2023.3.20　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

2023 年 2 月末　組合員数 1,512 名（前月比＋4 名）、利用高 3,128 万円、世帯当たり 21,437 円
取手センター発電量（12/8～1/7）2,168kwh

5 月 11 日(木) 県南ブロック総会
6 月 15 日(木) 通常総代会

県南ブロック総会 と 通常総代会

2022 年度の活動のまとめや事業決算の承認と、2023 年度の活動方針・事業予算を決定する場である県南ブロック総会と通常総代会。

県南ブロック総会は、名のごとく県南ブロックでの活動計画や予算などを組合員代表の代議員が意見を出し合いながら決定する場です。**通常総代会は、**県央・牛久・県南の各ブロックから、組合員代表の総代が意見を出し合いながら、生活クラブ茨城の活動方針や事業予算を検討し決定する最高議決機関です。

生活クラブは私たち組合員が主役です。私たち組合員が運営する生協です。組合員一人ひとりの思いをできるだけ反映させて決定していきます。ですから、ブロック総会、茨城単協の総代会は大勢の組合員で意思決定を行う大事な場なのです。

桜の開花が始まり来年度の活動について話し合う季節になりました✿ 生活クラブは組合員の意見でどんどん成長していく生協です！やりたい事はやりたいと言おう！困っている事はみんなで解決しよう！仕組みが必要ならみんなで作ろう！実現できるのが生活クラブです。 組合員同士が繋がり助け合い住み良い地域を目指しましょう♫ 来年度の総代・代議員を募集しています✨
ぜひ声をあげると共に来年度の活動について一緒に考えてみませんか？お待ちしています☺
【県南ブロック代表：佐々木友紀子】

第 15 回県南ブロック総会	代議員定数 26 名	取手 6、守谷 7、龍ケ崎 6、つくばみらい 4、利根 3
第 40 回通常総代会	県南ブロック定数 27 名	取手 7、守谷 7、龍ケ崎 6、つくばみらい 4、利根 3

※通常総代会の総代定数は 110 名です。

組合員が何でも言える県南ブロックを目指し、組合員の思いが実現できるように、
2023 年度の方針の話し合いを続けます。

みなさんも、代議員や総代になって思いをぶつけてみませんか。
立候補される方は取手センターまで連絡ください。お待ちしています。

取手センター　☎ 0297（86）6800

YouTube 動画見てみました

YouTube
検索ﾜｰﾄﾞ

生活クラブ 牛乳

【目で見てわかった、カラダにいい牛乳】

生活クラブの代表的な消費材である「パスチャライズド牛乳」。
牛乳本来の風味やおいしさ、栄養を損なわない、**72 度 15 秒間のパスチャライズド殺菌。**
熱による成分の変性が少なく、さらっとしてほんのり甘みのあるのが特長です。そのため、栄養成分がゆっくり吸収でき、栄養垂れ流し（！？）状態の市販品の牛乳に比べると体への栄養コスパは抜群！！
そのせいか、生活クラブの牛乳を飲むようになったら骨密度が上がったという組合員さんもいるほどです。

こちらの動画はそれがどういうことなのか
目に見えるように実験、説明してくれています。
牛乳は飲み物ではなく食べ物であるということが
良くわかる内容になっています。
無音動画なのでぜひ集中してご覧ください。

それから、容器はくり返し使えるリユースびんを使用していますので、必ず洗って返却して下さい。
キャップと開ける時に外す部分も回収しています。お忘れなく★

【消費：瀧澤】

飼料価格高騰

燃料費高騰

災害級の酪農危機

牛乳飲んで
酪農家を応援しよう

子牛価格暴落

すごいんだよ！牛乳って！！

牛乳は牛のお乳。子牛を育てるためのものなので、各種栄養素がバランスよく含まれた準完全栄養食品です。人が生きるために必要な栄養成分としてのたんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル（カルシウム、リン、カリウムなど）がほどよく含まれています。

牛乳のタンパク質には人が体内で作ることができない８種類の必須アミノ酸が含まれ、その中でも特にリジンが豊富に含まれています。栄養のバランスを整える大切な飲み物です。胃の中でゆっくり固まり食べ物としてゆっくり消化されます。牛乳のカルシウムは骨になるためのカルシウムと言われ、カルシウムの利用において適量のリンは必要不可欠であり、牛乳とリンの比率は１対 0.85 と骨や歯の形成維持に適切な割合となっています。

日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミン A、B2 等を豊富に含んでいます。これらの栄養素は各々の働きを補いお互いを消化吸収しやすくしています。カルシウムの補給には最適な食品です。

牛乳は病原体から体をガードし、免疫力を高めて細胞を強くするので
病気にかかりにくく、便秘を解消し大腸をきれいにします。
血流を良くして、コレステロール値を上昇させにくくします。
72 度 15 秒間の殺菌のパスチャライズド製法で熱による成分の変性が少なく、
さらっとしていてほんのり甘みのあるのが特徴です。

【消費：坪内】

生活クラブ HP
ニュース・記事
活動レポート

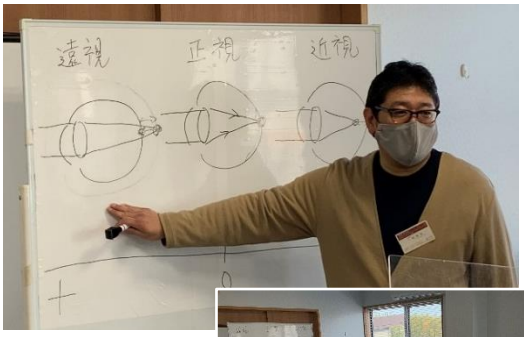
<職員紹介：取手センター安武さん>

初めまして。生活クラブ取手センターの“安武和也”と申します。
出身が九州ですので、珍しい苗字ですが“ヤスタケ”と読みます。
覚えていただけたら、とても喜びます。

牛久センターで１年９か月勤務し、１月の末日より取手センターに配属されました。土地勘もなく不安な気持ちもありますが、新たな職場と与えられた役割をしっかりとこなしていき、少しでも早く皆様と信頼関係が築けていけるよう努めてまいります。何卒、よろしくお願い致します。

2/23 生活クラブでんき学習会 ＆アンペアダウンゲーム

１月の電気代が２倍以上になり、何とかしなきゃと参加。
家電製品の消費電力を計算しなくても何とかなる製品を除くとアンペア数を半分位に出来ました。
又生活クラブの電気の契約が増える事で再生可能エネルギーの利用を促す手助けになるとの事。
早速変えなきゃ！！　【龍ケ崎：桜木】



3/2 アイ・メイト学習会

眼鏡のアイ･メイト学習会で近眼・乱視・遠視・老眼や緑内障・白内障等の説明をしてくださりいろいろ勉強になりました。緑内障・白内障は病院でちゃんと治療してもらわないといけないですが、子供の視力が落ちてきた時や、今までは良く見えていたのに見にくくなった時などはまず検査しましょう。眼鏡、コンタクト、老眼鏡も自分にあったものを選ぶ事が大事です。医療器具に分類されるものなので良いものを選んで欲しいなと思いました。ブルーライトより太陽光の方が目に良くないそうです。サングラスをかけるのも大事だなと感じました。
【取手：松浦】

3/4 カインズキャラバン

カインズ龍ケ崎店の店内でキャラバンをさせていただきました。
「キャラバンってよく目にするけれど、どんなことしているの？」
コロナ以前は消費材の試食をしてもらいながら生活クラブをアピールしていましたが、現在、試食は断念。
その代わりガラポンを持参して、ミニ消費材のプレゼント！
食に関するアンケートに記入でミニ消費材プレゼント！
お試しセット申し込みでミニケチャッププレゼント！
加入で温州みかんジュースプレゼント！と盛りだくさんです。
多くの人に生活クラブを知ってもらえる機会なので、職員＆スタッフも気合が入ります♪　【取手：宇治田】

今後予定のイベント

イベントは新型コロナウイルス禍における
ガイドラインに沿って開催します。
お申込みは取手センターまでお願いします。

月日	時間	イベント名／内容	会場
3/26（日）	10：00～12：00 雨天中止	**立沢公園でお花見会** **たすけあいカフェもやるよ！** 生活クラブののぼりが目印！ バランスボールリレー・シャボン玉・ ペットボトルボウリングで遊ぼう！	守谷市久保ヶ丘 1-21
3/28（火）	10：00～12：00 雨天中止	**利根川桜づつみでお花見** 生活クラブの赤いジャンパーが目印！	北相馬郡利根町布川 （利根町役場近く）
4/2（日）	10：00～14：00	**ふるさ都市もりや朝市** 生活クラブ紹介 **スイーツフェスタ** 飲食店やハンドメイド＆ワークショップなどの約80店舗の出店があります。 スタッフ参加もランチが楽しみの一つ	TX 守谷駅西口駅前広場
4/2（日）	10：00～14：00	**まいんバザール** 消費材キャラバン	龍ケ崎市八坂神社前 にぎわい広場
未定	10：00～13：00	**みずき野朝市** 生活クラブ紹介	守谷市みずき野 5-3-1 みずき野ひろば
5/17（水）	10：00～12：00	**夏ギフト試食会** **ビギナーズカフェ**	取手センター
5/22（月）	未定	**ベビーマッサージ**	取手センター

組合員どうしのたすけあいのしくみ「エッコロ制度」を知っていますか？

「エッコロ」とはイタリア語で「はい、どうぞ」という意味。気軽にたすけたりたすけられたり、という気持ちを表現しています。エッコロのマークには、困った時に手を差しのべてたすけあうという想いが込められています。一見かわいいウサギに見えますが、逆さにしてみると、両手が図案化されています。

こんな時はエッコロでお助け！！

- 骨折してお買い物に行けない。
- ケガや病気、体調不良で犬の散歩に行けない。
- 現在妊娠中でつわりがひどく料理が作れない。
- 産前、産後の家事が大変。
- 高い所の電球の交換や、掃除をしてほしい。
- 荷受け場からカラスや猫に消費材を盗まれた。
- 注文用紙の記入を手伝ってほしい。

・・・などなど

とにかく困ったときは
ホットラインに相談してみよう！

たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金) 9～17 時

取手センター　☎ 0297（86）6800