



イベント情報&お知らせ

県央ブロックニュース

県央B9月末組合員数	
水戸	: 904
ひたちなか	: 493
笠間	: 106
那珂	: 92
東海	: 75
その他	: 101
合計	1,771名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2023年10月16日号
No.713

《問い合わせ・申し込み》 水戸センター TEL.029-291-8280 FAX. 029-291-8281

※最近間違い電話が多くなっています。センターにおかけになるときは番号をよくお確かめください。

お友だちにさりげなく生活クラブをアピールできる企画！

『おうち de カフェ』をひらこう！

＝でも「おうち」じゃなくても大丈夫＝

生活クラブの組合員が増えると、食の安心安全を大勢の組合員で食べて支えています(ずっと消費材を利用できる)。また身近で組合員が増えれば、困った時に助けたり助けられたり、組合員同士のたすけあいの仕組みも充実します(子育て世代にもシニア世代にもやさしい)。

Q. 「おうち de カフェ」っていうけど、家にお友だちを招待しなきゃいけないの？

A. そんなことはありません。幼稚園のお迎えの時、スポーツ少年団のお手伝いで集まったとき、職場のお昼休憩時間、公園でお子さんを遊ばせているとき、ジムなどに行ったとき、 などなど。 場所はどこでもいいんです。ちょっとこれ食べてみない？って消費材のお菓子を食べてもらう。あらこれ美味しいわね！となったら、これは生活クラブっていう生協のお菓子なのよ。とアピールしてもらえばOKです。

★事前申請、事後報告書の提出をお願いします★

期 間：2023年10月1日～11月30日

対 象：組合員と、未加入のお友だち1名以上の、合わせて3名以上

内 容：消費材代 1,000 円を上限に、実費を補助します。

詳しくは、チラシをご覧くださいか、水戸センターまでお問い合わせください。

ちょっと早いですが…

12月2日(土)・3日(日)、水戸センターで展示即売会をやりま

そこで今回は12/2(土)限定「持ち寄り古本市」を企画しました。当日、会場にスペースを割り当てますので、あなたも出店してみませんか？



予告：持ち寄り古本市(出店者募集！)

出店日：12月2日(土) 10:00～15:00

場 所：水戸センター構内の指定された場所

売り物：古本、中古CDやDVD、ぬいぐるみ、おもちゃ(※食品、衣類は不可)



■売り場に並べることができる量

当日使えるスペースが限られているため、箱の大きさ、中身の重量は問いませんが「自分が一人で運ぶことができる段ボール箱1個分」とします。

※「台車を使って運び込む」はダメ

■ルール

価格は自分で決められます。ただし売れ残った品物は、持ち帰ってください。

■その他：詳しい内容については申込用紙付きのチラシが10/23(月)から入りますので、そちらをご確認ください。

《 # 年末年始も生活クラブで 》

■年末年始特別企画 スケジュール

クリスマス

カタログ配布：44 週(10/30～11/3)
配達週：50、51 週(12月2回・3回)

お正月

カタログ配布：45 週(11/6～11/10)
配達週：51、52 週(12月3回、4回週)

お楽しみに！

「ええ～っ！もう年末年始の
ハナシですって?!」

そうなんです、もちろん実際に消費材が配達されるのは12月に入ってからになります。年末年始特別企画で一番早い注文カタログは、10月末から入ります。



フコキョウ教室

燥邪に気をつけて

猛暑から一転、10月に入るとすっかり涼しくなりました。日中、気温が高い日もありますが、日暮れは早く、夜空は綺麗な星が輝き、秋を感じます。

秋は乾燥の季節。五臓の肺や大腸は乾燥に弱いので、風邪をひきやすかったり、便秘になりやすくなります。また、皮膚の乾燥も進みますが、肺を潤すことで、体内から皮膚の乾燥を予防することができます。もちろん、保湿剤などのスキンケアも大切です。

食材は、白いものがよいです。白ごま、白きくらげ、百合根など。

おすすめは「れんこん」。茨城県はれんこん生産量日本一。国内生産量の約半数が茨城県で生産されています。れんこんは体に潤いを与え、血を増やして巡りを良くします。特に肺を潤す力が強いので、のどの渴きや咳に効果的。美肌効果もあり、老化防止やスタミナ増強も期待できます。また、体の熱を冷ますので、熱っぽいときやほてりのある方にもおすすめです。冷え性の方は、温かくして食べましょう。

そろそろ出回り始める「かぶ」もおすすめ。かぶは体に潤いを与えるだけでなく、体を温め、消化促進し、気の巡りを良くします。特に便秘に効果的です。

「一物全体」野菜も皮ごと頂くほうが、栄養もしっかりとれます。しかし、皮には農薬が残っていることも多いです。野菜はなるべく農薬の使用が少ないものを選びましょう。生活クラブは厳しい基準をクリアした野菜のみ扱っているので、安心ですね。



たすけあい・福祉委員会より

ライフプラン講座「公的年金と自分年金」9/18 ～水戸センター&自宅からのオンライン～

FPの会の鈴木先生が、公的年金制度についてテキストを基にお話してくれました。年金定期便等で老後の生活設計が気になりながら、まだ先のことと後回しにしがちですが、今回の講座からできるだけ若いうちから知っておいた方が良いでしょう。また、自分年金ではiDeCoやNISAの説明もありましたが、ライフプラン講座でiDeCoやNISAについて学びたいというリクエストが多いそうです。

参加者からは、「このような講座があるのを知らなかった。」「基本について話を聞くことができてよかった。」「投資信託に関心があるので、勉強したい」などの声を頂きました。



環境委員会より



ベビーマッサージ 開催します！

～赤ちゃんもママもリラックスタイム～

日々、家事・育児・お仕事 で頑張っている子育て中のママさん!!
みんなで集まっておしゃべりしましょう。



日時 11月20日(月) 10:00～12:00・・・11時～せっけん講座年末お掃除術
場所 吉田市民センター 和室 (水戸市元吉田町1736-5)
持ち物 飲み物、バスタオル(寝かせる時に下にひきます、おくるみなどでもよい)
定員 10名(定員を超えた場合は抽選) 参加費 500円

※全てのお問合せは水戸センター029・291・8280 までお電話ください

*講師紹介:ベビーマッサージ・・・生活クラブ県南ブロック理事(組合員)

せっけん講座・・・せっけんはうすメンバー、ワーカーズにじのえぷろん代表

継続中! セっけん類プレゼント

生活クラブでは今、石けんの良さを知ってもらおうと母子手帳(赤ちゃん手帳)をもらった方、
生後1歳未満のお子さんがある方を対象に、「固型せっけん」・「洗濯用液体せっけん」

・「台所用液体せっけんおれんじ」をプレゼントしています。



お肌に優しい石けん類、ぜひお試しください。

申し込みは右の二次元コードから! →



詳しくはeくらぶ、
カタログで確認する
か、水戸センターへ
お問合わせください。



生活クラブ 2030 行動宣言

だれでも空びん返して肌プラ

☆できる! ☆

♻️びん回収率UPキャンペーン

♻️びん全種類の中から
いずれか**3本返却**で
プレゼントが当たる!

12/1 まで

※「牛乳びん」はキャンペーン対象外です

ファイバーリサイクル実行委員会より

お待たせしました!

ファイバーリサイクルは3年ぶりに
配達便で回収します!



ファイバーリサイクル活動はおうちに眠っている不要になった衣類や生地類、バッグなどを提供するという形で、パキスタンの福祉学校の運営を支援しています。

例年、年3回古着回収をしていますが、この3年間はコロナ禍のため各自がセンターに持ち込む活動になっていました。そのため提供者数も約半数に減少してしまいました。

次回11月は配達便での回収になります。11月初旬に回収品目を掲載したニュースが届きますので、よくご覧になり衣類提供のご協力をお願いします!

生活クラブ茨城設立40周年記念グッズ
トートバッグ作成中!

パキスタンの福祉学校アル・カイルアカデミー内にある縫製工房にパキスタン生地のトートバッグ制作を依頼します。縫製工房は約10年前に卒業生の就労の場としてスタートしました。教育や就労の場、それを運営する事業グループの古着事業、JFSAとの連帯・・・その大きな輪の中に、私たち組合員も「衣類提供」や「トートバッグの制作」という形で参加します。記念グッズの取組み詳細は決定次第お知らせします。

お見逃しなく!



生活クラブ茨城
ホームページ



生活クラブ茨城
Twitter



公式アカウント
@seikatsu_ibarak

ブロックニュースのカラー版が掲載されています。ほかにも生活クラブ茨城についての情報がたくさん載っているのでぜひ見てくださいね！

生活クラブ茨城の **トリセツ**

特にトップページにあるこの↑↑↑バナーをクリックすれば、簡単に知りたいことにたどり着けます。

農産物の欠品情報・消費材情報・各地で開催するイベント等についてつぶやいています。

『今日は何の日?』もおもしろい！

フォロー&チェックよろしくお願ひします。



「はい！ たすけあいホットライン です」
☎070-3937-5004
月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
 エッコロについて、その他お困りのことがあったらお気軽にお電話ください。
 注) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ケア依頼の対応が難しい場合もあります。

2023年9月利用実績(4週間分):
 17,532円(利用計画:19,832円)
 9月に一度も利用しなかった人数:班(111名)
 個別配送(172名)



おおぜいの参加で意見を伝えよう！
～署名活動実施中～

日本政府は原発推進に舵を切りました。私たちは日本のエネルギー政策として、脱原発、脱炭素と再生可能エネルギーへの転換の加速を求めます。

期間 12月1日(金) 23:59まで
 生活クラブ全体で10万筆、茨城全体で1,700筆を目指します。

*個人情報の取扱いに関しましては目的以外に利用することは致しません。

オンライン署名はこちらから→