イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B2月末組合員数
水戸　：898
ひたちなか：494
笠間　：107
那珂　：　97
東海　：　72
その他　：106
合計　1,774名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2024年3月18日号
No.718

≪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。

「仲間づくり」にこだわる

「仲間づくり」とは、生活クラブを通して食の安全へのこだわり、環境問題、たすけあえる社会づくりへの関心などの問題意識を共有できる人を増やすということ。
だから、生活クラブの組合員が増える＝仲間づくりは、
私たちだけでなく、次の世代の人たちに今以上の
安心安全な暮らしと環境を残すことになります。

その昔、大豆かすで作った醤油が普通だった時代、生活クラブでは丸大豆醤油を組合員が利用していました。市販品を作るメーカーは、丸大豆醤油の需要を認識し、現在では一般的に売られています。
使う選択・使わない選択で社会を動かした一例です。

冬の「紹介Ｗキャンペーン」終了（２月８日～３月15日）

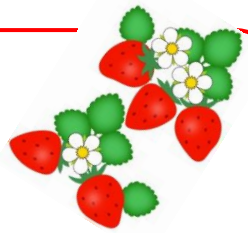
たくさんの組合員が知り合いの方を紹介し、新しい組合員になりました。
（紹介した組合員：40名、
紹介された方：51名、加入：６名）
これからも継続的にキャンペーンを行います。
引き続きご協力お願いします！

【紹介するときのコツ】…加入対応の職員からのアドバイス
自分がなぜ生活クラブの組合員になったのか？　生活クラブの好きなところを紹介者にストレートに伝えてみてください。紹介者が生活クラブに興味を持つ大きな力になります。
信頼関係が築けている方を通じて紹介されることで、安心して加入できます。今まで知らなかったことを知る機会にもなり、その方がまた知りあいの方を紹介する…。
組合員同士の輪が広がり続ける＝仲間づくり　ですね。

生活クラブは組合員活動が盛んな生協です。例えば、

組合員によるポスティング（活動）

チラシによる呼びかけに答えて、組合員が身近な地域で「消費材お試しちらし」のポスティングをします。（150枚につき500円の組合員活動費補助があり、月末の消費材利用料と相殺されます。）
12月～1月の呼びかけで12名の組合員が参加して、約3500枚を地域にポスティングしました。　　ご協力ありがとうございました。
これからも定期的にポスティング呼びかけチラシを配布します。
少しずつ寒さも柔らでいい季節になるので、お散歩がてらポスティングをしてみませんか？



シーズンに向けて…始まります！
組合員向け生産現場体験学習「まるごと茨城」

実際に生産現場を訪れて生産者から直接お話を聞くことができる、毎年大人気の企画「まるごと茨城」、2024 年度の年間活動予定が決まりました。

田んぼの学校「げんき米」の生産現場を、タネもみ処理(3/29)から田植え(5/11)、草取り(6～7月)、稲刈り(9 月)まで、どのような環境で栽培されているのかを作業体験も交えて学べます。

はたけの学校 茨城の生産者「丸エビ倶楽部」さんの農産物(いちごのハウス片付け６月、加工用トマト収穫８月、キウイフルーツ収穫 11 月、ほうれん草収穫年明け)作業体験。

みずうみの学校 魚介類生産者「塩屋」さんの涸沼大和しじみ見学会(時期未定)。

もりの学校 間伐材ペレット生産者「カタログハウス・ソロー」さんの生産現場での植林体験(4 月)。

一番近いところでは「田んぼの学校」げんき米圃場(ほじょう)での放射能測定と、タネもみの温湯処理(おんとうしょり)見学が３月 29 日(金)にあります。まずはここから参加してみませんか？
どの企画も事前に参加者募集のチラシが出ますので、配布物をお見逃し無いように！

プチ薬膳教室

苦味＋酸味でデトックス

３月 20 日の春分から陽の季節に入ります。なかでも春分から夏至までの日の長さが伸びていくこの時期、新しいことを始めるのに最適な季節です。陽気の高まりに合わせて、無理なくゆったりと進めましょう。

陽気も行き過ぎると不調を引き起こします。陽気は上に上りますので、体の上の方に出やすいのが特徴。肩こり、花粉症、頭痛、めまいなどです。

春の食養生の基本はデトックス。冬に溜め込んだ脂肪や老廃物を追い出すには、苦味の食材が効果を発揮します。また、デトックスは肝が担いますが、春は肝が高ぶるとされています。

肝の働きを助けてくれる酸味を取り入れましょう。春に旬を迎える山菜は苦味のものが多く、やはり旬のものを食べるがよいですね。

苦味の食材で、　体を温めるものは、うど、ふき・ふきのとう、よもぎ、菜の花　など。
　　体を冷ますものは、たけのこ、あしたば、ごぼう　など。

まだ肌寒いこの時季、おすすめのお料理は、うどの酢味噌あえ。温性のうどが体を温めつつ、苦味でデトックス、そして酸味で肝を助けます。

少し気温が上がってきたり、痛み、かゆみなど、熱性の症状があるときには、たけのこの梅肉あえなどいかがでしょう。

最近、ごぼうが花粉症予防になるとの研究があるようですが、薬膳ではごぼうは熱を冷ます効果が期待でき、また苦味に分類されるのでデトックス効果もあります。花粉症予防には味噌汁にすると、味噌が腸内環境を整えてくれて、より効果的。また春のイライラには酸味を合わせて酢ごぼうでどうぞ。

茨城では、うど、たけのこ、ごぼう、いずれも採れますね。地元の旬のお野菜を食卓に。

国際中医専門員、薬剤師　佐野　安希子

環境委員会より

Ｒびん(リターナブルびん)こまめに配達便で戻そう！

生活クラブのＲびんは
自治体の資源回収に出さないで！！

Ｒびん回収率 80%をめざそう！

Ｒびんは使い終わったら回収することにより、再使用できます。びんを繰り返し使うことで、プラスチックに頼らない「脱プラ」に繋がります。
環境にやさしい生活を始めてみませんか？

<一例>

環境委員会より

せっけん類プレゼント　継続中！

生活クラブ茨城では、せっけんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん、１才未満のお子さんのいる方に、**「固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんおれんじ」**をプレゼントしています。使ってみた皆さんから「子どもや自分の手荒れが良くなった」「液体なので洗濯に使いやすかった」などの感想が寄せられています。
ぜひこの機会にせっけんを使ってみませんか！　申し込みは下の二次元コード、または最寄りのセンターにお電話ください。

たすけあい・福祉委員会より

2/15「知っておくと役立つシニアライフを支える制度やサービス講座」開催報告

組合員であり、社会福祉士として現場で働いている大内さんに、シニアライフに役立つ制度やサービスについて教えて頂きました。住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために、生活支援や介護予防・医療・介護について相談受付をしている**地域包括支援センター**(中学校区などに配置)があり、家族や自分だけで悩まずそこで相談できる事。介護保障や医療保障だけでは解決できないお困りごとには、有償ボランティアやたすけあいワーカーズなどでもカバーできる事など、知っておくと便利なものもあるので、とにかく行政機関に聞くことが大事だそうです。身体・認知機能予防は「運動」「栄養」「社会活動（しゃべる・笑うなど)」「口と歯の健康」だそうです。
最後に参加者から**「きょういく、きょうよう」**を意識しませんか？という素敵な提案がありました。

運営委員会より

春の展示即売会へのお誘い

春は進学、就職など新たな生活の始まりの季節。
それらの日々への準備は、展示即売会でどうぞ!
高品質で長く使えるものを取り揃えてお待ちしています。

日時：3月23日(土)10時～16時
24日(日)10 時～15時
開催場所：生活クラブ茨城水戸センター
(水戸市元石川町302－12)

アイメイト(眼鏡)・**パラマウント**(靴) は、両日とも予約制です。右の二次元コードまたは直接水戸センターへの電話で予約してください。

【お詫びと訂正】
既に配布済みの展示即売会チラシに間違いがありましたので、訂正します。ご迷惑をおかけしました。
<展示会出展生産者>
出展無し⇒カリモク（家具）
チラシへの掲載漏れ⇒
ボディクレイ（化粧品類）

フードバンク茨城への協力のため、水戸センターには**「きずなBOX」**が設置されています。食糧支援のための寄付も、あわせてよろしくお願いします。

・・・

2024年2月利用実績(4 週間分):
18,051 円(利用計画:19,832 円)
2 月に一度も利用しなかった人数:班(99 名)
個別配送(171 名)

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。

・・・・

「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、生活クラブのこと、身の回りのちょっと困ったわ！ これってなに？などがあったらお気軽にお電話ください。

締め切り迫る!!

げんき米一袋で畳6畳分の、しかも安心安全な田んぼを守れる!

みなさ～ん！
2024年の秋に収穫される「げんき米」の予約登録、忘れていませんか？
登録用紙は、配達職員に声をかけるか、直接水戸センターまでお電話ください。
翌週にお届けします。

水害時に、貯水池の役割を果たす田んぼを守ろう！