

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

笠間地区で仲間づくり達成

10月からの旧笠間地区での個別配送導入に向け、9月から組合員のみなさんには笠間在住の方の紹介を呼びかけてきました。おかげさまで目標の30名加入を達成することができました。

10月末現在笠間地区の組合員数は130名にまで増えました。

組合員が増えれば、「食べる力」「語る力」で生産者とともに予約共同購入運動が広がる。地域で支えあいたすけあえる地域づくり。環境問題など色々な社会問題の解決のための大きな力となります。

今年度は、笠間地区以外の仲間づくりもすすんでいます。これからもお知り合いの方の紹介をよろしくお願いいたします。

晩秋の水戸センター展示即売会開催

日時：11月30日(土) 10時～16時
12月1日(日) 10時～15時

11月30日(土)限定 **毎回好評**
★生活クラブ茨城独自生産者
「丸エビ倶楽部」のお野菜販売
安全性と新鮮さは折り紙付き！
★単協独自品でおなじみ
「古内茶」の販売もありま～す

12月1日(日) 今年度加入した
ビギナーズカフェ 組合員対象
消費材の注文方法、どんな消費材がお勧め？など疑問・質問にお答えします。
クリスマス・お正月用消費材の試食付
※対象者にはチラシ配布済み

ファイバーリサイクル実行委員会より

第2回 ファイバーリサイクル衣類回収&仕分け活動へのお誘い

★回収期間 11月25日(月)～12月1日(日) *ただし配達便での回収は25日(月)～29日(金)まで
11/30、12/1の展示即売会開催中も回収しています。

★仕分け 12月4日(水)10時～12時 水戸センター (参加申し込みはありません)

★配達便での回収は、ひとり一袋までです。複数袋の場合はセンターへ直接持ち込みしてください。

★ビニール袋に入れ、必ず名前を書いたメモを貼ってください

★ご自身での持ち込みが困難なときは「エコロ」で知り合いの組合員に回収をお願いできます。

※詳細はチラシをご覧ください

※どんなものを出したらいいか迷ったときは、ぜひ仕分け活動にご参加ください。JFSAのスタッフと一緒に仕分けをすると、提供できる衣類などの状態も一目瞭然。古着の行方についてもお話が聞けます♡

茶話会 同日開催

12時30分～15時30分
クリスマス・お正月用の消費材を試食しながら、ゆっくりお話ししませんか？

運営委員会より:消費材だより

カタログ注文よりもおトクな《よやくらぶ》ぜひ始めましょう

お豆腐・油揚げ・厚揚げの **よやくらぶ登録キャンペーン** やってます！

皆さん「カタログに載ってきたらほぼ毎回必ず注文するわ」というお気に入りの消費材、何かひとつありませんか？ え、いくつもあるって？！ それがもし**よやくらぶ**品目に入っていたら超ラッキー、ぜひ予約登録しましょう。**よやくらぶ**は自分の選んだサイクルで自動的に届く予約システムで、注文忘れ対策はもちろん、お得な予約価格で消費材が利用できちゃうのです。不在予定で受け取れない日はそのときだけキャンセルもできます。

実は今ちょうど、豆腐類の**よやくらぶ**登録キャンペーンを実施中！ 11月29日までに豆腐類を新規**よやくらぶ**登録した組合員には、人気消費材「かつお細けずり 30g」をプレゼントしています。

「え～っ、お豆腐の**よやくらぶ**登録もうすでにやってるわよっ」というごひいきさんも大丈夫！

よやくらぶでの配達回数・週の追加申し込みで、このキャンペーンに参加できます。

キャンペーンに参加する(プレゼントをGETする)には、先週配布された**よやくらぶ**登録キャンペーンチラシで申し込んでほしいのですが、手元にもうないわという人は水戸センター(029-291-8280)へ直接ご連絡ください。

2025年収穫の「げんき米」予約登録お忘れなく！！

登録したけど袋数を追加したい、登録用紙を失くした、登録したかどうか忘れた、などは水戸センターにお電話ください。



7. 千薬膳教室

血流改善で冬も健康に

11月は霜月とも言いますが、11月に入り、急に気温が下がってきました。特に朝晩は一桁の気温となり、まさに霜が降りるほど。寒さで血行が悪くなるのはよく知られたことですが、血液や血管の状態が悪くなり血流が悪くなることを、中医学では「瘀血(おけつ)」といいます。症状としては、痛み(頭痛、腹痛、腰痛、関節痛など)、物忘れ、めまい、手足のしびれ、しこり、しみが深い、爪や唇の色が暗いなど。放っておくと動脈硬化が進行しやすくなります。本格的に寒くなる前に、食養生でサラサラ血流を目指しましょう。



【おすすめ食材】

玉ねぎ、ネギ、にんにく、らっきょう、ターメリック、紅花、サフラン、よもぎ、黒豆、黒きくらげ、小豆、海藻類、いわし、さば、少量の酒など

国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子



★プラスの体質ケア～瘀血のケアと合わせ、血管の老化や瘀血を招く体質も改善していきましょう。

・血管の老化が進みやすい腎の虚弱

〈症状〉足腰が弱い、物忘れ、耳鳴り、抜け毛、頻尿、冷えなど

〈食養生〉黒ごま、くるみ、松の実、枸杞の実、ぎんなん、もち米、山芋、にら、えび、羊肉、牛肉、杜仲茶など

・十分な血流を保ちにくい気血不足

〈症状〉疲れ、だるさ、息切れ、食欲不振、軟便または便秘

〈食養生〉大豆製品、米、人参、ほうれん草、小松菜、なつめ、ぶどう、鶏肉、鮭など

・ストレスによる血流の悪化

〈症状〉イライラ、憂鬱、不眠、喉の閉塞感、げっぷ、お腹の張りなど

〈食養生〉ジャスミン、セロリ、トマト、せり、緑茶、そば、酢、レモン、梅干しなど



だれでもできる! **使って返して脱プラ** 11/30まで

♻️びん回収率UPキャンペーン

♻️びん全種類の中から
いずれか**3本返却**で
プレゼントが当たる!

抽選で**1,150名様**プレゼント

Rびんは使い終わったら洗ってすぐ返そう!!



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! 申し込みは右の二次元コード、または水戸センターへお電話で。



たすけあい・福祉委員会より

JFSA 活動報告会&カレー昼食会開催報告

(参加者12名) 11/7 於:水戸センター

2011年から生活クラブ茨城で取り組んでいるファイバーリサイクル活動。11月25日から第2回の古着回収が始まりますが、それに先立ち、JFSA 職員4名の方々にお話を伺いました。

衣類の生産の増加により、古着の60%は廃棄・焼却処分されているそうです。資源の循環や世界の古着市場の状況、JFSAとアル・カイルアカデミーとの関りなど、限られた時間内にまとめて話して頂きました。

仕分けに参加している組合員から、以前自分の将来の夢を語っていた子どもが、教員になったとの報告を聞き「我が子のように嬉しい」との声が印象的でした。ファイバーリサイクルを通して、物やお金を「あげる」支援ではなく、古着を送り現地の人が販売して生計を維持したり、販売利益が学校支援にも役立てられ、私たちの活動の意義を実感することができました。県央ブロックが

「行政の古着回収の調査調査」をしてからスタートさせた、独自・唯一の取り組みをしていることが印象に残ったとの感想をいただきました。また、どの程度の古着なら出してよいか?の質問には「自分でその古着を着て外出できるかを基準にしたらよいのでは?」とのこと。パキスタンのスパイシーカレーを全員で食べ、解散となりました。



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になって、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 _____

日中繋がりがやすい連絡先 _____

ご意見



この泣く子もだまる「まかない亭」サンプル、本当は組合員の比喩さんにも大勢見て納得してもらいたいのですが、早くから連合会に

事前予約しないとお借りできない(他県生活クラブもねらっている)実は競争率が高いのです。次に借りられるのはいつかなあ

消費材の共通カタログを作っている「生活クラブ連合会」が、興味深い食品サンプルを作りました。

たとえば、この「まかない亭」サンプル、フツーに「揚げたて」きた食品サンプルなのだが、

たては、この「まかない亭」サンプル、フツーに「揚げたて」きた食品サンプルなのだが、

たては、この「まかない亭」サンプル、フツーに「揚げたて」きた食品サンプルなのだが、

たては、この「まかない亭」サンプル、フツーに「揚げたて」きた食品サンプルなのだが、

たては、この「まかない亭」サンプル、フツーに「揚げたて」きた食品サンプルなのだが、



こちらは「まかない亭」サンプル、本当は組合員の比喩さんにも大勢見て納得してもらいたいのですが、早くから連合会に

実はコレ、国内自給率をわかりやすくビジュアル化して作った食品サンプルなのだ。

パン(小麦粉)やハチ(牛肉)は、ほぼ輸入にたよっているから、自給率はこの皿と皿で、どーなっちゃうワケだ。19%



「1/2(土)に開催された「ひたちなか市消費生活展」に「生活クラブ」のブースで、4品を展示しました。

国内自給率の低さに驚愕する来場者が続出し、

これはショックだわ〜

こんなヤア...

え、マジ?

ヤバいっしょ〜

おかげさまで大盛況!!



来場された比喩さんにお伝えすることができました。

国内自給率の大切さを

子どもたちの未来も考えなきゃね!

生活クラブは国産と地産地消にこだわっている生協です

おかげさまで大盛況!!

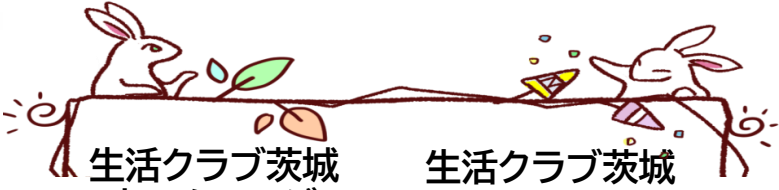


地域くらぶ堀口主催 「日用品持ち寄り会」をやります(〰)

~捨てるのはもったいない!リサイクルに出さずに誰かの役に立てるかも~

日時:11月28日(木) 10時半~12時半
場所:ひたちなか市堀口班ガレージ下
(小雨開催・悪天候については後日開催)

これまで何度か実施しましたが、コロナ禍でしばらく開催しませんでした。地域の方々からの「楽しみにしているよ!」の声があり復活します!参加したい方は堀口班にご連絡ください。場所を知らない方は水戸センターにお問い合わせください。班より個別にご連絡いたします。



生活クラブ茨城 ホームページ



生活クラブ茨城 X



公式アカウント @seikatsu_ibarak

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ぜひ見てくださいね!

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。



「まかない亭」サンプル 拡大してみました



「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。

- (主な持ち寄り品)
- ・自宅で使わなくなった日用品で、まだ使えると思う物。
 - ・洋服、タオル、ハンカチ、シーツ、ぬいぐるみアクセサリー(高価でないもの)
 - ★毛布、かばんなど生活クラブで集めているファイバーリサイクル品目については、お預かりして水戸センターに届けます。
 - ★参加費無料(販売ではありません) 残った雑貨品は持ち帰っていただきます。