

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 : 939
ひたちなか : 514
笠間 : 101
那珂 : 101
東海 : 45
その他 : 72
合計 1,772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10月19日
No.673

秋風が吹き暖かいおでんが恋しい季節ですね！

生活クラブの練り製品といえば【高橋徳治商店】。添加物不使用で

素材の旨味がたっぷり味わえる、おでんに欠かせない消費材です。

その美味しさの秘密・製造工程・お勧めの食べ方をInstagramで見ることができます。

【marutotakahashi】で検索してみてください！



マキさんのシンプルライフ講座が

9/26(土) YouTube ライブ配信されました！

見逃がしちゃった！ また観たい！ という方
アーカイブ視聴できますので

是非ご覧ください♪♪♪

シンプルライフを通して自分に優しい暮らしが
心のゆとりにつながる事、生活クラブのこれは
便利！やコツ！「よやくらぶ」を使ってるよ！
などのお話です。生活クラブに加入して、どう
利用しようか迷っている方、生活クラブライフ
を充実させたい方も Check ですよー！

次回は**10/25(土) 14:00~**

【掃除・片付け・洗濯】

シンプルに苦にならずお家を綺麗に保つ方法などのお話です！

Thank you so much 🙏😊

#マキさん
#生活クラブ茨城
#サスフェス
#サステイナブルフェス
#生活クラブ
#シンプルライフ
#生活クラブのある暮らし

ありがとうございました！

お待たせしました！
水戸センター展示販売会の再開です

10月から水戸センターでのイベントが一部再開できるようになりました。その第一弾としてお久しぶりの展示販売会を下記の日程で行います。「今年一年の自分へのご褒美」なんていかが？

新型コロナ感染防止対策のため**完全予約制**ですので、ゆっくりとお買い物ができます。

来場申し込みは10月19日(月)から配布のチラシ、または水戸センターまでお電話ください。

※入場前の体温測定、マスク着用にご協力をお願いします。

※今回**清算は引き落としのみ**です。現金販売はありませんのでご了承ください。



日時：11月21日(土) 10時～16時
11月22日(日) 10時～15時

☆両日とも時間帯は
午前、午後からお選びください

来場生産者

11月21日(土)

東京真珠 (真珠、ジュエリー)
アイ・メイト (めがね、サングラス)
パラマウント・ワーカーズコープ (靴)
ファーレ (婦人服、きものリメイク)
アフロディーテ (バッグ、革製品)
プロッサム (オーダー手袋、革製品)

11月22日(日)

東京真珠 (真珠、ジュエリー)
アイ・メイト (めがね、サングラス)
パラマウント・ワーカーズコープ (靴)
モーハウス (授乳用アイテム)
山甚物産 (寝具)
アール・エッチ・エス (炊飯器、
トースター、浄水器など)

◆生活クラブの活動紹介パネルが展示されます◆ (10/31～11/15)

毎年ひたちなか産業祭と同時開催で沢山の来場者で賑わっていた「消費生活展」が新型コロナウィルスの影響で中止となりました。代わって参加団体がパネルを展示します。

生活クラブは環境・食・たすけあいをテーマとしたパネルを作成し、リユースビンや紹介ちらしと共に展示します。9時から21時まで開いていますので是非見に来てくださいね。

場所：ひたちなか市子育て支援・多世代交流施設「ふぁみりこらぼ」1階こらぼスペース
(ひたちなか市石川町11-1 電話029-212-6850)

エ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

注) 新型コロナウィルス感染拡大防止のため、エコロケア依頼については一部対応が難しいこともあります。

生活クラブ茨城ホームページではカラー版の
県央ブロックニュースが毎月配信されています。



生活クラブ茨城ホームページ用



アカウント：
@seikatsu_ibarak



「生活と自治」を覗いてみよう

今月は表紙と裏表紙の魅力を紹介したいと思います。

表紙の写真撮影は 7 月号から高木あつ子さんに替わりました。そしてこの表紙の写真は 3 4 ページの「誰でもクッキング」と繋がっていて、「Let's Cook!」コーナーではこどもたちの料理の感想文が載っているので、こどもたちに料理をしてもらう案内になると思いますよ。10月号は77歳の爺ちゃん島袋善弘さんの「漬け丼」の作り方が載っていました。

裏表紙は藤原新也さんの連載「日々の一滴」です。10月号は、藤原さんの長姉（85歳）がこのコロナ禍において、病院と粘り強い交渉の結果、肉親7人が長姉に会い息を引き取るまでの感動の文です。是非読んで頂きたいと思います。8月号・9月号は、コロナ禍でリモートワークへ切り替える会社が増え行く世に対して、われら人間の解毒システム（腸内フローラ）の軟弱化への警告です。われら人間の細胞は60兆個と言われていますが、腸内の微生物は100兆個といわれ、細胞の数より多い。人間は微生物と共に生きる生命体であり、満員電車のストレスが腸内フローラを鍛える寄与をしているとの見解です。これは「藤原新也ポッドキャスト」を検索しますと、連載の中に猿の生態の変化からを音声つきで詳しく説明しています。

T. N.

「生活と自治」の紹介は、ブロックニュース No.672（9月21日発行）にも載っています。



つ子薬膳

「萩 桔梗 葛 藤袴 女郎花(おみなえし) 尾花 撫子」秋の七草

この中で、桔梗と葛の根は、生薬として漢方薬に配合されています。よく知られている葛根湯は、風邪のひきはじめに効果的。一方、桔梗湯は喉の炎症を鎮めます。いずれも今の季節に活躍する漢方薬です。

秋は冷たい風が吹きはじめ乾燥する季節。乾燥を嫌う「肺」が影響を受けやすく、風邪を引きやすい季節です。中医学の肺は呼吸を司るもので、鼻や気道、皮膚なども含みます。鼻炎、喘息、アトピー性皮膚炎は、中医学では全て肺の病気とされます。また、肺は大腸とつながっていると考えられており、肺の不調は便秘など大腸の機能障害を引き起こします。

この季節、体に潤いを与える食材を取り入れます。梨、れんこん、白ゴマ、白キクラゲなど、白い食材が良いとされています。蜂蜜もおすすです。大根を蜂蜜に漬け込んだシロップは、喉の痛みを抑えると言われています。おやつに、杏仁豆腐やカスタードプリンもいいですね。クコの実を添えると見た目もあざやかですし、潤い効果も高まります。杏仁豆腐に使われている杏仁には、咳を鎮めたり、便秘を改善させる働きがあります。卵、牛乳もまた体に潤いを与える食材です。徹底した衛生管理のもと、エサにもこだわって飼育された家畜から生まれた牛乳や卵は生活クラブならではの。ぜひ、日常の食事に取り入れたいですね。

地域くらぶ「薬膳の会」代表 S



秋を
秋



ポスティングしながら歩きますか？



待ちに待ったイベントが少しずつ再開されるのは
楽しみですね。

体調はもとより体力・体重管理はいかがでしょう。

そこで、コロナ禍での運動不足解消もかねて、
生活クラブのチラシをポスティングしませんか？

ご自宅の周りでも、離れた場所でもOKです。

期限はありません。枚数も自由です。

申込書に、枚数とポスティングする場所（例：水戸
市酒門、ヤマト周辺など）を書いて、配達
便で申し込んでください。翌週以降の配達
時にチラシをお届けします。



- チラシは、ポストに入れやすい大きさに、折ってご使用ください。
- 熱中症対策とともに、コロナ感染防止にも十分気を付けてください。
そのため、対面での手渡しではなく、ポスティングのみでお願いします。
- 雨の日は、他の郵便物が濡れて苦情のもとになります。雨が降ったら
やめましょう。

春のポスティングにお申し込みくださった皆様、ありがとうございました。新型コロナウイルスの影響で春は中止となり、たいへん残念でした。各種イベントが中止となり、生活クラブの良さを伝える機会も減っています。そのような中で、秋のポスティングも改めて募集します。一人でも多くの方のご協力をお待ちしています。

from運営委員会

※ご記入いただきました個人情報は、生活クラブの活動以外には使用致しません。

✂ きりとり

水戸センター行き

ポスティング用チラシ申込書

お名前	配達コース 組合員番号	連絡先
希望枚数	ポスティングする場所	