



第264号
発行●グリーンコープ生協ふくおか 理事会
編集●広報委員会
福岡市博多区博多駅前1-5-1博多大通ビルディング3F
TEL●092-482-7770 (代)
ホームページ●<http://www.greencoop-fukuoka.jp>

グリーン・ウェーブ

5月号

GREEN WAVE

グリーンコープのうねりを地域へ

今月号の主な内容

広報委員が取材しました! ……

2・3

日焼け止め・スキンケア ……

4・5

支部福祉委員会報告 ……

6・7

理事会コラム ……

8

次回発行日は5月22日です。

あなたの声を届ける場所が
ここに 있습니다



～組合員の声から
始まっています～

グリーンコープは、安心安全な食べものを手にすることが出来る共同購入の仕組みだけではなく、地域に根ざした福祉活動の実践や、原発に頼らない電気を生み出す仕組みなど様々な運動をおこなっています。そのどの運動も、組合員の声から始まっています。

皆さんも、住んでいる地域ごとに組合員同士が集まり、暮らしにまつわる困りごとなどを出し合う地域活動に参加して、グリーンコープを一緒に作っていきませんか？

総代会までの流れ

組合員のつどい

地域組合員総会

地域総代会

総代会

組織図

地域委員会
(77地域)

支部理事会
(15支部)

地域理事会
(4地域)

理事会

組合員は
全員参加!

【県内77か所で開催】 2～3月実施

地域組合員総会は、年に一度、全組合員の意思を確認する場です。地域組合員総会では地域のことを話し合ったり、地域総代の選出をおこないます。



2023年2月22日
小倉南・西地域委員会
オム乳業を招いてお生クリームの
特徴について、お話しいただきました。

「地域委員会」に
参加してみませんか?

地域委員会って?
どんなことするの?

それぞれの地域に住んでいる組合員が、4週に1回集まってグリーンコープの運動を共有したり、学習会などを企画しているんだ。新商品や気になっている商品を試食したり、地域の相談もしたりできる場所だよ。

お問い合わせや見学希望は、各支部へ
お願いします。(注文書に記載されている
『お問い合わせの連絡先』です)
※感染状況によっては休止の場合もあります。



地域総代が
地域の代表として参加!!

【県内4つの地域理事会単位で開催】

主にそれぞれの地域のことに
ついて話し合ったり総代の選出
をおこないます。



2023年度開催日
北九州 ……4/18
中部 ……4/21
福岡 ……4/18
南 ……4/17

2022年4月18日 南地域総代会
支部に集まり参加しました。

ほかに、食べもの・福祉・いのち
とくらし・広報といった委員会が
楽しく活動しています。



福祉委員会で
「高齢者擬似
体験学習」
を開催

杖について床に落ちたものを拾うのも一苦労です。



総代が
組合員の代表として参加!

組合員の最高の意思決定機関!総代が集まり、グリーンコープふくおかの大切なことを決めていきます。



2023年度は6月8日
アクロス福岡で
開催(予定)

2022年6月10日 単協総代会
3年ぶりにアクロス福岡に集まり、
オンライン併用で開催しました。

第23期 通常総代会

日時：2023年6月8日(木) 10:30～終了時間未定

会場：アクロス福岡イベントホール(福岡市中央区天神1丁目1-1)

第一号議案 2022年度活動報告承認の件

第二号議案 2022年度決算報告承認の件

第三号議案 2023年度活動方針決定の件

第四号議案 2023年度予算決定の件

第五号議案 常勤役員退職金支給の件

第六号議案 総代選挙規約改定の件

第七号議案 議案決議効力発生の件

第八号議案 役員並びに選挙人改選の件

特別報告
カーボンニュートラル経過報告

特別報告
2022年度一般財団法人グリーンコープ生協ふくおか
福祉活動組合員基金運用報告の件

※議案については変更をすることがあります。

広報委員が取材しました!



2022年度

活動組合員
取り組み報告

こんな コトやりました!

小倉南支部

7/11

国産小麦を使ったパンづくり

小倉南・西地域委員会

国産小麦を使った生地で、チーズフロマージュとアーモンドチョコロールを作りました。作り方を教えてもらいながら、やってみるを繰り返していたら、まんまるふんわりの可愛い発酵生地ができました。チーズフロマージュには、クリームチーズ、ゴーダチーズと枝豆が入って、ミックスチーズのトッピングがとろりと溶け、焼き上がりに喝采。パンの香りと作り手の笑顔で調理室がいっぱいに満たされました。発酵や焼いている合間に、産直びん牛乳の話の聞いたり、地域委員会の案内があったり、それぞれにおしゃべりしながら、とても楽しい時間を過ごしました。



▲ワクワクしながら、パンの作り方を聞いています

グリーンコープの国産小麦(強力粉)はパン作りに人気で香りが良いとの話があり、早速自宅でも作ってみたいと思いました。



▲おいしい香りとともに、こんがり焼き上がりました

12/22

パラマウント・ワークス・コープ
足と靴の学習会&相談・販売会

小倉南支部理事会

福祉店舗と小倉南支部で、足と靴の相談・販売会を年2回定期開催しているパラマウント・ワークス・コープの佐藤さんによる足と靴の学習会と相談・販売会をおこないました。パラマウントの靴で、長歩きでの膝の痛みから解放され、タコがほとんど消えようとしている私は、学習会&相談・販売会を楽しみにしていました。学習会では、「偏平足」「外反母趾」「開帳足」「O脚」「魚の目」「タコ」と足のトラブルをスライドで見ながら丁寧に対策を聞くことができました。自分の体にあった靴を選ぶことの大切さを知りました。「今まで悩んでいた足と靴についてのことが全部腑に落ちた、納得した。」との感想がありました。午後の相談・販売会では、足のサイズを測り、体のバランスをみてもらい、一人ひとりの悩みや痛みの相談をし、アドバイスをもらいました。靴を購入される方、履いている靴をみてもらう方、以前購入した靴とインソールの調整をされる方などさまざまでした。



▲靴の並ぶ会場で、靴の選び方お話し聞きました



▲足のサイズは幅を測定するのが、ポイント!

平野



宗像支部

4/27

はこめ屋に教わる美味しいコーヒーの淹れ方・飲み比べ

宗像南地域委員会

「こんなにコーヒーがおいしいなんて。」

宗像南地域主催で、4月27日メイトム宗像にて「焙煎工房はこめ屋」の学習会をしました。まず講師から、はこめ屋がどういった就労支援をしていて、ご自身が運営に関わった経緯をお話いただきました。訓練の内容、訓練者のこと、訓練者への声掛け、訓練者のその後など。その後は、コーヒーについて話を移し、コーヒー豆の種類と特徴、ピッキング方法、コーヒーの淹れ方などを教えていただきました。はこめ屋で扱っている3種類のコーヒーの香りの違いを楽しみました。一人ずつ丁寧にコーヒーを淹れる体験をし、おいしく飲むことの喜びを共有できました。就労支援の重要性を知るのみならず、おいしいコーヒーの淹れ方を学んで、コロナ禍でも、心豊かな生活をおくれるヒントを学んだひと時となりました。



▲訓練者によりピッキング(豆の選別)されたコーヒー豆



▲温度に注意してゆっくりとコーヒーを淹れる

野田



福岡西支部

5/29

親子体操

福岡西支部理事会

講師の先生をお招きして親子体操をしました。未就園児ということもありお母さんから離れない子、うろうろしている子などさまざまでしたが、皆楽しそうに参加していました。参加者からも楽しかったという声が多数あり、コロナ禍で親子で参加できるイベントが減っているので、保護者同士の交流や息抜きにもなる貴重な時間になりました。



▲最後のお片付けが始まるころ



▲皆楽しそうに、たかいたかしているところ

12/15

アップルパイを作ろう

さくら南地域委員会

地域常任委員を講師に、産直りんごのフィリングと冷凍パイシートを使ってアップルパイを作りました。一見難しそうに見えるアップルパイですが、冷凍パイシートを使うことでぐんとハードルが下がり、フィリングもふたをして煮込まないので、意外と短時間で手軽に作る事ができました。切ってそのまま食べることも多いりんごですが、楽しみ方がまた一つ増えた企画となりました。



▲生地にフィリングを入れて成形しているところ

アップルパイ

(材料) 8個分
冷凍パイシート(室温で戻しておく)..... 2枚
りんご(皮と芯を取って一口大に切っておく)..... 2個
きびさとう..... 50g
無塩バター..... 20g
溶き卵(表面にぬる)・薄力粉(打ち粉として)..... 適量
(作り方)
①鍋にりんご、さとう、バターを入れて火にかけ、水分がなくなるまで煮詰め、冷ましておく。
②まな板に打ち粉をし、パイシートを4等分にカットする。半分はフォークで穴を開け土台にし、残りは包丁で切り込みを入れる。
③天板にクッキングシートを敷き、フォークで穴を開けたパイシートに冷ましたりんごをのせ、切り込みを入れたパイシートでふたをする。端をフォークで押さえてくっつける。
④表面に溶き卵をぬり、200℃のオーブンで15分〜20分焼く。



菊地



福岡東支部

11/29

映画「食の安全を守る人々」上映会

福岡東支部理事会

地域の組合員の声から、映画「食の安全を守る人々」の上映会を開催しました。元々、9月に予定していたのですが、台風直撃の予報もありやむなく中止となりました。しかし上映会を希望する声もあり11月に開催することができました。年配の組合員の参加も多く、食への関心の高さを実感しました。参加された方からは、韓国の有機給食の現状に驚き「日本でもっと広めたい」という声や「『大人が今考えないといけないのは、利益の追求ではなく、子どもたちの未来』という言葉がとても心に残った」という方もいらっしゃいました。映画を通して、食の大切さを伝えるよい機会になったと思います。



津村



筑紫支部

6/28

FP円縁学習会「エンディングを考える」

大野城地域委員会

エンディングノート(マイノート)は、FP円縁で取り扱っています。

お問い合わせ
FP円縁 担当 谷口
092-481-5789

FP円縁を講師にお迎えして、「エンディングを考える」学習会を開催しました。人生のエンディングを考えるということは、「今をよりよく、自分らしく生きる」ことにつながり、自分の考え・希望を整理し、家族で話し合うきっかけにしようとのことで、エンディングノートを作って整理していく方法を教わりました。そのノートには自分のこと、我が家の家系図、現在の健康状態、お金のこと、デジタル情報、エンディングに向けて望むことなどを記入します。また、遺言書について、生前整理についてもお話いただきました。

エンディングノートを記入することで、自分を見つめ直すことができ、両親が亡くなった時に困らないために、まず自分が書いて、両親にこういうノートがあるから書いてみたらと勧めてみようと思いました。



志賀



GREEN WAVE
6月号予告

～(株) エムシーサービスに聞いた! グリーンコープの化粧品～

グリーンコープの化粧品は、食べもの同様こだわってつくられたものばかり！商品の良さと使い方がわかったら、後は実践あるのみです* 毎日の紫外線と長期間のマスク生活に疲れた肌を、労わってあげませんか？

肌への主な影響

肌の黒化 シワ・タルミ

肌の炎症 シミ・ソバカス

主に表皮に強く作用して、日差しを浴びた数時間後に、肌に赤く炎症を起こす紫外線です。メラニンを増加させて日焼けによるシミ・ソバカスの原因を作ります。こうした日焼けのくり返しも光老化につながります。

SPFの数値が大きいほうがUV効果がより高いものになりますが、過度にUV効果の高いものは、肌への負担も大きくなる恐れがあります。ちょっとした外出の時と、炎天下でスポーツを楽しむ時には、受ける紫外線量も違うもの。必要に応じてUV効果があるものを使うほうが、肌には適当だと考えられます。

小倉北支部 「ふくしセンターおひらき見学」 10/7 拡大福祉委員会を開催しました。ふくしセンターおひらきを見学し、素晴らしい施設だと実感し、ここにお世話になる人は幸せだろうなと感じました。見学後、福祉委員会をおこない、介護などのミニ学習、基金運用委員会の共有を通して福祉を身近に感じてもらいました。コロナも緩和されて皆でお弁当を食べることができ、とても充実した委員会となりました。 松田 奈津子 ▲おひらき施設について皆で学習しました ▲お弁当注文もします	八幡西支部 「生まれてきてくれてありがとう～monさん心のコンサート～」 9/8 シンガーソングライター monさんの、楽しいお話や心にしみる素敵な歌声に、笑いあり涙ありのとても素晴らしいコンサートになりました。「私の子どもに生まれてきてくれてありがとうの気持ち」を思い出した「今を生きる！感じる！を忘れていた」「ほっこり温かい気持ちになった」などの感想もあり、monさんの歌声で優しい気持ちになることができ、癒しの時間を過ごせました。 新 ひとみ ▲monさん
小倉南支部 「ヒーリングボイス ココペリーナ コンサート」 7/7 七夕さまの日にコンサートを開催しました。「たなばたさま」の歌を昔を懐かしんで歌い、「Believe」や「いのちの歌」は手話を教えていただきながら歌い、やさしく響く3人のハーモニーにうっとり。絵本「おこだでませんように」の読み聞かせには、子育てのヒントと感動をいただきました。本当にすてきな、心癒されるあたたかな時間を過ごすことができ、感謝あるのみです。 是石 サカエ ▲おひらき施設について皆で学習しました ▲お弁当注文もします	折尾若松支部 「とつぜん介護が必要になったら～いざという時、困らないために～」 7/14 突然、介護が必要になったら、まずどこに連絡して、どのような流れで介護がスタートするのかを聞くことができ、とてもためになりました。また、介護保険でレンタルできる介護用品や、住宅改修について教えていただきました。みなさん熱心に聞き取っている姿が印象的でした。▲講師のお話を熱心に聞いていました ▲講師のお話を熱心に聞いていました
京築支部 「災害時に役立つおはなし～実践編～」 10/7 10月に防災学習会をおこないました。実践編ということで、講師の先生から、災害時はもちろん、普段の生活にも役立つアイデアを色々教えていただきました。備蓄品を使ったおやつ作り、防災用ポーチなど、すぐにマネしたくなるものばかりでした。学習会に参加された方と意見交換したりと楽しみながら学習することができました。今回の学習会で、防災に対する意識が高まり、とても学びの多い時間になりました。 南方 利枝 ▲備蓄食材を使用した、黒糖カンパン作りを教えてくださいました	宗像支部 子育て講演会「今、伝えたい！性についてのお話」 12/1 昨年12月に開催したオンライン・対面併用での子育て講演会「今、伝えたい！性についてのお話」では70名を超える参加者となり、組合員の子育て、孫育てへの関心がとても高いことが分かりました。性教育は特別なものではなく、体の動きの一部として考えれば良いと聞き、子どもに伝えるハードルが下がりました。福祉委員一人ひとり役割を持ち、100円基金のアピールもし、しっかり伝えました。次回は、リクエストも多かった親子で参加できる性教育の学習会を計画できたらと思っています。 永島 恵 ▲講師の先生と福祉委員
中遠支部 たったひとつのつむぐマルシェ(多機能つむぐ作品販売会)★アンコール！ 2021年中遠支部内で初めておこない、来場者から「来年もやってね♪」との声を多くいただきました！その声に応えたいと企画。5月に「多機能つむぐ」の施設見学にも行き、委員全員その魅力にワクワク♪みずまき店だけでなく、くらで店でもやりたいね！ということで、2022年度は2箇所で行うことが出来ました。会場へ届いた作品は、昨年よりもパワーアップ！委員全員の目は輝き、購入された方の笑顔がその魅力を物語っていました♡ 山崎 典子 ▲自由自在くらで店で初開催！店長も興味津々（笑） ▲自由自在みずまき店で1日限定企画。土曜日とあって来店者が多く賑わった。	筑豊支部 子育て講演会「寺子屋しましま」 2/7 糸島にある「寺子屋しましま」代表の阪井さんを講師にお招きしました。被災地支援の取り組み、トレーラーハウスを活用しながら食育や農業体験、学習の場を運営されているお話を聞き、筑豊支部の子どもの居場所に活かしたいと思いました。また100円基金が団体の活動に役立っていることを実感できました。福祉委員で100円基金アピールもおこない、参加者と一緒に100円基金の歌を楽しく歌いました。 安田 美穂 ▲みなさん居場所づくりの話に興味深々でした

2022年度活動報告

みんなに笑顔を

「福祉委員会」～元気に活動中～

「福祉委員会」では、生活者の視点で子育てや健康、地域の居場所づくりなど、気になることを自由に語り合い、講演会や学習会も開催しています。心豊かな人生を送るヒントが盛りだくさんのハッピーな委員会なので、ぜひ地域の取り組みに遊びに来てください。

福岡東支部 「焙煎工房 はこめめ屋就労支援学習会」 2/8 支部福祉委員会で福岡市東区にある「焙煎工房 はこめめ屋」の就労支援の学習をおこないました。豆の選別作業や商品作り、さらには飲むことでの確認作業など、五感を使った訓練をされていると聞きました。豆と人に真摯に向き合っている話を聞いて、規模が小さい中で、根気よく自立できるように支援されている様子がわかり大変勉強になりました。 坂本 栄子 ▲コーヒー豆の選別の仕方を聞きました	福岡西支部 福祉のつどい「傾聴」 2/8 「傾聴」をテーマに福祉のつどいを開催しました。たくさんの申込があり、関心の高さがうかがえました。話し手の話や気持ちに耳と心を傾ける…簡単そうですが、日常生活では意外とできていないのかもしれません。参加者同士でおこなうワークショップはとても盛り上がり、グリーンコープの福祉についても伝え、時間が足りないくらいでした♪参加者からは「グリーンコープの福祉がこんなにひろがっているなんて驚いた」という感想も出て、有意義なつどいとなりました。 小松 優子 ▲頑張っている内容をお互いに伝えて褒める「褒め合いっこ」
福岡なか支部 「防災クッキング」 11/30 「災害時も慌てず日常生活を送るため、災害を想定した料理を作りたい!」という福祉委員の希望で、防災クッキングをおこないました。カセットコンロと耐熱性ポリ袋を使って湯煎調理し、サバ缶カレー、切干大根ツナサラダ、蒸しパンを作りました。人数分まとめて一度に調理すると火が通らず焦りました。一人分ずつ調理することや、一台のカセットコンロで作るため、料理の順番を考えなければいけないことなど、実際に調理してみて課題がわかりました。 中本 佳織 ▲作った料理（サバ缶カレー・切干大根ツナサラダ・蒸しパン）	筑紫支部 「四王寺山に登って自然の豊かさを感じながら心を穏やかにリフレッシュ」 11/4 四王寺山に登山に行きました。きっかけは2022年度100円基金で助成決定したSAKUSAKUさんとの出会いです。「山があるから海があり植物や生き物は生きている。生命を見つめ木々の中で大きく暖かゆったりとした時間を感じよう」という思いを私たちも体感しようと、福祉委員会の中で決行しました。紅葉した山から差し込む光、山道にはたくさんの草木、木の実。40分程度で登る事ができる山にゆっくりと4時間過ごし、心がとても豊かになりました。 永富 舞 ▲SAKUSAKU：「山に入ると人は自然と共に健康促進され、人の手の入った山は存在していく。彼も自然を、伐採した丸太を製材し、木工ワークショップや五感を使ったネイチャーゲームなどをおこなっている。」
久留米支部 子育て講演会「“ふつう”って何だろう？」 9/21 「“ふつう”って何だろう？」をテーマに長阿彌幹生先生をお迎えして、子育て講演会をオンラインで開催しました。普段、私たちがどれだけ凝り固まった価値観の中で暮らしているのかを考える良い機会となりました。目線を変えてみる、アプローチを変えてみる、目標に向かう道のりはひとつではないなど、考え方を試してみると少し心が軽くなりました。いろいろな世代の方に学びの多い講演会となりました。 佐藤 寿美子 ▲子育て講演会のチラシ	大牟田支部 施設見学「生活サポート&ケアショップ こまらんど」 5/12 「こまらんど」見学をしました。店内は「療養」「介護」をテーマにレイアウト。手に取りやすい商品の配置を工夫されていました。「対話」を大事に、最適なものを提供したいというワーカーさんの姿勢が伝わってきました。療養、介護用品だけでなく、介護予防の脳トレグッズ、おもちゃ、化粧品、衣類、ファイバーリサイクル衣料、手作り小物など色々な商品が置いてありました。ギフトにも最適ですよ。日々の生活にお役立てください。 井上 千代 ▲熱心にメモを取る福祉委員たち
筑後支部 子育て孫育て講演会「アンガーマネジメント講座」 11/9 山村容子氏を迎えアンガーマネジメント講座を開催しました。子育て世代のご夫婦から孫を持つ方など年代も幅広く沢山の方が参加され「怒ることは悪くない、自分の気持ちに気づきコントロールすればよいとわかり安心した」と感想が出てとても好評でした。福祉活動組合員基金アピールでは、改めて『言葉』で『聞いて』、当たり前のことだと思っていた活動の良さを感じた」という感想も出て、講演会のリアル開催ならではの良さを実感しました。 山口 和恵 ▲2年ぶりのリアル開催。これぞ講演会！	夢が かたちに

広報委員の

おうちごはん

～～がめの葉で“なんちゃって柏餅”～～

毎年ゴールデンウィークの山登りのテーマは“がめの葉探し”。柏の葉はなかなか手に入らないので、子どもの日には摘んできたがめの葉で“なんちゃって柏餅”を作ります。米粉と白玉粉に水を加えて混ぜ、好みの餡（粒あん・こしあん・味噌あんなど）を包んで丸め、片栗粉をまぶし、塩をふった葉で包んで蒸します。春に摘んだ蓬のストックがあれば加えても！毎年子どもの健やかな成長を願うのも忘れて、来月のテーマは野苺だなー、どこの山に登ろうかなーなんて思いながら頑張っています。これも息子たちが元気に逞しく育ってくれているおかげ!! ありがとう♡

今年は成長に感謝しながらいただきます♪

※がめの葉: サルトリイバラの葉

筑紫支部 志賀 ゆう

Mothers' week
NO! GMO

～家族のからだを大切にしよう～

2023年4月22日～6月18日

米国で遺伝子組み換え反対運動の中心となって活動するママズ・アクロス・アメリカ (Moms Across America) の共同創設者、専務理事であるゼン・ハニーカットさんとの出会いから始まった、グリーンコープのマザーズウィーク。2022年度は「家族のからだを大切にしよう!」と、お店・キープ&ショップでのアピール行動やPOPの掲示、子育てサークルでサンプルを渡しながらの遺伝子組み換え作物反対啓発活動、チラシの発行など、マザーズウィークを楽しみました。

今年はあなたも! 遺伝子組み換えのことを調べたり、SNSで話題にしてみてくださいね♪

八幡西支部では拡大行動でポケットティッシュにミニチラシを挟んで配布しました。

📧 お便りです

お箸が止まらないおいしさ!

最近カタログに新登場したロングえのき。石づきを落として食べやすくほぐし、秋晴れのもと5～6時間干してみました。長いので3～4等分に切ってボウルに入れ、片栗粉、小麦粉（米粉）、塩を混ぜ、水を加えてさらに混ぜ…フライパンにごま油を熱してたねを広げ、両面をカリッと焼き上げます。家にあるもので焼いただけで、コリコリ食感といい秋の香りといい、お箸が止まらないおいしさで、お財布にも優しく…しばらくやみつきになりそうです。ぜひお試しください♪

※2022年10月に届いた投稿です。

ロングえのき 500g
348円(税込375.84円)

(ペンネーム 民恵)

お金の問題で困ったとき 生活再生相談室 月～土 9:30～18:00 お電話で予約を。	北九州	福岡
	093-871-8824	092-482-7788
些細なことでも困ったら ふくし情報でんわ 月～金 10:00～16:00 (祝日は休み)	筑豊	久留米
	0948-22-5611	0942-36-8877
社会福祉法人 グリーンコープ ファイバーリサイクルセンター	北九州 9:00～16:00(祝日開設)	筑紫
	093-202-3039	092-593-5370
てるてるコーナー 月～金 9:30～16:30	福岡	筑後
	092-731-1455	0942-21-5406
092-623-0294 電話などのお問い合わせ …… 月～金 9:00～17:00 センター内ショップ営業時間 …… 月～金 11:00～17:00		
商品についてのお問い合わせはこちら。 ☎ 0120-14-0586 ※祝日はお休みです。		

さざ波

先日、江戸のはできないなどあきらめてたところ、植木鉢に埋めるだけのやり方を見つけました。野菜くずや茶殻など植物性のものを使い古した土に投入。土の中にいる微生物だけで分解するから発酵はゆっくり。この記事が載る頃には自家製堆肥第1号ができています。どんな風になるのか楽しみです。

南地域理事長
永井 洋子

自分でも何かやってみたくなり、生ごみコンポストをはじめました。軒下がないう家なので、ダンボールやカタログに載っているタイプ

私のとっておき♡

北海道産の牛肉の赤身の旨味がぎゅっと詰まったカレーです。お子さんが食べても大丈夫な程よい辛さです。

ペンネーム
男の食べもの委員会(非公認)

今回はコレ!

牛すじカレー (レトルト)
180g
346円
(税込373.68円)

広報委員より

とろとろの牛すじ肉がごろっと入っていてびっくり! まろやかな辛さで食べやすいですね♪

「私のとっておき♡」写真投稿募集

あなたが大好きなグリーンコープ商品、無くてはならない商品を持って写真を撮り、名前(ペンネーム)・コメント(100文字程度)・組合員歴(任意)と共にお送りください。カタログやお店にある商品なら、何でもOK! あなたの笑顔と商品への熱い思いをお待ちしています♡

※応募方法、注意事項は下記の📧お便りです📧を参照ください。

広報委員の
ホッと
ひと言

昨年のゴールデンウィーク前長女と二人でコロナ感染、隔離された。運良く感染しなかった次女が、意図せず、義母に教わりながら料理をしてくれた。料理にはイラスト付きの手紙が添えられていて、予想外の一言が書いてあった。お母さんのごほんが、一番好き。…え、? 一番は給食だったはず。あれから、食事作りが楽しくなった。
中道支部 まめのママ

📧 お便りです

投稿募集中!

(テーマ)
私のとっておき♡・レシピ・川柳・家族(ペット)自慢など…
グリーンコープについて何でも結構です。

▼応募方法
宛先を切り取り、封筒などに貼り、住所・氏名・ペンネーム・電話番号を明記して注文書と一緒にお願いします。Eメール、ハガキ、封書、FAXでの応募もお待ちしております!

▼注意事項
※原稿及び写真は返却しません。
※お寄せいただいた原稿は編集部で一部修正、加筆する場合がありますのでご了承ください。
※個人情報商品発送時以外使用しません。
※ペンネームがない場合、本名で掲載させていただきます。

▼掲載された方には※500グリーン券を差し上げます!!
※共同購入、お店、キープ&ショップで使用できる500円の商品利用券

📧 アドレス(変更しました!)
info-gwave@greencoop-fukuoka.page

▼宛先(点線を切り取って貼ってください)
〒812-0011
福岡市博多区博多駅前1-5-1 博多大博通ビルディング 3F
グリーンコープ生協ふくおか
「グリーン・ウェーブ」編集部 福田(組合員事務局)宛
TEL092-482-7765 FAX092-482-7780