

「よい手洗い」で 健やかな毎日を

みなさんは、1日に何回手を洗っていますか？
今回は、日々習慣となっている手洗いについて、
実験を通じて見直したいと思います。

実験1：しっかり洗いたいポイント

【目的】
手洗いで、どこに洗い残しが多いのかを知る

【実験方法】
紫外線を当てると青白く光る特殊な薬剤を手に塗り、普段どおりに手を洗いました。

● 洗う時間は10秒～15秒程度 ● 手洗い用の液体石鹸を使用



- 【結果】
親指のつけ根のふくらみが青白く光り、洗い残しのあることがわかります。手首や指の間も洗い忘れがちなので、気をつけましょう。
- 【よい手洗いの方法】
手洗い用の石鹸を使って、右の①～⑥の手順を30秒程度かけておこないます。また「よくすすぐこと」も大切です。特に料理の前やトイレに行ったあと、ペットに触った後などには、「よい手洗い」を心がけましょう。
- 手のひらをよくこする
 - 手の甲をのばすようにこする
 - 指先、ツメの間をこする
 - 指の間を洗う
 - 親指と手のひら(しわ)をねじり洗う
 - 手首も忘れずに洗う

実験2：手洗いビフォー・アフター

【実験方法】
手洗いの前後で、どれだけの菌がついているかを比べました。写真の白や黄色の丸は手のひらにいた菌を、目に見える大きさを数日間培養したものです。



【結果A】
手洗い後、清潔なタオルで拭きました。菌がほとんどなくなっています。手洗いの大切さがよくわかりますね！

【結果B】
Bはしっかり手洗いしましたが、その後何度も手や顔を拭き湿気を含んだハンカチで拭いた手です。手の形がわかるほど菌の数が増えています。

濡れたハンカチやタオルは菌が増えやすいので、自宅では手拭き用のタオルはこまめに交換するようにしましょう。また外出先では、使い捨ての紙や乾燥設備を利用するのもおすすめです。どんなに清潔なハンカチでも、繰り返し使ううちに菌の温床となってしまうので注意が必要です。

日常生活で、手はさまざまな場所に触れています。手洗いは誰にでもできる、食中毒や感染症の予防法です。ぜひ、家族みんなで「よい手洗い」をマスターして、健やかな毎日をすごしましょう。



ライフプランアドバイザー
LPA
の井戸 出典 企画 実践

お金が欲しいですか？私は、欲しいです。
お金があれば好きなものが買え、行きたいところへ行けます。美味しいものも食べられます。物欲や食欲を満たすことができます。

お金は、満足感や充実感、安心感を与えてくれる、いわば「欲」を満たすための道具(ツール)です。そこで、お金と上手につきあっていくために、その道具の使い方を考え、みましょう。

みなさんは、買い物のレシートをどうしていますか？レシートを見ると、さまざまなお金がわかるもの。お金の使い方は主に、「消費」「投資」「浪費」に分けることができます。

【消費】「使っていくくなるもの」のことです。生活に必要な備品を買うのは消費になりますし、光熱費や通信費、食費なども消費にあたります。

【投資】「暮らしを豊かにするためのもの」が対象となります。将来のための貯蓄や、習い事、保険なども投資に入ります。

【浪費】「消費でも投資でもなく、生活に必要でない無駄なもの」を指します。しかし何が無駄で何が無駄ではないか、決めかねるケースも多いです。第一、無駄遣いとわかっていれば、お金を使わないで済むはずですから。

LPA 遠山侑美

一度レシートを集めて、自分の買い物が「消費」だったのか「浪費」だったのか、○×をつけて見直してみてください。徐々に自分の買い癖が、わかってきます。

人それぞれ、必要なものは異なります。自分にとっては必要な消費でも、他の人にとっては浪費にあたるかもしれません。人により「満足するポイント」も「安いが高いかも」「好きか嫌い」「いい買い物したかどうか」など、判断する基準は違います。

買い物をする際は、必要な「消費」であるかどうかを自身に問いかけること。後でレシートをチェックして振り返ること。そうすれば、自ずと節約モードになり、充実感が得られ、納得のいくお金の使い方になるでしょう。

お金は本来、満足感を得るための道具です。道具に振り回されないよう、上手につきあってくださいませ。



LPAの会では学習会や講演会を通じてお金の保険、夢をかなえるライフプランについて学ぶ機会があります。ぜひお気軽にお声かけください。

左記までお問い合わせください。
コープぎふ LPAの会事務局
TEL 058-83706713
(月～金曜日/9時～17時)

組合員さんの声で 開発改善

組合員さんの声で
「牛革スタンダードパンプス」、
甲周りゆったりになりました

組合員さんの声
「横幅が狭いので返品したいです」「痛くて履けません」というような声を多くいただきました。

声で改善
甲周りをゆったり改良しました。
7月5週の雑貨カタログキャロットで企画しました。



コープぎふ オリジナル ソング・ダンス コンテスト 2015

組合員さんから寄せられたコープぎふへのメッセージを元に、コープぎふオリジナルソングを作りました。このオリジナルソングにあわせて、ダンスもできました！そこで「コープぎふフェスタin西濃」にて、ダンスコンテストを開催します！

開催日 11月8日(日)
場所 「コープぎふフェスタin西濃」大垣市ソフトピアジャパン

参加方法 動画にてエントリー → 動画審査 → 選ばれた各部門5チームが11月8日(日)に決勝戦を行います。

参加部門 「オリジナル部門」…オリジナルダンスの振り付けを覚えて踊る。
「フリー部門」…振り付けを自由に考えて踊る。
「動画部門」…振り付けはオリジナル、アレンジどちらでもOK。
11月8日の決勝に参加できなくてもエントリーできます。

応募締切日 9月30日(水)
各種賞品もご用意しております。
詳細・エントリーは、ダンスコンテスト専用ホームページをご覧ください。
<http://www.fmgifu.com/dance/>

2015年度 第2回理事会だより 7/8

6月期決算について承認しました

6月期事業結果 単位:百万円

	6月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,222	+ 9	6,329	+ 101
総事業高	2,293	+ 9	6,522	+ 99
事業経費	462	- 26	1,391	- 45
経常剰余金	87	+ 43	115	+ 79

組合員数 226,555名 計画比 99.7% (加入 812名)
出資金 39億1,349万円 一人当たり出資金 17,274円

2 6月16日に開催された第17回通常総代会のまとめについて報告があり確認されました。また、次期(第17期)総代選出に向けて総代選挙管理委員を選出し選挙管理委員会を開催する事が確認されました。

3 11月8日(日)大垣のソフトピアジャパンにて、「コープぎふフェスタin西濃」のイベントを開催する事が確認されました。

4 新長良店の建設に際して建設会社が決定しました。秋のオープンに向けて準備が進められます。

5 恵那市と「高齢者の見守り活動」に関する協定を締結した事が確認されました。恵那市との協定締結により、18市町村・団体との協定締結、通報窓口との連携になりました。