イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B5月末組合員数
水戸　：929
ひたちなか：517
笠間　：105
那珂　：　94
東海　：　76
その他　：　77
合計　1,798名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2022年6月20日号
Ｎｏ.697

≪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。

2021年度第15回県央ブロック総会が無事終了しました

５月19日(水)10時～12時に、実参加７名、書面議決21名で開催され、１号～５号議案まですべて承認されました。代議員のみなさん、これから１年間よろしくお願いします。
☆ブロック総会のダイジェスト版は７月中に発行します。

～今年度の運営委員会について～

これまでは、消費委員会や環境委員会のメンバーがイベントや学習会を企画していましたが、今年度は組合員個人（自分）や地域くらぶ、地域で繋がる人たちの目線で消費材の事、環境の事で気になることや、こんなことしてます！の声や意見を運営委員会に出して頂き、ブロックニュースでの掲載や、一緒に考える場を作ります。

例えば……
＊生活クラブ県央ブロックとして**豚肉学習会（平田牧場）9/6、加工肉学習会（平牧工房）10/5**　は決定していますが、その前に部位別100g単価や産地確認など消費者目線で市場調査すると、物価上昇にもたらすいくつかの要因が見えるかもしれません。（牛乳や豆腐、牛肉、お菓子類についても）
＊地域くらぶで学習会を計画しているので良かったら参加しませんか？をブロックニュースでお知らせしたい。
＊リユースびんの回収率が低くなっているので、回収率アップにつながるアイデアを出したい。
＊配布物やお知らせに対する意見も出せます。

「地域くらぶ」や組合員が日常生活の中で、「大勢の人たちと一緒に考えていきたい！」「やりたい事があるけれど誰か一緒にできないかなあ？！」、「物価高が続き先行き不安でも、食の安心安全にはこだわりたいので、家計にやさしい上手な消費材の利用方法を知りたい！」　などなど♡

運営委員会は、いろんな事例や組合員からの情報を発信することで、組合員活動がより身近に感じてもらえるようにしていきたいと思いますので、まずはみなさんの声をお待ちしています。
（すでに、リユース瓶の回収率アップに向けての意見を身近な組合員同士で考えて出してくれています♪）

「ひまわりプロジェクト＠水戸センター」

展示会の日(７月２日(土)13：30～)に看板取り付けイベントやります！

ひまわりを育てている様子を見守ってくださいね！

５月23日(月)のスタート集会でタネまきをした、水戸センターのひまわり。６月に入って、順調に成長しています！(^_^)V　福島への支援と地域を結ぶ絆のシンボルとしてのこの活動プロジェクト。
地域の皆さんにもぜひ知ってもらいたく、看板を作成しました。
さて来月７月２日(土)ですが、この日は水戸センターで展示会を開催しています。
せっかくなので「ひまわりプロジェクト」の看板を、展示会に出店している生産者や来場しているみなさんと一緒に、道路側からよく見えるフェンスに取り付けたいと思います。

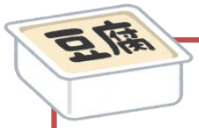
消費委員会より

げんき米を食べよう！

地場生産者の丸エビ倶楽部と、「食べ続ける約束、作り続ける約束（予約共同購入）」をしているげんき米。現在、予約登録しているげんき米のキャンセルが多く、食べる約束が守れていません（約 190 袋残ってしまう予定です）。

土づくりからこだわり、必要のない農薬は使わない、人にも自然にも優しい有機肥料を使っているお米なので、「食べたことがないので食べてみたい。」「おいしいお米なのでお友達も食べてもらいたい。」「お米が足りなくなったのでほしい。」などなど…　購入希望の方は水戸センターまでご連絡ください。

５月 14 日(土)、２年ぶりに行われた≪田んぼの学校　げんき米生産体験田　田植え≫には、13 家族 38 名が参加しました。
生産者から田植えのやり方、げんき米を組合員が予約登録で食べ続けていることが自分たちの喜び、米作りの励みになっている。久しぶりに組合員に直接会えてうれしい。等のお話を聞いてから（ちょっとウルっとした筆者）いざ田んぼの中へ！　最初はおっかなびっくりだった子どもたち（大人も）ですが、１時間ほどですべて植え終わりました。田植えの様子は生活クラブ茨城ホームページにアップされていますので、ぜひご覧くださいね。
次回は７月２日(土)10 時～12 時**生き物調査＆草取り**を予定しています。どんな生き物に会えるかな？



県央ブロックのお豆腐生産者大月食品に生活クラブがおじゃまします

７月22日(金)10 時～13 時

店先をお借りします。2024 年で県央ブロックでの取り組みが終わってしまう大月食品のお豆腐類。お豆腐が好きな方、食べたことがない方はこの機会にお買い物がてら遊びに来てお豆腐のお話をしましょう。　※お店には駐車場がないため、近くのコインパーキングをご利用ください。来ていただいた方には駐車料金(400 円)を補助します。

プチ薬膳

梅雨の食養生

紫陽花が見頃を迎えています。晴れたら夏のまぶしい日差しの6月。紫陽花は雨模様のほうが趣があるなあと思います。

梅雨時期の養生は身体に湿気をためないことです。特に、脾胃(胃腸)を整えておくことが大切です。水分を吸収して全身に運ぶ役割をしているのが脾胃です。胃は湿気に弱いため、湿度が高いと胃の働きが弱まり、体内の水分が滞ってしまうので悪循環です。そこで、余分な水分を排泄させる食材や、気を高め胃腸を整える食材を選びます。

おすすめの季節の食材と、湿気を除く以外の効果

- **さくらんぼ**；気を補って消化吸収を高める、冷えを改善
- **すもも**；熱を冷まして頭痛、イライラを改善
- **メロン**；身体の熱を冷ます、身体に潤いを与える
- **なす**；のぼせや血流を改善
- **じゃがいも**；胃の調子を整えて消化吸収を高める
- **しじみ**；身体の熱を冷ます、血を補い精神を安定させる
- **海藻**；しこりをほぐす

津液が身体に貯まると、下半身のむくみ、身体の重だるさ、めまい、下痢などの症状が出ます。
このような症状には、とうもろこしがおすすめです。余分な水分を排泄させるほか、栄養価が高く、気を補い胃腸の働きを高める効果も期待できます。軸は煮出してスープにしましょう。ひげは利尿作用や結石を排泄させる効果がある生薬です。良く洗って天日干しにしてお茶にしましょう。

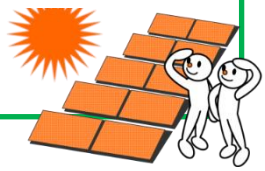
環境委員会より

2022 年生活クラブでんきスイッチングキャンペーンに参加して

2022 年度生活クラブでんきスイッチングキャンペーン集会に参加しました。色々な講演を聞くことができてとても有意義な時間となりました。

その中でも一番印象に残っているのが、「原発は作ったのが人間ならば無くすのもまた人間」という言葉です。自分達の為に作ったものが今では自分達を苦しめている現状です。原発事故は自然災害ではなく人が起こした人災であると考えています。原発が無ければ強大な除染作業もその労力も不要だったはずです。SDGｓの視点での気候危機の解決に向けて、今回学んだ事を全組合員に発信していき少しでも共感してくれる仲間が増えるように、推進活動に力を入れていきたいと思います。

水戸センター職員　疋田　強



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：いつものように消費材を班に取りに行った帰りに、荷受け先の隣の家の石垣に車のドアを擦り修理に出しました。高額な費用が掛かりました。よくよくエッコロガイドを見ると、活動のお見舞金制度があることに気づき、早速ホットラインに問い合わせたところ、「修理代の見積もりか領収書があればエッコロ申請ができますよ。」と、教えて頂きエッコロ申請しました。

その２：台風や豪雨に備えて、ストッカーカバーを必要な時は配達職員か水戸センターに相談すると購入することができます。朝から夕方まで仕事なのであったらいいな！という方や、外出して留守の時にあったらいいな！と思う人は是非ご相談を。エッコロ申請すると半額の補助が受けられます。申請方法はたすけあいホットラインに相談できます。

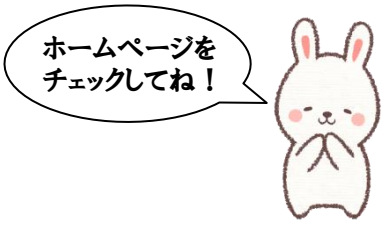
その３：家族の介護をしていて、自分も定期健診に行きたいけれど一人で留守番させるのはちょっと心配なので、誰かにお留守番をお願いしたい。と、ホットラインに相談したら、依頼者の近くのエッコロコーディネーターがケアをしてくれる人を見つけてくれた。おしゃべりをしながら留守番をしてもらう事ができ、安心して定期健診に行くことができたので、すぐにエッコロ申請をしました。

“あさみやマルシェ”に参加予定　７月 20 日(水)10時～15時

東海への個別配送がスタートして以来３回目の参加となります。生活クラブ組合員でもある、あさみやさんのオーナーの木村さんが、とにかく地域での繋がりを大事にしたいとおっしゃっていて、楽しい楽しいマルシェです(^^♪　お菓子や飲み物を中心に生活クラブを紹介しますので遊びに来てください　様子が気になる方はお手伝い大歓迎です！！（午前だけでも、午後だけでも来てくれたらうれしい～～♡）

今月から、ほぼ毎月連載される
「**Viva！　組合員**」
お楽しみに～！

生活クラブ茨城
ホームページ



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。

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。