

LPAの井戸端会議

夫の定年と家事参加

「昨年秋、長年勤めた会社をめでたく定年退職した夫。「長年、お疲れ様でした」と声をかけつつも、これからの長い家庭生活に不安を抱えてのスタートでした。専業主夫(?)になるけれど、家事経験はほとんどなし…。家事分担をどうしたものかと夫婦で話し合いました。」

妻「洗濯なら大丈夫?干すだけよ」
夫「干すのがめんどうくないなあ。しわくちゃで良ければいいけど」
妻「料理はどう?」
夫「自己流ならいいけど、ハードル高い難しそうだなあ…」
妻「じゃあ買い物は?」
夫「それなら、散歩のついでに行けそう」ということで、買い物頼むことにしました。」

長年、家計費は私が1人で管理していましたが、この機会に2人で管理することにし、家計費用財布を準備しました。さらに、簡単な家計簿(年金家計ノート)を用意してスタートしました。

最初は、頼んだものに加えて自分の食べたものなども、値段をまったく気にせず買ってきては、「果物や菓子って高いなあ…」とぼやいていました。1か月分の家計費が10日でなくなつたこともあり。しかし、次第に意識が変わり、徐々にではあります

LPA 今井 洋子



が黒字体質に変わってきました。最近では自分が選んで買った野菜がおいしいと、料理にも関心が向いてきたようです。次は料理を覚えてもらえるかも…とわくわくしながら待っています。

わが家のセカンドライフは、スタートしたばかり。焦らず互いに相談しながら、つき合っていくと思っています。シンプルでコンパクトな生活スタイルを考えていくつもりです。

この春、新生活をスタートされた方も多いことでしょう。ライフプランを立てたり、さまざまなことにチャレンジするのもおすすめです。

LPAの会では、みなさんのライフプランやマネープランを立てるための学習会を、企画・開催しています。今月は、自身や大切な家族友人のために「エンディングノート」を書いてみよう学習会を開催します。参加された方に、エンディングノートをプレゼントしています。

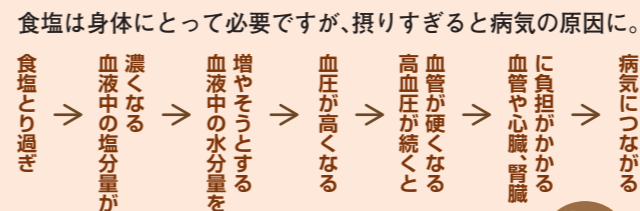
参加日程は、「週刊コープぎふ」またはコープぎふのHPに掲載しています。興味のある方はぜひご参加ください。

お問い合わせ
 コープぎふLPAの会事務局 月～金曜日
 TEL058-3706713 9時～17時

あなたの食事の食塩量は?

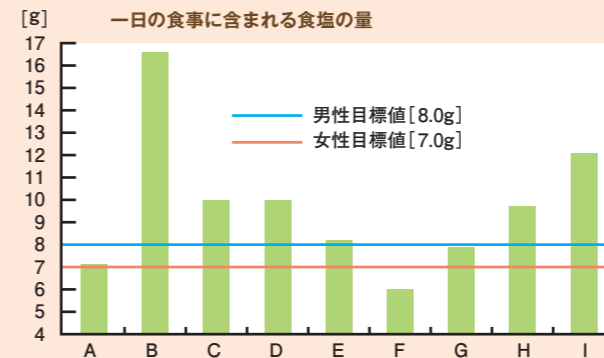
塩分の摂りすぎには注意が必要だということはみなさんご存知だと思います。では普段の食事にはどのくらいの塩分が含まれているのでしょうか?今回は、一般家庭の食事の中に含まれる食塩量を調べてみました。

食塩が多い食事だと…



ご家庭の食事の食塩量は?

組合員さんの家庭にご協力いただき1日の食事(1人分)に含まれる塩分量を調べました。最大値のB家庭と最小値のF家庭では、1日で10.6gも差があります。



成人女性の目標値を達成できているのはF家庭のみで、多くの家庭では、理想的な塩分量よりまだまだ多いようです。

どのくらいの食塩量が適切なの?

厚生労働省は2015年、1日に摂ってよい食塩の目標値を、18歳以上男性で1日8.0g未満、女性で7.0g未満としました。しかし、なかなか守れていないのが現状です。世界保健機関の一般成人向けガイドラインでは、さらに厳しく5.0g未満を目標値に設定しています。

鍋のつゆやラーメンの汁にご注意を!

今回の調査で、一番塩分量が多いB家庭では、メニューに「なべ料理」や「ラーメン」がありました。この調査では、鍋のつゆやラーメンの汁を含めて、料理すべての塩分量を算出したため、塩分量が高くなりました。しかし残った鍋のつゆでお雑炊をつくりますよね?それはつゆにある塩分もすべて摂ってしまうということです。ラーメンも塩分の多くは汁にあり、汁を半分残せば、ほぼ半分の減塩と同じ効果があります。市販の鍋スープには10~20g、インスタントラーメンの汁には3~4gの食塩が含まれています。スープまで全部食べ切るのはおすすめできません。

高血圧は日本で最も多い生活習慣病で、最も大きな原因は塩分の摂りすぎです。普段の食事から減塩を心がけましょう。

2015年度 第9回理事会だより (2/10)

1 1月期決算について承認しました

	1月期事業結果 単位:百万円			
	1月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,333	- 79	21,373	- 185
総事業高	2,399	- 86	22,049	- 209
事業経費	482	+ 16	4,725	- 148
経常剰余金	70	- 31	324	+ 99

組合員数 228,842名 計画比 98.3% (加入 476名)
 出資金 40億3,418万円 一人当たり出資金 17,629円

2 共同購入手業関連で、3月4週から食品の商品案内と雑貨の商品案内(スマイル)が合冊になること。また、4月4週からOCR注文用紙をカラー化し、注文しやすい物に改善する事が確認されました。

* 10ページをご参照ください

3 商品関連で、冷凍加工食品の廃棄不正問題の対応について報告があり確認されました。

4 ユニセフハンド・イン・ハンド募金と2015年度ユニセフカレンダー募金の取り組みの結果について報告があり確認されました。ハンド・イン・ハンドは704,178円の募金、カレンダー募金は159,634円の募金になりました。ご協力が難うございました。

5 コープぎふが岐阜県子育て支援エクセレント企業に認定された事の報告がありました。エクセレント企業は、県内企業における仕事と家庭の両立支援の取り組みのレベルアップを図るため、平成23年度より優秀な取り組みや他社の模範となる独自の取り組みを実施する企業を、県が定める認定要件を満たす企業として認定しています。 * 裏表紙をご参照ください

4月4週からOCR用紙がカラーになって

「わたしのほしい商品」が注文しやすくなります!

「商品案内の中からお気に入り商品を探すのがたいへん…」そんな声にお答えして



過去13ヵ月以内にご利用いただいた商品は緑色

お気に入り商品や、年1回のシーズン商品の買い忘れを防止できます。

ベストプライスやトクだね価格など、お値打ちに利用できる商品の価格は赤色の四角

お買い得商品をお見逃しなく!



アレルギー対象商品をご登録いただくとピンク色

アレルギーがひと目でわかり、商品が選びやすくなります。



わたしのひとこと

今年も高麗特産「春待ちにんじん」の季節がやってきました。降雪がとてまもなく心配しましたが、初物を届けてもらい、甘いにんじんを味わっています。友人にも早速届けました。| 関市 小沼さん |

めずらしく雪のなかった今年。畑に残っていた大根が巨大になってきましたが、食べたらずみずみずしく、とてもおいしかったので近所に分けました。| 郡上市 あずみさん |

わたしのひとこと

