

イベント情報&お知らせ

県央ブロックニュース

県央B10月末組合員数	
水戸	: 945
ひたちなか	: 518
笠間	: 95
那珂	: 97
東海	: 72
その他	: 75
合計	1,802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11月15日
No.690

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。



「生活クラブでんき」加入キャンペーン

ただ今 キャンペーン期間中！ ～11/26（金）

お申込み
随時受付中！

生活クラブのでんきで
いつもの暮らし

毎日使う電気。

でも、この電気はどこから来るの？どんな種類の電気なの？
いつもの暮らしは続けたいけど、安心安全な電気を使い続けたい。

毎日使う電気だから。

持続可能なエネルギーを選びたい

作り手の顔が見える
電気を選びたい

原発に頼らない電気を
選びたい

「生活クラブでんき」
Webでのお申込み

CARD クレジットカード決済OK

生活クラブでは
組合員が自分たちに必要な材を生産者とともに作り、使い
続けることで持続可能な社会を目指しています。
食だけではなく、エネルギーも同じ発想で。
作り手の顔の見えるエネルギーを自分たちで作り、使って
いきましょう。
1人1人の選択で未来を変えよう。



【Energy編】生活クラブが大切にしていること
制作：生活クラブ生協連合会

気になる事、わからない事、電気料金の事など、お気軽にお問い合わせください。

生活クラブエナジー ☎0120-112-075（月～金 9:30～17:30）



<https://www.patagonia.jp/blog/2018/09/patagonia-japan-renewable-energy/>

↑生活クラブエナジーとパタゴニアの出会いにも触れられています。検索してみてください！



「げんき米年間予約登録」について

げんき米・・・2023年度（来年）に作付けを依頼するにあたり
予約申し込み者を募っています。

※配布物でもお知らせしておりますが、WEBからお申込みが可能です。
ご希望の方はQRコードからお願いします。



わたしにちょうどいいヘルスケア バイオサポダイアリー

／知っているようで知らない／
健康の知識を再確認しよう！

ステップ2 知識編

『体を動かし筋肉を保とう』『栄養バランスの良い食事』

運動を元なうちに生活に取り入れることは、年を重ねても体幹や筋肉の衰えや転倒の予防につながります。自分に合った運動を無理なく続けましょう。

- 日常生活（家事・掃除）も体を動かす機会だと意識しましょう♡
- 手軽なウォーキング。（1日に合計30分くらいを目標に♪）
- 気になる部分のストレッチは柔軟性を高めけが防止に役立ちます。（ラジオ体操等）
- 片脚立ちでバランス能力、スクワットや椅子に着席起立で下肢筋力が付きます。
（深呼吸のペースで、5～6回繰り返しを1日3回が効果的）
- 両足のかかと上げ下げを20回1日2～3セットでふくらはぎの筋肉が付きます。
- 歯や口腔の衛生管理が大事ですが、その前に食事が美味しく食べ続けられるように
歯磨きと一緒に健口体操も取り入れましょう！（顔面体操、舌体操、唾液腺マッサージなど）
- 筋力をキープするには食事によるたんぱく質＋運動を！
- 骨の健康維持にはカルシウムの摂取が重要ですが、カルシウム吸収を助けるビタミンDを上手に組み合わせましょう♡

＊バイオサポダイアリーの申込チラシはすでに配布してあります。

12月まで申し込みを受付けますので、水戸センターまでお問い合わせください。

ライフプラン講座「元気な時に考えておきたいお葬式 いざという時にあわてないために！」

9/28 牛久主催のオンラインにて実施

宗教や、葬儀のかたちによっても違いますが、逝去からお葬式までを短期間で執り行うために、葬儀社選びやかかる費用などの打ち合わせには、冷静に判断できる人にそばについてもらう事がポイントだそうです。また、今は葬儀屋さんの説明会などもあるので積極的に参加して情報を得ておく、いざという時に役立つそうです。

プチ薬膳

「去り行く秋を感じながら～」

秋から冬へ移ろう季節、木枯らしや朝晩の寒さに冬の到来を感じます。まだ寒さに慣れていないこの時季、乾いた冷たい風が体の不調を引き起こします。五臓の肺は、皮膚や大腸ともつながりが深く、肺が乾燥すると風邪を引きやすくなるだけでなく、肌荒れや便秘になります。

この季節の食養生は、体を潤す食材に温める食材をプラスします。そして、免疫力を高める食材も積極的に食べたいです。体を潤す食材は、白い野菜が多いです。れんこん、かぶ、大根など。牡蠣やほたてなどの魚介類は、体を潤し、血を増やして免疫力を高める手助けをしますから、一石二鳥。「こんぶ」も体に潤いを与える食材です。他の効果として、しこりをほぐす、むくみや高血圧の改善、便秘なども。生活クラブの【みつしい昆布】食べたことありますか？北海道日高地方でとれた天然の昆布。味がよいのでおでんの具材にするなど、味わってみてください。体を温める食材は、しょうが、ネギ、ニラなどの薬味。スープにするなど温かくして食べるのもよいです。

免疫力を高める食材は、今の季節に美味しいきのこや、肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質です。

忙しい日には、バイオサポセットを利用してみましょう。暖かいスープや鍋料理もたくさんありますよ。
【博多風水炊き】豆腐が体を潤します。鶏肉とたっぷりの野菜で栄養満点。
【国産春雨海鮮スープ】魚介類が体を潤しつつ疲労回復効果も。春雨の食物繊維は腸内環境を整えます。
【山形風牛肉の芋煮汁】免疫力を上げる里芋ときのこに、貧血を改善して体力増強する牛肉。お好みできのこをプ

ラスして。

9/30 に開催された『GM ナタネ自生調査院内報告会』の録画のリンクが「遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン」から届きました。

その中から、生活クラブの報告をご紹介します。

愛知

名古屋港周辺では定点観測を行い、毎年同じ地点で陽性反応あり。今年は GM ナタネと他の植物との交雑が見つかった。

行政に自生対策を要望。要望に対する zoom での意見交換会も。

北海道

小樽市港湾室と共に調査活動を継続実施。

ナタネの水揚げのない小樽港で昨年 GM ナタネを発見。

小樽港での飛散対策を港湾室に相談し、事業者への適切な処置を依頼した。港湾室から事業者に対策を取るよう伝えてもらった。

札幌市の公園内で GM カラシナを初発見。

農政部へは報告済みだが担当部署なし。

農林水産省へ要望提出する。



※詳細は QR コードよりご確認下さい。

集会の資料はこちらです。

https://drive.google.com/drive/folders/1TEFI3f6Vm1A1CSty_F7KVkw93JW_quAv?usp=sharing

地域クラブ「生活と自治を読む会」

93歳になるたづさんの思い

8月号の『生活と自治』を読む集りは、仕事や体調不調の方がいて、3人の集りでした。でもこんな時こそ、93歳になるたづさんの深い思いが聞けます。終戦時(1945年)に、17歳のたづさんが、国に騙され続けていたと知った心への衝撃は、いまでも消えない。島国の日本において、軍艦・戦闘機などの防衛力で日本が守れるなんて幻想で、我ら人の付き合いと同じ様に、会話を重ねて相手の思いを聞き続けて、お互いの信頼をえることが大切だと。

8月号の特集は「岐路に立つ食と農」ですが、食べる我ら組合員と

野菜や米を作っている農産者たちと連帯してきた「生活クラブの理念」を続けなさいが解だと12頁の田村典江さんも言っていますね。

T・N

組合員のお店紹介シリーズ

消費材「山形パン」「プチパン」でお馴染みの生産者『かがやき』のshopを紹介します。
「シンプルで体に優しいパン作り」がお店のモットーだそうです。

●国産小麦粉 100% ●天然の白神こだま酵母を使用 ●生地無添加がこだわりの証。

小さなお子様にも安心して食べていただけるように!!って嬉しいですね。

明るい店内の販売コーナーには、たくさんのパンやクッキーが並んでいます。カタログには載っていない一番人気の「くるみレーズンカンパーニュ」や「クリームチーズ入りレーズンパン」「焼きカレーパン」などのお惣菜パンもあります。

もう一つの注目は、自家焙煎 100%のかがやき珈琲豆。生豆から焙煎後の豆まで一粒ずつ確認し、良い豆のみを選別。豆の個性に合わせて焙煎します。仕入れから自家焙煎、ドリップパック作りに至るまで、すべて手作業で行っています。

その挽きたての美味しい珈琲は、店内のカフェでゆっくりと楽しめます。

メニューに「生活クラブ生協で扱っている国産で農薬を使用しない野菜の使用を心掛けています」と書かれているように、トーストセットの野菜サラダは消費材のあつぱれ野菜が基本だそうです。トーストはもちろん「山形パン」。そこにトッピングを楽しんで!!

『かがやき』パンの美味しさをまだ知らない方は、ぜひ一度行ってみるといいですよ。

障害者の自立や就労支援を行う障害福祉サービス事業を行っている『かがやき』ならではの優しさが、店内の心地良さの基かな〜♡と感じた秋の日でした。

(運営委員 K)

『かがやき』

- ・水戸市見川 4 丁目 387-1 (一本松バス停前)
- ・029-350-2929
- ・<http://www.kagayaki.org>



～ご当地ハグみちゃん応募作品展示中 12/5 まで～

皆さんから応募のあった
ご当地ハグみちゃんの原画を
水戸センターに展示中です。
最優秀作品は生活クラブ茨城の
ご当地ハグみちゃんとして
デザイン化されました♪

