

イベント情報&お知らせ

県央ブロックニュース

県央B2月末組合員数
水戸 : 922
ひたちなか : 486
笠間 : 97
那珂 : 96
東海 : 47
その他 : 73
合計 1,721名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
水戸センター
Tel.291-8280
2020年3月23日
No.668

病気に負けない身体、病気になりにくい身体を作るためには、運動、睡眠、食事が大切と言われていますね。生活クラブは「食事」を大事にしようとしたら大いに役に立つ消費材を扱っています。添加物、農薬をなるべく使用していない（もしくは使用していない）消費材がカタログの中に沢山あります。生活クラブを使って家族のためのお買い物を楽しみましょう！

本紙は1ヶ月間保管してください

「生活クラブ」を拡散しよう！



生活クラブは「家族や自分の健康に気をつけたい」人が、
利用したい! と思う消費材を取り扱っています



1年間熟成してから出荷。酵母や酵素が生きている調味料



低農薬もしくは無農薬のお野菜



アミノ酸を使っていない漬物

などなど…

その他にも
たくさん
あります

そんな消費材を扱っている「生活クラブ」を知っているあなたから、まだ知らない人たちへ紹介しませんか？（まだまだ生活クラブを知らない人はいっぱいいるのです）

言葉で伝えるのは難しいけれど、消費材やお料理を写真に撮ってあなたの気に入っている「生活クラブ」を話題にしてください。Instagramやツイッターにはそのような見本がいっぱい！

#生活クラブ

#生活クラブのある暮らし

#サステイナブルフェス

などで検索してみてね

例えばこんな
感じで！！



話題のツイート 最新 ユーザー

purechild @purec... · 4日
生活クラブで牡蠣の美味しい食べ方を教えてもらった。小麦粉をまぶしてから卵を表面につけて、それをたっぷりめのごま油で焼く。食べる時は酢醤油で。私は豆板醤を少し加えた。家族にも大好評！最近、魚介を食べる回数が増えたかも。#生活クラブ



もしお友だちが興味を持ってくれたら、『お友だち紹介チラシ』に記入して配達便で戻すか、水戸センターに直接連絡してくださいね。
また、お友だちに生活クラブのホームページや、Instagramやツイッターの #生活クラブ を見てもらい、「気に入ったら問い合わせせてね☆」と伝えてみるのもいいですよ！



組合員でない方のイベント参加“大歓迎！！”です。どうぞお気軽にご参加ください。
生活クラブ茨城HPではカラー版の県央ブロックニュースが毎月配信されています。

生活クラブ茨城 HP 用



消費委員会より

ビオサポ講座

野本健司さん講演会「キレル切れる子供の食生活」

昨年10月に牛久センターで行なわれたビオサポチームの研修会で野本さんとの出会いがあり、県央ブロックの組合員にもぜひ聞いてほしいという思いから企画が実現しました。

当日は小さいお子さんを子育て中の方から、お孫さんがいるシニア世代まで幅広い世代の19人が参加しました(エッコロ託児も5人とにぎやかでした)。今回の講演会では、「子どもたちの食生活を考える」という視点で、

1. からだは食事で作られる
2. 味覚を育てる
3. 微量栄養素(ビタミンやミネラル)が精神を健やかにする
4. 血糖値を一定に保って精神を安定させる
5. 化学物質が脳と心にも影響する

について、簡単な実験も交えて丁寧にお話しをしていただきました。野本さんのお話では、すぐに実践できる「毎回食卓にのせたい【す(酢)こ(ごま)や(野菜)か(海藻)だ(大豆食品)]や、食品表示の読み取り方など目からうろこのお話もたくさんありました。

参加者の声

「食生活のなかで、体に良くない食べ物飲み物など、なんとなくわかっていた部分についてきちんとした理由、データを聞くことができ、納得することができたとしても勉強になりました」

「外食のキケン性がわかりました。野本さんわかりやすかったです。添加物のお話もぜひぜひ聞きたい！！」

「ペットボトル飲料に入っている砂糖(糖分)の量を知り驚きました」

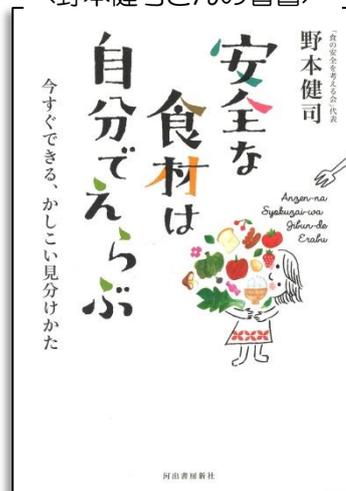
「わかっちゃいるけど買って食っていて、あらためて気をつけようと思いました。若い時から情報をもらって子育てできるなんてよい時代。この企画をきっかけに時間を割いても参加する大切さをもっと知って参加者が増えるといいですね」

【参考】

野本さんが代表を務める『食の安全を考える会』

HPhttp://www.green.dti.ne.jp/food_safe/

＜野本健司さんの著書＞



10周年記念カッティングボード販売中!

今年水戸センターが開設10周年を迎えるのを記念して、生活クラブ茨城オリジナルカッティングボードを作りました。茨城産檜の一枚板で、パンやチーズをスライスしてそのままテーブルに出せる木目が綺麗なカッティングボードです!

価格:1,300円(内200円は森林保全のため石岡市内に植林される苗木1本の代金です)

※代金は引き落としのみ

このカッティングボードを製作した石岡市にある生産者『(株)カタログハウス・ソロー』は、安い輸入材に押されて林業が衰退し荒れてしまった里山を整備し間伐材をペレットにして販売しています。森が元気になれば川や田畑、海の豊かな自然を守っていただけます。素敵なカッティングボードを購入して自然を守るお手伝いをしてみませんか?

購入希望、お問い合わせは水戸センターまでお電話ください
☆見本はセンターに展示してあります

↑約16cm
↓



← 約28cm →

環境委員会より

水戸センター太陽光発電設置について意見を募集します

センター開設時より太陽光発電(パネル)設置への要望がありました。条件が整ったため設立10周年を迎える今年度はさらに具体的な話し合いを進めていくことになりました。

組合員のためのセンターです。設置前に確認しておいた方がよいこと、または問題点などありましたら、4月1日(水までに水戸センター・林まで書面で提出してください)。

提出は配達便、FAXをお願いします。



たすけあい・福祉委員会より

～「私たちに出来る福祉って何か？」を話し合っています～

少子高齢化が加速する中、誰もが年を取り介護が必要な時が来ます。生活クラブでは「たすけあい政策」の中で、介護福祉についても、お互い様のたすけあいエコロのようなしくみを地域でも活かす事業ができないか、話し合ってきました。

◆ 牛久ブロックでは

昨年秋、訪問介護事業所「ケアステーション牛久」が開設され、今年の夏からはケアマネジャー常駐で直接相談して利用できる居宅介護支援事業も始める予定です。組合員や地域の人たちから介護等の相談が直接事業所に電話でき、ここで訪問介護を利用できるようになります。

◆ 県央ブロックでは

今年度は、福祉事業準備チーム(難しい名称ですが誰でもメンバーになれます)ができ、地域のニーズや自分たちに出来ることは何かを話し合ったり、学習会や講座を企画開催して意見交換会をしてきました。しかし、具体的な事業のイメージについてはまだ描けていません。2月のフリートークの会では、介護が必要となる前に、介護予防や人と会って話す場が大事ではないかとの意見も出ました。4月からも定期的に集まり話し合う予定ですので、関心のある方は水戸センターまでご連絡下さい。

☆学習会や講座等の企画は、イベントカレンダーやちらしでお知らせしますので、是非ご参加下さい。

(福祉事業準備チーム)

水戸センター開設10周年記念まつり(仮) ★実行委員&まつり名称 大募集★

水戸センターは2020年に10周年を迎えました。
県央ブロックではそれを記念して様々な企画を考案中です！
その中でも特に盛大に開催したいのが...

水戸センター開設10周年記念まつり(仮) 2020年12月5日(土)開催予定

このおまつりを盛り上げるべく活動する組合員を大募集！
おまつり大好き、楽しいこと大好きな方一緒に盛り上げませんか？
そして「おまつり」の素敵な名称も同時募集！

イベント参加申込書に『実行委員希望』または『お祭りの名称』をご記入のうえ、配達便、FAXで水戸センターまでお願いします。



アカウント→
@seikatsu_ibarak

詳細は水戸センターまで
お気軽にお問い合わせください



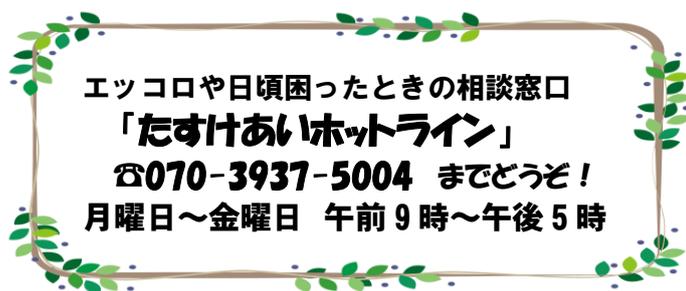
イベントカレンダー&申込書

※イベントには組合員でない方も参加できます。お気軽にご参加ください。注) 地：地域くらぶ

開催日時	イベント名・内容	託児	場所・参加費	主催者
4月15日(水) 10時~12:30	日東珈琲生産者交流会 @稽古場 風 (水戸市新荘) 美味しいコーヒーの入れ方を学びます。森のコーヒーと市販のコーヒーはこんなに違う！がわかります	無	稽古場 風 500円	運営委員会
4月18日(土)	丸ごと茨城 もりの学校 植林体験	無	石岡市 未定	単協 消費委員会
4月21日(火) *	KUMI のらくらく体操(体験会) 山梨からKUMI先生が来ます! 楽しく動いて体のゆがみ、腰痛、肩こり等を自分で治そう! * 午前の部: 10:30~11:30、午後の部: 14:00~15:00	要 相談	水戸センター 2,000円(初 回 1,000円)	地「KUMI の 楽々体操」
4月24日(金) 10時~12時	集まるう「地域くらぶ」交流会 日頃の活動のアピールや、情報交換をしましょう。地域くらぶに興味のある方(組合員でない方も)大歓迎!	要 相談	水戸センター 無料	運営委員会
5月16日(土) または17日(日)	まるごと茨城 田んぼの学校 田植え	無	茨城町 未定	単協 消費委員会
6月6日(土) または7日(日)	まるごと茨城 田んぼの学校 草取り&生き物調査	無	茨城町 未定	単協 消費委員会

《託児のルール》

- ☆参加をキャンセルする場合必ず前日の17時までに電話ください。当日のキャンセルは午前8時30分までです。
- ☆当日お子さんとケア者の顔合わせがありますので、託児のある方は必ずイベント開始15分前までに来てください。
- ☆ケア者(組合員)はエッコロで見つけます。ケア者は専門家ではないので、お預かり中対応できなくなった場合はお子さんを保護者のところに連れて行くことがあります。
- ☆水戸センターでの託児は限定5人です。限定数を超えた場合主催者から事前に連絡をしますので、「たすけあいホットライン(TEL 070-3937-5004)」にご相談ください。



エッコロや日頃困ったときの相談窓口
「たすけあいホットライン」
☎070-3937-5004 までどうぞ!
月曜日~金曜日 午前9時~午後5時

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

※ご記入いただきました個人情報、生活クラブの活動以外には使用致しません。

水戸センター行き

イベント参加申込書

参加希望イベント名

お名前：	組合員コード：	電話番号：
〔託児希望〕 お子様のお名前：	(フリガナ)	(男・女 才 ヶ月)
お子様のお名前：	(フリガナ)	(男・女 才 ヶ月)
一緒に参加する組合員以外のお友達のお名前：		電話番号：
〔託児希望〕 お子様のお名前：	(フリガナ)	(男・女 才 ヶ月)

※複数のイベントに参加希望の方は、下記のいずれかの方法で申し込んでください。

- ・右のQRコードから申し込む
- ・直接センターに電話して申し込む
- ・この申込書を必要枚数コピーして申し込む

※託児、乗り合わせの申し込みはホームページかこの申込書でお願いします。



実行委員希望 (右欄に○)

おまつりの名称