

# わたしとSDGs

エス・ディー・ジーズ

## 第3回 社会 後編 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、残り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。



### 2 空腹をゼロに



満足な食事をとれず、栄養不足の人が世界には6億9,000万人います。<sup>(※1)</sup> すべての人に食料が行き届くには？

#### 私たちがしていること・できること

- 使いきる、食べきるを心がけている(Sさん)
- 食べきれない分の食材を買う(Nさん)

コープいしかわのお店では、賞味期限の迫った商品のご利用を促し、食品ロス削減に取り組んでいます。



### 3 すべての人に健康と福祉を



日本の高齢化率は世界最高。少子化により介護の担い手不足など介護問題が深刻に。すべての人々が健康的な生活を送れるようにするには？

#### 私たちがしていること・できること

- 介護を受けなくていいように筋力アップや脳トレに励んでいる(Kさん)
- お互いに助け合おうと、手伝えることをする(Hさん)



コープいしかわは昨年10月～11月に健康を意識した生活習慣づくりをすすめる「健康チャレンジ」に県内の団体とともに取り組み、975人の組合員が参加しました。

### 4 質の高い教育をみんなに



15歳以上で読み書きができない人は世界で7億7,300万人。<sup>(※2)</sup> そのうち3人に2人が女性です。日本でも待機児童や無戸籍者、奨学金返済問題などがあります。みんなが質の高い教育や生涯学習の機会を得るには？

#### 私たちがしていること・できること

- 息子がボランティアで勉強などを教えている(Nさん)
- 仲間たちと読書会を行い、社会問題について話し合っている(Sさん)

コープいしかわでは、いろいろな学習機会を設けています。



### 5 ジェンダー平等を実現しよう



「ジェンダー」とは男女の生物学的な性差だけでなく、社会的・心理的な性差も含んでおり、先進国でも女性差別や格差は根深くあります。性差による差別や思い込みをなくするには？

#### 私たちがしていること・できること

- 会社が定時で帰りやすい環境づくりや休みやすいコミュニケーションづくりが大切(Kさん)
- 子育てする中で「男の子だから」「女の子だから」と言わないようにしている(Nさん)
- 子どものときからズック洗いや本棚整理などをさせて自分でできるようにさせたい(Tさん)

コープいしかわは「子育てサポート企業」として認定される「くるみん認定」を2009年から4期連続取得しています。



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

## お尻の筋肉をめざめさせる

ちょっとひと息

## Refresh Time

リフレッシュタイム



寒いと体を動かすのもおっくうになりがちです。ついつい、おやつにも手が伸びて体重増加の原因にも。お尻や太ももなど、大きな筋肉を鍛えることで、体もポカポカ、代謝もアップするそうです。コープいしかわ教え合い講師、神戸市陸上競技協会障がい者スポーツ指導員の坂上春美さんに教えていただきました。



STEP 1 テーブルなど安定した台につかまり、背筋を伸ばす。



STEP 2 ゆっくりと息を吐きながら体を少し前傾させて右脚を後ろに上げ、お尻に力が入ったところで止め5秒数えてから、ゆっくりとSTEP 1に戻す。

※10回を目安に繰り返し、左脚も同様に行う。

### ワンポイントアドバイス

- 足を勢よく振り上げたり、腰をそらしたりすると、腰痛の原因になるので注意しましょう。
- 動作をゆっくりと行うことで、徐々に効いてきます。
- お尻に力を入れることで、尿漏れ防止にも効果があります。

### コープクリーム スープカップ

(17.5g×8袋)  
(次回3月4回)  
268円(税抜)  
手軽に体が温まり、とろりとした中にあるクルトンのサクサクも気に入ります。  
志賀町 ハッシーさん



### 田舎金時豆

(130g)×2  
(次回2月3回)  
328円(税抜)  
甘さ控えめでやわらかく、ホックホクの食感。わが家で人気の一品です。お弁当に、食卓に欠かせないおいしいお豆です。  
金沢市のりちゃんさん



### 枝豆がんも

(240g・8個)  
(次回2月3回)  
298円(税抜)  
大根やにんじん、れんこんと一緒に煮て食べています。野菜が煮えた後にしばらく鍋でグツグツ。とてもおいしく飽きないです。  
能美市 ようこババさん



### 喫茶店の銀皿 ナポリタンソース

(200ml)  
(次回3月4回)  
348円(税抜)  
喫茶店のナポリタンパスタが家にいながら楽しめます。わが家のいちおしメニューです。  
金沢市にやんこせんせいさん



## 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！

### 氷温造り あじの南蛮漬

(220g)  
(次回3月1回)  
320円(税抜)  
野菜のピクルス(玉ねぎ、大根、きゅうり、にんじん、パプリカ、レーズン)を添えて食べるのが大好きです。  
小松市 さよさん



※1 出典：2020年版「世界の食料安全保障と栄養の現状」報告書  
※2 出典：公益社団法人日本ユネスコ協会連盟 <https://www.unesco.or.jp/activities/terakoya/>