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　：915
ひたちなか：499
笠間　：108
那珂　：93
東海　：76
その他　：94
合計　1,785名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2023年7月17日号
No.710

≪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。

どんどん 消費材の利用が　減っています

生活クラブでは購入できる「商品」を**「消費材」**と呼びます。そして「売り上げ」を**「利用高」**としています。それは生活クラブが私たち**ひとりひとりの出資によって経営される「生活協同組合」**だから。

つまり**出資をしている私たち組合員は、全員が経営者なのです！**

コロナ禍が落ち着いたここ数ヶ月、実は**「利用高」が落ちています。**(数字で言うと、去年の同じ週で比較して95～97%)ほんの数%の減と思えますが、経営の視点で見ると大問題なのです。

県央ブロック全体での利用が少なくなると、配送の拠点である水戸センターの経営に影響が出ます。

安定した経営のもとで水戸センターからの配送をこの先も継続していくために、出資している私たち組合員ができること、それはとてもシンプル！

「消費材を利用して暮らす」ことです。

つまり、

☆ひとりひとりがずっと(毎週)消費材を利用し続ける

例えば「よやくらぶ」を利用すれば、毎回注文しなくてもいいから、買い忘れがなくなります。

☆ひとりひとりが少しずつ多めに(目標利用金額は毎月２万円以上)利用する

そもそも、生活クラブの消費材を利用することは、それだけでSDGsに貢献することにつながっています。

SDGsの未来社会に近づくアクセルを踏み込みましょう！

運営委員会より:消費材だより

夏こそ「スティックアイス」

スティックアイスは「バニラ＆チョコ」・「バニラ＆抹茶」と、ひと箱で２種類の味が楽しめるアイスセットです！

提携先（新生酪農㈱）の牛乳、脱脂濃縮乳で作られていて、やさしい甘さの中にさっぱりした風味があり、僕たち大人にはどこかなつかしさを感じられるアイスになっています！

お子さんはもちろんのこと、家族で楽しめる味になっていますので是非！食べてみてください！！！

水戸センター職員　石崎　聖也

<次回取り組み>
「バニラ＆チョコ」：８月１回
「バニラ＆抹茶」：８月２回
忘れずに注文してね！

プチ薬膳教室

熱中症対策

梅雨が明けたら夏本番。気温は高いですが、昼の長さは徐々に短くなり、秋に向かっています。人間も自然の一部と考える中医学では、夜の長さと睡眠時間は比例すると考えます。ですから、冬に比べると短めでよいですが、秋に向かって少しずつ睡眠時間を増やして、疲れをためないようにしましょう。また、現代では冷房対策も重要です。熱中症予防のため、適度に冷房を使うのは大事ですが、昼は暑く、夜は涼しいという自然の流れにある程度は合わせたほうがよいでしょう。冷房の効いている部屋と効いていない場所を頻繁に行き来するとそれだけで体力が消耗するものです。日中は部屋を冷やしすぎないようにしましょう。

さて、今回は熱中症を予防する飲み物(生活クラブ消費材)を体質、体調別にご紹介します。
特に不調を感じていない方は、満遍なくご利用ください。

【湿熱】めまい、ほてり、湿疹がでやすい方:発芽はとむぎ茶、麦茶
【寒湿】むくみ、冷え、腰痛がある方:発芽黒豆はとむぎ茶、
【脾虚】食欲不振、消化不良など胃腸が弱い方:しょうがシロップ
【暑邪】夏の運動後や夏バテに:梅ドリンク、はちみつ純玄米黒酢ドリンク

★牛乳・豆乳は栄養補給、果物等のジュースはおやつ、コーヒー・紅茶・緑茶は嗜好品と考えて、毎日少しずつとりましょう。

★冷たい飲み物は体を冷やしてしまい、かえって体力を奪います。水分補給の場合は、常温がおすすめです。

水戸市環境フェア2023

生活クラブが今年もブース出展します
日時：８月 19 日(土)　１０時～15 時 30 分
場所：水戸市民会館（水戸市泉町１－７－１）
ぜひブースにお立ち寄りくださいね！
☆当日ブースでのお手伝いをしてくださる方募集中！

環境委員会より

7月・8月はシャボン玉月間

私たちは、できるだけ環境に負荷をかけないせっけん生活を心がけましょう！

「せっけん運動ネットワーク」では、毎年全国の首長より環境・水質保全に関するメッセージを寄稿していただく呼びかけを行っています。
昨年度から生活クラブ茨城でも行政区に働きかけ、首長からメッセージを寄稿してもらう活動を行っています。
今年度県央ブロックでは、水戸市・ひたちなか市・茨城町・那珂市・笠間市から頂きました。
これらのメッセージは冊子にまとめられ、年１回発行されています。

全国の首長より寄せられたメッセージは、↓こちらから閲覧することができます。

せっけん運動ネットワーク
（旧 協同組合石けん運動連絡会）

https://sekkennet.org/wp-content/themes/theme_soup/pdf/sekken193.pdf

たすけあい・福祉委員会より

地域くらぶ「地域のお困りごとを考える会」

☆☆料理講習会 in 水戸センター ☆☆　8月8日13:30～15:30

自分たちの周りで、困った！というときにみんなで考える場を作りたいね、と…地域くらぶ「地域のお困りごとを考える会」ができましたが、家族以外の人に作ってあげるのはちょっと自信がないわと思っているのが料理。そこで、時短で子どもから高齢者まで喜ばれる料理を作ってみよう♪　ということになり、水戸センターで料理が大好きなメンバーに教えてもらう事になりました(^^)
今回はチキンナゲットをメインに、冷蔵庫で使いきれずに残っている野菜の活用術も学びます！！
物価高騰だからこそフードロスを出さない賢い生活も考えられたらと思っています。興味があり参加したい方は、水戸センターにご連絡ください。改めて地域くらぶからご案内いたします(*^-^*)

ライフプラン講座『公的年金と自分年金』

現在では、ほとんどの人が６５歳以上になってから年金を受け取っています。そして年金だけでの生活が厳しい社会状況になっていますよね・・・。
まだ子育て中だから先の話だと思っている方も、将来の備えは４０代くらいまでには考えて、セカンドライフに備えましょう！
講座では公的年金について学び、そこから自分年金についてのお話も聞きます。iDeCo（個人型確定拠出年金）、NISA（少額投資非課税制度）などについても聞きながら、みんなさんそれぞれの年金時代を考えていきませんか？

時　間：９月１８日（月・祝日）　１０時～１２時
場　所：水戸センター（自宅からのオンライン参加も可能）
☆詳細は後日、実施案内のチラシを配布しますのでそちらをご覧ください。

「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。

・・・

生活クラブは「持続可能な社会」をめざしています。生産者と消費者ともに笑顔の未来をつくりましょう!

「だってスーパーの特売って、おトクだし…」気持ちはわかります。でも、そのとき生産者の働く姿を思い描いたことはありますか?

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!

生活クラブ茨城のトリセツ

↑↑↑特にトップページにあるこのバナーをクリックすれば、簡単に知りたいことにたどり着けます。

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願いします。

なかひまわりフェスティバル2023

今年も生活クラブはブース出展します。
日時:8月26日(土)10時~20時
(生活クラブは10時~15時)
場所:なかLucky FM公園(中総合公園)
那珂市戸崎428-2
ぜひブースにお立ち寄りくださいね。

2023年5月利用実績(5週間分):22,076円(利用計画:20,287円)
5月に一度も利用しなかった人数:班(103名)
個別配送(138名)