イベント情報&お知らせ

県央ブロックニュース

 県央B8月末組合員数

 水戸
 : 947

 ひたちなか: 517

 笠間
 : 93

 那珂
 : 98

 東海
 : 71

 その他
 : 73

 合計
 1,799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 2021年9月20日 No.684

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。

チョコレートケーキコンテスト【親子で作ろう図】

チョコレートケーキ台でデコレーションロ クリスマスケーキを作ろう**❤**

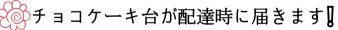
参加費無料 10 名限定 (申込〆切10/8(金))



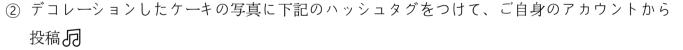
《参加方法》

① 生活クラブ茨城水戸の Instagram (seikatsukurabu_ibaraki_mito) をフォローして『参加希望』のダイレクトメッセージを、②送って下さい□ (ダイレクトメッセージは他の人には見えません)

注)メッセージにはお名前・お住まいの地域・組合員番号も書いて下さい。



(10/7(39週)から10/15(40週)までに配達予定です。)



- →#生活クラブ#生活クラブ茨城#生活クラブ水戸センター#クリスマス#クリスマスケーキ
- ③ 生活クラブ茨城水戸の Instagram でイイね**∜**が1番多い方が優勝┃



優勝者にはキャラメルショコラケーキをプレゼント』

※ 投稿が確認できない場合は実費負担となります。



生活クラブ茨城公式 Twitter (@ s e i k a t s u_i b a r a k)

農産物情報などを(ほぼ)毎日ツイートしています! (土日はお休みです)フォローよろしくお願いします(`∀・)ノ



組合員のお店紹介シリーズ ~Ricco 編~

(水戸市元吉田町 1447-1)

ザンギお持ち帰り専門店 Ricco (リッコ)です。

私の故郷北海道では「からあげ」のことを「ザンギ」という家庭が ほとんどだと思います。この辺りでは「ザンギって何?」と思って いる方も多いみたいです(笑)

私がザンギ屋さんをやろうと決めたきっかけは、自分が食べたいものをつくってみようと思ったから。 飲食に関わる仕事をした経験がないからこそ、こだわりの材料で作ろうと思えたんでしょうね。

材料を選ぶ段階では生活クラブの消費材をベースに問い合わせたり検索したり…

添加物を気にしている方でも安心して食べていただけるように 選びました。消費材は鶏卵・真塩・素精糖・万能つゆ・すし酢 を使用しております。

始めたばかりで未だ試行錯誤していますが、皆さんに喜んでいただけるお店にしていきたいです。 (オーナー 田口理衣)

電話 029-297-3427

Instagram ricco_zangi





○メタボ対策よりも深刻?!!低栄養対策にも注意しよう。

毎日のくらしでさまざまな理由から食事の量が減ってしまうと、必要な栄養が足りなくなりその結果、 低栄養を招いてしまうことも。これは年齢を重ねることで消費エネルギーは減るものの、必要な栄養素量はあ まり変わらないということが関係しています。

- 【・外に行く機会が少なくなった.・偏った食事が多くなった.・食欲が減り疲れやすくなった.
 - 体調不良で体力も落ちてきた】などがきっかけです。

○フレイルは要介護状態の前段階

フレイルとは、年齢を重ねていくうちに体や心の働き,社会との繋がりが弱くなった状態。 フレイル対策のためにも元気な時から体の変化に備え、知識を蓄えておきましょう!

• 社会的人間関係を保つ • 体を動かし筋力を保つ • 栄養バランスの良い食事 の「健康寿命の3本柱」が大切です。

《社会と繋がる…生活クラブは強い味方です! 生活クラブにはさまざまな活動があります。例えば…》

〈オンライン(zoom)学習会〉 牛乳、卵など生産者のお話やグリーンシステムのしくみなどを全国の組合員 と一緒にオンラインで学べます。

〈地域くらぶ〉 共通の趣味や社会問題など一緒に語り合いたい仲間3人以上のグループで「地域くらぶ」が 作れます。

〈ワーカーズ・コレクティブ〉 「こんな仕事が地域に必要よね」の思いを、共に働く場として実現させる 活動です。



飯館電力 バーチャルツアー

を開催しました(9月6日)

10年前。2011年の福島第一原発事故で、飯館村の全世帯6000人は避難を余儀なくされました。 2014年に村民有志で立ち上げられた飯館電力。

生活クラブエナジー こちらから申込み できます↓

自分たちにできる事を模索しながら電力の生産を進めています。翻って、私たちにできる事は? まずは再生可能エネルギーのでんきに切り替えることから始めましょう!

☆飯館電力ホームページはこちら→

CO・OP 共済たすけあい・あいぷらす ・生活クラブ独自共済ハグくみ 加入者が増えています!

CO・OP 共済を組合員におすすめする中で、「共済はたすけあい」など色々な事を学びました。

生活クラブもそうですが日本全体で高齢化が進んでいて、ハグくみに加入している組合員も増えています。 ハグくみは持病を持っている人や処方薬を飲んでいる人でも加入でき、組合員にとって嬉しい保障が備わっています。キャンペーン期間中という事もあり、たくさんの組合員にたすけあいの輪を広める活動が出来ました。たすけあいに参加したい(共済に入りたい)という方は水戸センターまでご連絡下さい。

水戸センター職員 三ト 共道

☆夏のキャンペーンで水戸センターは、共済加入目標に対しての達成率が全生活クラブ中堂々の1位でした! たすけあいの輪が広がっていることが実感できます。

みんなの想いが海を守る 「アルプス処理水海洋放出に反対する オンライン署名」への呼びかけ

政府、関係自治体、東京電力ホールディングス株式会社に対して「東京電力福島第一原子力発電所トリチウム等を含むアルプス処理水は海洋放出を行わず、関係者、国民の理解が得られる別の方法で処理すること」を要請します。

※アルプス処理水の安全性は、さまざまな意見もありますが、海洋生物への影響や私たち消費者にはどんな影響があるのかなど、私たちも注視しているという意思表示が必要と思います、賛同いただける方はご協力お願いします。



URI

https://www.change.org/Save-the-Ocean-fm

地域くらぶ「生活と自治を読む会」



使い捨てプラスチックの処理をめぐる問題が深刻化する今、リユースが注目され始めている。生活クラブでは 1994 年からびんのリユースで提携生産者、洗びん業者、組合員とともに循環型の仕組みを実践してきています。 私が子供のころには、給食の牛乳はびんでしたし、酒やビールびんのリユースは当たり前でしたが、昔に戻ること は逆に一番先端を行っていることにもなるのでしょうか?

それにしても日本はプラごみの廃棄量が米国に次いで世界第2位だそうです。確かに身の周りにはプラスチック製品があふれています。レジ袋やストローを減らす取り組みは始まったけれど今後もっと加速していってほしいと思います。ペットボトルや発泡スチロール容器も何とか減らしていけないでしょうか。結局メーカー側と消費者の意識を変えていかなければ…などと私のアナログな頭を使い、コロナ禍で緊急事態宣言中、猛暑の中、これ以上物質的豊かさと便利さはやめていいんじゃないの?と思いつつ、古いTシャツやタオルをお掃除用にカットしてわずかながら使い捨て社会に抗っています。 M. K.





秋の味覚

9月23日の秋分を境に、夜の長さが昼の長さより長い陰の季節に入ります。日本固有の行事、 十三夜(今年は10月18日)は中秋の名月よりもきれいだとか?! 秋の夜長を楽しみたいですね。

さて、秋は乾燥の季節ですが、体に潤いを与える食材の代表格・果物を適度に食べるのがよいです。美味しいからと、食べ過ぎないように気をつけて。

化学合成農薬や化学肥料の使用が少ない、生活クラブの果物をぜひ食卓に。

【おすすめの果物】

梨:体を潤す作用が強く、特に肺を潤すので、痰のからみ、喉の痛みや渇きに有効。美肌効果 も。冷え性の方は控えめに。

ぶどう: 腎のエネルギーを高める元気のもと。干しぶどうは視力回復や老化防止などの効果が。 りんご: 胃腸の働きを高め消化促進し、下痢や便秘にも有効。皮ごと食べると老化防止に。



広報紙(ブロックニュース)を 一緒に作ってくれる方大募集!

編集をやってみたい方、得意な方、パソコンができ る方大歓迎です。

作成料(組合員活動費補助費)として A4 判 1 枚当 たり500円が消費材利用代金と相殺されます。 詳細は水戸センターまでお問い合わせください。

=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」

8070-3937-5004

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。



生活クラブ茨城 ホームページ用 毎月配布される県央 ブロックニュース は、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」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―覧

→県央ブロックニュース・イベントカレンダー