

わたしとSDGs

エス・ディー・ジーズ

第3回 社会 前編 暮らしやすい社会

全世界の人が2030年までに達成をめざす17の目標SDGs。今回は「社会」に関わる目標のうち、4つについて、私たちの暮らしの中でできることを考えてみましょう。組合員さんが実際に取り組んでいることやコープがお手伝いできることを紹介します。



1 貧困をなくそう

貧困をなくそう

1日200円未満で過ごさなければならぬ子どもが世界で推定3億5,600万人。6人に1人の子どもが極度の貧困状態にあります。^(※1)これをなくすには？

私たちがしていること・できること

- 子ども食堂のお手伝いをしたい(Nさん)
- ユニセフへ毎週100円募金をしている(Kさん)

OCR注文書の6ケタ番号記入欄に、下記の注文番号と数量(口数)をご記入いただくと募金できます。eフレンズも同様に募金できます。

募金名	募金額	注文番号(6ケタ)
ユニセフ募金 (今回のみ募金)	1口100円	372650
ユニセフ定期募金 (毎週自動で募金)	1口100円	374598

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

エネルギーをみんなにそしてクリーンに

世界人口のおよそ4分の1が電気のない生活をしています。^(※2)エネルギーの多くは石油や石炭など限りのある資源。みんなで効率的に使うには？

私たちがしていること・できること

- エアコンの温度を調節し、無駄なエネルギーを使わない(Sさん)
- 太陽光、風力など自然のエネルギーを活用して、地球をクリーンにする努力をしたい(Nさん)



コープたまげこ・コープおおぬかでは電気自動車の充電スタンドを設置しています

11 住み続けられるまちづくりを

住み続けられるまちづくりを

都市に人口が集中することにより大気汚染やごみの増加などの問題が起こっています。山間部などでは空き家、買い物困難などの問題も。災害が発生したときに被害を最小限にとどめ、いつまでも住み続けられるようなまちづくりをするには？

私たちがしていること・できること

- ご近所付き合いを大切に、災害時などいざいざのときに助け合えるようにしたい(Kさん)
- 近所に買い物困難な方がいれば、必要なものを買ってきてあげたり、連れて行ってあげたりする(Dさん)

コープいしかわでは買い物にお困りの地域に移動スーパー「コボ丸便」で伺っています



16 平和と公正をすべての人に

平和と公正をすべての人に

いつまでもたっても世界のあちこちでもことが起きています。みんなが手を携えて歩めるような世の中を実現するには？

私たちがしていること・できること

- 子どもには小さいときから、人は見た目で見断せず平等に付き合うようにと話している(Kさん)
- テレビで戦争などの場面が映ったときに、子どもたちに平和の大切さを話し、家族で話し合う時間をとるようにしている(Sさん)

コープいしかわでは親子で平和を考えるさっかじとなる行事を開催しています

親子が被爆の実相を学ぶ「平和の旅ヒロシマ」(2019年)



組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

筋力アップで姿勢を改善

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



部屋で過ごす時間も多くなり、運動不足になりがちですね。正しい股関節スクワットを行うことで、大きな筋肉が集中している太ももやお尻などを鍛えることができ、姿勢を改善し転倒予防にも。コープいしかわ教え合い講師、整体師の渡辺絵里子さんに教えていただきました。



STEP 1

足を肩幅に広げて立ち、両手を腰に置く。膝とつま先を正面に向ける。

※①から②の動作を10回繰り返す。

曲げる途中に膝が内側に入らないようにする

つま先より膝が前に出ないようにする

STEP 2

(1)1、2、3、4と数えながら椅子に座るイメージで股関節から曲げお尻をゆっくり下げていき、太ももと床が平行になるところまで落とす。
(2)一度軽く鼻から息を吸い、5、6、7、8と数えながら①の姿勢に戻る。



上半身は丸め過ぎたり、腰を反り過ぎたりしない

強度UPバージョン

肩の高さで両腕を伸ばす。さらに、腰を下ろしたときに3呼吸くらいとどまると、強度が高まります。



ワンポイントアドバイス
● まずは10回を目標に。無理のない範囲で行い、慣れてきたら3セットを。
● 正しく行くと太ももの裏がきつく感じます。太ももの前面がつかいと感じたり、膝が痛いと感じたら誤った方法のため注意。

チーズがとろ〜り 5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ (320g・4枚) 379円(税抜)
市販のデミグラスソースにしめじと玉ねぎを足してかけたら、家族が喜んで食べてくれました。 志賀町 もちやさまさん

CO&農手屋まめごろう (無選別徳用) (20枚) 980円(税抜)
クッキー味の生地にピーナッツが絶妙です。つつい食べ過ぎて困ってしまいます。 白山市 A・Mさん

My Favorite
わたしの お気に入り
あなたのお気に入りの生協商品を教えてください！

肉どうふ (210g・6個) 368円(税抜)
甘辛のタレがおいしくて…。手抜きしたいときには欠かせません。 宝達志水町 てんちゃんさん

炭焼き 戻りかつおタキ (180g・2ブロック、たれ20ml×2) 680円(税抜)
小学3年生の娘が大好きで見つけると必ず「今日の夕食はこれにして！」と言うので、普段は冷凍庫の奥に隠しています(^^)。 金沢市 水玉さん

いわじごぼう つみれ (180g・約14個) 312円(税抜)
みそ汁にするととてもおいしいです。野菜をたくさん入れて栄養満点です。何とも言えないおいしさです。 小松市 水上 慧子さん

※1 出典：公益財団法人日本ユニセフ協会「子ども6人に1人が極度の貧困で暮らす ユニセフと世界銀行による分析」<https://www.unicef.or.jp/news/2020/0223.html>
※2 出典：国際連合広報局「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」https://www.un.org/development/dndp/undp_sdg_0707.pptx