イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央Ｂ６月末組合員数
水戸　：940
ひたちなか：519
笠間　：93
那珂　：98
東海　：73
その他　：72
合計　1,795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
TEL291-8280
2021年8月23日
Ｎｏ.683

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。

涸沼クリーンアップ大作戦～しじみの産地を守ろう～
開催しました！

７月３１日(土)、県央ブロックとしては久々の野外イベント！　朝から晴天にも恵まれ、家族連れの参加を含む総勢３７名が、それぞれ新型コロナ感染予防に気を配りながらの開催でした。
最初に単協独自生産者㈱塩屋社長の石原さんから、涸沼やそこで採れるしじみのお話をうかがったあと、規定のごみ袋を手に広浦公園キャンプ場内のごみ拾いを行いました。集合時間に受付に集められたごみは思った以上の量でした。その後県内の海岸でごみ拾いボランティアを主催している組合員の方からの、水辺のごみの種類やどこから来るかなどのお話、全員での記念撮影、参加賞の塩屋の「涸沼大和しじみ」と「魚屋さんの混ぜちりめん」を受け取って解散となりました。

左：塩屋社長
　　石原さん
中：ボランティア活動をしている組合員の方

←釣り針がついたままの糸

生活クラブでは、なるべくごみを出さないリユースに力を入れています。消費材のビンのほとんどは回収して再利用しています。ですが、生活しているとどうしてもごみは出ます。そのごみは焼却されたり、埋め立てられたりしますよね。そのことで環境に何か影響はない？　など、買い物をするときやごみを出すときにちょっと考えてみませんか？
県央ブロックでは、これからも身近なごみ問題から地球の環境問題を考えられるようなイベントを企画していけたらと思っています。

組合員のお店紹介シリーズ
～grey style Cafe 編～
（水戸市渋井町 260－6）

外食をする時、どんな食材を使うお店なのかを知って選びたい…。そう思った事はありませんか？
「生活クラブの組合員が経営しているお店なら、食材も安全・安心、絶対美味しい、是非知りたい！」そんな声から生まれたコーナーです♪
「grey style Cafe」は、素材の味、特に野菜の美味しさを引き出した、色とりどり見た目も華やかなワンプレートランチを楽しむ事ができます。ひとつひとつのお野菜の味が濃いんです！　素材を吟味されている事が伝わってきます。
私はサラダのバジルドレッシングを頂いた瞬間にファンになりました！全て美味しいです。ドリンクのカフェラテもオススメで、チャーミングなおじさんラテアートが楽しめますよ☆
ワンプレートランチだからこそ、次はどんなお料理が出てくるのか楽しみでまた行きたくなる、そんなお店です。　（消費委員会 M．O.）

《健康寿命を延ばすヒント》

★栄養バランスの良い食事★

◎主食（ごはん・パン・麺類など）＋10 品目を目指そう!!

◎１日に約３５０g の野菜を食べよう！

野菜はカリウム、食物繊維、カルシウム、抗酸化作用があると言われる機能性成分を補います。不足しがちなときは蒸す、ゆでるなどでカサを減らして食べやすくしてみましょう。

プチ薬膳

長夏～胃腸の働きを整えよう

処暑(8 月 23 日頃)、24 節気の一つで暑さがおさまるという意味だそうです。24 節気は約 2600 年前に黄河流域で作られた、太陽の動きを元にした暦ですが、飛鳥時代に日本に伝わり、今でも春分、秋分、夏至、冬至などは生活に根ざした言葉として使われています。
季節を五行で表すと、春・夏・長夏・秋・冬であり、夏の終わりから初秋の今の季節が長夏です。黄河流域では一年で最も暑く、雨が多いそうです。日本では残暑で、時々台風が大雨をもたらす、といった季節ですね。
さて、長夏は五臓の脾とつながりが深いです。脾とは消化機能全般を表しています。脾の働きがよいと、食べたものが栄養に変わり、全身に運ばれ、筋肉が丈夫になります。脾は湿気に弱いので、身体の余分な水分を取り除くのがポイントです。
長夏の食養生は、脾の働きを高めるものですので、胃腸が弱い方は一年中実践するとよいです。暑さで弱った胃腸を整えて、食欲の秋を迎えましょう。

●脾の働きを高める食材
甘味のあるもの；穀類、いも類、きのこ、大豆、栗など

●気の巡りを良くして湿気を取り除く食材
香りのあるもの；大葉、たまねぎ、山椒、生姜、ねぎ、らっきょう、ジャスミン茶など

●熱を冷まし水の巡りを良くする食材
（冷え性の人は取りすぎないように）
そば、大麦、冬瓜、緑豆など

生活クラブ、そばの提携生産者**(株)おびなた**は、長野県の蕎麦どころ、戸隠にある生産者です。2019 年には信州そば品評会で最高賞の農林水産大臣賞を受賞したそうです。生活クラブでは、生そば、乾麺、冷凍そばの取り扱いがあります。ぜひご賞味を。冷え性の方は、温かくして食べたり、ねぎを合わせてくださいね。　A．S.

ファイバーリサイクル　今年度１回目の衣類回収をしました!

提供の総量	449.0 kg	うち廃棄 8.3kg（前回比　+2.3 kg）
JFSA へ	440.7 kg（前回比　-77.8 kg）	

センター持ち込みのため、提供できる組合員は決して多くないですが、その中でも知人に衣類提供を声掛けしている組合員もいるようです。エッコロを使って自宅に衣類を取りに来てもらうこともできますので、センターへお気軽にご相談ください。
仕分け参加者は５名。JFSA スタッフから「生活クラブ茨城は組合員が一次仕分けをしている、他の団体や生協ではなかなかできない」とのこと。２時間かけて仕分けした衣類がトラックに積まれる達成感を、ぜひ一度味わってください。　H．O.

水戸センター倉庫にて仕分け中

<次回の予定>

ニュース配布・・11 月初旬
衣類提供(センター持込み)・・11/22～26
仕分け作業・・11 月末頃

★JFSA のHP や FB にも写真がアップされています。ぜひご覧ください

…

「香害」学習会でわかったこと

「わたげ」や「生活と自治」で取り上げられた“香害（合成香料により、健康被害が誘発される）”をテーマにオンライン併用で集まり、マイクロカプセル内の香料が長持ちすることにより、症状のない人でも化学物質を長時間浴びて化学物質過敏症を発症する危険性があることや、最近ではマイクロカプセルが農薬にも使用されていることを学びました。
参加者からは、家族から香りのついた洗剤の要望が多く、せっけん洗濯が難しいという意見が多くありました。また、学校給食の白衣等の柔軟剤で具合が悪くなる方や、家族が香害により化学物質過敏症と診断された方もいました。専門医でなければ病院でも分かってもらえないという事実も知り、改めて、せっけん生活が広がることの大切さを実感ました。（環境委員会　H．I.）

夏のオススメ 洗濯の裏ワザ!!

スポーツ後の汗臭さが気になる洗たく物には、**炭酸塩**小さじ１を入れて予洗いします（ 洗い＆脱水を各１回）。その後、他の洗濯物と一緒に洗います。
石けん大好き組合員
K・O さん　より

フードバンク学習会の報告

フードバンクチーム主催で 7/13(火)に学習会を開き、「NPO 法人フードバンク茨城」の田中健一さんよりお話をうかがいました。実際の活動を見て知る機会となるように「フードバンク茨城」水戸支部の事務所で行い、感染症対策のため少人数でしたが中身の濃い学習会となりました。各地の「きずな BOX」や企業から寄付された食品が、夏休み子ども支援プロジェクト(給食の無い学校の長期休暇に食のプレゼントをする活動）のために準備された様子を見学しながら、熱心な質疑や意見交換もされ、いろいろな気づきがありました。身近な地域で自分たちができることを考えたり、ボランティア活動に関心を持ったりと参加者それぞれが理解を深めることができました。公的支援が対応できない「食の支援」の重要性が増している中、これからも組合員や地域に向けて発信していきたいと思います。
（フードバンクチーム／R．I.）

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
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

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」

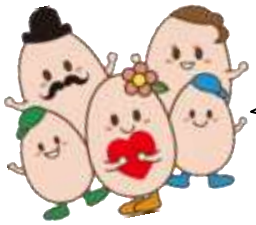
日時：９月28日(火)　10：30～12時
場所：オンライン＆牛久センター
※他ブロック主催のライフプラン講座の参加申し込みは　開催日の２週間前までにお願いします。講座当日に間に合うように資料をお届けするためです。また、直前のキャンセル等は所属のセンターまでご連絡ください。

「ご当地ハグみちゃん」アイディアのご応募ありがとうございました！

生活クラブ共済ハグくみのマスコットキャラクター『ハグみちゃん』には、各地域の特色を活かしたご当地ハグみちゃんがたくさんいますが、まだ茨城にはいないのです。「それなら私たちもご当地ハグみちゃんを作ろう！」ということで、組合員のみなさんからアイディアを募集したところ、様々なアイディアのハグみちゃんが１６作品寄せられました。
力作ぞろいの作品からご当地ハグみちゃんとしてデザイン化する１点を決めるのはとても難しく、数日に渡って選考しました。デザイン化されたハグみちゃんの登場が楽しみです！！

＊応募作品は今後紙面等で紹介していく予定です。

（たすけあい・福祉委員会　R．I.）



ハグくみ・健康チェックもできる組合員健康応援ページはこちら⇒⇒⇒⇒

お知らせ

８月４日に、組合員のお店「**輸入雑貨店あさみや**」さんのガレージを借りて、生活クラブをもっと知ってもらうためのキャラバンを開催する予定でしたが、新型コロナ感染が急拡大したため急遽中止となりました。また機会があればぜひ開催したいと思いますので、その時はぜひ足を運んでくださいね。

＝たすけあい福祉委員会より　お知らせ＝

エッコロの申請は、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

エッコロのご質問・相談等、お気軽にお電話下さい。
また、エッ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