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　：935
ひたちなか：517
笠間　：103
那珂　：　96
東海　：　76
その他　：　82
合計　1,809名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2022年7月18日号
No.698

≪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。

≪訂　正≫

６月20日発行の県央ブロックニュースの表紙に間違いがありましたので、下記の通り訂正します。

誤　「2021年度第15回県央ブロック総会が無事終了しました」

正　「2022年度第15回県央ブロック総会が無事終了しました」

ご指摘いただいた方ありがとうございました。

夏限定！

サステイナブルフェス！　2022

Let's Try！紹介キャンペーン開催中！

２０２２年８月３１日まで

期間中、おともだちに生活クラブを紹介すると、おともだちとあなたに

それぞれ*温州みかんジュース*（４８５ml）をプレゼント！

紹介の方法は3つ

LINEかメールで紹介

① 下の二次元コードからアクセスして、あなたの組合員情報を入力

② 紹介用URLが発行されるのでそれをおともだちのLINEかメールに送信

お友達紹介フォーム

① 生活クラブ　紹介　検索

② 「紹介情報の入力はこちら」または下の２次元コードから紹介フォームであなたとおともだちの情報を入力

７月４日から配布されたチラシの「紹介カード」に記入し、配達便で提出

旬の国産温州みかんのストレート果汁１００％。もちろん砂糖不使用です。外皮は一緒に絞ってしまうことが多いのですが、生活クラブのみかんジュースはひとつひとつ剥いています。だから苦み・雑味が少なく、みかん本来の甘さと酸味が美味！

★びんはもちろんリユースびん。何度も使えるから、飲み終わったら返却してくださいね。

「7月18～22日(29週)」配布の注文書で「げんき米」を注文しよう！
eくらぶ でも申し込めます!!

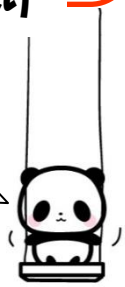
提出(注文)は7月２５～２９日
忘れずに注文してね！

８月中旬のお盆週。この時期お出かけする人も多いかと思いますが、反対に「実家」として多人数をお迎えするお宅もあるはず。毎年のことですが、**生活クラブお盆週**(今年は８月15～19日)は、**配達がお休みになります。**配達が１週間抜けるため、思いがけず**「しまった！お米が足りない」なんてことにも。**
そんなポカをやらかさないためにも**前の週(８月８～12日)にお米が届くよう、７月18～２２日に配布される注文書で、げんき米を注文しましょう。**よし、これで安心！(^^)v
久しぶりに親子親戚が集まるお盆。せっかくですから**「地元で生産された」「安心安全でおいしい」ごはん**をお子さんやお孫さんたちに、ぜひ食べさせてあげましょうよ！

消費委員会より

これからの食肉学習会(詳細は、後日チラシなどで広報します)
９月６日(火)　午前　「豚肉」(県央ブロック主催)
１０月５日(水)　午前　「加工肉(ソーセージなど)」(県央ブロック主催)
１０月２１日(金)　午前　「鶏肉」(県南ブロック主催)
１１月２日(水)　午前　「牛肉」(牛久ブロック主催)

いずれもオンライン併用なのでお気軽にご参加ください。



プチ薬膳　心穏やかに

例年より夏の訪れが早く、６月末から猛暑が続いています。体調はいかがでしょうか。夏は五臓のうち心の機能が盛んになります。心の気を傷つけないよう、穏やかに楽しく過ごしましょう。また、暑さはエネルギーを消耗します。汗は水分と同時にエネルギーも出してしまうと言われています。水分とミネラル補給、そして休養が大切です。日の長さにあわせて朝は早起き、夜は少し遅くてもよいですが、昼の暑い時間は家で昼寝をするなどゆったりと過ごしましょう。
夏の食養生のポイントをご紹介します。

① **涼性、寒性の食材で体の余分な熱を除く**⇒トマト、ナス、キュウリ、スイカ、バナナ、豆腐、緑豆、こんにゃく　など
②**苦味のある食材で心気を高め、熱を冷まし毒を除く** ⇒ゴーヤ、セロリ　など
③**酸味のある食材で汗を出すぎないように引き締める**
④**塩味を適度にとることで心気を養い、汗で失った塩分を補う**
⑤**冷たいものを取りすぎない。身体を冷やすことで体力を消耗し、胃腸を傷める**
⑥**気持ちを落ち着かせる食材をとる** ⇒牛乳、卵、ハツ、バジル、ピーマン　など

以上をふまえて、献立をたててみてください。
おやつに冷やしトマト、塩きゅうり、ピクルスなどいかがでしょう。
また、『ゴーヤチャンプルーともずく酢』『ガパオライスとトムヤムクン』
など食卓で旅行気分を味わうのも楽しいですね。

組合員からの声

リユースびん（通称 Ｒびん）について

Ｒびんの回収率が低いと聞いて、どのようにしたら回収率が上がるか、身近な人たちと考えました。

ラベルはがしがネックかも！？

ラベルがきれいに剥がせないこともあるけれど、それでも大丈夫！！
まずは、ビンを戻すことが優先。　Ｒびんのこと、一緒に考えていきませんか？

ひたちなか市　S.

たすけあい・福祉委員会より

～ありがとう！！「生活クラブ独自共済ハグくみ」の給付を受けました～

私の掛け金1000円が、加入している誰かのお役に立ち
今度は私がお世話になりました

私は、２０１３年に「ハグくみ」がスタートすると同時に加入しました。掛け金が加入者全員１０００円で、女性は７０歳まで継続でき、保障内容が充実しているのが最大の魅力でした。年を取ると、掛け金が高くなったりするのですが、「ハグくみ」はずっと１０００円なのです。私自身加入してからケガや病気や入院もなく元気でしたが、昨年左足の小指を骨折し、整形外科に通院した日数を申請し給付申請しました。電話をして書類を送っていただき、診察券や領収書のコピー、通院した日にちなど説明に沿って記入し、返信用封筒に入れて送ると約２週間で給付金が入金していました。その後すぐに、別の病院で、日帰りで痔の手術を受けた際も同様の申請ができました。私の毎月１０００円の掛け金が、新型コロナや病気入院、けが通院などの人たちのお役に立っているんだと思っていましたが、今回給付を受けたことで、私自身も「ハグくみ」に加入している皆さんに助けて頂いているんだと実感しました。お互いさまのたすけあいを、身をもって感じ、「ハグくみ」は私のもう一つのお勧め消費材となっています。　　S．O.

～こんな時にエッコロを！　の事例紹介します～

展示会に一度行ってみたいけれど、運転しないし、交通の便悪いし・・・・なんて思っていたら、「私も行くので、よかったら一緒に行かない？」と友人に誘ってもらいました。いつもはカタログでしか見ていないネックレスや靴などを見て、触れて、確かめることができました。組合員活動への参加で、乗り合わせありがとうのエッコロ申請をしました。

生活クラブ茨城 ホームページ

ホームページをチェックしてね！

生活クラブ茨城 Twitter：
公式アカウント　@seikatsu_ibarak

情産物の欠品情報・消費材情報・各地で開催するイベント等についてつぶやいています。
農産物の欠品情報を知ることができて助かる！
『今日は何の日？』も面白い！
フォロー＆チェック、よろしくお願いします(^_^)/

「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

エッコロについて、その他お困りのことがあったらお気軽にお電話ください。
注）新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ケア依頼の対応が難しい場合もあります。

県央ブロックひまわりプロジェクト進行中！

seikatsuclub_mito_himawari2022
#ひまわりプロジェクト
Instagram を検索してね！

なかひまわりフェスティバル２０２２

日時：８月２７日(土)１１時～１９時４０分（小雨決行）
会場：なか Lucky　FM 公園（那珂総合公園）
（那珂市戸崎 428－2）
☆生活クラブがブース参加します(11 時～15 時 30 分)。
ぜひお立ち寄りくださいね！