健ケア習慣の普及



東ティモールの子ども

<これまでの活動成果の例

(第1～9期:2015年7月～2024年6月)>

- 特に保健サービスが限られているエルメラ県、ビケケ県、パウカウ県で、医師、看護師や助産師などの1,086名の医療従事者に対して、新生児ケアや小児疾病、出産などに関する研修を実施。
- エルメラ県、ビケケ県での母親支援グループメンバーへの栄養指導や母乳育児などの研修。
- 視聴覚資材が設置されている健康増進コーナーを医療施設52か所に設置。
- 蘇生用医療キット138セット、分娩キット100セット、急性呼吸器感染症計測器1,466台などの産科・小児用医療機器をエルメラ県・ビケケ県・パウカウ県の医療施設に提供。



生後6カ月の子どもを抱える母親(チャド)

東ティモールの支援の現場から

健康や栄養についての指導をする東ティモールの医療従事者たち

新型コロナウイルス感染症流行で、東ティモールの医療保健は大きな影響を受けました。元々、東ティモールの農村部では、道路や医療施設などの社会インフラ整備が進んでおらず、外来診療や医療施設での分娩は大きな課題となっていました。

しかし、生協のみなさまからのご支援のおかげで、医療施設への産科・小児用医療機器提供や、施設内で予防接種や妊産婦検診、感染症などに関する情報を発信する健康増進コーナーを設置することができ、医療機関の利用が少しずつ回復しています。



©UNICEF Timor-Leste/2024/Dmonemnasi

健康増進コーナーに立つ看護師の一人、マルセリーノさん。

パウカウ県の小さな診療所で働く看護師のマルセリーノさんはユニセフの支援によって施設内に設置された健康増進コーナーに感謝している医療従事者のひとりです。「ユニセフが提供してくれた視聴覚資材などのおかげで、患者さんや妊婦さんたちに健康や栄養指導のメッセージを説明するのが容易になりました」とマルセリーノさん。

地域を巡回して看護活動するマルセリーノさんは、母親支援グループのメンバーと協力しながら、妊産婦検診や定期予防接種の際に医療施設に来るよう日々呼びかけています。



健康増進コーナーで来訪者に栄養指導等を行っている様子

募金のお申込み方法

無店舗/受付期間:12月9日(月)～2025年1月17日(金)

注文カードの6ケタ注文欄に、右記のお申込み番号と口数をご記入ください。→(eフレন্ズでもお申込みできます)

店舗には募金箱を設置しています。

店舗/受付期間:12月2日(月)～2025年1月17日(金)

※お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません。予めご了承ください。

募金記入例

100円募金 (1口の場合)	注文番号	2826	口数	1
500円募金 (1口の場合)	注文番号	2831	口数	1
1,000円募金 (1口の場合)	注文番号	2845	口数	1

お問合せ▶生活協同組合ララコープ 組合員活動部 ☎0120-063-087