

都市生活は2026年で40周年。来年3月号まで、毎月「40周年」に関する記事をお届けします。

念願だった自前のセンター建設



竣工記念として職員に配られた枡とテレホンカード(右)



共同購入会時代(1968年～1986年)

当時の大手乳業メーカーからの牛乳値上げ圧力に対抗し、淡路島の北阿萬農協との牛乳取り組みを開始するため、阪神間の大学生協が、地域の主婦に対しても一緒に牛乳の共同購入を呼び掛けたことが、私たちの生協のスタートでした。

その後1980年代に入って、神戸大学生協が母体となった神戸市民共同購入会と合同し、「都市生活共同購入会」として生協設立運動が具体化しました。当時の配送センター兼事務所は、西宮市津門西口町にあった大学生協の持つ一軒家で、まるで合宿所か部室のような雰囲気でした。

拠点を移す(1986年～1995年)

西宮、宝塚、尼崎、神戸で、組合員が3,000人ほどになったタイミングで、拠点を西宮市今津山中町の倉庫に移すことに。1階が倉庫、2階が事務所と和室の会議室という間取り。また、名谷センター(神戸市垂水区名谷町)は現在の場所ではなく、北に200m程の所にあった倉庫を借りていました。

そのうちに、組合員も職員も増え手狭になってきたため、伊丹市荒牧に3つ目の拠点として本部を移し、事務所兼物流仕分

けができる場所にしました。センターは3つになりましたが、すべて借り物であったため、「組合員1万人に！そして自前のセンターを！」が、当面めざす目標となりました。

阪神淡路大震災と、 本部センター建設(1995年)

本部センターの土地を購入し、設計が終わり、工事着工直前のタイミングで震災が発生。当初の物流センター構想から、配送本部センターに変更して建設続行を決断。このセンターを持ったことで、それまでの手作業的事業のやり方から、現在の注文や物流配送のやり方(週次注文、温度帯別仕分け、班個別ピッキング等)につながっていくシステム改革が可能になりました。なにより、冷凍消費材をはじめ、扱う消費材が大きく増えたことは、その後の組合員拡大への大きな布石となりました。増改築を重ねて、現在は本部機能と東は尼崎・宝塚から西は中央区までの約6,000人の配送センター機能を持ち、ワーカーズの業務拠点として機能しています。

※この記事は、元専務理事の角田学さんに理事の内田瑞穂が聞き取り、作成しました。



公式ウェブサイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Instagram

40年の物語 = 都市生活を支えた人たち =

カタログの変遷 班から個配へ

私たちのように店舗を待たず、宅配のみの生協にとってカタログはとても重要な情報源です。組合員は、消費材に関する情報のほとんどをカタログから得て、その情報に魅力を感じることで注文するかしないかを判断することが多いからです。生協設立当初から現在に至るまで、カタログ作成に関わってこられた職員の綾田直朗さんに、これまでの歴史をお聞きました。

昔のカタログはどんなものでしたか？

1983年4月に前身の西宮共同購入会に職員として就職。それまで手書きだったカタログ(注文書と今の広報紙の記事が一緒になったもの)を、ワープロで入力して見やすくしましたが、生協設立の1986年からこの頃は班だけで個配は無く、注文は月に1回のみ、4週間分を注文していました。職員は、班のお当番さんが取りまとめた班の組合員の注文書をステーション(班のお当番の自宅)一軒ずつ回収して回っていました。当時のカタログには今のような消費材の説明や写真は無く、醤油や酢も一升瓶で「2L、1.8L」というような表記もありました。

1995年1月に阪神淡路大震災が起り、しばらく共同購入ができなかったのですが、9月に本部センターが稼働して、カタログは大きく変わるようになります。本部センターは、大型の冷凍・冷蔵庫を備えていたので、より多くの消費材を取り扱うことができたようになったからです。

その後、どのように変わったのですか？

15周年を迎えた2001年に月に2回、2週間分の注文をすることが可能になり、カタログ全品に消費材写真を掲載することとなりました。その貼り付け作業は全て職員による手作業でした。今は紙面に全品原材料表記がありますが、この頃から、新規消費材にのみ原材料の記載がありました。

2003年4月から毎週注文となる時、カタログがとうとうカラー印刷になりました。個配が始まったのもこの頃です。2010年に生活クラブに加入し、何度かリニューアルしながら今に至ります。

印象に残っている出来事がありますか？

明石海峡大橋が開通した1998年に、表紙と裏表紙を繋げて作成した「特別記念号」も懐かしいですが、特に印象に残っているのは2001年BSEの時。市場では牛肉の利用が急落しましたが、都市生活では全くと言っていいほど落ちなかったのです。それどころか、安心して食べられる牛肉ということで、それまであまり利用していなかった組合員も利用したので、一時的に生産が追い付かない程でした。この時、生産者のこと(生産現場、餌のこだわり、飼育



綾田さん近影。まだまだ現役です。

(上) 2001年頃の、写真を一枚一枚切り貼りして作ったもの。

(中) 月に一回、4週間分を注文していた頃のもの。

(下) BSE問題で配付したチラシ

状況等)を伝えるために、およそ8ヶ月間、別チラシを作成して組合員に配布しました。



お話を聞いて…

生協設立以前も含めると40年以上、消費材を通して生産者と組合員をつなぐ為に、情報発信し続けてこられた綾田さんに、今回の取材でお聞きできた事はほんの一部に過ぎません。記事にできたのはさらに一部。毎週のカタログに込められた思いを、ぜひ読んで感じてほしいと思います。(常任理事 濱田尚美)

「陽なたのファーマーズ」 フクシマと希望」

6月20日(土)こうべまちづくり会館2階ホールにて開催。参加は46人（うち組合員外2人）。
また上映後、当初の予定にはなかった小原浩靖監督のご登壇が、急遽実現しました。

上映会報告



小原監督



この映画は、ドキュメンタリー映画です

15年前の原発事故によって廃業に追い込まれた福島県二本松市の農家の近藤恵さんは、農地上で発電するソーラーシェアリングに活路を見出し、2021年から電力も作る農業者の道を歩み始めました。農業高校卒業後、近藤さんにスカウトされた塚田晴さん、30代半ばで就農した菅野雄貴さんたちが、この映画のメインキャストです。また福島市に近い川俣町でソーラーシェアリングを始めた斎藤広幸さんは、原発事故のために耕作放棄された農地を次々と復活させています。家族経営の農家が小規模でも力強い持続可能な社会を作っている姿を、明るい音楽と軽やかな視点、そして、未だに原発事故の爪痕が隠せない福島の土地の現状などが折り重なったストーリー。

そして、この二本松でつくられた再生可能エネルギーは、生活クラブでんきにも使われています。



参加者の感想

- 太陽光発電に対し、マイナスイメージがありましたが、この映画を通じ、ソーラーシェアリングの知識を得ました。
- ソーラーシェアリングのことは何も知らなかったのが、本当に感動しました。原発事故で一番傷付いた福島の方々が、こんなふう挑戦して頑張っておられる姿は、胸に突き刺さりました。
- 生活クラブでんきを契約しています。近藤恵さんたちと繋がっていると思うと嬉しくなりました。
- 耕作放棄地から農地に復活して、電力を生み出せるソーラーシェアリングは素晴らしいと思います。若い世代が活躍されているのを頼もしく思いました。

上映後の小原監督がご登壇！

登場人物の撮影秘話や、「ソーラーシェアリングが、いかにポテンシャルが高いか」、また「若い世代がこの映画をきっかけに、実際に行動に移している」などのお話をいただきました。とても良い時間になりました。

原発事故で、農地を奪われたままで終わらない、明るく力強く立つ「陽なたのファーマーズ」の皆さんの姿勢に、心奪われ、襟を正す思いです。ぜひ多くの方に見ていただきたい映画であるとともに、生活クラブでんきの生産者でもある「二本松営農ソーラー」を応援したいと心から思いました。（理事 内田瑞穂）

現在、「生活クラブでんき」に加入すると、2000 ポイントがプレゼントされます！気になる方は、右のQRコードからご覧ください。



そうだったのか！消費材モニターの声

～消費材モニターアンケートより(テーマ：せっけん)～

- せっけんがとっても環境に良いこと、水を汚さないことが素晴らしいです。(H・Mさん)
- 人にも環境にも負荷が少ないし、直接口や肌にふれるものは安心して使えるので、小さい子どもさんのいる家庭で使用してほしい。(T・Sさん)
- 食器の洗い方とか洗濯のしかたって、学校では教えてもらっていません(私の時は…)。知らずに合成洗剤を使ってきた人たちが多いのではないかと思います。(K・Mさん)

2026 甲子園浜を知ろう！



生き物観察&クリーンアップ大作戦！

2026年で6回目を迎える甲子園浜企画を、6月13日(土)にNPO法人こども環境活動支援協会(LEAF)と、NPO法人海浜の自然環境を守る会の協力で開催しました。スタッフを含めて大人43人、子ども34人の参加がありました。

この企画は、宝塚・尼崎・西宮3支部の共催で、「つながるローカルSDGs in 兵庫」の一つとして、より大勢の組合員や地域の人と、甲子園浜の歴史や現状・生態系を知り、環境を守る事が未来に繋がることを考える場として取り組みました。

甲子園浜はどんな海岸？

まず、甲子園浜自然環境センター研修室で、海浜の自然環境を守る会の向山さんより「甲子園浜の昔～今」の話を、紙芝居を使って話していただきました。甲子園浜は、昭和46年の兵庫県埋め立て計画に、母親たちが「子どもたちに砂浜を残そう、イソガニをまもろう」と運動したことで、2kmの砂浜と磯が残る自然海岸に渡り鳥や海浜動植物が見られます。

こども環境活動支援協会の本村さんからは、甲子園浜にはどんな生き物がこういった場所にいるかや、イソガニのオスとメスの見分け方などのお話をきいてから、浜に向かいました。

「生き物観察」&「クリーンアップ」

浜には生き物がたくさんいて、子どもからは「カニがたくさんいた」「思ったよりサイズが大きくておどろいた」、大人からは「子どもたちの目がキラキラして嬉しく思った」などの感想がありました。

一見浜はきれいなのですが、小さなプラスチックごみがたくさんあるのに気づきました。「プラごみをきちんと分別することが大切なのだとわかりました」との感想もありました。



紙芝居で説明するNPO海浜の自然環境をまもる会の向山さん。



生き物観察でイソガニを説明する本村さん

まとめとRびんクイズ

今年はごみの中に釣り糸とリールがありました。外来種の海藻(アメリカネナシカズラ)があったのは初めてで、他の植物の養分を吸い取る怖い植物と説明がありました。

Rびんクイズとリユースびんを繰り返し使う取組み「グリーンシステム」を紹介し、ごみの削減を呼びかけました。

(理事 島村美穂)



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

「ちょっと困った」を支え合う

「困った」は、ある日突然やってきます。体調を崩したとき、仕事が長引いたとき、庭の草が気になっても手が回らないとき…。そんな時に「少しだけ手を貸して」と言える相手がいることは、大きな安心につながります。エコロたすけあい制度は、近くの仲間同士が暮らしの中の「ちょっと困った」を支え合う心

5月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,487 人	給付申請件数	34 件
給付金額	27,200 円	事務費	9,558 円

強い仕組みです。日頃から顔の見える間柄を育ておけば、慌てず安心して頼れます。困ってから探すのではなく、困る前に備えませんか？

企画に参加してつながるもよし、まずは短時間でお手伝いを願うもよし！皆さんのつながり作りを応援します。

(コーディネーター 小椋やよい)



＝冷凍刺身を知ろう＝

解凍で変わる、刺身の本当の味

6月26日(金)名谷センターにて、(株)ヤマボシとの生産者交流会を行いました。
参加者15人と盛況で、たくさんの質問や意見が飛び交う貴重な機会となりました！

知って食べるということは、難しいことではありません。現状や思いに触れて、
それを知った上で食べるそのひと口はきっと違うはず！

現状を知って食べよう！

まぐろ＝高級魚のイメージがある方がほとんどではないでしょうか。なぜ値段が高いのか？理由はシンプルです。漁獲量は減っているのに、需要が高いからです。

ではなぜ漁獲量が減っているのか？この点について、(株)ヤマボシの服部泰秀さんに、まぐろをはじめとする遠洋漁業を取り巻く現状について教えて頂きました。

現状その1 政府の減船対策によって、漁船が減少。よって漁獲量も減っている。

現状その2 イラン情勢によって、燃料の重油が不足し高騰している。

従来、海外で燃料補給をしながら船を操業していたが、他国での重油の補給が困難になっている。

現状その3 水産庁の方針によって南まぐろ(本まぐろに次いで高級)を優先的に獲らなければならない。

値段が手ごろなびんながまぐろやめばちまぐろも一度の漁で獲りたいが、そのためには洋上での燃料補給が必要。しかし、補充は難しい。従って手ごろなまぐろを獲ることができなくなっている。

市販との違い

うま味を逃さないために、船上で死後硬直がくる前に急速凍結。船上で低温保存できる期間もとても重要！品質の良いもののみを買い付け、加工しています。

==== =====

食育おうちでごはんでは、生産者交流会だけでなく、メンバーが伝えていく活動もしています。ぜひ参加してみてくださいね！ (メンバー 上山美枝子)



上手なまぐろブロックの解凍方法

～惜しまずひと手間を～

<用意するもの>

・まぐろブロック ・3%の塩水 ・キッチンペーパー ・ラップ

<解凍方法>

- ① ボウルに、ブロックがかぶるくらいの塩水を用意する。
- ② 凍ったままのブロックを塩水に漬け、ブロックの表面をなでるように洗う。(切りカスがついている)
- ③ ブロックを取り出し、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ④ 新しいペーパーでブロックを包み、ラップをかける。
- ⑤ 10～12時間、冷蔵庫でゆっくり解凍する。

夕食に食べる場合は、朝このひと手間で解凍しましょう！また、半解凍状態で切ると、上手く切れます。(生活クラブのサイトに解凍方法の動画あり) [検索：生活クラブ連合会 めばちまぐろ](#)

※さらに手軽に、スライスは流水解凍OK！ご飯さえあれば1食約480円でまぐろ丼が食べられます！手軽な冷凍まぐろ、利用してくださいね！



生活クラブ連合会「めばちまぐろ」のページへ



お椀で作る

まぐろ丼のお供にピッタリ！
海藻が手軽に取れる！

昆布パウダーで簡単お吸いもの

< 材料 > 1人分

- ・昆布パウダー(根昆布入り) 小さじ1/2 ・お湯 150cc
- ・万能つゆ 10cc ・塩 少々
- ・具材(ねぎ、わかめなど)

< 作り方 >

- ① お椀にお湯を入れ、昆布パウダーを入れる。
パウダーが沈むまでしばらく待つ。
- ② 沈んだら混ぜ、万能つゆを加える。塩少々で味を整える。
- ③ 具材を入れたら出来上がり。

東はりま 支部

元気に活動しています！

こんにちは！東はりま支部です。エリアは明石市、加古川市、播磨町、稲美町、神戸市西区の一部で、今年度はモニットも増え、活気あふれる支部となっています。

毎月の支部ミーティングでは、おすすめ消費材を紹介し合っており、新しいモニットや最近加入した組合員からは、「知らなかった消費材を知ることができた」「新しい使い方を知れて参考になる」と好評です。また、ベテラン組合員からは、長年愛用しているからこそその活用法も聞けて、毎回話が盛り上がり楽しく交流を深めています。

6 月には(株)タイヘイを招いた生産者交流会を開催し、万能つゆなど「つゆ」の学習と、3 種類の食べ比べをしました。万能つゆが組合員の意見をもとに開発されたことを知り、改めて生活クラブの安心・安全へのこだわりを実感する機会となりました。さらに、ピオサボ食材セットも 7 種類試食し、「こんなに簡単でおいしいなんて！」「冷蔵庫に常備したい」と大好評でした。その結果、モニットもさらに増え、東はりま支部はますますパワーアップしています。

7 月には親子企画としてウインナー作りを予定しており、親子で食の大切さを学びながら交流を深めたいと考えています。今年度も、多くの方が参加できるイベントを開催していきたいと思っています。
(東はりま支部クリエイター 豊 美春)



わいわい情報交換



タイヘイ交流会。
ピオサボ食材セットが
簡単調理で美味しい料理に！

今月の組合員

石崎 由梨慧さん 東はりま支部 2019年10月加入

息子が一歳 8 ヶ月の時に大病を患い、生死を彷徨いました。医師から、今後食生活に注意する様に言われましたが、何をどの様に調理したら良いのかも分からずにパニックになっていた私に、友人が食の安心安全をテーマに取り組んでいる生協があると紹介してくれて、藁にも縋る思いで加入したのが、当時の生協都市生活でした。初めて口にした食材、特にお野菜は素材の味がわかり、美味しかったのを覚えています。

それから何度も引っ越しをし、明石に帰ってきたのを機に再加入。生活クラブとは長いお付き合いをさせて頂いております。今では 40 歳になる息子の家族も生活クラブの一員として、安心安全な食生活を楽しんでおります。生活クラブに出会えた事に感謝です。

大好きな消費材

= ギリシャ産エキストラ バージンオリーブオイル =

450 g 1,742円(税込1,881円)

生活クラブに入って 5 年程ですが、色々

試して来て、生活クラブでしか買えない!!とリピート購入している消費材があります。加入のきっかけとなったノンホモ牛乳(ノンホモでこの価格と新鮮さは圧倒的な良品だと思う)や、トマト系の料理がトマト缶を使わずとも決まるトマトケチャップもそうですが、一番はギリシャ産エキストラバージンオリーブオイルです。

健康のことを考えるとオイルの品質選びは重要だと思い、本当に色々試して来ました。このオリーブオイルは決して安いものではないと思いますが、生産者のお話を伺う機会があり、材料の品質、製造工程、その後の流通に対する熱い思いと責任を感じ、よくぞこの価格でこの品を作って下さっていると思い、益々有難く頂いています。これで料理をすると、残り野菜の炒め物でも上品な 1 品になる気がします。昨今の物価高騰や生産の制約が色々あって、品質や価格の維持が大変なことと推察しますが、しっかり購入して応援したいです。

(東はりま支部モニット 鶴川久美子)





ビマシェ ライトベースIII

980円(税込1,078円)

一年を通して気になる紫外線対策に、ジャパンビューティプロダクツの化粧下地クリーム「ビマシェ ライトベースIII」を愛用しています。市販品でよく使われるタール系色素や紫外線吸収剤、鉱物油、パラベン、合成香料を使用していないので、毎日使うものだからこそ安心して選べるのもうれしいポイントです。

SPF35・PA++で日常生活の紫外線対策ができ、明るめの肌色タイプなので、気になるくすみも自然にカバー。化粧下地としてはもちろん、ちょっとしたお出かけや家で過ごす日な

ら、これ1本でも自然な仕上がりになります。なめらかによく伸びるので少量でも使いやすく、1本を長く使えるのも魅力、なのに価格は980円(税込1,078円)!と嬉しい限り。外出する日も家で過ごす日も、紫外線対策におすすめしたい一品です。 (西倉由美)



都市生活 Q&A

消費材の入っている袋や、よく・る野菜セットの袋は回収しているのですか？

A どちらも回収していますが、野菜セットの袋は外袋(手提げタイプを含む)のみ対象になっています。回収後は原料としてリサイクルされています。どちらの袋も乾かして、消費材の入っている袋(ピッキング袋)は、ラベル部分を切るか手でちぎるかして、ひとつの袋にまとめて返してください。きれいにたたまなくてOKです。土汚れのついた袋はリサイクルできないので、回収

しません。

袋の回収はゴミの削減にもなります。分別して回収すれば原料として使えるのに、ゴミとして捨ててしまえば燃やして灰になるだけ。CO₂排出量の削減にもつながりますので、ルールを守って資源の再活用をしましょう。



職員こぼれ話

名谷センター
杉本恭之介

生活クラブ生協の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

よろしくお願いします！

名谷センターの杉本と申します。

今年の4月に入協し、早や3ヶ月が経ちました。前職は新

聞配達をしていました。車で配達することもあったのですが、トラックの運転は初めてなので細い道等、初めはとても戸惑いました。最近はようやく道にも慣れ、配達も徐々にコツを覚え、組合員の皆様との世間話も楽しくなってきました。僕はかなり手先が不器用なのですが、皆様優しく対応して下さり、本当に組合員の皆様に支えられていることを実感しています。これからも末永くよろしくお願い致します。

理事会報告

2026年度第1回理事会報告 2026.6.23.10:00~15:00 於:中央区文化センター

出席理事: 18名、出席監事: 3名

以下、報告承認事項(2項目省略)と協議決定事項(1項目省略)

- エコロたすけあい制度給付審査は、エコロ審査会にて5月申請分34件中27件承認。保留5件、不可2件。
- 生活クラブ関西運営委員会の会議報告を受け、内容を承認。
- 水車を未来につなぐ会運営会議の報告を受け、内容を承認。
- 第40回通常総代会を終えたまとめを承認。
- 生協功労者表彰に役員1名を推薦することを承認。

6. 生活クラブ生協祭あいたくての準備進捗状況を共有。

7. 40周年記念企画「ごみ清掃芸人・マシンガンズ滝沢氏講演会」の準備進捗を共有。

8. 「食べ物の旅」シリーズ「大根の播種から収穫まで」の企画提案を受け、承認。(会議報告)

生活クラブ連合会の機関会議、各専門委員会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。(事業報告)

5月度決算は供給高107.72%、経費執行97.23%、当期剰余は予算差+504万円。5月末組合員数13,960人(昨年差▲159人)、出資金総口数 1,332,057口。

バランゴンバナナの学習会に参加しました。

7月から、バランゴンバナナの「よやく・る」の規格に【500g】が加わりましたが、それに先駆けて6月に関西の生活クラブの理事・職員60人以上が集まり、バランゴンバナナの歴史や価値を共有しました。

民衆交易といえは…

日本人が一番食べているくだもの「バナナ」、昭和の頃は安く手に入る果物と認識されていましたが、農産物の「大量生産」は様々な問題を抱えています。バランゴンバナナは、1990年に「民衆交易」を行う会社(株)オルター・トレード・ジャパン(ATJ)を介して本格的に出荷を開始しました。もともと現地に自生していたバナナであり栽培期間中は農薬を使わないため、環境にも人の健康にも負荷が少ない事、安定した現金収入につながるという事で生産者は今では約3000人に増え、4つの島から日本に出荷されているそうです。



ATJの赤松さん

今回のネグロス交流ツアー派遣に、組合員カンパを募りました。
25週に取り組んだカンパには、66人から55,500円の申し込みがありました。
ご協力ありがとうございました。

叶った！8年ぶりの現地訪問

2018年を最後に、フィリピンの政情不安やコロナ禍で中断していた現地訪問「ネグロスツアー」が、今年再開。7月初旬の5日間、都市生活からも理事1人が参加しました。生産者と消費者がお互いを知る“顔の見える関係”がここにも。報告会は11/14(土)に行われる予定です。ぜひご参加ください。



産地のひとつ、ミンダナオ島の風景。(ATJ公式サイトより)

SNS動画でも発信。



Instagramの投稿画面。28週間に間に合うよう投稿しました。
公式Instagramは表紙欄外のQRコードを読み取ってご覧ください。

紙のチラシをあまり見ない人や、配達時に留守でお話できない人にどうやって“伝える”か...学習会でも皆で話し合いました。その結果、ATJのYouTubeチャンネルの動画を短くまとめた素材を作成し、Instagramで「生活クラブ関西」のアカウントと共同で発信する事にしました。

500g規格が新登場して、利用しやすくなったバランゴンバナナは、栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料不使用で、収穫後の防カビ材も不使用。ご注文は配達職員が電話でご連絡を。この機会にぜひ食べてみてください。(理事 大畑彩子)

2026年6月号より

せっけんレシピ「柔軟剤の香り」

機関紙モニターの
つぶやき

柔軟剤の香り、非常に気になります！娘が学生時代のこと、お友だちに体操服を貸したら、洗って返してくれたものに柔軟剤が使われており、非常に難儀したことがあります。その後、家で洗うといっしょに洗った他の洗濯物にもにおいが移ってしまい、大変だったことを思い出しました。(東はりま MT)

編集雑感

7月初めに派手に転倒して、左膝のお皿を亀裂骨折してしまいました。さいわい手術は不要で、この号が配付される頃には固定具も外れている予定です。このケガが良い機会と、骨密度を測りました。若い頃は70歳代の骨密度と言われて心配していましたが、今回の測定では、同年代では若干高いとのこと。毎日飲むパス牛乳と毎週のように届いた小松菜のおかげで骨折も軽くて済んだかなと、強がっています。(T)