2021.9.20　生活クラブ茨城
県南ブロック運営委員会発行
取手センター☎0297-86-6800

県南ブロックニュース

2021 年８月末　組合員数 1,483 名（前月比-５名）、利用高 2,491 万円、世帯当たり 17,166 円

すごいね！私たちのげんき米！

消費メンバーからみなさんへ

毎年楽しみなげんき米の新米。
今年は玄米５kgが新しく仲間入りしました。
10 kgは多くてちょっと・・・と思っていた方も５kg
なら利用できるのでは？？
精米したてのお米はまた格別ですよ♪

-瀧澤-

げんき米は、農薬もかなり減らして作られていて、放射能測定もきちんと測定していて、何より生産者の顔がわかる！～お米の袋の裏側にお名前と顔写真が貼ってあります(^-^)～
なので、安心して食べられます！

-小林-

普段食べているお米とはまた違った味を楽しめます！
味変でいかがでしょうか。
ハズレなしですし、環境保全にも役立ちます。

-宮國-

新米がとれました。生活クラブのお米です。
茨城の組合員が生産者と共に作り上げた減農薬のお米です。今年はコロナの影響で田植えや草刈り・稲刈りの体験ができませんでしたが、生産者の人達が頑張って作ってくれました。
体験してみたいですね。

-坪内-

げんき米は茨城町で作られた、私たち茨城の組合員だけが食べることができるお米です。「地産地消」は CO2 の削減にもなり環境にも優しいですね。
ご自身やご家族に。そして、お友達に贈り物として渡すのも喜ばれますよ♪

-飯野-

新米の季節ですよー。
減農薬&虫がつかないために間隔を広くあけて田植えをし、生産者が大切に育ててくれました。安心安全なお米を一番美味しい新米の時期にぜひ味わってみてください。

-佐々木-

丸エビ倶楽部のみなさんが、生活クラブ茨城の組合員のために作ってくれているげんき米。茨城県の特別栽培農産物の認証を受けていますが、なんと！農薬の使用回数はその基準以下の多くても２回！（特別栽培の農薬使用基準では慣行農法の５割減の５回まで）生産者と組合員のつながりが深い、安心安全なお米です。

-宇治田-

みんなで食べて
みんなで守ろう　私たちの田んぼ

取手センター　☎ 0297（86）6800

動画見てみました

YouTube 検索ﾜｰﾄﾞ　**お米のとぎ方生活クラブ**

新米の季節にぴったりなお米の研ぎ方の紹介動画です。
普通米はもちろん、研ぐ必要のない無洗米についても
おいしく炊くコツを教えてくれています。
おいしいお米をさらにおいしくいただくために、
ぜひマネをしてみましょう♪　【瀧澤】

今さら聞けない料理の基本
「お米のとぎ方（普通米・無洗米）」

グリーンシステムキャンペーン

Rびん回収率UP目指そう！

超軽量 900 ㎖

1 ヶ月の目標
900 ㎖ 150 本 UP
500 ㎖ 100 本 UP

超軽量 500 ㎖

11/26 まで

500 ㎖、900 ㎖のRびん計3本返却で
抽選で「木製なめらかスプーン」プレゼント

申込みは、配付済みチラシの応募用紙と一緒に。
知りたい方はセンターに問い合わせてください。

牛乳キャンペーンが始まりますよ～！

いつも飲んでる人も、飲んだことの無い人も、この機会をお見逃しなく！
下の期間で、ちょっぴりうれしい価格メリット付き♪

９月５回（9/27～配達分）・・・低脂肪牛乳　1000 ㎖
10 月１回（10/4～配達分）・・・ノンホモ牛乳　900 ㎖
10 月２回（10/11～配達分）・・・パスチャライズド牛乳　900 ㎖

詳しくはカタログをご確認ください！

8/20 ミルク教室に参加して

牛乳ってすごい！

免疫力アップ・便秘の解消をサポート・高血圧の改善に貢献・不眠の悩みを和らげる・肥満防止の強い味方・血液をスムーズに！などなど。なんといっても今注目したのは、免疫力アップ。牛乳タンパク質の中にはカビやウイルスなどに防衛機能を発揮する成分がある事！ウイルスの侵入を防ぐ力を高め、ウイルスと戦うリンパ球も増やしてくれます。牛乳は工場で作られるものではなく、本来牛が子供を育てるために出してくれるものなので栄養価が高く、元気になる要素がたくさん入っています。疲れたりイライラした時は牛乳を飲んでゆっくり休んで(感染防御の近道です)！

お料理に牛乳を使うと味に深みが出るので、調味料(特に塩分)を減らしても満足のいく味を楽しめます。運動の後 30 分以内に牛乳を飲む事で筋力アップとも言われています。でも、その効果が得られるには牛乳の殺菌温度が大切！超高温殺菌(120 度以上)だとタンパク質が変性してしまい機能性がなくなってしまうそうです。生活クラブの牛乳は 72 度 15 秒間殺菌なので牛乳本来の風味が楽しめる上、安心安全な飼料と牛がストレスなく育てられる環境にもこだわっているので牛乳の品質を害しません。

牛乳を飲まないなんてもったいない！

子供達はもちろん、大人も毎日 200ml 飲んで元気に楽しく過ごしましょう。【守谷：坪内】

8/22 労協(ワーカーズ)法成立 記念フォーラムを視聴して

「出資・経営・労働を全員で担う」という新しい働き方を全国に広めた WNJ。20 年以上の「ワーカーズ法」の法制化運動により 2020 年法律が成立。2022 年秋に施行される事となりました。

資本主義経済で突き進んで来た結果生じた貧富の差、環境破壊、気候変動等から人類存続の危機を救うための協同組合の役割を知り、ポストコロナ社会では様々な問題に関心を持つことの大切さを学びました。

第２部での神奈川・千葉・大阪のワーカーズからは、働く事が自分と仲間、地域の方達の幸せにつながる事を目指しているとの報告がありました。

【守谷：西田】

生活クラブ地域活動基金より報告

今年は牛久ブロックからの[ストップ温暖化！牛久の会]と[環境学習同好会]、県南ブロックからの[アロマのかけはし]に基金助成が決定しました！

私達県南ブロックの地域くらぶ[アロマのかけはし]は、「介護とアロマ」の講座を 10 月と来年 1 月に予定しています！心が通うタッチケアや介護される側だけでなく介護する側もアロマでリラックス。1 日の終わりに自分を癒し育児やコロナ禍で疲れた心のケアなどにも使えそうな内容です。
是非参加してみてください。

【つくばみらい：佐々木】

あなたの防災アイデア教えてください

８月に募集した「防災アイデアアンケート」で集まったアイデアをご紹介します。まずは常にストックしている消費材です。

- 水、無糖炭酸水、トマトジュースなどの飲料類
- さば缶、まぐろ缶、大豆缶などの缶詰類
- とりモモ肉、スモークサーモンなどの冷凍保存できる食材
- 麩まんじゅう、白玉ぜんざいなど冷凍保存ができ、ほっとできるもの
- ノンカップ麺
- げんき米

ノンカップ麺は種類豊富ですし、缶詰はさんまやいわし、マフィンもあります。いろいろ試してみて、お気に入りは常にストックしていると安心できますよね。ぜひ参考にしてみて下さい。

【龍ケ崎：瀧澤】

地域くらぶ「アロマのかけはし」主催

8/21 オンラインセミナー「認知症とアロマ」に参加して

エッセンシャルオイルの匂いは嗅覚を通って脳の海馬を刺激することで自律神経とつながるのですね。アルツハイマー症の女性がアロマセラピー開始後、顔つきが変わり車の運転ができるようになることもあると知り驚きました。エッセンシャルオイルの使用方法も教えてもらいました。植物の力ってすごいんだなと感じました。

次回 10 月 23 日は「心と身体に働きかけるエッセンシャルオイル」～介護・医療従事者セルフケア実践編～とのことです。

【取手：宇治田】

現在生活クラブ茨城単協では、「私たちの住むこの地域で５年後はどうありたいか、そのために活動は何をしていきたいか」を話し合っています。（茨城単協：第７次中期計画 2022 年～2026 年）

この話し合いでは、生活クラブの未来を、組合員みんなの声を反映させた内容にしていきたいと考えています。生活クラブ生協ならではの「組合員が登場できる機会」です。秋深くなるころには、茨城単協のブロックごとに組合員みんなの意見や願いを集約します。「突然意見をって言われても…」「何が何だかわからない…」「どうすればいいの？」と思う人が多いと思います。

そこで県南ブロックでは、困っていることやこうしてほしいことなど、身近なことから考えていただければと思い、アンケートの実施が決まりました。県南ブロックのアンケート担当の「けんなんちゃん」が配付するアンケートには、なんでもいいので書いて返却ください。みなさんの気づきや願いが活動のヒントになります。みんなで素敵な暮らしを目指しましょう！　★「けんなんちゃん」お楽しみに★

10月10日は
生活クラブDAY

10月10日に
「eくらぶ登録」や「eくらぶのクチコミに投稿」すると
温州みかんジュース缶プレゼント♪

フォローしてね！
ツイッター　ホームページ

たすけあい ホットライン
070-3937-5004
平日(月)～(金)
9～17時

県南ブロックLINE
お友達登録してね

毎月10日・25日に投稿します！
生活クラブのことがよくわかります♪