

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。センターに電話する際は番号をよくお確かめください。



このニュースがお手元に届く頃には梅雨も明けているでしょうか？

夏休みにウキウキする子どもたちや、暑さに負けそうな大人へ。ご自分へのご褒美に生活クラブの冷たいスイーツはいかがでしょう？



## 環境問題に関心を持ってもらいたくて!

法人会員 河和田幼稚園の園長先生より、生活クラブとコラボした企画を。との申し入れを受け、食育講座とナチュラルクリーニングを提案しました。

そして今回は、コロナ禍でも可能な「コネコネ石けん（粘土のように柔らかい手洗い用固型せっけん）」で子供たちが好きなものを作り、お母さんにプレゼントする」という微笑ましい企画になりました。

当日は石けん作りのほか、無添加せっけんと、香りの強いせっけんを実際に手に取り匂いをかぎその違いを実感してもらったり、園長先生から香りの強い石けんで手洗いした水が川や海に流れて行き、海の中の魚や海藻が苦しんでいるお話も聞きました。（園長先生手作りの魚の絵には感動！）子どもたちは、園長先生の問いかけに「白いせっけんを使う」と答えていました。



後日、乾燥させて出来上がったカタツムリや電車など思い思いに作られた石けんと石けんについてのお手紙、アンケートをおうちに持ち帰ってもらいました。

このコネコネ石けんとのお会いが親御さんへも繋がる事を願います。



↑ コネコネ石けん  
この四角い石けんがどんな作品になるのかな？



↑↑ かわいい作品ができました！



## 丹精國鶏オンライン学習会(2021.6.15)開催しました！



ZOOM 思っていたより簡単！子育て中  
でも自宅で話が聞けて有難い♪

- ♪丸鶏のさばき方がタメになった！
- ♪クリスマス時期に又聞きたい♡
- ♪飼育の大変さがよく分かった！
- ♪国産鶏種が国内でもっと増えるといいな♪
- ♪大事に頂いて、食べ続けようと思いました😊
- ♪これからも鶏さん達を守り、健康に生活できる環境を大切にしてほしい😊
- ♪部位バランスを考えて食べることの大切さを再認識！
- ♪質問タイムが充実していて良かった！
- ♪配達のHさん、教えてくれてありがとう！
- ♪丹精國鶏のことがますます好きになりました！



## プチ薬膳



## 食養生で暑さ対策



梅雨が明けたら夏本番。まずは梅雨時季に弱ってしまった胃腸を整えましょう。夏の食材は胃腸に負担のかかるものが多いので。近畿地方では夏になると「冷やしあめ」が出回ります。麦芽水飴を湯で溶き生姜のしぼり汁を加えて冷たくしたもので、夏場の食欲増進、疲労回復にとても良い飲み物です。

胃腸が整ったら暑さ対策です。この時季のお勧めは、なんととっても体の熱を取り除く食材。トマト、キュウリ、ナスなどの夏野菜。メロン、スイカ、バナナ、梨など夏の果物。小麦粉、そば、豆腐など。夏とはいえ冷房で冷えたり、冷え性の方は食べ方に工夫が必要です。夏の果物の中でも、桃とさくらんぼは体を温める作用があります。また、ネギ、ニラ、シソ、生姜などの薬味も温める作用がありますので、お料理に取り入れましょう。また、ミネストローネなど温かくして食べるのも良いです。

冷たいものは胃腸や身体に負担がかかるので、取りすぎは禁物！

汗が出すぎると気(エネルギーのようなもの)、血、津液(水分)が失われるので、それらを補います。牛乳は気血津液全てを補える優秀な食材です。また、ぶどうは気と血を補うと同時に、水の巡りを良くして喉の渇きやむくみを改善します。夏の土用に食べるウナギも気と血を補い、心身の疲れ、老化防止、めまい、足腰の痛みなどに効果があるそうです。

さらに、汗の出すぎを抑える酸味、中医学で夏の味覚と位置づけられている苦味を合わせます。苦味は熱を覚まし毒を除く作用があります。ゴーヤやセロリなど。

8月7日の立秋からは、体にこもった熱を取り除きつつも冷やし過ぎないようにしましょう。 S.

オンライン・ライフプラン講座

## 「げんきな時に考えてお行きたいお葬式

～いざというときに慌てないために～

日 時：9月28日(火) 10時30分～12時

場 所：オンライン&牛久センター

※他ブロック主催のライフプラン講座の参加申し込みは  
開催日の2週間前までをお願いします。

講座当日に間に合うように資料をお届けするためです。

また、直前のキャンセル等は所属ブロックの事務局まで  
連絡をお願いします。

詳細は後日お知らせします。

毎月配布される県央ブロックニュースは、リ  
サイクルで返却してしまってもホームページ  
で最新号から過去のものまで見られます。



生活クラブ茨城  
ホームページ用



アカウント：  
@seikatsu\_ibarak

「生活クラブ茨城」で検索

→ 組合員メニュー → ブロックからのお知らせ

→ ブロックニュース・イベントカレンダー → 一覧

→ 県央ブロックニュース・イベントカレンダー

## 東海でキャラバンやります月

～輸入雑貨店あさみや～

8月4日(水)10時～15時(雨でも実施)

東海地区で個別配送が始まりました。  
そこで組合員でもある「輸入雑貨店あ  
さみや」さんのガレージをお借りして、  
生活クラブがキャラバンを開催します  
月々月 月々月

「あさみや」さんは日頃から近隣の人  
たちの交流の場としてガレージを開放  
していて、東海以外の地域からの出展  
者も日替わりでいて、小物や日用雑貨、  
アクセサリなどの手作り品を楽しむ  
来場者がたくさんいます(^)

私たちは初参加となりますが、皆さん  
と一緒に楽しい時間を過ごしながら、  
生活クラブを知ってもらう機会にしたい  
と思っています。コロナ禍で試飲・  
試食はできませんが、消費材のサンプ  
ルやお試しセットを準備する予定で  
ので、お友達やご家族を誘ってお気軽  
にお越しくださいね。

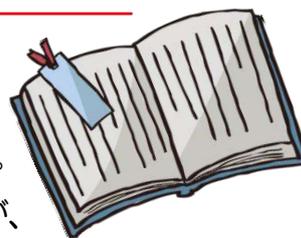


## 「生活と自治」を読む会に参加し、考える時間に

『「生活と自治」を読む会』という会があるのをご存じだろうか。

読めばためになることがたくさん書いてあることは知っているが、

日常生活(それほど忙しいわけではないにも関わらず)の中でなかなか向き合えない。そんなわ  
けで月に1回会員宅で開かれている『「生活と自治」を読む会』に参加している。2時間の半分  
くらいは雑談だったりもするが、真面目な回は、特集を読み合わせ、意見を出し合い、深刻で難  
しいが本当はスルーしてはいけない問題を考える。気づきも多く有益な時間だ。ここで初め  
てヤングケアラーという言葉と存在を知ったし、教科書ってこんなことになっていたのかと驚い  
たりもした。特集ではないが、自らの老いに戸惑う辺見庸さんを身近に感じたり、西郷孝彦さん  
のコラムに登場する子供たちの姿にホッコリすることもある。



# イベントカレンダー

※お問い合わせは水戸センターまでお電話ください

日時	イベント名/内容	開催場所/方法	主催/共催
7月24日(土) 10時~12時	ドキュメンタリー映画「サマシヨール(自主帰還者)」上映会	ひたちなか市 ワークザ 勝田	地「未来の風 いちから」
9月8日(水) 午後	生活クラブでんき生産者とのオンライン交流会 (予定)	オンライン& 未定	単協 環境委員会
9月28日(火) 10:30~12時	オンライン・ライフプラン講座「げんきな時に考えてお行き たいお葬式~いざというときに慌てないために」	オンライン& 牛久センター	牛久ブロック たすけあい福 祉委員会

＝たすけあい福祉委員会より お知らせ＝  
エコロの申請は、事由発生のケア終了後  
**60日以内**にお願いします。

## 「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

エコロのご質問・相談等、お気軽にお電話下さい。  
また、エコロ以外のご相談も受け付けます。  
注) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ケア  
依頼については一部対応が難しいこともあります。

毎月配布される県央ブロックニュースは、リ  
サイクルで返却してしまってもホームページ  
で最新号から過去のものまで見られます。



生活クラブ茨城  
ホームページ用



アカウント:  
@seikatsu\_ibarak

「生活クラブ茨城」で検索

組合員メニュー → ブロックからのお知らせ

→ ブロックニュース・イベントカレンダー一覧

→ 県央ブロックニュース・イベントカレンダー

## 涸沼クリーンアップ大作戦 ～しじみの産地を守ろう～

・日時 **7月31日(土) 9:00~10:30**

小雨決行 荒天中止 ※当日の連絡先は申込後にお知らせします

・場所 **涸沼 広浦公園キャンプ場** (生活クラブの旗が目印です)  
茨城町下石崎 1651 (広浦キャンプ場の **第二駐車場** を利用)

・参加対象 生活クラブ組合員とその家族

※お友達と一緒に参加の場合は、水戸センターにご連絡ください。

**会場  
変更** です

親沢公園から  
広浦公園キャンプ場  
に変更です

※詳細は配布済みのチラシをご覧ください。

問い合わせ: 水戸センター  
Tel 029-291-8280

**受付 8:45~**  
(活動開始 9:00)

