イベント情報＆お知らせ

# 県央ブロックニュース

県央B３月末組合員数
水戸　：923
ひたちなか：515
笠間　：105
那珂　：　93
東海　：　74
その他　：　78
合計　1,788名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2022年5月16日号
Ｎｏ.696

≪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。

## ひまわりプロジェクト

**みんなでひまわりを育てて、福島の復興支援を応援しよう！**

生活クラブでは「NPO 法人シャローム」が主催する「ひまわりプロジェクト」に参加しています。

このプロジェクトは、参加者(※)のみなさんが育てて収穫した種をNPO 法人シャロームに送り、福島県内の障がい者福祉施設で授産製品としてひまわり油・ひまわりせんべいなどの加工品を作り、地域の復興支援に役立てる活動です。(※)生活クラブ茨城での参加者募集は終了しました。

県央ブロックでは、水戸センターの周りで１２本のひまわりを植えてこの活動を応援します。

**みんなでひまわりを育てませんか？**

❁5/23（月）10：00～
水戸センターでスタート集会（ひまわりを植える会）をやります！

❁交通費…出ます！　（車の方は水戸センターまでの距離を測ってください）

❁持ち物…軍手・スコップ・飲み物　・帽子　など

❁お土産は【丸エビ倶楽部のにんじんジュース！】←２ページ参照

## 「サステイナブル　フェス！2022」

育てている最中や花の咲いたひまわりの写真を

#ひまわりプロジェクト　#サステイ ナブルフェス

のハッシュタグをつけてインスタグラムに投稿しよう！

詳細は二次元コードから→

ぜひチェックして下さい♪

消費委員会より

**丸エビ倶楽部のにんじんを使用！野菜そのものの濃厚な甘み！**
**にんじんの品種は甘味が強い「ライム」と「オランジェ」を使用。**
**にんじんそのものの甘みとコクが感じられます。砂糖は使用していません。**
**なので、大人から子供まで幅広い世代におススメです☆**

**5月2回D週(5/9～5/14)カタログ掲載 ・ 5月3回A週(5/16～5/21)配達です！**

**SNS＃キャンペーンでキャロットジュースプレゼント**

キャロットジュースを飲んだ感想をInstagramに投稿してください。
詳しくは生活クラブ茨城水戸のInstagramをご覧ください！

# プチ薬膳

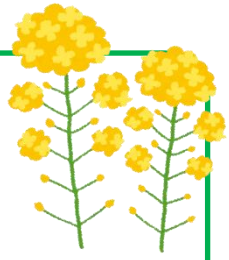
## 旬のお野菜で「元気」を充実させよう！

５月５日に立夏を迎え、ひと雨ごとに草木の緑が濃くなり、日も少しずつ延びて、夏に向かっていることが感じられます。気温はというと、暑い日と肌寒い日があり、また昼夜の気温差も大きく、身体に負担ですね。 中医学では、この気温差や天候不順に負けないためには「元気」を充実させることが大切と考えられています。「元気」は生まれつき体内に宿している気で、生命活動の原動力です。出生後は、食べ物などにより継続的に補充されます。
そこで、５月は元気を促進する食べ物をとりましょう。疲労回復効果があり体内の余分な水を取り除いてくれる食材がよいです。これからやってくる梅雨に備えて、体内に水をため込まないことが大切。むくみやすい方、だるくなりやすい方は、季節を問わずこれらの食材を積極的にとるとよいでしょう。

◎**ソラマメ、グリーンピース**；胃もたれ、むくみ、疲労感、不安感の解消
◎**サヤエンドウ**；むくみ、下痢、吹き出物の改善
◎**アスパラガス**；免疫力アップ、疲労回復、身体の余分な熱をとる
◎**カブ**；身体を温めて消化促進、肌寒い日におすすめ
◎**玉ねぎ**；気血の滞りを改善、身体を温める、胃もたれ解消、生食で疲労回復効果
◎**キャベツ**；胃腸の働きを整え、体力増強

旬のお野菜は、身体にも良い効果をもたらしてくれます。疲労回復効果を高めるために、卵、肉、魚などたんぱく質をプラスしてください。
さて、農業の盛んな茨城県、地元で生産されたお野菜が直売所やスーパーに並びます。新鮮なものが低価格で手に入りますが、農薬や化学肥料の使用は不透明。生活クラブのお野菜はこれらをできるだけ使わず栽培されています。野菜の味がよいので、生のままやさっと火を通すだけの簡単な調理で美味しく頂けます。毎日食べるものだから、安全なものがいいですね。

## 環境委員会より



### 県央ブロックエリア　ナタネ調査活動

☆久慈川沿い、水戸市内から７検体が集まり検査しました。結果は陰性でした。

☆単協環境委員会主催のナタネウォッチ鹿島ツアーにＹさんが初参加され、遺伝子組み換えについて参加メンバーから詳しくお話しを聞けて良かった。楽しく参加できました。と感想をいただきました。

★☆★絵で見て分かるGM自生調査活動のチラシを配布しました。☆★☆

## ファイバーリサイクル報告

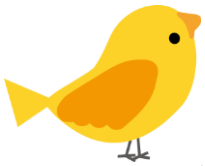
３月に令和３年度３回目の衣類回収をしました。

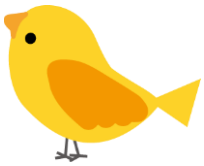
- 提出の総量　　314.8 kg（JFSAへ　308.6 kg）　（前回 316.6 kg、　前回比　―4.4 kg）
- 廃棄量　　6.2 kg　（前回 10.6 kg、　前回比　―4.4 kg）
- ３月５日の仕分け参加者　　組合員３名とJFSAスタッフ

衣類を持ち込んだ組合員の中に初めて参加する組合員が目立ちました。たくさんの量を提供くれる組合員もいて、周囲の知人ににも声をかけていると思われます。
ひとりが提供できる量には限りがあるので、多くの組合員が参加することで総量を増やしたいと思います。
次回は令和４年７月を予定しています。

県央ブロックファイバーリサイクル実行委員会　大内

## 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(^_^)/

生活クラブ茨城
ホームページ

たすけあい･福祉委員会より

## ～こんな時にホットラインに相談しました！こんな時にエッコロを！の事例紹介します～

その１：夫の転勤で急に引っ越しが決まり、荷物の箱詰めや借家の掃除など短期間に済ませなくてはならず、ホットラインに電話相談がありました。ケア者を探すのはエッコロコーディネーターです。依頼者の話を聞き日にちと時間を調整してケアしてくれる組合員が５人見つかり、無事引っ越しができました。

その２：朝の立哨当番は乳幼児を連れてはできないので、ホットラインに立哨当番時間に自宅で乳児をみてもらえないかの相談がありました。エッコロコーディネーターは依頼者の近くの組合員に依頼したところ、事前に顔合わができ、立哨時間にお子さんを見守ってもらう事ができました。これ以降立哨当番の時には直接お願いできるようになりました。

その３：高齢ではありますが、庭で草花を育てるのが大好きで、春になると何種類もの花が庭一面に咲きます。悩みは草引きがなかなか終わらないこと。以前は草が芽を出すとすぐに引いていたのに、年を重ねるごとに大変になってきたとの話を聞き、４人の組合員が集まりエッコロで草引きをしました。草を引きながら経験豊かなお話も聞くことができ、何よりも喜んでもらえたのがとても嬉しかったそうですよ(^^♪

☆　これからもいろいろなエッコロに関する事例の紹介をしていきますので、みなさま参考にしてください☆

「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**

エッコロのご質問・相談等、お気軽にお電話ください。また、生活クラブについてわからないこと、お困りのことなど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。

ブロックニュースを一緒に作ってくれる方募集中！

パソコンが得意な方大歓迎です

A4１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。