

# ひまわり

2025年  
1月20日

No. 1600

生活協同組合 あいコープふくしま

郡山市安積町日出山1-110-1

Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055

フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 12/19 子育て交流会 / あいコープ2分でも知ってもらおう!
- ② ↓ / あいコープふくしま平和活動の軌跡③
- ③ 「あらかし草」まつりでドーナツ作りました! 米粉ドーナツレシピ
- ④ ローカル新聞「ふくあらかし」/ まつり感想④
- ⑤ まつり感想④ / ローカル商品のご案内
- ⑥⑦⑧ ローカル商品のご案内、楽しんでください。



ローカル商品のご案内(2月1回)はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO-OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

12/19 子育て交流会

## あたりまえのことこそが **幸せ** だ

## あたりまえじゃないんだな...と

ないんだなと感じました。子育てをしているとどうしても自分のことは後回しになりがちだけど、だからか自分を労ってあげることがとても大事だし、それはママだけでなく今のこの世の中の人みんなにやってほしいことだなと思いました。  
(須賀川市)

12月19日(木)郡山市サンフレッシュ安積で、14名の組合員と3名のゲストとともに「子育て交流会」を開催しました。

子育て中の色々な悩みはありますが「心がホッとリラックスできた」...そんな会になりました。

バスターナーになった本「今日誰のために生きる？」をテーマにワークショップをしました。まず「当たり前のように今日の前にある幸せを書き出してもらい、さらに自分の最大最高の願いも書き出してもらいます。そして問いかけられます。「当り前の幸せから3つを差し出してもらえば最大最高の願いを叶えます。差し出せるものはありますか?」...ほとんどの人は差し出せないので、そこでみんなが気づきました! 当たり前と思っていた幸せは「最大の幸せだった」のだと。

その後は自分を認める、自分を愛せることを体感できるようにと深呼吸したりセルフアブをしながら自分自身に「頑張ってるね、ありがとう、大好き」などと語りかけました。

ワークショップの後はあいコープ商品でカフェタイムをしながら感想や質問、悩みのシェアを行い共感しあえました。参加者からは、またこのような子育て交流会に参加したいとの感想もあります。

あいコープは、お母さんが元気になれるようこれからも応援していきます。

(理事 )

ママのための子育て交流会というかんじでとても楽しく過ごせました。

終始、たえこさんやあすかさん、他のみなさんの話すことに共感しかなく、ずと頷いていました(笑) ワークも1度やってみたことのあるものでしたが、改めてやってみて、今こうして字を書いていることや、安心して眠れる家があること etc... 本当にあたりまえにあると思っていることこそが幸せであつたなと

### 緊急

3月末まで  
あと300人の  
仲間づくり

①

## 『あいコープ』2分でも知ってもらおう! キャンペーン開催

お組合員のあなたからお知り合いの方へ  
あいコープのお話をしていただけませんか?

「気になる」の情報をお寄せいただきましたら

**チョコレートケーキ1本をプレゼント!**

詳しくは別チラシをご覧ください。



交流会後はみんなリラックスして笑顔になりました。  
前列左が理事

左から2人目  
組合員の  
内野 紗子さんの  
進行で進められました。



## 子育て交流会 感想

### “分かる!!” と、沢山のうなづき!!

ママによるママのための子育て交流会、とても愛のある楽しい時間でした。  
“分かる!!”と沢山のうなづきながら、また子育ての先輩のお話も“なるほど”と聞き入りました。ついつい他の家族を優先しがちなママですが、“自分だけ”お茶とお菓子と一緒に同じ想いで盛り上げられる時間、とても大切な時間だと思いました。

( 鎌石町 )

### 『自分に目を向けて!』に気づき、かけになった

今回、初めて進行を担当させていただきました。緊張しましたが、「ホッとする感覚」をみなさんと共有できる場になった体感があり、とてもうれしかったです。

お話ししたゲストさんが、ワークの中の問いの一つ「一番欲しいものは何?」に、「一日中ダラダラしたい」と書いていて、ご本人が「私、休みたいと思っていたみたいですね」とお話しされました。「自分で休みたいと思っていることに気づけないほど、日々自分には目を向けていなかった。」と。そこに気づくことができるきっかけになったのだと思うと胸が熱くなりました。参加者のみなさんで悩みについてディスカッションもできました。ありがとうございました!!

( 須賀川市 )

### みんな一緒につながりを感じた!

今日はありがとうございました。みんな怒りという所で悩んでいるなあ。「一緒にですね」という共通点があり、つながりを感じました。ママは、この子に幸せになって欲しいと願っているゆえの怒りだったりその意欲があったり。そこをせめずに、毎日それを楽しんでいると捉えて生活していけたら、みんな幸せな子育てができるんだろかなーと感じました。自分をしっかりねぎらってみんな同じつながりを感じて楽しい子育てをしていきたいと思えます。

ありがとうございました。話を聞いて楽しかったです。

( 郡山市 )

いつも自分のことを考えることがなかったのでとても良い機会でした。

( ゲスト Tさん )

## ノーベル平和賞「日本原水爆被害者団体協議会」が受賞!

～ あいコープふくしまの平和活動の軌跡③ ～

2024年ノーベル平和賞を広島・長崎の被爆者の全国組織「日本原水爆被害者団体協議会」が受賞し、12月10日ノルウェーの首都オスロで受賞式が行われました。  
<sup>東日本</sup>大震災原発事故のあの日から13年。私たちの平和活動をふり返るとともに、戦争も核兵器もない平和な未来を子どもたちにつないでいきます。また原発事故の被害を学び合い、原発は人類と共存できないことを訴え続けていきます。

### ＝ 親子で考える大震災・原発事故 浜通り見学ツアー ＝

2024年3月、大震災・原発事故から13年目に私たちは東日本大震災、そして原発事故の被害を改めて学ぶツアーを開催しました。

<sup>浪江町</sup>津波被害が今なお残る請戸小学校の見学では、津波被害の大きさと命を守るための決断と行動力を学ぶことができました。また、原発事故で人が住めなくなった地帯を車中から見学し、ひとたび事故が起こると人々の暮らし、平和、未来がすべてうばわれてしまう恐ろしさを実感しました。

ガイドの山口さんは富岡町にある郷里(自宅)に今も帰れずにいます。伝承館ではその当時にタイムスリップしたようで、当時の記憶がよみがえりました。まだ生まれていなかった小学生以下や生まれていても覚えていない中学生もその光景をしっかりと目に焼きつける姿がありました。

未来に語りつぎ、二度と事故を起こしてはいけぬ。このふくしまが最後だった、といえる未来を作ってほしいと願います。今年、2025年3月24日(月)にも14年目の今を学ぶ親子ツアーを開催し、大震災と原発事故の被害を学び合い、平和について考えていきます。(後日チラシを配布します)



② 請戸小学校 津波被害がそのままだけされている



伝承館で2011年3月11日タイムスリップ



ローカル新企画!!

堀越さんの



000717 新企画  
**むらさき芋**  
 1kg 防除0  
 本体515円(税込556円)  
 堀越さん独自で堆肥を作り、無農薬で育てました。あっさりとした甘さでアントシアニンが豊富です。成田市 堀越さん

その「むらさき芋」を使って あいコープまつりでドーナツ作りました!!

おいしいむらさき芋として評判の品種

「ふくむらさき」始まりました!!

「ふくむらさき」とは...

従来よりおいしいむらさき芋を目指して品種改良され、しっとりとした甘い食感が特徴。その名前の通り「そのおいさで食べた人を幸福な気持ちにできる」との思いを表したというもうなすけるクセのない味わいです。

「ふくむらさき」の健康効果

今までの紫芋よりも果肉が濃い紫色の「ふくむらさき」には、より多くのアントシアニンが含まれ、さつまいも本来の成分であるビタミンCやビタミンE、β-カロテン、食物繊維などの成分が豊富に含まれています。

植物に含まれる天然色素ポリフェノール一種

堀越さんい さつまいもの食べ方として皮ごと食べることをおすすめしています。なぜならさつまいもの表皮部分に多く含まれる「ガングリオシド」という成分があります。医学博士の道岡政氏によると、さつまいもに含まれるガングリオシドというシアル酸を含む糖脂質にガンと抑制する力があると証明されたとの事です。

あいコープまつり当日もむらさき芋の方が売れ行きが良かったよと教えて下さいました。

やさしいもか おいしい甘くて。

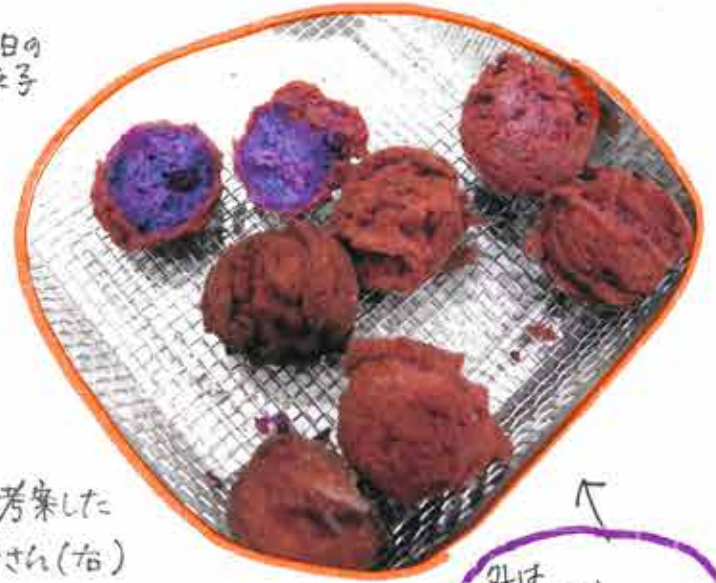
「ふくむらさき」

甘くておいしい

酒井ひなた



まつり当日の様子



レシピ考案した 江島里子さん(右)

外はカリカリ 中はもっちり 剥くと鮮やかな紫色!!

気になるレシピは、次ページに!!

Newレシピ爆誕!!

「米粉のさつまいもドーナツ」

ドーナツ作りのサポートをやらせて頂きましたが、パンでなく、焼きと焼き芋(紫芋)と豆腐で作りました。なんとか食べられる物はできましたが他にフードプロセッサを忘れてしまったりとトラブルが多くほんの少しの方にしかドーナツを配ることができませんでした。今回思いがけずさつまいもドーナツができあがりその点はよかったです。ありがとうございます😊 Newレシピ爆誕です! (郡山市)

ほくはあいコープまつりでドーナツを作りました。作ったドーナツは予定はバナナドーナツを作る予定でしたがバナナがなくて、むらさき芋のドーナツを作ることにしました。多くの人に食べてもらえたのでよかったです。(小4)

今年のあいコープまつりは長女と2人で参加しました。下の子が生まれてから2人でお出かけが出来る機会が少なくなっていましたので、長女との会話も楽しみながらお買い物もしたり、工作をしたりと時間を過ごすことができました。会場に入った瞬間から良いにおい!! 娘とたくさん食べて回れたのも楽しかったです。娘とのあいコープデート♡ゆとり出来ました。ありがとうございました。(郡山市)



花見糖を  
まぶして食べるのも  
おすすめ♡

# 米粉のさつまいもドーナツ

焼き芋や  
ふかし芋が  
余ったら...

## 材料 6~8個分

- 米粉 (石澤農園) 40g
- ベーキングパウダー 2g
- 焼き芋やふかし芋 50g (皮をむいて)
- 花見糖 20g
- 塩 少々
- 無調整豆乳 (or 牛乳) 25~35g
- バニラエッセンス 11ml (1/2)
- (洋酒やバニラエッセンス数滴でも)
- 揚げ油 (平田産業菜種油) 適量

外ザク、中しっとり  
油を吸いにくい米粉  
ならではの食感です

しっとり系のお芋  
→ 豆乳少なめ  
ホクホク系のお芋  
→ 豆乳多め

## 準備

揚げ油を 170℃ にあたため始める

## 作り方

- 米粉とベーキングパウダーをポリ袋に入れ、空気を含ませ口をしっかりとねらって 20 回振る。
- ボウルにさつまいもを入れ、フォーク等でつぶす。
- 2 に花見糖と塩 → 豆乳とバニラエッセンスの順で加え、その都度混ぜ器でよく混ぜる。
- 3 に 1 を加え、ゴムベラで早く混ぜる。粉気がなくなるまで生地をボウルに押し付けながら。
- ゴムベラでなもとよく 6~8 等分にして、1 個分をスプーンですくいもう 1 本のスプーンで軽く形を整えながら、170℃ の揚げ油へ静かに落とす。  
色よく揚げたら出来上がり！冷めてからがおいしいです。

2~3 は  
フードプロセッサを  
使うと楽です

\*右リグは、バニラや洋酒などに限らず汁モンでもおいしいです。

アスクリームを出  
すものをカチャカチャ  
するさぎょうが"たのし  
かった。 (小1)

## 第38回 あいこ-ア-まつり感想④

### 親子・兄弟でサポ-ターがんばりました特集!!

ラッシーづくりのおでかけ  
をしました。よろこんで、もち  
ろくおもしろかった。ア  
サクリームが、おもしろい。 (小1)



(小1)

私は後付けのサポ-ターを今回行い、去年のように不審さん  
として楽しんでいただけ、面白い。ア-まつりもつくる、支える立場とし  
て自分の役割に責任を持つ行動することができました。普段の  
生活では体験できない貴重な体験となりました。来年もサ  
ポ-ターとして支えてほしいと感じました。 (中1)



# あいコープまつり感想④

タンポポ村  
斎藤さん

牛渡さん と サポーター

## 親子でサポーター がんばりました特集



あたしは、たんぽぽ村さんの  
ウインターのたべくらでのサポ  
ーターでした。そしてさよ  
のときはなにもやればい  
のかかんなくマコのそばにい  
たけど、さよのときはいろん  
なおやつをいそいでたのしかた  
はいくすのときのまたちもたか  
らたのしかたです。

(小1)

あいコープまつりでは「タンポポ村」さんを担当させていただきました。また今回は初の親子でのサポーターデビューでもありました。小学一年の娘との参加になりましたが、とにかく大人気で試食が前半でなくなりそうでした。

お客さんの中にはタンポポ村さんのおいしさを知っている方も多く、試食する前に買い物をする方もたくさんいました。

娘も友達と一緒に参加していましたが話す間もないくらいがんばって手伝うこともできました。私の方はもとタンポポ村さんの良さをお伝えしたかたのですが、自分のおすそめを紹介するばかりになってしまいました。またお客さんとタンポポ村さんと会話する場面がとれず、もとタンポポ村さんのこだわりを直接話せたらと思います。サポーターのあとはおいしいものを買って食べて楽しむことができました。職員のみなさん、実行委員のみなさん、準備企画等ありがとうございました。

(本宮市)