

わたしとSDGs

エス・ディー・ジーズ

最終回

第4回 経済・パートナーシップ

全世界の人が2030年までに達成をめざす17の目標SDGs。

最後に、「経済」と「パートナーシップ」に関する目標について私たちができることを考えてみましょう。

組合員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。



8 働きがいも経済成長も

働きがいも経済成長も

世界には子どもが働いている国があります。日本でも女性や障がい者、外国人など立場の弱い人たちが賃金や労働環境などで不利な待遇を受けていることも。人として権利が守られ、働きがいのある人間らしい仕事をして生活を安定させるには？

私たちがしていること・できること

- 福祉施設で手作り販売している小物や食品を購入している(Kさん)
- 職場の子育て中のママさんの理解をし、励ます(Nさん)



コープいしかわの特例子会社「ハートコープいしかわ」では、障がいの有無に関わらず生き生きと働いています。

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

産業と技術革新の基盤をつくろう

開発途上国では水道や道路、電力、通信など生活に必要な設備がきちんと整備されておらず生産性の低い国が多くあります。産業を発展させ、技術革新を進めるには？

私たちがしていること・できること

- 革新的ベンチャーなどに出資する(Dさん)
- クリーン技術に関心を持つ企業を応援する(Iさん)



コープいしかわでは、本部、コープおぬか、グループホーム戸板などに太陽光パネルを設置しています。

コープいしかわ本部屋根に設置された太陽光パネル▶

10 人や国の不平等をなくそう

人や国の不平等をなくそう

先進国と開発途上国、性別、人種、障がいのある・なしなど、解決していかなければならない不平等がまだまだたくさんあります。誰一人取り残さないようにするには？

私たちがしていること・できること

- チョコレートやコーヒーはフェアトレード商品を買う(Nさん)
- 多様性を認める気持ちを持つよう努力中(Iさん)



コープいしかわではフェアトレード商品を企画しています。

コープのフェアトレード有機バナナ▶

12 つくる責任 つかう責任

つくる責任 つかう責任

地球の資源には限りがあります。このままのペースで使い続けると、近い将来、枯渇してしまいます。そうならないようにするためにはどのようにすればいいのか、使えばいいのか？

私たちがしていること・できること

- 環境に配慮した商品を買う(Dさん)
- フードバンクに協力したい(Nさん)

コープいしかわでは生産と消費のつながりをつくり、環境負荷を減らす「産直」に取り組んでいます。

産直

17 パートナーシップで目標を達成しよう

パートナーシップで目標を達成しよう

SDGsの17個の目標はすべてつながっています。課題解決のために世界中のあらゆる人が協力しましょう。

私たちがしていること・できること

- これからもSDGsを意識し、目標を達成したい(Kさん)
- 現実を学び、まず人と人がつながる機会を大切にしたい(Sさん)

コープいしかわでは自治体など地域との連携を進めるとともに、組合員どうし、組合員と職員など、人と人のつながりを大切にしています。



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

自律神経を整える

おやすみ前の安眠体操

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



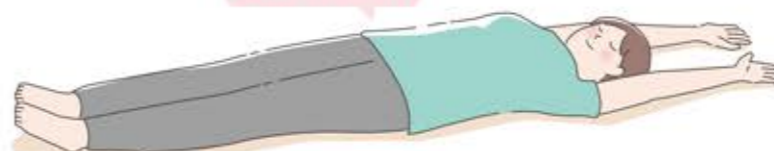
4月は寒暖の差が激しく環境の変化などによるストレスが多くなる季節。緊張状態が続くと、肩こり・不眠などから自律神経の乱れにつながります。適度な運動で生活リズムを整えましょう。コープいしかわ教え合い講師で、日本スポーツクラブ協会中高老年期運動指導士・子ども身体運動発達指導士でもある利岡理香さんに教えていただきました。

背伸び体操

全身の筋肉を緊張・脱力させることで体のこわばりと血行を改善

POINT

お腹を引っ込める！



- 1 仰向けに寝て両手を上げる。手足の指先まで意識を巡らせ、伸びをするような感覚でぐーっと思いきり伸ばす。
※力を入れ過ぎると血圧が上がってしまうので注意！
- 2 十分伸ばしたと感じ取れたら、全身の力を抜いて脱力し、一息ついてリラックスする。①と②を3~4回繰り返す。

足首回し体操

血液やリンパを流す働きを促し、冷えと下腿の疲れを改善

POINT

1回、回すたびに足の甲を伸ばしましょう。



- 1 仰向けに寝てお腹を引っ込め、両足首を外側に回し、足の甲を伸ばす。
- 2 同様に内側に回し、足の甲を伸ばす。①と②を3~4回程心地良いと感じる程度に繰り返す。

背伸び体操と足首回し体操を連動して行うことで効果もUPします。

ごぼうサラダ

(100g×2)
(次回4月3日)
289円(税込)



ドレッシングで和えたサラダのトッピングや、サンドイッチの具に使えます。パンとの相性バツグンです。 加賀市 おたまさん

豚ばら つぶれ角煮

(145g)
(次回4月4日)
300円(税込)



わが家のお助けメニューです。ネギとからしを添え、酒のつまみにご飯にも合う味付けで、家族のお気に入りの一品です。 七尾市 夢MAMAさん

家族deぱっくぱくキムチ

(300g) (次回5月2日) 289円(税込)
豆腐とわかめの味噌汁に、漬け汁とキムチを入れるとおいしいスープになります。 金沢市 ToDoさん



発酵バターショートブレッド

(2本×6袋)
(次回5月2日)
322円(税込)



緑のパッケージのコープクオリティシリーズがお気に入りです。小腹がすいたときのショートブレッド最高!! 野々市市 ヤベっちさん

焼きうめ

(2本×20袋)
(次回5月2日)
1,058円(税込)



父はおつまみに、私はカルシウム補給に。塩分が効いていて生臭さがないのですぐ気に入っています。 白山市 モンブランさん

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！