

|             |        |
|-------------|--------|
| 県央B1 月末組合員数 |        |
| 水戸          | : 931  |
| ひたちなか       | : 505  |
| 笠間          | : 110  |
| 那珂          | : 92   |
| 東海          | : 77   |
| その他         | : 91   |
| 合計          | 1,806名 |

《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。

## お知合いの方をご紹介ください

生活クラブ茨城県央ブロックでは、組合員の「食べる力」「語る力」で環境に配慮したサステイナブル（持続可能）な社会、地域でたすけあい支えあえる社会を目指しています。（2022年度県央ブロック活動方針より）

消費材のおいしさや安全性などはおおぜいの組合員が利用し続けている（予約共同購入）から守られているのです。

要するに「おおぜいの思いが集まれば実現できることは多いはず！」なんです。年に何回か↓↓↓のような紹介キャンペーンや紹介呼びかけチラシを配布しているのもそのためです。

「私のお気に入りの消費材を〇〇さんにも食べてもらいたい」そう思ったら、水戸センターまでご連絡、または配達職員・スタッフにお声かけ下さい。

茨城独自企画

2023年2月13日  
生活クラブ生活協同組合 茨城  
水戸センター:029-872-7521  
取手センター:0297-86-6800  
水戸センター:029-291-8280

### 紹介

## Wプレゼントキャンペーン

キャンペーン期間  
2/20～3/3

お友だちに生活クラブを紹介すると  
あなたとお友だちに  
Wでプレゼント!

あなたには

乳工場で消費者の  
人手を使用



飲むにんじん  
キャロットジュース 2缶

温州みかんジュース 485ml

お友だちには



お試し4点セット

温州みかんジュース 485ml


下記の申請用紙を、各センターに提出してください。紹介する方への届けは、申請した組合員と確認の上ですすめます。  
※紹介は何人でも出せますが、申請者へのプレゼントは1つです。

## 1月 紹介チラシ 2月

### おとうふ揚げのお話

生産者 高橋徳治商店

北海道産の助宗タラすり身に国産大豆の豆腐を  
合わせ米油でじっくりと揚げました。  
すり身はふわっとした食感で大豆の風味・甘味  
がある消費材です！  
レンジで温めるだけの簡単調理です。  
万能つゆを付けてお召し上がりください(^^)  
この機会に食べてお友達やお知合いの方に伝  
えてみてください



2023/1/30  
TEL029-291-8280

### 春の水戸センター展示即売会

来る3月18日(土)、19日(日)に開催

春は門出の季節でもあります。バッグ・靴・洋服など、共同購入だからお手頃価格です。見て触れて良さを確認してください。

県央ブロック組合員の要望から、新しい消費材が生まれました！

## 「米粉カレールウフレーク甘口」取り組みが始まります

それは2年ほど前「アレルギーを持つ子供にも、おいしくて安心安全なカレーを食べさせてあげたい」という、**県央ブロック組合員の声**から始まりました。でも、実際消費材として登場しても、米粉のカレールウを利用する組合員がどれだけいるのか？ アンケートや丁寧な聞き取り調査を重ねたうえで「やっぱり必要だね」とブロック運営委員会では結論付け、自信をもってこの要望を理事会に提出しました。結果、理事会でも多くの賛成意見が集まり、**カタログに載る消費材**を目指し生活クラブ茨城として正式に要望提出することが決定されました。「食べるカタログ」に登場する消費材は、他県生活クラブからも組合員代表が集まって話し合う「**連合消費委員会**」で決定されます。「生活クラブ安全自主基準を満たす米粉のカレールウ」はその話し合いの場でも必要性が認められ、やっと開発へのGoサインが出ました。

そしてついに3/6~10に配布される12週配達分の**カタログ**に掲載されます。お子さんでも食べやすい優しい味の甘口に仕上げました。小麦と乳アレルギーを除去したカレールウ。アレルギーが心配だったみなさん、どうぞ安心してたくさん利用して下さいね！



## フキ薬膳

### 魚介類×春野菜で健やかな春を

少しずつ日が延びてきて春の陽気が感じられる頃となりました。春は五臓の肝が影響を受けやすい季節。そして、肝気は陽気によって上りやすく、感情が高ぶったり、ほてりやのぼせ、目や頭の不調などが増えます。肝気を整えるには、血を充実させます。冬から早春に旬を迎える魚介類がこの時季おすすめ。冬にたまった邪気を追い出すため、苦味や香りのある春野菜を合わせましょう。まだ寒い日が多いので、スープなど温かいレシピやニンニクやネギなど体を温める食材をプラスして。

魚介と春野菜の Pasta などいかがでしょう？「いか×タラの芽」、「かき×春菊」はオリーブオイル、ニンニク、とうがらしでペペロンチーノ風が簡単です。「あさり×なばな」はコンソメ顆粒と塩で味を整えてスープ Pasta に。消費材のスパゲティはいくつか種類があるので、お好みのものをどうぞ。

「魚屋さんのお勧め貝汁」を料理酒と塩で味を整え、刻んだ細ねぎを散らしたスープは春にぴったりの薬膳スープ。しじみはいくつかの産地のものが扱われていますが、薬膳的には地元のものを食べるのが良いです。「エビ×セロリ」のスープは寒暖差や多忙で体がだるい時におすすめ。ひな祭りで頂く、**はまぐりと菜の花のお吸い物**も理にかなっていますね。ぜひ安全で美味しい生活クラブの消費材をご利用ください。

【簡単に使えるおすすめ消費材】

あさり(冷凍)北海道産    ひぬま大和しじみ(茨城限定)    魚屋さんのお勧め貝汁(茨城限定)

やりいか(加熱用)・八戸    ファーマーズシュリンプむき身    エコシュリンプむき身    生かき(宮城県産)

春菊    なばな    タラの芽    有機セロリ 240g(WEB 限定)



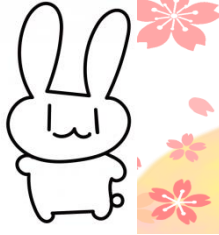
## 環境委員会より

### グリーンシステムキャンペーン結果報告

昨年秋に行われました「Rびん(リターナブルびん)」回収率アップを目指したキャンペーンに、県央ブロックからは100名を超えるたくさんの応募がありました。

厳正な抽選を行い、当選者にはごはんのお供にも調味料としても使える人気の「えのき茸茶漬け」(生産者: 榊<sup>き</sup>鬼<sup>な</sup>無<sup>さ</sup>望<sup>の</sup>杜)をお届けしました。

環境にやさしい暮らしのために、これからもRびんの回収を続けていきましょう!!



## 7月のシャボン玉月間に向けて ポスター原画募集!

### 《募集要項》

\* 寸法: A3 (29.7 cm×42 cm)

\* 色: カラー

\* 今年のキャッチコピー:

「さあせっけんで! 自分も地球も輝く未来へ!」

\* 締め切り: 3月8日(水)水戸センター必着  
採用作品1点には賞金3万円!!

生活クラブのせっけん類は合成界面活性剤などを使っていません。まだ使ったことのない方、まずは固型せっけんを使ってみて! 1パック3個入り(税込み276円)。お風呂、洗面所、台所(食器も洗える優れもの!)などで幅広く使えます。



## たすけあい・福祉委員会より

### 県央ブロック

### カンパ活動による食糧支援の報告

10月の食糧支援活動カンパ金募集は、単協全体で402,000円(県央は92,000円)もの寄付金が集まりました。ご協力ありがとうございました。

寄付金で、茨城独自生産者から冷凍しじみ・あさり、缶詰、クッキーを、食糧支援を目的とした「共生積立金」でげんき米を購入し、各ブロックで分配しました。県央ブロックではCook ぼーの(水戸社協内で学習支援)、おおみや元気食堂(病院内の調理室を借りて食事の提供)、NPO 法人子ども食堂れん(月2回150食のお弁当を作り支援)、NPO 法人Happyリレーいろいろ(千波山での週末イベント、フリースクール、学習支援など)、NPO 法人ただいま(毎月ひたちなか市の正安寺でただいましよどうを開催。生活困窮者への食糧支援)、ふうあいねっと(3.11以降茨城に住む主に福島の方々のサポート)、パン生産者「かがやき」(障がい者の地域社会での自立を目指す支援。施設利用者の食事支援)、ジャムなどの生産者「ハートケアセンターひたちなか」(自活している利用者や作業所での食事支援)の8団体に渡しました。カンパされたみなさんの「たすけあいささえあい」の気持ちは支援団体を通して、「助けて!」と声を出せない人たちへ支援品と共にお届けできたと思います。2023年度も、地域で支援活動をしている方々と共に生活クラブ茨城らしい支援活動を考えていければと思いますので、情報提供をよろしくお願いします。

### 認知症サポーターステップアップ講座

### 開催報告(2月4日(土))

ひたちなか市地域包括支援センター職員の方たちを招いて開催しました。認知症の原因、種類の説明に続き、職員による寸劇(みなさんととても芸達者でした)で認知症の方への悪い対応良い対応を実演。その後今問題になっている若年性認知症についての説明がありました。

#### 《認知症の原因》

脳に悪性たんぱく質(アミロイドβ)が蓄積して起こる。蓄積する部位によって認知症の名称・症状が違う。

#### 《認知症の種類》代表的なもの

- アルツハイマー型: 認知症全体の約50%。不安・うつ・妄想が出やすい
- レビー小体型: 約15%。幻視など。症状の変動が大きい
- 前頭側頭型: 我慢、思いやりなどの社会性がなくなる
- 脳血管性: 約15%。脳梗塞・脳出血などの後遺症。意欲低下、複雑な作業が困難

- ☆どの認知症も本人はできる限り考えて行動しているので、失敗しても否定せず受け入れる。さりげなくフォローすることで症状の悪化を改善することもある。
- ☆家族、知り合いがもしかして認知症?と思ったらまず地域包括支援センターに相談してほしい。
- ☆認知症は老人だけの病気ではない。若い世代も認知症についての知識は持ってほしい。



# Viva!

## 組合員 伊 8



生活クラブ茨城  
ホームページ



ブロックニュースのカラー版が掲載されています。  
ほかにも生活クラブ茨城についての情報がたくさん載っているのでぜひ見てくださいね！

生活クラブ茨城  
Twitter



公式アカウント  
@seikatsu\_ibarak

農産物の欠品情報・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。  
『今日は何の日?』もおもしろい！  
フォロー&チェック、よろしくお祈いします。

「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。

2023年1月利用実績:14,181円(利用計画:20,287円)  
1月に一度も利用しなかった人数:班(126名)  
個別配送(163名)



### 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18日(木) 10時~12時

場所: 水戸センター2階会議室

代議員定数: 35名