

〈問い合わせ・申し込み〉 水戸センター TEL.029-291-8280 FAX. 029-291-8281

「生活クラブ」をもっと知ってもらいたい

春(4月~6月)の仲間づくり強化月間が終わり、県央ブロックで活動を振り返りました。
実績はどうだったの？

- ・60名が新しく加入！！なんと昨年の新規加入者数の2倍でした。
- ・行政区別では水戸がダントツ1位(42名)

どういった活動で新規加入者が増えたの？

- ・紹介Wキャンペーンを使って、「生活クラブ」の存在を組合員の言葉で友人など身近な人に伝えたこと
 - ・拡大専従職員の個別訪問活動や、組合員の紹介情報をもとに丁寧な対応をしたこと
- 組合員による紹介活動は、県央ブロックの強みです

10月から笠間地区で今まで班配送のみだった地域の
個別配送がスタートします

新個配組合員には10月1回(9/30~)注文書配布開始
☆個配が始まっても班がなくなるわけではありません



そして秋(9月~11月)の仲間づくり強化月間がもうすぐ始まります！
その内容は？

♪笠間限定紹介Wキャンペーン実施

笠間地区にお友だちや知り合いのいる方はぜひご紹介ください
(もちろん笠間以外の地域にお住まいの方の紹介もよろしくお願ひします)
※お友だちに生活クラブを紹介すると→あなたにもお友だちにも
消費材セットをプレゼント



笠間で食肉学習会が実現 「牛肉学習会」へのお誘い

2024年9月18日(水)

10時~13時

友部公民館 2階調理室・小会議室
(笠間市中央3丁目3-6)

牛肉ってやっぱりおいしい！
~牛肉学習会~

チラシをお見逃しなく(8/19~配布済み)

牛肉学習会の詳細が決まりました！

笠間地区(旧友部)の組合員Hさん、同じく笠間地区笠間の組合員Iさんと共に会場の候補探し。候補場所に連絡を入れ、最終的に決まった会場が、友部公民館です。やはり、笠間地区の事はそこに住んでいる組合員さんに相談するのが一番だと実感しました。そして自発的、積極的に行動してくれたことに、秘かに感動しました。今まではつい、「忙しいかな…」「迷惑かな…」と遠慮しがちでしたが、『できることから少しずつ』をモットーに笠間地区を盛り上げたいと思っています。

笠間地区盛り上げ部 部長(自称!) 運営委員 R



まだまだ暑い日が続いています…生活クラブの消費材で、ヘルシーに水分補給を！

この夏おすすめ！すぐできるオトナのための「消費材アレンジ」を2つ紹介します。

その1:温州みかんジュース

生活クラブの自信作ともいえる「Ls(エルズ)消費材」認定の果汁100%みかんジュース。

子どもたちにはそのまま飲ませているけど大人には飲んだ後甘さがアトを引いてちょっと…という人に。

⇒温州みかんジュース4に対して、炭酸水1を足してみましょ。果汁の美味しさを損なわず、喉ごしスッキリ！体がスーっと冷えていきます。



その2:信州トマトジュース(夏は食塩添加のほうをおすすめ)

こちらもストレート果汁のシーズンパック。そのまま飲んでも十分カラダに良いことは

わかっていますが…汗で失われやすいミネラルやアミノ酸をプラスでパウードリンクに！

⇒グラスに注いで「純玄米黒酢」を加えてみましょ。1缶に大さじ1杯が目安ですが、

いきなりだと酸味が強くムセるので、小さじ一杯から始め慣れるまで少しずつ増やしていきましょう。

8月も終わりが見えてきましたね。

これからも体調管理に気を付けて、続く夏を乗り切りましょ。



7千薬膳教室

夏から秋へ

立秋を迎え、日中の暑さは相変わらずですが、朝晩はいくらか涼しくなってきましたね。この時季は、体にこもった熱を冷ましつつ冷えには気をつけなければなりません。暑さで緩んだ毛根や汗腺からは冷気が侵入しやすくなっており、冷えにつながります。また、夏は陰(体に潤いを与えたり冷ましたりする力)が損傷します。そこで、この時季のポイントは以下の三つです。

- ①余分な熱を冷ます
- ②冷えに気をつける
- ③陰を補う

ほてりが強い方は、②の食材は少なめに。皮膚の乾燥や便秘がある方は③の食材を多めにましょ

☆☆おすすめレシピ(上記①~③の働き)☆☆

- 茄子(①)と豚ひき肉(③)の炒め物

【洋風】玉ねぎみじん切り(②)、ケチャップ、塩コショウ

【和風】しょうが(②)、しょうゆ、みりん風調味料

【中華風(麻婆茄子)】ネギ(②)、にんにく(②)、しょうが(②)、中華だし、甜麵醬、豆板醬(②)、
醤油、砂糖 ※水溶き片栗粉で最後にとろみをつける

- ほたて(③)とトマト(①)のバジルソース(②)掛け ※バジルは体を温める食材ですが、バジルソースにはにんにくも入っているため、より温め効果が上がります

- 冬瓜(①、③)とエビ(②)のスープ ※醤油、塩、酒で味を整える

食材は生活クラブのものを使ってください。どれも素材の味がしっかりしているので、簡単な調理法でも美味しいのです。エビやほたては冷凍で届きますので、使いたい分だけ解凍ましょ。3%の濃さの塩水(水200mL、塩6g)に入れて15分程度置くと解凍できます。塩の濃度が薄いと食材が水っぽくなってましょのでご注意ください。



環境委員会より

生活クラブのRびんリユースによる環境負荷低減の報告

京都大学環境安全保健機構環境管理部門に委託し、2024年4月に報告を受理しました。

びんの重量や回収率といった、近年のガラスびんの生産から消費～リユース・リサイクル等の環境フローや、各プロセスを反映させたライフサイクル分析によって、地球温暖化、化石燃料費、都市域大気汚染、酸性化の4つの環境影響領域が評価されています。

＜地球温暖化の解析結果＞

Rびんのリユースによって大幅に

GHG (Green House Gas) = 温室効果ガスを削減できていることが明らかになりました。

＜Rびんの環境負荷をさらに低減させるためには？＞

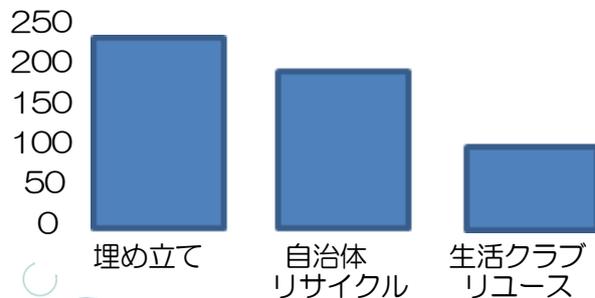
再使用回数を高める（回収率を上げる）

Rびんの回収率は平均70%と、有効とされる80%にはまだまだ届いていません。

Rびんは使い終わったら、洗って配達便で戻そう！！

みんなで取り組むことが大切です

CO₂排出量比較（びんの平均重量 212g-CO₂/本）
【回収率 80%相当】



たすけあい・福祉委員会より

たすけあいカフェを開きませんか？

お友だちと、お茶でもしながらゆっくりお話をするのが楽しいですね。そんなお茶会で、生活クラブのたすけあい（エコロ制度※など）についての話題を盛り込めば、「たすけあいカフェ」になります。たすけあいカフェ開催申請書をホームページからダウンロード、またはセンターに連絡して配達便で届けてもらい、開催日の2週間前までに申請してください。「たすけあいカフェ」開催後に所定の書類に必要な事項を記入してセンターに提出、内容が適切なら上限1,000円が申請者の消費材引き落とし代金と相殺されます。これはお茶菓子や会場費などに使えます。組合員でないお友だちの参加もOKなので、生活クラブを知ってもらう機会になると思います。エコロをどんなふうに使えばいいかわからない、そもそもエコロって何？というときは、たすけあい・福祉委員会や運営委員会メンバーが「たすけあいカフェ」にお伺いして説明します。

※エコロ制度は組合員同士のたすけあいのしくみです。困ったときにホットラインに連絡すれば、助けてくれる組合員を探してくれます。（希望に添えない場合もあります）



今年度はエコロ制度の内容について、見直し・改正をする年です。エコロガイドをご覧ください。実際にエコロを使ってみて、こんなところをもっと変えたら使いやすくなるのでは？などのご意見を下に記入のうえ、配達便で提出してください。みなさんの意見がエコロをより使いやすくしていきます。 ※いただいた個人情報は、生活クラブの活動以外には使用いたしません。



キリトリ

水戸センター行き

エコロ制度についての意見提出用紙

お名前

組合員番号

配達コース・班コード

日中繋がりのやすい連絡先

ご意見

