

生活クラブ生活協同組合 神奈川・機関紙

えぽ

epo

2017 隔月発行
5・6月号
Vol.133

組 織 概 要	組合員人数 74,499人 (2017年3月末)
	3月度加入 844人、脱退 753人 (91人増)
	世帯当り利用高 26,101円 (2017年3月)
	世帯当り出資金 127,129円 (2017年3月)



毎日の家事をW.Co Lavoriが
あなたに代わってサポートします!



特集 | p2-5

組合員の生活に寄り添う 「生活クラブくらしサポート」



サステイナブルなひと、
生活クラブ



多くの女性が家事、育児、介護、仕事などに追われる忙しい毎日を送っているにも関わらず、まだまだ日常的な利用が一般的でない「家事代行サービス」。海外ではベビーシッターやお手伝いさんを雇ったり、家では食事を作らず朝から夕食をするのが当たり前な国がある中で、日本では「家事代行」をお願いするに抵抗がある方が多いのではないのでしょうか。

そんな方にぜひ利用してほしいのが生活クラブくらしサポートの「家事代行」サービス。日本の生活文化を大事にしながらみなさんのライフスタイルに合わせて活用の仕方提案します。家事の全てを一人で抱えず、生活クラブくらしサポートを頼ってください。

ちょっとした家事をお願いしたいときに
生活クラブくらしサポートを利用しました!

組合員の生活に寄り添う生活クラブくらしサポート



生活クラブは「働きたい」と、「家事を誰かに頼りたい」とをつなぐ、「生活クラブくらしサポート」事業をスタートしました。多くの人にこのサービスを利用して、豊かな暮らしをしてほしい、働きたい人が働ける社会を実現したい、というのが生活クラブの願いです。2017年1月より始動した「生活クラブくらしサポート」について詳しくご紹介します。

こんな理由でサービスを利用しました!

家族との時間をもちたくて

草間さん

夫婦共働きで土日にまとめて家事を行うため、以前から家事代行に興味がありました。今回は、お掃除をお願いしている間に、夫に贈るバレンタインチョコを娘と作る時間を持つことができました。こういう時間が生活を豊かにしてくれるのだなと思ひ、定期的にサービスを利用しています。

介護と孫の世話で忙しくて

大森さん

介護と孫の世話で忙しい日々を送っており、自宅の掃除はおろそかになりがち。そんな時、生活クラブの家事代行サービスを知りました。普段気づかない所まで掃除をしてもらい、女性ならではの気づかいのあるお掃除だなと感じました。

同じ組合員にお願いできる安心感

竹内さん

チラシを見て一度試してみたいと思ひお願ひしました。他社の家事代行サービスもありますが、生活クラブのくらしサポートはお掃除してくれる方が、同じ組合員なので安心してお願いできました。事前打ち合わせがあり、掃除内容を具体的にイメージすることができたので、前々からくらしサポートを気になっていた友人の北村さん(記事右の方)に紹介しました。

自分では行き届かない場所を綺麗にしたい

北村さん

高齢になるにつれて、自分では行き届かない掃除場所が増えました。業者に頼むほどではないと思ひましたが、困った時に手を借りるサービスがあるのは助かります。これからもお願いできたらと思ひています。



なぜ生活クラブは「生活クラブくらしサポート」事業を始めたの?

組合員の生活を
支えるサービス

「生活クラブくらしサポート」事業は女性が持っている生活スキルを活かし、地域に多様な「働く場」と組合員の生活ニーズに寄り添う「サービス」をつくる生活クラブ神奈川の新規事業です。単身世帯や核家族の増加、女性の就労率が高まる中、家族ではカバーできない多様な生活ニーズが広がっています。このような組合員の生活の多様化に対応して、それを支える総合的なサービスとして2017年1月から「生活クラブくらしサポート」事業を開始し、水回り、リビングなどのお掃除サービスから行っています。

人と繋がり、やりがいのある
職場を求め声

生活クラブが2016年度に行った「女性の働き方意識調査」では、仕事をしている組合員としていない組合員は半々で、仕事をしていない人のうち、「働きたい」、「機会があれば働きたい」と考えている人が9割近くを占めました。また、望む働き方としては「単に経済面だけでなく、自分や家族の生活も大事にしながら地域の中での人と人とのつながりを大切にしたい」と考えている人が多くなりました。

生活クラブくらしサポート事業は週2時間からの短時間労働を受け止め女性が持っている生活スキルを活かし、組合員のくらしをサポートをすることを通じて、働く人の生きがいにもつながる、生活クラブの新たなチャレンジです。

*横浜市青葉区在住の30〜40代組合員、川崎市宮前区在住の40〜50代組合員、各100名を対象に対面での聞き取り調査を実施。

生活クラブくらしサポート事業「家事代行サービス」の内容

お掃除内容

- リビングの掃除機かけ
- 床の水拭き乾拭き
- 水回りの掃除
キッチン、お風呂、トイレ、洗面所、etc

定期プラン	スポットプラン
週1回〜、月1回〜 2時間ご利用の場合 1回 6,000円 (税抜)	必要な時だけ利用したい方にオススメ! 2時間ご利用の場合 1回 7,000円 (税抜)
※両プランとも、別途交通費900円/回(税抜)がかかります 対象エリア(現在のところ限られた地域での展開です) ◆横浜市青葉区 ◆川崎市宮前区(2017年6月〜) 限定	

Q 働きたいと思ったきっかけは?

A 実は、ワーカーズ・コレクティブという働き方について詳しくは知りませんでした。説明会に参加し、自身のライフスタイルに合わせて働けることや、誰かの役に立てるといった点がいいなと思い、働いてみようと思いました。

Q W.Co Lavoriで働いてよかったことは?

A 頭とからだを動かす楽しさ、心地よさがあります! また一緒に働くメンバーと同じ目標に向かっていくという楽しさもあります。

Q 誰でも働けるの?

A 丁寧な研修を大切にしているので、どなたでも安心して働けます。マナーなどの座学研修からお掃除マニュアルに沿った実技研修を行い、独り立ちに向けてサポートします。

Q 印象に残っている仕事は?

A 利用者の方に「丁寧にやってもらえてうれしい!」と書いていただいたことが印象に残っています。「きれいになってうれしい、ありがとう!」という言葉をかけて頂き、掃除した場所をみると、とてもうれしく感じます。

Q 子育てとの両立は可能?

A 可能です! 子育て中の方や子育て経験者メンバーも多く働いているので、お互いに支え合って働ける職場です。

ワーカーズ・コレクティブラボリ
W.Co Lavoriメンバーに
聞いてみました!



Q 「W.Co Lavoriの家事代行」を一言で表すと?

A 「顔の見える家事代行」です! 利用者である組合員の方のお家に訪問し、繋がりができるということはサービスを行う側も温かい気持ちになります。利用者の方からも同じ組合員同士という点で安心感があるという声を多く頂いています。



オリジナルロゴが入ったお揃いの
グリーンのエプロンを作りました!



Lavori: 「働く」を意味するイタリア語。英語のLab (研究所) と重ね、「働くを研究する」という意味が込められています。

生活クラブくらしサポート事業を担う

ワーカーズ・コレクティブラボリ
W.Co Lavoriとは?

W.Co Lavori基本情報 (2017年3月末)

メンバー数: 10人
分配金: 1,200円 (研修等は分配金が異なります)
勤務日: 週1回2時間~可能
待遇・福利厚生: 交通費全額支給、ワーカーズ共済で就業、休業の保障をカバーします
勤務地: 横浜市青葉区の田園都市線エリア (6月~川崎市宮前区に拡大)

どんな人が
働いているの?

メンバーは全員、生活クラブの組合員です。子育ての経験やこれまでの就労経験を活かしながら、メンバーそれぞれが活躍しています! 明るく元気で、丁寧な仕事を心がけているメンバーで、よりよいサービスや働き方づくりを進めています。

業務内容は
誰にでもできるよ!

生活クラブくらしサポートは、お掃除サービスから事業をスタートしました。お掃除方法として研修で学んだことやお掃除のコツは自宅でも実践できるのです。お掃除のスキルやサービスに向けた自信もUPします! お掃除が得意な人も苦手な人も仕事を通して楽しめます。

一人ひとりの
得意分野を活かす!

現在はお掃除サービスを行っています! 現在は利用者のニーズと働く人のスキルを活かしながら、サービスをつくっていくことも事業の特徴の一つです。例えば: お料理、洗濯、買い物代行、整理収納、お子さんの送迎、見守りなど: 働くメンバーの得意なことを活かし、利用者のニーズに応じていける事業は他の消費材と同じようにみなさんと一緒に作っていく、もう一つの消費材です。2~3月に実施した、モニターキャンペーンでは49人の組合員にサービスを提供しました。

組合員と
共につくるサービス

私たちはいつも利用者目線に立ち、こうして欲しいのではな

いかということ想像しながらサービスにあたっています。利用する方によって暮らし方や大事にしたいこと、お家の汚れ方汚れる場所が違います。そこに素早く気づき、きめ細かなサービスをする努力をしています。指摘や意見を真摯に受け止め、利用者である組合員に育てられながらサービスの向上に繋がっています。日々サービスを行う中で、組合員と共に作っている事業だと実感しています。

ワーカーズ・コレクティブとは
(workers' collective=W.Co)

W.Coとは、メンバーが平等な立場で互いを尊重し、話し合いながら運営を進める働き方です。仕事や時間を分担し、自分たちの労働を自分達で決めていきます。誰かに雇われるのではなく、メンバー全員が「出資し・共同して働き・運営にも参加する」という、働き方です。

W.Co Lavoriで働きたい

働く人募集中!

「生きる・働く・暮らす」を重ねる働き方を一緒に作りましょう

お申込み・お問い合わせ **045-620-0734** kurashi.support@s-club.coop

受付時間 月~金9:30~18:30



開発改善運動は、2012年度から意志あるコモンズ・デポの組合員が取り組んでいる活動です。容器容量や新規品の開発・改善の要望を、チーム会議や消費委員会で検討後、利用が見込まれる物は取り組み実施となります。

使っていますか？ ポリラップミニ 15cm 消費材開発改善で作られたポリラップミニ 15cm

2013年度消費材開発改善（さがみ生活クラブ）による新規消費材です。現行のポリラップ30cm、ポリラップミニ22cmに加え、2014年秋より無添加ポリエチレンラップ15cmの取組みが始まって2年半が経過しました。コンパクトだから使い方はいろいろ。震災時には、ポリラップは必需品でした。回転備蓄の仲間入りには、いかがでしょうか。

消費材の特徴

使い方の特徴としては、小皿、グラス、スープカップなど小さい容器、カップアイスやカップゼリーなどの食品保存、一時的な衛生材としても使え、小物容器に対しても無駄がありません。原料のポリエチレン樹脂は柔らかい特質があり、酸素透過性が高く、食品保存に適しています。また燃やしても塩素系ガスが発生しません。

市販の多くは、塩化ビニリデン樹脂製で、環境ホルモンを含む柔軟剤・防曇剤が添加され、原料の塩化ビニリデンモノマー（発がん性の疑い）を使用しています。更に燃やすとダイオキシンが発生する危険があります。

30cm・22cmは紙刃ですが、15cmは小物用途としてカット回数が多く紙刃の消耗が早いので、植物性由来（とうもろこし等）のプラスチック刃を使用しています。この完全生分解性プラスチックは、微生物などによって分解し、最終的に水と二酸化炭素に完全に分解する性質を持ち、従来のプラスチックに比べて自然環境への負担が少ないとされています。



ポリラップミニ 15cm
規格：15cm×20cm
価格：班個配 95円（税込）
デポー 98円（税込）
生産者：宇部フィルム株式会社

班個配は、
30cm、22cmは隔週取組、
15cmは2か月に1度のペース
で取り組んでいます。
デポーにも在庫有り。
ぜひお試しください！

かんたんお米レシピ

お気に入りの具材でおにぎらずを作るのも、後片付けもらくちん！

● 主な材料と作り方 ●

- ①焼きのりの真ん中にご飯（約75g）を薄めに四角く広げる。
- ②好きな具をご飯の上にのせる。
- ③具の上に、さらにご飯を薄くのせる。
- ④のりの四すみを中央へ折りたたみ、半分に切る。

POINT 1

炊きたての熱いごはんでも握らないから大丈夫！

POINT 2 どこから食べても具が出てくる！

POINT 3 半分に切ると、切り口がかわいい！



ツナとコーンのおにぎらず

● 主な材料(2個分) ●
まぐろ油漬缶1缶、スイートコーンドライパック缶20g、マヨネーズ大さじ1、真塩、こしょう各少々を混ぜる。ごはん、レタス、混ぜた具、レタス、ごはんを重ねる。

コンビーフとチーズのおにぎらず

● 主な材料(2個分) ●
無塩せきコンビーフ缶1/2缶、ブラックペッパー（あらびき）を混ぜる。きゅうり1/2本（薄切り）、スライスチーズ2枚をそれぞれ重ねる。

消費材を使ったレシピは、生活クラブホームページの「レシピ大事典」や「これいいクラブ」で検索！

季節の食養生 ⑦ 梅ウエルライフ（あんず薬局）

～夏みかん～

あんずちゃん な、な、な、夏みかん～♪

おたまばあちゃん おや、おいしそうな夏みかんだね。

あんずちゃん とっても、すっぱいんだよ～

おたまばあちゃん すっぱいものには理気作用といってね、

ストレスで気分が晴れないときにもいいんだよ。

みかんの仲間にはいろいろあって、からだを温めるものと温めないものがあるんだよ。夏みかんは、実は冷やして、皮は温める。

今日は、夏みかんのちらし寿司

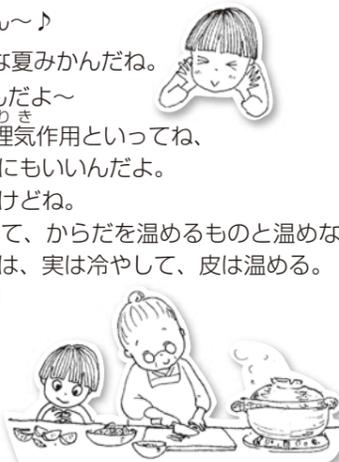
にしようかね。

温める大葉を入れると

バランスがいいね。

あんずちゃん おいしそう！

オレンジ色と緑色できれい～



夏みかんのちらしずし



<作り方>

- ①研いだ米を土鍋に入れて水と昆布を加え、20分以上ひたしておく。
- ②約10分で沸騰しだすように強めの中火にかけ、沸騰しかけてきたら弱火にして約10分炊く。
- ③炊きあがったら火を止めて10分むらす。
- ④飯口に昆布を取り出した③を入れて酢飯用に準備した酢を加え、切るように混ぜる。
- ⑤④にAを合わせて、さっくりと混ぜる。

<材料>4人分
米3合、水3カップ、昆布5cm
酢飯用の酢（夏みかんの汁+すし酢）90cc
夏みかん2個（実をほぐしておく。ほぐしたときに出た果汁は酢飯に使う）
しらす干し大さじ3
白ごま 大さじ2～3、大葉10枚

私たちの 想いがつまった お米「遊YOU米」 「お米」を通して産地とつながる



鳥海山の清流が育む
おいしいお米「遊YOU米」
山形県庄内の北端に位置する遊佐町、
鳥海山から流れ出る月光川からの清流が

銘柄、産地も様々、好みの味や価格もいろいろ。あなたは、どんな基準でお米を選んでいきますか。
米作りは、日本の環境と文化を支える基本です。遊佐、上伊那をはじめとして、生活クラブが取り組んでいるお米の生産者は、農薬や化学肥料を極力減らし、農家にも無理がかからず、水や自然を汚さない独自の米作りを進めています。私たちは共同購入や様々な交流活動を通して、自然を守りながら環境に配慮した農業を目指して米作りをしている「産地」とつながっています。

あなたは、どんなお米を食べていますか？



1993年産米の コメ不足を契機に

この年、異常気象低温によるコメ不足で米価格が大暴騰、店頭から国産米が消え、米屋に行けなくなりました。お米の流通について国が介入し、無事収穫できた国産米についても出荷が大きく制限されました。そんな中、遊佐の生産者は、自分たちが食べる米の量を減らして生活クラブへ出荷し続け、組合員は安心でおいしい米を、普段通り食べ続けることができました。この時、私たち組合員は産地とのつながりを実感し、遊佐との信頼関係の象徴として語り継ぐことで、米を予約して安定した利用を継続することへの共感を広げてきました。

流れる環境の中、農薬や化学肥料を大幅に減らした農法でつくられているのが共同開発米「遊YOU米」です。遊佐（山形県）の生産者と組合員が、品種から栽培方法、お米の値段まで話し合って開発してきました。愛称を組合員に公募し「遊YOU米」に決定（1993年）。品種は「ひとめぼれ」と「まんなか」のブレンド米です。

予約共同購入で 「遊YOU米」を食べ続けよう

予約するということは、未来に向けて「私はこれだけお米を買います」と生産者と約束すること。だからこそ、生産者は安心して米作りをすすめる、さらなるチャレンジにも挑戦することが出来ます。遊佐では、生産調整により食用米が作れなくなった田んぼで、生活クラブ提携生産者が育てる豚の工サ米（飼料用米）、大豆や国産パブリカ力の栽培を進めるなど、循環型・環境保全型農業の実現に取り組みしています。そうして収穫された作物やその加工品は、私たちの食卓へも直接・間接的に循環しています。

組合員の 「おいしい」声

●今までは市販品の減農薬米を買っていましたが（10kg 3,000円）。生活クラブを始めて5kg 1,850円の遊YOU米を買っていますが、ササニシキみないなさらしいお米でおいしいです。雑味が少ない気がします。肉料理より魚料理に合っている気がしましたが、先日牛丼を作って炊きたてご飯に乗せて食べたところ、こってり甘い牛肉と玉ねぎを吸って、これもうまい！（笑）タイエットを忘れ、ご飯をお代わりしてしまいました。

（共同購入政策委員会 沼野香代）

※注文忘れなしで安心
お米の種類と配達サイクルを決めて予約登録をしておけば、毎回注文書に「1」と書かなくても、自動的に配達されます。次回配達はお休みしたい、袋数を変更したい、ももちろんOK。
※予約価格で、おトク
通常の注文価格より、最大で30円お得です。
詳しくは、食べるカタログ、または予約のカタログをご覧ください！



大好きなカレー！
上手にもれたよ

2 子どもの心を育てる

人間形成の基礎になる乳幼児期を私たちはとても大切にしています。子どもの良い所を伸ばすにはいま何をしたらいいのか、「将来のための今」という気持ちでいますので、逆に今だけがよければいい、この場だけしのげば...ということはありません。遠回りかもしれないけれど、高い山に登るには着実な一歩一歩が必要となるわけです。子どもの心を育てるために一人ひとりの性格や友だちとの関わり、おかれている環境などを話し合い、時には臨床心理士も交えながらどんな子に育ってほしいか、その子が輝くために何をしたらいいのか、私たちができることは何なのかを常に考えています。

生活クラブ生協の保育事業



みんな真剣

4 保護者の心に寄り添って一緒に子育て

お仕事が終わって保育園にお迎えに来た時にほっとできる場所でありたいな、子育てでつらくなったら「しんどいよ」と話しかけてもらえるスタッフでありたいなと思っています。子どもを中心に一緒に喜んだり、悩んだりしながら保護者の心に寄り添って一緒に子育てをしていこうという気持ちです。

大きなことではなく、隣りにいる人に笑っていてほしい、困っていたらそっと手を差し伸べられる保育園、ここに来る人すべてがぽかぽかという大きな家族の一員になって一緒に成長していきたいと思っています。

執筆：園長 三浦裕子

茅ヶ崎市認可保育園「ぽかぽか保育園」
住所：茅ヶ崎市茅ヶ崎234-1

愛情をたっぷり注いだ保育

子どもたちは愛され、温かく受け入れられることで自分が好きという気持ち、自己肯定感が育っていきます。自分を愛することができる子は、他の人にも優しくなり、お友だちがたくさんできて人と人の関係が豊かになります。そして愛された子どもは困難に立ち向かったとき、それを乗り越えることができる強い心に成長します。ぽかぽか保育園ではこの自己肯定感を育てるため一人ひとりの気持ちをしっかりと受けとめて愛情をたっぷり注いだ保育をしています。



おいしい♪何ができるかな

茅ヶ崎市認可保育園「ぽかぽか保育園」を紹介！

「食」から支える子どもの成長、消費材を使った安心な給食

食育にも力を入れています。子どもたちは給食が大好きで「今日のお魚は何?」「鮭かな? 鯖かな?」と魚の名前を覚えては話しています。調理員は好き嫌いの多い子が食べられるように工夫して給食室から食べる様子をそっと見守っていたり、子どもたちのリクエストを給食に反映させたりして食に関心が持てる子どもを育てています。大きい子たちは毎日バイキング形式で食事の用意をしています。時には給食をお弁当のようにして園庭で食べる事もあります。「食」という面からも子どもたちの成長を支えています。また、給食は生活クラブの消費材を使った安心でおいしい給食です。

生活クラブ生協の保育園「ぽかぽか保育園」は、2003年に「保育室ぽかぽか」としてスタート、2015年に茅ヶ崎市認可保育園となり2年がたちました。「ぽかぽか保育園」の大切にしていること、どのような保育園なのかをご紹介します。

生活クラブが設立した「公益財団法人かながわ生き生き市民基金」からのお知らせや報告を掲載します。 基金事務局 045-620-9044

スタートアップを支援する第7期助成には、15団体の申請があり、厳正な選考により10団体が助成団体となりました。皆さんのご寄付が市民の活動を後押ししています。 福祉たすけあい基金はみなさんの100円が作る基金です。あなたの参加を待っています。第8期は4月募集開始。

<p>(特非)フォーラムアソシエ 新横浜オルタ館内 おたる家族食堂の活動に 194,000円</p>	<p>スタイルきつず 旭区瀬谷区 きつず子育て応援講座の活動に対し 160,000円</p>	<p>交流スペース「ほっと舎」 運営委員会 藤沢市 地域の縁側事業を活用した 福祉コンシェルジュ活動に 400,000円</p>	<p>W.Co mon ami 新横浜オルタ館内 子どもの一時預かり事業に 382,000円</p>
<p>ひきこもり当事者グループ 「ひき桜」 横浜市 ひきこもり経験者が当事者支援を 学びあう講座開発に 390,000円</p>	<p>福祉たすけあい基金 第7期 2,493,230円を10団体に助成 贈呈式は5月27日 10:00~ 新横浜オルタ館2F オルタリアン</p>		
<p>子ども応援丸 茅ヶ崎市 中学生学習支援事業立ち上げに 145,000円</p>	<p>本もく座 中区 読み聞かせ 「本もく座」の活動に 70,000円</p>	<p>湘南地域デザイン 藤沢市 学習支援「寺子屋ハウス」を利用 する子どもの困難実態調査に 112,230円</p>	<p>(特非)いーぶらす 金沢区 障がい者就労継続支援ドッグカフェと コミュニティスペースの運営に 340,000円</p>

ハグくみ共済金を受けた方から、たくさんの「ありがとうの声」が届いています。「ありがとうの声」からハグくみの特徴などをご紹介します。 共済事務局 フリーダイヤル ☎0120-220-074 (9:00~17:00・月~金)

痛い思いをした上に、日常生活もささざかし不便だったことと思います。ハグくみの共済金が少しでもお役に立てて良かったです。

民間の医療保険は、ケガ通院保障は付いていないのが一般的(傷害保険への加入が必要)。月1000円の掛金で身近なケガ通院でも保障されるハグくみは、優れものの共済です。

ワーカースや職員も「ハグくみは生活クラブの消費材」として組合員の皆さんに情報をお届けしていますので、配達時(班・個配)やデポで気軽に加入することができ、何かあった時には説明してもらえ、ことも安心の一つですね。

申請を忘れてしまった場合も、事由発生日から3年以内でしたら申請できますので、共済事務局のフリーダイヤルにお問い合わせください。

※生活クラブ共済ハグくみの加入や詳しい内容等も上記フリーダイヤルからどうぞ。

(執筆協力：共済ワーカース・コレクティブスマイル)

入って良かった！生活クラブ共済ハグくみ

ケガ通院でも保障がある「ハグくみ」。教えてくれたデポワーカースさんに感謝！ (61歳 女性 傷病名：手指捻挫)

ケガをした時は、治療の事で頭が一杯で、ハグくみ共済金の請求ができることまでは、思い至らず…。デポに来所したときに、「災害通院の保障があるので、請求しては」と教えてもらって良かったです。

共済金：10,000円

※上記は一例です。実際のお支払額はケースによって異なります。

内容	日程		
開校式・オリエンテーション・座学	8月20日(日)		
座学	8月26日(土)	8月30日(水)	9月 2日(土)
	9月 9日(土)	9月10日(日)	9月14日(木)
	9月22日(金)	9月27日(水)	9月30日(土)
	10月 5日(木)	10月10日(火)	11月11日(土)
実技演習	10月16日(月)	10月23日(月)	11月 3日(金)
	11月19日(日)	11月23日(木)	12月 1日(金)
	12月15日(金)		
通所実習	12月16日(土)~1月9日(月)		
座学、修了評価試験、修了式	1月17日(水)		

【受講料】組合員 55,000円 / 組合員外 82,500円 【応募締切】7月末日
※受講料はテキスト代、実習費、保険料、税を含んでいます。

- *講師は、参加型福祉を実践しているワーカーズ・コレクティブメンバーと外部の経験豊富な方々です。
- *全日程の出席と最終日の修了試験の合格で、修了証を差し上げます。
- *時間は、9時30分~16時40分(休憩50分)が基本ですが、終了時間が異なる回があります。また、11/11(土)のみ開始時間が13:30からとなります。
- *会場:8/20(日)は、いきいき福祉会ラポール三ツ沢(三ツ沢上町)、座学・修了評価試験・修了式1/17(水)は、オルタナティブ生活館5Fまなびや(新横浜)、実技演習はウィング横浜(上大岡)、通所事業実習は県内の生活クラブ運動グループの通所事業所で行います。

お問い合わせ 参加型福祉研究センター Tel:045-222-8720 Fax:045-222-8721
E-mail:sanka-fukushi@systemken.org URL:www.sanka-fukushi.org

- 受講料** 6,000円(全ての講座を受けて頂きますので、第1回時にお支払いただきます。)
- 定員** 10名 *先着順。定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。
- お申込み** 電話またはFAXでお申し込みください。
- 連絡** たすけあいネットワーク事務局
TEL 045-472-1810
FAX 045-472-1099
- ※FAXの場合は、お名前・住所・連絡先(メール又は電話を記載の上送ってください。)

執筆 住まいのワーカーズ・コレクティブ+one
白尾有紀

*このコラムは、生活クラブ運動グループ健康医療推進協議会が担当します。

参加型福祉研究センター主催 介護職員初任者研修のご案内

「ホームヘルパー2級」研修に替わる介護資格取得が取得できる研修として、2013年度から始まりました。神奈川県指定を受けて行う研修であり、全日程研修に参加し、かつ修了試験に合格された方は資格が得られます。介護を仕事とする人だけではなく、医療面や実技演習等も含んでいるため、家庭介護や地域の活動にも活用でき、ごなたでも受けられる研修です。詳しくは参加型福祉研究センターHPをご覧ください。



参加者募集 家計相談員養成研修講座

家計相談員養成研修講座を6月、7月に開催します。「生活再建支援の相談員として活動してみたい」方や「自身の生活や家計を見直したい」方、「カウンセリングに関心がある」方など、どしどしお申込みください。

開催日程
①第1回 6月10日(土)
②第2回 6月24日(土)
③第3回 7月8日(土)

開催場所 生活クラブオルタナティブ生活館201会議室を予定(横浜市港北区新横浜2-8-4)

内容
①生活再建支援相談の概要
②債務の概要
③債務整理の方法
④相談の基本
⑤家計管理について

受講料 6,000円(全ての講座を受けて頂きますので、第1回時にお支払いただきます。)

定員 10名 *先着順。定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

お申込み 電話またはFAXでお申し込みください。

連絡 たすけあいネットワーク事務局
TEL 045-472-1810
FAX 045-472-1099

自分で作る 元気なわたし

色の持つパワーを活かしましょう!

暮らしの中で色を意識していますか?色が人に与える影響は大きく、興味深いものです。

例えば、「白」は放射エネルギーを肌に浸透し、体が必要とする全ての色波長を栄養として与えるため、健康に良い下着の色です。同じように、「緑」や「茶」は自然界にある植物や土の色なので、病気を癒し、健康な体に導く、気持ち落ち着く色です。また、「ピンク」はホルモバランスを整える、婦人科系の病気を緩和させる働きがあります。「赤」は代謝を促す力があり、冷え症の解消に。

衣類を着るといことは、その布の色をまとうということです。その布の色の持つ波長が私たちの体に伝わってきます。また、色は心理効果が強く、見る人に与える印象も異なってきます。今日は何色の服装にしようかしら?と意識してみよう。

色を意識したコーディネート!

組合員が毎月100円を出しあってつくるエッコロ共済は、同じ地域の組合員どうし、困ったときには「ちょっとお願い」「はいどうぞ」と気軽に言いあえる仲間になれるよう、「おたがいさま」のたすけあいを応援するしくみです。

知っていますか?

組合員の「安心」を支えるエッコロ共済

エッコロ共済では、申請者を助けてくれた人に「ケア金」をお支払することで、託児や共同購入、家事支援などの「ちょっとしたお手伝い」を力タチにしやすいことを、おもな目的としています。



- その1 組合員活動保障で安心**
安心して組合員活動ができるよう、生活クラブの企画に参加するときのお子さんの預かりや家事支援、事故や盗難などを保障します。
例 消費材の学習会に参加するために、組合員のお友達に子どもを預かってもらった。
↓預かってくれたお友達にケア金(1ケア600円)が支払われます。
例 生産者交流会に行く途中、駅の階段で足を踏み外して捻挫した。
↓医療機関での治療費実費を保障します。
- その2 共同購入保障で安心**
安心して共同購入(配達やデポの利用ができるよう、消費材の盗難や破損などを保障します。
例 配達された卵をカラスにつつかれて割られてしまった。
例 デポで買った物に、ケチャップを棚から落として割ってしまった。
↓破損した分の代金を保障します。
- その3 生活保障で安心**
自分や家族が病気などのときに、知り合いの組合員の方に、配達品の受取り・デポでの買物やちょっとした家事をお願いすると、手伝ってくれた組合員にケア金が支払われます。
例 出産後の時期に、近所の組合員のお友だちに上の子の送迎を手伝ってもらった。
↓手伝ってくれた方にケア金(1ケア600円)が支払われます。

- ### エッコロ共済にプラス100円で たすけあいがもっと広がります!
- 「手伝ってほしいけど、頼める組合員がいないう」の声を受けて、あなたの地域のコーディネーターが、サポートできる組合員を探してくれるしくみ「エッコロプラス」地域ごとに順次スタートしています。利用したい方、サポートしたい方、応援したい方の加入をお待ちしています!
- エッコロプラスへの加入登録(毎月100円)が別途必要です。
 - 規定の利用条件のいずれかにあてはまるエッコロプラス加入者の方は、利用(サポートを申請)できます。(※お子さんが小学校3年生以下もしくは妊娠中、母子父子家庭でお子さん18歳以下、障がい者、要介護認定者が家族にいない、本人が70歳以上(同居は65歳以上))
 - 利用料の本人負担はありません。エッコロプラス加入者全員の掛金からサポートしてくれた組合員にサポート料が支払われます。
 - サポート料は1時間800円です。
 - 利用にあたっては、利用希望日の1週間以上前までに申込みが必要です。
 - 年間の利用時間は、利用者一人あたり年間20時間までです。
- エッコロ共済およびエッコロプラスの詳細申請方法など、詳しくは生活クラブ加入時に配布された「エッコロ共済ガイドブック」をご覧ください。
- お問い合わせ 0120-311-543(共済事務局)
平日9~17時

生活クラブの葬儀事業生活クラブ葬祭その1 生活クラブならではのお葬式 「生活クラブ葬」

既に12年目に入り、年間360件の葬儀を依頼いただくようになった「生活クラブ葬」です。改めて、生活クラブならではの特徴をお伝えします。

専任の相談員が葬儀内容を決める打合せに同席してアドバイス。生前相談にも無料で伺います。通夜・告別式ではわたらい茶などの生活クラブ消費材の返礼品が使え、後返しにも平牧三元隊みそ漬けをはじめ50品目を全国に戸別配達。葬儀が終わってからはファイナンシャルプランナーが相続手続きの相談にのり、法要や埋葬についても紹介、訪問もしています。神奈川県だけでなく、東京・埼玉・千葉でも同様に利用できますから、ご親族等が県外にいらしてもご相談ください。

この秋には葬儀社の会館を利用しての「終活イベント」を企画しています。無宗教葬、相続対策、新しい埋葬の形、等をテーマにお役にたてる情報を提供する予定です。

お問合せは、「生活クラブ葬祭サービス」
フリーダイヤル
0120・098・325まで

オルタ健康ステーション TEL 045-471-1733
 [オルタ健康ステーション] [検索] FAX 045-472-0109

第22回オルタ健康ステーションワークショップ (参加型講習会)

怒りの感情と上手につきあおう!

今日からできる **アンガーマネジメント**



講師の堀部先生

怒りをコントロールできますか?
怒りにも練習が必要です

日時 6月8日(木) 10:30~12:00
場所 オルタナティブ生活館
2階 オルタリアン
参加費 1,500円 **定員** 40名
講師 堀部三智子先生

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情をコントロールするための心理トレーニングです。忙しすぎる毎日、多様な価値観…。家庭内や職場、教育や医療、介護の現場など、あらゆる場面で私たちはストレスを感じています。「ついカッと…」というような事件も後を絶ちません。自分や相手のイライラに振り回されることなく、怒りの感情と上手につき合っていくスキルを身につけましょう!

オルタスクエア TEL 045-476-1105
 at オルタ館 http://www.a-sq.co.jp/ FAX 045-476-1106

5/27土 **春の住まい展** いよいよ間近!

間近に迫った5/27(土)の「春の住まい展」!日本の数値が高い「住まいの化学物質汚染」紹介コーナー、健康な住まいを実現するための無垢材・漆喰・珪藻土の実物体験。住まいの悩みや希望について専門家たちがアドバイスする「新築・リフォーム・不動産・耐震」相談コーナー。漆喰アートや木の輪切りコースター作りなどお楽しみも盛りだくさん。写真展「ねこちゃんがくつろぐ自然素材の家」もお見逃しなく。



無垢の木が大好きな「きなこ」ちゃん(港北区S邸)

カルチャースクール ACT(アクト) TEL 045-472-7633
 [カルチャースクール・アクト] [検索] FAX 045-472-7644

夏の特別講座 入会金不要
 教室: オルタナティブ生活館

レモンケーキ レモンアイシングとレモンチョコレートの2種仕上げ。他にレモネードとレモンピールも。持ち帰り有り。
6/2(金)13:15~16:15 5,000円/参加

初夏の遠足 相田百合子講師の畑でハーブ等を収穫後、メルカートで買い物。「野菜レストランさいう」で特別ランチの後、明治創業の麴店へ。詳細はお問合せ下さい。
6/21(水) 6,500円/ランチ代込
交通費、買い物は各自負担。



ビーズとレースのネックレス
レースの技法でビーズを使い夏のネックレスを作ります。
①7/25(火)10:00~12:00 ②7/28(金)10:30~12:30
2,500円/1回/参加

子供のためのオカリナ 小3以上対象。大人も歓迎!まったくの初歩から教えます。やさしい音色です。オカリナの購入可(1000円程度)
7/22(土)10:00~12:00 2,500円

親子でビーズ手芸
針と糸でカラフルなビーズを編み、スイーツモチーフを添えてストラップ又はイヤホンジャックを作ります。
7/27(木)10:30~12:30 2,500円/参加

夏休み子供マジック プロマジシャンのトランプ使用。「選んだカードがあつと驚く場所から出てくる!」など。小学生対象。親子受講も歓迎。
7/28(金)10:30~12:30
3,500円/1人/参加 5,000円/ペア割/参加

日々の旬菜・特別編 いつもと違うカレーと嬉しい味のスープとデザート
〈予定メニュー〉スパイシーチキンカレー、手作りナン、桃と豆乳の冷たいスープ、蜂蜜ムースなど
7/31(月) 10:00~12:30 4,000円/参加

※2017年春夏講座案内をご請求ください。
※各講座とも講座維持費100円/月が必要です。

オルタ館
インフォメーション

生活クラブ神奈川の施設「オルタナティブ生活館」を中心に活動を行う関連会社、関連団体の講座、イベント情報、キャンペーン等をお伝えするコーナーです。

生活クラブ神奈川の施設 **オルタナティブ生活館(オルタ館)**

会議室、調理室、ミニホール(スペース・オルタ)、薬局、親子ひろばなど、どなたでも利用できます。

スペース・オルタ 会場 スペース・オルタ(オルタ館地下1階)
 http://spacealta.net/ 問合せ TEL/FAX 045-472-6349 (担当/佐藤)

6/3土 14:00~18:00 (2回公演、開場は各30分前) **ドラマリーディング**
 ぼくの網膜写真機『大震災日記1923』より

1923年9月1日に起こった関東大震災。日常の理性や倫理の瓦解は、普段ありえぬ行動を引き起こす。その最たるものが関東大震災時に起きた朝鮮人虐殺事件だろう。この朗読劇は、その虐殺を目撃した父の日記を見つけた福地一義氏が台本・演出を手がけ、大震災時虐殺の史跡ツアーを神奈川で行い続けている市民たちが主催する。 **料金** 前売り2,000円、当日2,300円



主催: 関東大震災時朝鮮人虐殺の事実を知り追悼する神奈川実行委員会
 問合せ: FAX:045-942-7728 E-mail:yamamoto.sumiko@gmail.com

6/11日 14:00~19:45 **脱原発市民会議かながわ & ハーベスト・ムーンLIVE 2017**

地域の市民が集い企画する脱原発イベント。2030年代原発ゼロ政策は何処へやら、原発と軍需が第三の矢!? 福島では放射線許容値20倍の帰還政策で国内難民が…。

- A 「おしどりマコ・ケン」の横浜白熱実験室
ドイトツから帰って 脱原発のいまを問う! 14:00~14:55
- B 脱原発シンポジウム「さあ!脱原発の哲学を問おう!」15:10~18:00
参加▶ 前田朗、佐藤嘉幸、おしどりマコ、村田弘、他
- C 脱原発コンサート 18:15~19:45
出演▶ 津軽三味線つばさ、李政美(イ・ジョンミ、Vo) with 竹田由美子(Cho,Key)

通し券 前売り2,200円、当日2,500円(A,B,Cの各単発企画は各1,000円)

主催: 脱原発市民会議かながわ&ハーベスト・ムーンLIVE実行委員会
 HP: nonukes-kanagawa-harvestmoon.jimdo.com/

NPO法人 フォーラム・アソシエ 申込み TEL 045-472-7093
 [フォーラム・アソシエ] [検索] FAX

五感を育むキャンプ塾
子どもキャンプin豊穡の森

キャンプ塾
 キャンプインストラクターの基礎的な知識と技術を習得して、キャンプをもっとわくわくしよう!
日時 5/23(火)、6/27(火)、7/11(火)
10:00~15:00
場所 横浜市くろがね青少年野外活動センター
講師 高橋良寿先生(五感教育研究所室長)ほか
参加費 3回連続10,000円 **募集人数** 10人



子どもキャンプin豊穡の森

神奈川県にこんな素敵な森があったなんて!高橋先生と一緒に、とびっきりの場所で過ごすとびっきりの夏休み。
日時 8/2(水)~8/4(金) 2泊3日
場所 NPO法人豊穡の森敷地内(神奈川県山中湖平野周辺)
対象 小学3年生以上 **募集人数** 10人
参加費 40,000円(宿泊費、食材費を含む)
 ※新宿より高速バス利用(行き帰りの交通費は自己負担)

保護者事前説明会
日時 7/5日(土) 10:00~12:00 **場所** オルタナティブ生活館

理事会だより

●第9回定例理事会(3/6)●
報告承認事項(抜粋)

- 東北大震災復興支援活動2016年度報告と2017年度活動計画について承認した。
- 映画「日本と再生 光と風のギガワット作戦」への協賛について承認した。

●第10回定例理事会(3/31)●
報告承認事項(抜粋)

- 非営利協同によるフードバンクの設立に向けた検討会報告ならび(仮称)フードバンクかながわ設立準備会への参加について承認した。

編集後記 「すみやかな核兵器の廃絶」を願うヒバクシャ国際署名。ヒバクシャの発信に賛同する団体は日に日に増えているという。全国の協同組合仲間も頑張っている。生活クラブ神奈川も福祉クラブ、W.Co連合会とともに、署名用紙作成や集会を開催することになった。平和は人類共通の願い。たやすく「戦争ができる国」にならないよう、力を合わせてすすめたい。(山紫)

「計画的労働参加」参加者募集! **ジュース用トマトの<収穫作業>に参加しませんか?**

生活クラブ「トマトジュース」の安定生産のために組合員が有償で作業を行う企画です。

日程 8月9日(水)~11日(金) 2泊3日 **雨天決行** 8/9昼食から8/11昼食までの食事、宿泊費は無料
 ・8/9(水) 7:45頃 新宿駅西口集合後、現地までバスで移動 ・8/11(金) 19:30頃 新宿駅西口着・解散予定

収穫作業実施会場	労働時間	作業報酬	主な持ち物
JAながの飯綱支所管内の加工トマト生産者の畑(長野県上水内郡)	1日目実働3時間程度 2日目実働6時間程度 3日目実働3時間程度	実働12時間程度で合計8,000円(その他交通費として一律1,400円)支給	作業着、着替え、手袋、帽子、雨具、長靴、タオル、寝巻、洗面具など

募集人数: 30人(組合員とその家族が対象。性別問わず。18歳以上*ただし高校生は不可。)
応募要領: 往復ハガキ 往信の裏面に「トマトの収穫作業参加希望」と下記必要事項をすべて記入、返信はがきの宛先欄にご自身の住所、氏名をご記入の上、ポストに投函してください。
記入事項: ①~⑥まですべてご記入ください。①参加者氏名(ふりがな)、組合員の氏名と続柄 ②業態(班・個配・デポ) ③組合員コードNo ④郵便番号・住所 ⑤連絡の取れる電話番号とFaxの有無 ⑥性別 ⑦年齢(18歳以上) ⑧以前の参加経験(定植・収穫の参加回数)やその他農業経験の有無について。*返信はがきの宛先欄に、ご自身の住所、お名前を必ずご記入ください。

<締め切り>
6月9日(金) 必着
往復はがきの宛先: 〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-2-15
 ハリアナビル5F 生活クラブ神奈川 事業部 藤原 問合せ: 生活クラブ神奈川事業部 担当・藤原 ☎045-472-5128(10~16時)

応募された方全員に、7月3日頃までに結果を返信はがきで連絡し、参加が決まった方には詳しい資料を7月中にご自宅へ郵送します。



地域でともに活動しています!

共済ワーカーズ・コレクティブ スマイル

共済たすけあい運動を共に進めます

共済ワーカーズ・コレクティブ スマイルは、1994年8月、生活クラブの共済事務局業務を担うW.Coとして設立しました。その後、2000年にはファイナンシャルプランナーの資格を取得したメンバーによるライフプラン講座講師活動をスタート。2001年6月からは神奈川W.Co連合会のW.Co共済事務局業務を受託しました。3つの業務を現在14名で担っています。

生活クラブ共済事務局業務では、生活クラブが取り組むエコロ共済、生活クラブ共済ハグくみの事務業務、COOP共済加入受付、フリーダイヤルの対応を行っています。新たに、2017年度より、ハグくみ・COOP共済加入拡大の推進スタッフとしてセンターでの業務に取り組みます。地域生協の皆さんとともに共済たすけあい運動を進めることを楽しみにしています。共済事務局業務、共済推進スタッフとともにメンバーを募集中です。よろしく願い致します。 代表 小島きり子

メンバー募集 問合せ 090-1420-7050





消費材に対する思いをお伝えするコーナーです。
今回は、埼玉県草加市に本社工場を構えるお菓子の生産者
「平塚製菓(株)」の平塚正幸さんにお話を伺いました。

お菓子にとって大切なのは、 おいしく食べ続けてもらうこと

平塚製菓株式会社 代表取締役 ひらつか まさゆき 平塚 正幸さん



平塚 正幸さん



生活クラブの提携生産者日島食品製の『クーベルチュール』を使用

衝撃を受けた生活クラブとの出会い

平塚製菓(株)は1901年に祖父が和菓子製造会社として創業し、戦後に父の代でチョコレート会社に転換。現在はチョコレートをはじめ、チョコレート菓子や焼き菓子の製造をしています。

生活クラブとの出会いは1989年。「チョコレート子のラインナップを増やしたい」とのお話を、すでに生活クラブと提携関係にあった日島食品工業(株)からいただきました。最初の打合せの場で遺伝子組み換え対策や包材についての要望を受けましたが、何を言われているのかまったく分かりませんでした。提携をしていく中でいろいろ勉強させてもらい、『フィンガーチョコレート』と『チョコレートウエハース』の取り組みを順調にスタートすることができました。

「一筋縄ではいかない新規品開発

チョコ菓子に続き、果実などの具材を入れたパウンドケーキにチャレンジしました。市販品の多くは増粘剤を使って生地を粘り気を出し、具材が均等に混ざるようにしています。食品添加物を使わずにつくりたいとの要望に応えるため、試行錯誤を繰り返しました。「切ったらポロポロになってしまう」とのお叱りを受けたこともあり、最終的にこんにゃく粉と寒天を使用することで、完成させることができました。

今までで開発に一番時間がかかったのは、(株)新生わたらい茶の粉末を使った「緑茶チョコレート」です。生産者見学に来た組合員の「生活クラブにもお茶のチョコがほしい」というリクエストから開発が始まりました。ホワイトチョコの多くは乳化剤や香料が使用されているため、原料のチョコから変える必要があります。約一年の歳月をかけたようやく完成に至りました。



組合員の声から開発された「緑茶チョコレート」

増粘剤不使用にこだわった「パウンドケーキ」

「生活クラブ」の名前が信用の証

2000年頃からの世情や自社の得意分野を考え、自社ブランド製品の生産をやめてOEM事業(相手先ブランド製品の受託生産)に移行してきました。今では約70社との付き合いがありますが、生活クラブとの関係が信用につながっていると感じることはありません。世の中の求める基準が、生活クラブにやっ

と追いついてきたという印象です。多くの会社との提携があるため様々な要望を受けますが、おいしいことが何よりも大切だと考えています。父からも「御託は並べず食べておいしいものをつくれ」とずっと言われてきました。必要なのは、ちゃんとした素材を使い余計なことはしないということ。これを基本にお菓子づくりをしています。



平塚製菓のこれからのチャレンジ

私たちは社員教育に力を入れ、勉強する機会を広く持つようにしています。何がお菓子づくりにつながるかは分かりませんが、私たちに自社ブランドはもうありませんが、社員がブランドだと言えるような会社になりたいです。

また、生活クラブを通して知りあった、生産者同士のネットワークを活かしていきたいと考えています。厳しい基準をクリアしたものがたくさんあるのだから、使わない手はありません。私とは「こんなお菓子があったらいいな」と考えるのが好きなんです。これからも新しい消費材を生みだしていきたいと思います。

生活クラブ神奈川 Facebook

生活クラブのインターネット注文 **eくらぶ**

注文用紙提出日翌日の AM11:30まで注文ができます。



生活クラブ神奈川 検索
えぼバックナンバーはホームページでご覧ください。