

《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。センターにおかけになるときは番号をよくお確かめください。

涸沼クリーン大作戦に続く サスフェス2021年度 第2弾

待ったなし！ 気候危機

〜〜太平洋の島国「キリバス」からの声〜〜

「江守正多×ケンタロ・オノ コラボ講演会」

2022年2月23日（水 祝日） 12:00～ 環境マルシェ
13:30～ 講演会
会場：ワークプラザ勝田

●たとえば、私たちの手からポイ捨てされたごみが風に飛ばされ川から海へ。

海洋プラスチックごみとなって太平洋の島々に漂着する。

マイクロプラスチックとSDGs、キリバスと気候危機。

人々にとっては便利な物が、地球全体の害となり、

いつしか加害者になっていた・・・

この様な話を聞くとリユースが当たり前の生活クラブでよかった❗️と思いませんか？
生活クラブは28年前から、びんの再利用(=リユース)を導入。日々の暮らしの中でCO2削減！



お申込みは
水戸センターに電話、二次元コード、
URL いずれからどうぞ。



[https://ibaraki.seikatsuclub.coop/
event/2022kiribati](https://ibaraki.seikatsuclub.coop/event/2022kiribati)

●2050年には国土の8割が、温暖化・気候変動により海に沈むと言われるキリバス。

そのキリバスに帰化して、地球環境問題に取り組むケンタロ・オノさんと、国立環境研究所で地球温暖化の将来予想とリスクを研究している江守正多さん。お二人をお招きして、2030年、2050年、2100年の地球の姿を見てみましょう。

●私たちの望む未来を考えながら「今自分にできること」が気になったら《環境マルシェ》を覗いてみてね❖ 身近なボランティアとSDGsを紹介します。

《環境マルシェ》は12時～OPEN です！

消費委員会より

1月に南太平洋・トンガ沖で起きた海底火山噴火

その規模は世界的な異常気象につながった 1991 年のフィリピン・ピナトゥッボ山の噴火に次ぐものだったとの見方もあります。

ピナトゥッボ山噴火から2年後の 1993 年、日本では記録的冷夏が米の凶作につながりました。米不足がおき外米を食べた記憶がある方も多いと思います。その時に安心安全なお米を探していた生活クラブ茨城の組合員が出会ったのが【丸エビ倶楽部】です。

組合員は作付け依頼をしたお米を全て食べ、生産者は安心安全なお米を作り市場価格に左右されず生活クラブへ出荷する約束をしました。

丸エビ倶楽部の生産者が丹精込めて作った「げんき米」を【年間予約登録】することで、私たちは安心安全なお米を食べ続けることができ、生産者は持続可能な農業を続けることができます。未来の食卓を守る選択をしませんか？

あっぱれはれはれ野菜生産者交流会



「予約・あっぱれはれはれ野菜おまかせ4点セット」を知っていますか？

農薬不使用・ほぼ不使用な「あっぱれ野菜、はれはれ野菜」。このセットの、埼玉県の生産者メンバー「沃土会（よくどかい）」とオンラインでつながり、お話を伺います。

3月17日(木) 10時～12時（詳細は後日配布のチラシ、またはホームページをご覧ください）

千薬膳

「衛気(えき)」を養い、花粉症とコロナ感染予防を

2月4日の立春を過ぎ、少しずつ日が伸びてきました。まだまだ寒い2月ですが、木々は春の準備を始めます。スギやヒノキの花が咲くと問題になるのが花粉症。中医学では花粉は「外邪(がいじゃ)」と考えます。外邪が体内に侵入するのを防ぐのが「衛気(えき)」です。昨今猛威を奮っている新型コロナウイルスも外邪ですから、衛気を養うことは新型コロナウイルスの感染予防にもつながります。

衛気を養うには、まず衛気を全身に巡らせる肺を整えます。肺は乾燥に弱いので、例年より雨の少ない今年は、潤いを補う食品をしっかりととりましょう。そして、衛気も気(エネルギー)の一つで、食物から生み出されます。

日頃から脾胃(胃腸)を整えることで、充実した気が生み出されます。



★潤いを与える食材

はちみつ、白ごま、大根、れんこん、鶏手羽、白きくらげ、杏仁 など

★気を養う食材

米、山芋、大豆、かぼちゃ、きのこ、鮭、豚肉、りんご など



さて、花粉症の症状を緩和する食材はというと、症状によって違います。

★寒の花粉症: サラサラで透明な鼻水、くしゃみ、寒気など
⇒身体を温め、冷えを発散させます
⇒しそ、しょうが、ねぎ、シナモンなど

★熱の花粉症: 粘りのある黄色い鼻水、口の渇き、かゆみ、熱っぽい
⇒熱を冷ます涼性の食材
⇒菜の花、竹の子、タラの芽、ごぼう、ミント、桑葉茶など

★湿の花粉症: 鼻水の量が多い、目の腫れ、むくみ、身体が重だるい
⇒体内の余分な水分を取り除く
⇒はとむぎ、ふき、もやし、緑豆など

生活クラブの
一食べるカタログを開いて、
ご自身の体調に合わせた食材
を選んでみてはいかがでしょうか。



■ 環境委員会より

リユース瓶返却キャンペーン

～～～沢山の応募ありがとうございました！～～～

抽選の上、3人の方にプレゼントをお届けしました。

お醤油類、お酢類、出汁類、普段の調理に使うものを生活クラブの消費材に変えることは、リユース瓶という『環境に優しい、ゴミにならないガラス容器』を利用することです。使い終わった後、1週間以内に配達の際に再利用の輪に戻せるグリーンシステムは優れたシステムだと思いませんか？

利用しても戻さないと、リユース瓶を使う意味がなくなってしまいます。使い終わった後、Rのマークを確認して、捨てずに配達で戻して下さいね。ご家族にも周知して下さいね。

たすけあい・福祉委員会より

ライフプラン講座「相続が変わった！」を1/20に開催しました

新型コロナ感染拡大のこの時期に40年ぶりの民法改正があったのをご存じですか？その中の相続法について変わった7項目を詳しく学ぶことができました。

水戸センターをメイン会場に講師宅と参加者宅をオンラインで結び16人が参加しました。

(参加者の感想)

相続法の改正など知らないことばかりで、大変勉強になりました。Zoomで受講するメリットも実感。自宅に参加できるので、会場への移動時間もなく時間を有効に使うことができることが最大の利点かと思います。講師の説明もわかりやすく、機械の操作も手慣れた様子で、安心感をもって参加することができました。今後もオンラインで受講できる有益な講座をどんどん企画してくださいね！期待しています。

ひたちなか H. N.

これからもこのような講座を企画しますので、ぜひご参加ください。



「生活と自治」を読んで

2021年の「生活と自治」を読み直しますと大きく分けて①食料や暮らしの環境の問題、②教育や老人の問題に分けられるかなと思います。

まず①、②の総論として1月号の斎藤幸平さんと岸本聡子さんの対談。①として、3月号で「東日本大震災から10年」、8月号で「岐路に立つ食と農。どんな農業、社会をめざすのか？」を取り上げていました。②として、2月号の「暮らしの場としての地域、これからの居場所づくり」、4月号の「教科書」は今(子どもの学びをどう支えるのか)、10月号で「家庭でも、地域でも。みんなが子どもを育む社会」をとりあげていました。

これからの少子高齢化の社会は今まで以上に複雑になりますが、会話を通しての人の繋がりのある生活クラブは、いい仲間の集まりだと思います。

(T・N)

ただ今共済『冬のキャンペーン』真っ最中！ 3/11まで ～加入したらコンビーフ缶またはロールペーパーのプレゼント～

WEB加入もできるようになりましたので、詳細は生活クラブ共済連を検索してみてください。
「CO・OP 共済」も「生活クラブ独自共済ハグくみ」も「エッコロ」と同じように、みんなの掛け金
が集められて入院したりケガをした加入者の誰かに給付されます。自分だけの保障に留まらず今困
っている人に使われます。そしていざ自分が手術や入院、ケガをした時も同じように給付申請がで
きるしくみです。大勢の仲間が増えることで保障内容も充実してきました。
一緒におたがいさまのたすけあいの輪を広げていきましょう♡



県央ブロック総会代議員募集中！

生活クラブは組合員の活動で成り立っています。その活動は、消費材を利用する、イベントに参加する、イベントの手伝いをする、エッコロのケア者として他の組合員の手助けをする、委員会に参加する、ブロック総会の代議員、総代会の総代になって運営や事業を見守る、などなどです。

ブロック総会は、今年度の組合員活動を振り返り、その成果や課題をもとに作られた来年度の活動方針を決定する場です。代議員になって、生活クラブってこんなことをしているのね！を確かめてみませんか？

詳細は水戸センターまでお問い合わせください。

〈県央ブロック総会〉

開催日時：5月19日(木) 10時～12時

場 所：水戸センター2階会議室（予定）

代議員定数：35名



「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、お気軽にお電話ください。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

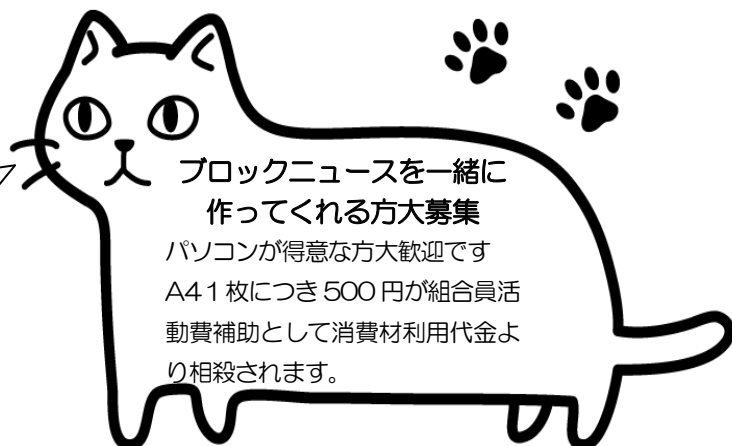
Twitter

ホームページ



フォロー、
お気に入り登録
よろしくね！

昨年実施した一斉討議アンケートにたくさんの回答をいただきました。その内容をまとめた「ブロックニュース増刊号」を発行する予定ですが、集計結果をグラフにさせていただける方を急募中です！
まずは水戸センターにご連絡ください。
よろしくお願いします。



ブロックニュースと一緒に
作ってくれる方大募集

パソコンが得意な方大歓迎です
A4 1枚につき500円が組合員活動費補助として消費材利用代金より相殺されます。