

生活クラブ生活協同組合 神奈川・機関紙

# えぽ

epo

2015 隔月発行  
9・10月号  
Vol.123



**組** 組合員人数 70,313人 (2015年7月末)  
**織** 7月度加入 588人、脱退634人 (46人減)  
**概** 世帯当り利用高 27,346円 (2015年7月)  
**要** 世帯当り出資金 127,087円 (2015年7月)

イベントで、生活クラブをア  
 ピール!この秋、各地域で開  
 催されるイベントにお友達を  
 誘って遊びに来てね♪



6/6 (土)「おいしいものまつり」(横浜市港南区)

## 特集

# 「おいしい!」の 笑顔いっぱいの食卓へ

- p2-3 東京家政学院大学 酒井治子准教授を  
お迎えしての座談会
- p4 選んで食べよう!一気にしていますか?食品表示一

サステイナブルなひと、



# 生活クラブ

平塚市  
花水台に

## 新しいデポーをつくります!

お知らせをご紹介します

平塚市の花水台交差点の海側に、神奈川で22店舗目となる  
 2階建てのおしゃれなデポー (1階にカフェコーナー、2階に子  
 育て支援スペース) をつくります。そのためにまず10月初めま  
 でに新しい組合員1000人の加入が必要です。  
 ぜひ、平塚海側在住のお知り合いをご紹介します!

ひらつか西海岸デポー  
 〒254-0824 平塚市花水台33-29

地域拠点型デポーを  
 実現します!



お知らせの紹介は  
 湘南生活クラブ生協  
 ちがさきセンターまで

TEL 0467-53-2211  
 FAX 0467-53-3586

# 「おいしい!」の笑顔いっぱいの食卓へ

## 子育て中の食事の悩み

**藤田** 石原さん、鈴木さんはそれぞれ1歳のお子さんの子育てを通して、食事に関して何か悩みはありますか？

**石原** 私は娘の食事量と食べるときにじっとしてられないことが悩みです。

**酒井** 1日トータルで考えて、毎回の食事量はそんなに気にしなくても元気に育ってれば大丈夫ですよ。「おなか为空いた」と感じられるように身体を動かしたり、生活リズムを整えられるといいですね。また、気が散らないようにおもちゃは片付けて、



子育てを通して「食」について悩んでいることはありませんか？落ち着いて食べてくれない、家族が揃わないなど各家庭により事情は様々だと思います。

今回は、子育て真っ最中の組合員（石原さん、鈴木さん）とともに東京家政学院大学酒井准教授に「子どもと楽しく食べる」についてヒントを伺いました。進行は、生活クラブ神奈川（ユニオン）の藤田副理事長です。

## 食材選びのポイントは何？

**鈴木** 食材を購入する際、農薬や添加物、放射能などが心配です。

**酒井** 食材そのものに気をつけ、それらの物質をできるだけ排除することが大切です。添加物は食品表示をしっかり確認して食材を選ぶ、農薬は洗う・茹でるといった調理過程で排除する、放射能は食材選びに加えて、身体から排泄しやすいように免疫力を上げるなど、どれも少しの心がけで違ってくると思います。

**藤田** 子どもが小さいうちはそういったことに気をつけられますが、大きくなるとどこで何を食べているかわからなくなってしまうですね。

**酒井** 確かに、親が選んで調理した料理を食べられる時期は限られています。その幸せな時期に、「食事って楽しいな、いっしょに食べるのがいいな」と、親子で食事を楽しむ心を育てていってほしいですね。

## 「いっしょに食べる」を楽しくしよう

**石原** 親と同じものを食べていても、親のものをほしがるのはなぜですか？

**酒井** 子どもは親の反応を見て、食を通して関わることを楽しんでいきます。ぜひ「いっしょに食べる」ことを楽しんでみてください。



**藤田ほのみさん**  
ユニオン消費担当副理事長  
①21年  
②友人からのお誘い  
③24歳、20歳

大きくなるとどこで何を食べているかわからないですよ。

**鈴木** そういえば、調理中でも足元に居ることが多いです。

**酒井** 「お母さんのそばにいたい」という気持ちの表れですね。

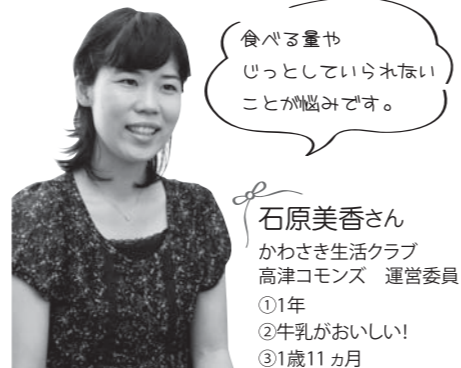
**藤田** もう少し大きくなったら、餃子を包んだり、ハンバーグをこねたり、いっしょにできますね。

**酒井** そうですね。調理だけでなく、食材を買う、野菜を洗う、お皿を並べる、味見をするといった料理に関わる体験を通して食べ物への興味が育まれます。家庭菜園など、野菜づくりをやってみるのもいいですね。

## おおらかな気持ちで、食を楽しむみたい

**藤田** 今回のインタビューを通して、どのように感じましたか？

**石原** 実際に子育てを経験された先輩たちと話し合うことで、「そんなにキリキリと頑張りすぎなくてもいいん



**石原美香さん**  
かわさき生活クラブ 高津 commons 運営委員  
①1年  
②牛乳がおいしい!  
③1歳11ヵ月

食べる量やじっとしていられないことが悩みです。

だ！」と、おおらかな気持ちになりました。子育てができる時間は限られています。これから食事を子どもといっしょにもっと楽しい時間になるように、すこししていきたいです。

**鈴木** これでもいいのかな？と不安を感じながら育児と料理をしてきましたが、みなさんの話を聞いていて、私も「そんなに頑張りすぎなくていいんだ」と思えるようになりました。母親の、この安心感こそが子どもへいい影響をあたえ、ゆとりある育児に繋がりますよね。

**藤田** 子育て当事者のおふたりの悩みを聞きながら、私自身も子どもが小さい時はそうだったなど、懐かしく、また、そんなとき近所の先輩組合員の「大丈夫よ」の声にずいぶんほっとしたことも思い出しました。組合員の皆さんには、生活クラブを活用して子育てを楽しんでほしいと思います。酒井先生、ありがとうございました。

(取材日：2015年7月8日)

す。「食事の場面」での行動様式がわかるようになっていくと収まってくると思います。

**鈴木** 私はいろいろな味付けを試してみているのですが、どんな味がいいのか悩んでいます。

**酒井** 大人は様々な味を知っているのですが、毎日同じような味で大丈夫かな？と心配になりますよね。最初は素材の味に馴染んでゆく段階なので、急いでいろんな味を食わせようとしてなくて大丈夫ですよ。まずは二つ三つの素材を味わい、好きなものになっていく体験を積み重ねることが大切です。

## 東京家政学院大学 酒井治子准教授

親子でいっしょに食べることを楽しんで!!



生活クラブ東京の組合員で、2児の母。1996年、女子栄養大学大学院博士後期課程を修了し、博士(栄養学)を取得。山梨県立女子短期大学専任講師、助教授を経て、2004年より現職。2004年、厚生労働省から通知された「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」主任研究者。今年7月8日、生活クラブ連合会と東京家政学院大学の共催で開催した「健康と栄養に関する学習会」において、基調講演を担当。  
①17年 ②結婚を機に、夫が資料を取り寄せた  
③12歳、5歳  
プロフィール①生活クラブ加入歴 ②加入のきっかけ ③お子さん



食材を購入する時、農薬などが心配です。

**鈴木弓さん**  
さがみ生活クラブ 大和 commons 運営委員  
①8ヶ月  
②子どもの離乳食開始  
③1歳3ヵ月

## 子どもが喜ぶ味やレシピ! 座談会こぼれ話 おやつにおすすめ! 消費材

**蒸し野菜** 素材そのものをおいしく食べよう! にんじんやじゃがいも等の野菜を皮ごと蒸すだけ。

**ダシを効かせる** かつお節、煮干し、昆布などそのときに合わせて使い分けて。均一な作られた味ではなく、自然の味を感じられます。

**豆腐白玉** 白玉粉に豆腐を適量まぜて耳たぶ位の硬さにこねて、茹でるだけ。子どもも楽しくお手伝いできます♪

おでかけの時、持ち運びしやすいね。

冷凍さつまいもスティック  
昆布・煮干し・干し芋といった乾物

おさかなソーセージミニ



どうぞお電話  
お待ちしております。

班・個別配送の方へ

組合員と配送センターをつなぐ架け橋

# 神奈川コールセンター紹介

これまで配達や消費材、集金等に関するお問い合わせは各配送センターで受け付けていましたが、4月より「神奈川コールセンター」で一括受付となっています。

## なぜ一括受付に変更したの？

配送センターの業務を効率的に行うため、そして組合員の問合せ内容を集積・分析することで対応力を高め、組合員のニーズにあった共同購入システムの改善につなげるために設置されました。

## 一括受付で実現できたこと！

班個配約 46,000 人の組合員の声を一手に集めることで、全体の課題が見えてきました。それによって、設置後数カ月の間に、配達明細書や引落通知書の改善、共同購入ニュースの体裁変更を実施しています。また、消費材を誤って配達してしまった（誤配）、注文用紙（OCR）の回収もれがあったといった状況を事務局全体で共有し、削減にむけた具体的な対策を進めることができています。

問合せをする前に…

## 「共同購入ニュース」をチェック！

配達明細表といっしょに毎週配布されています。農産物の欠品情報や共同購入代金引き落としについて等、その週ごとの大事なお知らせが掲載されています。

## オペレーター紹介

協同組合事務局ワーカーズ・コレクティブ Jam\*と組合員によるアルバイトが担当。

生活クラブに加入して10年になりますが、知らなかったことばかりです。知識を積み重ね、スキルアップしていきたいです。  
アルバイト 五嶋恭子さん

お互いに学び合い、切磋琢磨して業務にあたっています！  
Jam 田中珠美さん



\*Jam：配送センターの事務、組織拡大といった業務を生活クラブから委託されているワーカーズ

## 各種お問合せはこちらへ！

神奈川コールセンター **0570-001-902**

受付 月～金曜（祝日も含む）9：30～18：00

（ナビダイヤル）



\*時間帯によってはつながりにくい場合もありますので、ご了承ください。

\*IP 電話等ナビダイヤルが使用できない場合は045-534-3590にお掛けください。

上記ナビダイヤルは横浜市港北区新横浜に着信し、着信地までの通話料はお電話をおかけいただいた方のご負担になります。携帯電話からのご利用の場合は、20秒ごとに10円の通話料がかかります。また、携帯電話の基本料金に含まれる無料通話分の対象とはなりませんのでご注意ください。

## 特集「おいしい!」の笑顔いっぱいの食卓へ



ちゃんときまなやー!

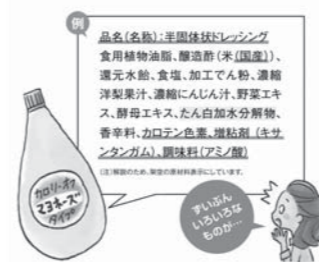
# 選んで食べよう!

気にしていますか?  
食品表示

食品表示は食品を知るための大きな手がかりです。表示内容をきちんと確かめて、食べるものを選びたいですね。

## 表示から見えること 見えないこと

原材料はほとんどのパッケージに表示されています。品名(名称)は商品名ではなく、食品の分類が記載されています。原材料は水をのぞいて多い順に、そして食品添加物は最後にまとめて記載されています。原料原産地や遺伝子組み換えかどうかは、記載されている場合とない場合があります。消費者にとってわかりづらい表示となっていることは課題です。



品名(名称): 単個包装のレモン汁  
食用植物油、糖油(米(国産))、還元水飴、食塩、加工でん粉、濃縮洋梨果汁、濃縮りんご汁、野菜エキス、酵母エキス、たん白加水分解物、香辛料、カロチン色素、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)  
\*注: 原材料の産地等は別途記載されています。

「おいしく感じるもの」

## 「〇〇無添加」と書いてあれば安心?

パッケージ表面に「無添加」と書いてあると、身体に良さそうとつい手に取ってしまいませんか? 例えそのものは無添加でも他の食品添加物が入っていることもあるので注意が必要です。



## 「カロリーゼロ」って 身体にいいの?

カロリーを「ゼロ」にするため、砂糖やはちみつ代わりに合成甘味料(アスパルテーム、アセスルファムK、スクラロースなど)が使われています。アスパルテームの甘さは砂糖の約200倍。動物実験で白血病、リンパ腫を起こすとの報告があり、その安全性について議論になっています。(生活クラブでは使用禁止)



## よく表示されている、「調味料(アミノ酸等)」ってなあに?

いわゆる化学調味料のこと。「旨み」向上のためにスナック菓子や惣菜、加工食品等に使われています。摂り続けると旨みの強いものに舌が慣れ、微妙な味の違いを感じにくくなるといった味覚の異常が心配されます。(生活クラブでは使用禁止)



## 食品表示についてもっと知りたい!

各コモンズ・デポーで配布しているハンドブック「わかる!食べもの選び」(発行:生活クラブ連合会)をご覧ください。(より詳しい内容は連合会HPに掲載されています)



## カタログで原材料をチェック!

「注文前に食品の原材料を知りたい」という組合員の声から、今年7月より消費材の全原材料をカタログに掲載しています。(単協独自品など、一部の品目を除きます)



# 夏のリフレッシュツアー 2015in 横浜 横浜中華街&八景島シーパラダイス 開催!



## ふくしまの参加者の声 (アンケートより一部抜粋)

『私たちが覚えてくださっている方が遠く離れた街にいることを知り、支えになります』

『福島から少しでも離れることができるのは嬉しい』

『放射能、原発の話など、声を大にして話すことができなくなっているのが心苦しい。本当は、学校の給食・プールなど気になる所はたくさんあるが、周りの子と同じことをさせてあげるのが1番かしら...とってしまう』

『子どもが楽しんでくれたことが嬉しい。日々のことを忘れて、リフレッシュさせていただきました』

1日目は中華街での昼食、山下公園付近の散策やシーバス乗船のあと、夕食は交流会を兼ねたバーベキューを実施。お互いに会話する中で、福島の現状を知ることができました。翌日は八景島シーパラダイスで1日遊び、子ども達に大好評でした。

放射能は目に見えませんが、今も汚染が続いています。保養としてのこの活動を今後も継続して実施していく必要があります。

実施日 8月6日(木)~8日(土)  
参加 生活クラブふくしまの親子 (大人6人、子ども10人)  
横浜北・横浜みなみの組合員 (大人22人、子ども4人)

## 八景島シーパラダイスへ出発!



## 上郷・森の家でのバーベキュー



## 『3・11を忘れない』 東日本大震災・復興支援まつり開催!

日時 11月7日(土) 10:30~14:30  
場所 山下公園 おまつり広場  
(横浜市中区山下町279)

今年で3回目の開催となります。会場では、東北の物産や手仕事品、復興支援グッズの販売の他、生活クラブ生産者等によるブース出展も!右ページで報告した韓国バルンドゥレ生協のみならず、千手みやまツクリの販売で参加予定です。

詳細は、えぼ今号と同時配布のチラシ(画像参照)をご覧ください。

## 予告

## 姉妹生協である韓国バルンドゥレ生協との交流報告

# 30周年記念式典及びシンポジウムの参加 定期交流を実施



韓国の伝統衣装を着て茶礼や挨拶の仕方を学びました(7月)



さんえすクラブ生産者とともに訪韓(5月)

2009年より姉妹締結を結んでいる韓国バルンドゥレ生協は、1985年に設立し今年30周年を迎えます。2015年5月の記念式典、7月のシンポジウムに神奈川理事会メンバー、\*さんえすクラブ生産者が参加し親交を深めてきました。韓国バルンドゥレ生協の生産地や韓国の協同組合、医療生協、協同組合博覧会などを見学し、韓国の生協をとりまく現状について学ぶ機会となりました。

韓国では2012年に協同組合基本法が制定され、現在7000強の協同組合が活発に地域で活動しています。日本にはこのような法律はありませんが、神奈川県ではワーカーズ・コレクティブ(働く人たちの協同組合)が地域の問題解決を図っています。お互いに学びあい地域社会づくりに向けて今後も交流を続けていきます。

生活クラブ神奈川理事長 五十嵐仁美

\*さんえすクラブ  
神奈川を中心とした生産者の団体。生活クラブ・生活者(組合員)・生産者の頭文字(3S)で命名。

## 2015年ヒロシマ子どもツアー 実施報告

実施日 8月3日(月)~5日(水)  
参加 子ども15人、スタッフ5人



今年は70年目の節目の年のせい、8月5日の宿の確保が難しく、ツアー日程が前倒しになりました。8月6日の午前8時15分、ヒロシマのあの空間を、子どもたちが体験出来なかったのは残念ですが、ボランティアガイドの方の話をゆっくり聞き、袋町小学校平和資料館、平和祈念館、旧日本銀行広島支店等を新たに訪れることができました。

原爆で亡くなった方は、投下の年だけで14万人だそうです。70年経った今でも戦没者名簿は新たに書き加えられ増えています。何かあったとき、身近な人の安否は一番に確かめることです。袋町小学校に残された当時の伝言板前に立つた時、当時壊滅状態の広島において、民間人の唯一の手段がこのような伝言板だったということに改めて思い至ります。安否確認のため、原爆投下後の広島に入り二次爆撃した方も多いと聞きます。

東日本大震災の福島第一原発事故後「想定外」という言葉をよく聞きます。アメリカは原爆の影響を調べるために、多くの写真等撮りましたが、どこまでが想定内だったのでしょうか?人間が原因をつくった戦争や事故で、想定内に収まる事なんかないんだという事を忘れてはいけないと改めて思います。

ヒロシマ子どもツアーチーム  
湘南生活クラブ  
らいふたうんデポー  
武田芳美

このコーナーでは、生活クラブ神奈川が取り組む活動について紹介しています

お詫び 7・8月号で予告として掲載していた「宮城県亘理町加工用トマト収穫支援ボランティア」は諸事情により今年度の実施は中止となりました。

組合員参加の開発改善ストーリー

開発改善運動は、2012年度から意志あるコンモズ・デポール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。

ひじき 40g

価格 班個配 378円(税込)  
デポー 383円(税込)

生産者 千葉県漁業協同組合連合会

使いたいけど、量と値段が  
…そんな組合員の要望が実現!

春の企画に参加した組合員に声をかけ、消費材開発改善チームメンバーを募りました。消費委員と合わせて10名で発足、そのうち7名が30~40代でした。「ひじきは利用したいけれど、量が多すぎて一度に使いきれない。」「一袋の価格が高く、手が出せない。」という若いメンバーの声を聞き、活動をスタートしました。

市販のひじきを5種類購入し、100gあたりの価格と産地、食味を調査した結果、生活クラブのものが低価格で高品質だということがわかりました。そこで、小容量化を実現してたくさんの組合員に利用してもらわないともったいない!という思いが一層強くなりました。



小容量化で手に取りやすくなりました!  
ぜひ利用してください!

横浜みなみ生活クラブ  
保土ヶ谷/西 commons 籠嶋雅代さん

\*15年度は、班個配:隔週取り組み(B/D週)、デポー:常時取り組み予定です。班個配の方は、「安心よやくらぶ」で予約すると、定期的に届きます! 予約方法:予約注文番号・数量を6桁番号記入欄に記入。ひじき40g:800655 毎月B週配達/800657 毎月D週配達

温野菜しゃぶしゃぶサラダと  
疲労回復スープ

お鍋ひとつで  
2つのレシピ!

●材料(2人分)●

温野菜サラダ:大根・人参各1/3本、豚肉しゃぶしゃぶ用200g、ごまだれ適量 スープ:ねぎ1本、中華だし(粉末)、生姜少々、きのこ類、ワカメなど

●作り方●

- ①大根、人参は、ピーラーで薄くスライスする。
- ②鍋に水600ccを沸騰させる。
- ③①の野菜をサッと茹で、皿に広げて盛る。
- ④豚肉を茹で、③の野菜の上に盛り、温かいうちにごまだれをかける。⇒温野菜サラダの出来上がり!
- ⑤④の鍋のあくをすくい、中華だし、千切りしたねぎを入れる。お好みできのこ類やワカメも。
- ⑥ねぎがしんなりしたら、すりおろし生姜を入れ、塩胡椒で味をととのえる。  
⇒スープの出来上がり! (ザーサイやラー油をプラスして、ピリ辛風、溶き卵でマイルド風にアレンジ!)

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!

地場野菜で楽しむ  
ビオサポ流 食欲の秋

秋冬は、葉物や根菜類が美味しいですね。夏の疲れを回復させ、胃腸の働きを整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷり含んでいます。

生活クラブの地場野菜

commons (班・個別配送)

「都市近郊産地場野菜セット」を予約しよう!

神奈川県、東京都の生産者が栽培した野菜セットを期間限定でお届けします。この期間に通常注文することもできますが、早い時期に予約することで、生産者に「食べる約束」をすることができます。7月より予約受付中! 注文書に6ケタの予約注文番号と注文数を記入してね。

価格:1セット(4品目) 698円(税込) \*週によってセット内容が異なりますが、  
取組期間:11月3回~12月 2回の4週 価格は4週間同じです。

出荷予定産地:神奈川県・東京都内提携生産地グループ

都市近郊産地場野菜セット

予約注文番号	セット内容	取組週	配達日
802207	キャベツ+3品目	11月3回(46週)	11/16~11/20
802214	人参+3品目	11月4回(47週)	11/23~11/27
802225	長ねぎ(泥つき)+3品目	12月1回(48週)	11/30~12/4
802236	白菜1/2+3品目	12月2回(49週)	12/7~12/11

\*「+3品目」=葉物、葉菜、根菜から各1品目、おまかせで入ります\*。  
\*4週間連続で予約する場合は、4種類の予約注文番号をご記入ください。  
必要な週だけの予約もOKです。

\*おまかせで入る野菜(各1品目) \*太字は毎週連続して入る可能性がある野菜です。ご了承ください。

<b>葉物</b> ほうれん草(200g)、小松菜(250g)、水菜(180g)、ターサイ(250g)、春菊(150g)、チンゲン菜(2株)	<b>葉菜</b> キャベツ、ブロッコリー、白菜1/2、ペピー白菜、グリーンリーフ、レタス、サニーレタス、カリフラワー(各1個)	<b>根菜</b> さつまいも(500g)、里芋(300g)、ごぼう(300g)、かぶ(500g)、人参(500g)、辛味大根(1本)、長ねぎ(200g) *長ねぎ(泥つき)は550g以上
---	---	---

都市近郊産地場野菜セットの  
生産者(神奈川県生産者グループ)

除草剤、要改善農薬(毒性の強い農薬)削減のために、統一農法を推進しています。それぞれで草取りや交流会等を実施し、地域の組合員とともに野菜づくりをすすめています。地場野菜セットだけでなく、通常取り組みの野菜や、デポーへも出荷しています。

横浜生産者グループ 横浜市緑区・都筑区

向丘農産物流通組合 川崎市宮前区・高津区

JA横浜瀬谷・生活クラブ出荷組合 横浜市瀬谷区



大久保さん

提携:1975年~  
生産者:11人



吉岡さん

提携:1975年~  
生産者:9人



守屋さん

提携:1988年~  
生産者:16人

共同購入  
政策委員会

ハウス栽培により、一年中野菜の顔ぶれは同じように見えますが、畑の主役は季節毎に交代!野菜ごとに「旬」があります。自然の恵みを受けて育った栄養たっぷりで新鮮な「旬」の地場野菜をたくさん食べて、食欲の秋を楽しもう!

生活クラブの健康な食デザイン

ビオサポ

食べもののこと、食べ方のこと、両方わかって食べよう!!

生活クラブの農産物

生活クラブ独自の農業基準

- 土づくりを基本とした農業
- 農薬、化学肥料はなるべく使用しない
- 残留農薬は国の基準の1/10以下
- 情報公開を原則とし、生産者と消費者との信頼関係を高める
- 国内で食料を自給するために努力する

農薬削減に向けた取り組み

神奈川県生産者グループでは農薬の使用をできるだけ減らすため、バンカープランツや太陽熱による土壌消毒など(下記Q&A参照)を取り入れた栽培方法を積極的に進めています。その結果、グループで出荷するすべての品目で要改善農薬\*の使用がゼロになりました。

\*要改善農薬:「発ガン性」「ダイオキシン」「環境ホルモン」の危険性や疑いのある毒性の強い農薬。生活クラブではこれらを使用しない青果物づくりをめざしています。

農法用語 Q&A

- Q バンカープランツとは?
- A 害虫の天敵の住みかになる植物。これを農産物の近くに植えることで、害虫を食べてくれる天敵を呼び込み、害虫から野菜を守ります。
- Q 太陽熱による土壌消毒とは?
- A 土壌が良く湿った梅雨後期、畑をビニールシートで覆い、真夏の太陽熱と米糠、油糠などの有機質肥料の発酵熱を利用して、土の病原菌や雑草の種を退治します。

考えてみませんか？ お葬式のこと

「ゆきげ」のお葬式勉強会

(株)コープ総合葬祭「ゆきげ」は、生活クラブを含む神奈川県内20の生協でつくる葬儀サービス会社です(P15参照)。「ゆきげ」では『お葬式勉強会』を県内各地の提携斎場にて開催しています。事前にお申込みのうえご参加ください。

(ゆきげ案内センター:0120-688-990)

開催時間	10:30 ~ 12:00 (受付:10:00 ~)
10月 7日	千代田相模原ホール(相模原市)
7日	小田原式典総合ホール(小田原市)
7日	エヴァホール川崎(川崎市)
18日	平塚斎場(平塚市)
18日	エヴァホール新横浜(横浜市)
30日	メモワールホール東戸塚(横浜市)
11月 5日	エヴァホール横浜(横浜市)
5日	しぶさわホール(秦野市)
16日	朝比奈プラザ(横浜市)
16日	千代田ホール橋本(相模原市)
22日	エヴァホール津山(川崎市)
22日	平塚西セレモニホール(平塚市)
28日	メモワールホール瀬谷(横浜市)
12月 10日	千代田つきみ野ホール(大和市)
10日	メモワールホール都筑(横浜市)

生活クラブの呼びかけで設立した(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

かながわ生き生き市民基金  
Kanagawa Lively Citizens Fund

生活クラブ組合員の寄付が活用され、たくさんの「ありがとう」が届いています！

事業指定助成プログラム  
「エラベル」で助成

認定NPO法人湯河原地域作業所たんぼぼ(湯河原町)  
お会いしたこともなかった重茂漁協さん、王隠堂農園さん(生活クラブの提携生産者)からも寄付があり、人と人のつながりを実感しました。「エラベル」の呼びかけを通して、障がい者の家族・施設の職員にも

アピールできたことで、障がい者の置かれている状況や施設の思いが一番身近な人たちにも伝わり、寄付の輪が広がりました。「エラベル」が「伝える手段」になりました。

NPO法人大和子どもミニディサービスW.Coもこもこ(大和市)

認可外保育施設を13年運営してきた私たちが、社会の波に飲み込まれながら認可への移行を準備していた時に、福祉たすけあい基金を大和 commons 運営委員から教えてもらいました。助成の知らせは、窮しているときにともされた灯りでした。

福祉  
たすけあい基金で助成

就学前親子のためのふれあいサロン「いぬぞう」(川崎市)

助成をもらって本当にうれしい。「もう少しお金があればこんなこともできる、あんなこともできるなあ」と打合せのたびにみんなで頭を悩ませてきました。乳幼児を安心して連れて来られる環境にしたいという思いを実現するための、考える幅やゆとりができました。

認定NPO法人エンパワメントかながわ(横浜市)

未来を担う子どもたちに、「あなたはとても大事な存在で、いじめや虐待にNOと言っていいんだよ」と伝えたい！一人でも多くの子どもたちにCAP\*を届けたいと思って活動しています。神奈川の子どものための助成に感謝。

\*CAP=Child Assault Prevention(子どもへの暴力防止)の略称。子どもが様々な暴力から自分の心とからだを守る暴力防止のための予防教育プログラム。

※福祉たすけあい基金:県内の市民事業・活動を助成で応援する市民ファンド。組合員は毎月100円の寄付で参加できます。  
※エラベル:助成団体と財団と一緒に寄付集めの活動をし、寄付者は応援団体を”選んで”寄付できるプログラム。(12~3月限定)

シリーズ3

あなたと家族に必要な保険は何ですか？

「先進医療特約」って必要なの？

「先進医療特約」は、保険外診療すべてをカバーする訳ではありません。「先進医療」とは、厚生労働大臣が、高度な医療技術が必要とする治療や手術に対して、実績を認めた特定の医療機関によるその医療技術の提供を承認しているものです。

「先進医療」を受けるには、それぞれの種類によって対象となる症状等の要件があります。また、本人が希望しており、さらに、医師が他に治療法がないとして必要性和合理性を認められた場合にのみ行われるものです。(2015年8月1日現在 107種類)

毎月のように新しい先進医療技術が承認されている一方で、実績の積み上げにより健康保険の対象に移行される技術もあります。有効性・効率性が十分に示されなかったという理由で、先進医療から削除される技術もあります。

このように、先進医療の本身は常に変化しており、あくまでも健康保険に適用するかどうかの評価段階の治療であることと理解しましょう。その上で、「先進医療特約を付けることで何に備えたいか」を考え、判断してください。

執筆協力:共済ワークス・コレクティブ スマイル



組合員の生活や活動、共同購入をみんなで支え合う「エッコロ共済」のしくみをわかりやすく説明します。



いいね!

「エッコロひろば」!

エッコロひろばってなに？

「エッコロひろば」は、「エッコロ共済」を活用して組合員どうしの自主的なつながりづくりを応援するしくみ。2015年3月末現在、神奈川全体で365のエッコロひろばがあり、組合員どうし楽しく学んだり交流したりすることができます♪

結成人数 組合員5人以上  
活動補助費 年間5千円  
エッコロ講座\* 年3回まで開催可能

\*生活クラブ関連団体による、食・子育て・健康等をテーマにした講座のこと。

横浜みなみ生活クラブのエッコロひろば  
「たんぼぼ」に会いに行きました!

「たんぼぼ」は、2014年のひろばづくり企画をきっかけに、クリスマス正月用品の試食会で意気投合した組合員5人を中心に結成。今ではメンバーも9人に増え、エッコロ講座を活用して料理教室などを開いて交流しています。

今回のテーマは「アロマスプレー作り」。生活クラブアドバイザーの片岡信恵さんを講師に、子育て世代の組合員7人が参加し、虫除けにも使えるアロマスプレーを作りながら、健康な身体をつくるための知識を学びました。

子どもの健康に関わるテーマだけに、参加者の表情も真剣。「予防接種を受けさせるのが悩んでいる」「石けんを洗いたいけどコツがわからない」など、一人ひとりの悩みに耳を傾け、身体のもつ本来の力を大切にする暮らし方を講師がアドバイスしました。

講座の後は、遊びながら待っていた子どもたちも輪に入って、茹でトウモロコシをおやつに今回の講座の話し合い。秋に「パーティー料理」をテーマに調理実習を予定しています。

(2015年7月13日 旭北 commons)

※衣食住にわたるさまざまな化学物質の問題点を調査し、情報発信や相談などの活動を行っている団体



おやつタイムは地場野菜のトウモロコシ

子どもにアレルギーがあり、食には気を遣っていましたが、あらためて勉強になりました。気になっていたアロマスプレーの作り方もわかって良かったです。(平本さん)

参加者の声



好みの香りを調合した、爽やかなアロマスプレー

ひろばのいいところは？

同じ年ごろの子をもつ親同士、情報交換ができるのが「たんぼぼ」のいいところ。人数も増えて日程調整が大変ですが、平日と土曜を交互にするなど工夫しています。エッコロ共済から活動費や講師料の補助が出るのはとてもありがたいです。(創設メンバーの金野さん)

あなたも  
つくって  
みませんか？

地域で顔見知りを増やし、声をかけあえる関係をつくるのが、たすけあいの第一歩です。エッコロひろばをつくりたい方、参加してみたい方は、所属のセンター・デポー、またはたすけあいネットワーク事業部(045-472-8101)へお問合せください。

組合員とともにすすめる参加型福祉

ボランティアの参加で地域の居場所づくり

在宅福祉を支える地域の拠点として、デイサービス、訪問介護、ケアプラン作成などの事業を展開する生活リハビリクラブでは、組合員や地域の方がボランティアとして活動しています。趣味や関心を活かした活動をおして生きがいも生まれ、さまざまな世代の笑顔が行きかう「地域の居場所」になっています。

生活リハビリクラブ葉山  
ボランティアとともに  
元気なまちづくり

生活リハビリクラブ葉山が1992年2月に設立されてからの23年間、ずっと関わってくださっているボランティアの方(組合員)がいます。設立して間もなく、ワーカーとして働くべきかどうか迷われましたが、自分にはボランティアとして活動する方が合っていると判断されました。

デイサービスで、昼食やお茶の準備、片付け、利用者の話し相手をしながら、ほとんど一日を一緒に過ごされます。初めは不安な気持ちで参加されたそうですが、利用者の「ありがとう」の笑顔に励まされ、今では、元気をいただいている自分に気づき、活動を通して喜びさえ感じることが多くなったとのことです。暖かく和やかな雰囲気と、細やかな配慮に感謝です。

他にも、趣味を活かしながら活動しているボランティアが数名いますが、午後のアクティビティにさまざまな形で参加され、経験を活かす場、発表の場にもなっています。



絵手紙に熱心に  
取り組む利用者の皆さん



ボランティアによる  
リコーダー演奏

認知症の方や高齢者の単身世帯が増加している中、まちの活性化を図る上でも、ますますボランティア活動が必要とされます。他の人から頼まれて行うのではなく、自発的に行動することがボランティア。やりがいを感じられるのは、そんな理由からかもしれません。

生活リハビリクラブ葉山  
施設長 谷田昌裕子

住所 三浦郡葉山町一色1743 TEL 046-876-0234

生活リハビリクラブ茅ヶ崎

地域に必要なサービス  
つくりだすために

茅ヶ崎では、介護保険事業(デイサービスや、訪問介護、ケアマネジャーの事業)を、福祉の複合施設「茅ヶ崎たすけあいひろば ぼかぼか」(以後「ぼかぼか」)で行っています。生活クラブ神奈川が行う6つのリハビリクラブの中で唯一、保育と配食のワーカーが同じ施設の中で事業を行っているのが特徴です。

それぞれの事業を独自に行うだけでなく、湘南生活クラブの組合員とともに、地域のニーズにあったサービスを自分たちで作ります。ために、ぼかぼか運営会議において、高齢者のための「ぼかぼかサロン」や「夏休みの小学生の居場所」「ぼかぼかdeまつり」などを企画開催しています。

デイサービスの利用者が使う連絡帳や手作り品の下準備をしてくださるボランティアの「ひだまり」は、15名ほどの生活クラブの組合員が登録し、毎月一回活動しています。

2014年度より、茅ヶ崎市の地域支援事業はつらつ健康プログラムとして、転倒予防教室を日曜日のデイサービスの空いているフロアを使って開催し、毎回30余名のお元気な高齢者の方が参加し、担当スタッフも圧倒され、逆に元気を頂いています。

小さな困りごとでも気軽に相談できる場所として、この場所が活かされるようにしていきたいと思っています。

生活リハビリクラブ茅ヶ崎  
施設長 北野あや



利用者も楽しみに  
している保育園児  
との交流



デイサービスに必要な  
準備をしてくれる  
ボランティアグルー  
プ「ひだまり」

住所 茅ヶ崎市茅ヶ崎234 - 1 TEL 0467-55-1716

生活リハビリクラブ鴨居

ケアマネジャー募集

— 私たちと働きませんか? —

◆ 居宅支援事業の新規立ち上げに伴い  
ケアマネジャーを募集しています!!

【資格】介護支援専門員

(経験・未経験および年齢は不問です)

私たちは、自分たちで出資し、経営し、労働を担う「ワーカーズ・コレクティブ(W.Co)」という働き方をしています。明るく楽しい仲間があなたを待っています。詳細はお問い合わせください。

- 住所 横浜市緑区鴨居町2430-1
- TEL 045-932-0740
- Email r-kamoi@bz03.plala.or.jp
- 担当 佐藤・高橋



一時預かり保育で  
子どもをのびせか  
笑顔に!

ぼかぼか保育園では認可保育園と一時預かり保育をしています。一時預かり保育では、いつもはお家にいる子どもたちが保育園に来てお友達と遊んだり、一緒に給食を食べたりして過ごします。最初は泣いてしまっても、何回か通ううちに笑顔で登園できるようになり、いつの間にか保育園が自分の居場所のひとつになります。

保育園でいろいろな経験をし、たくさんの人と関わりを持つと視野が広がり、たくさんの人に愛されていると感じることで自己肯定感も育っていきます。

不思議なことに、子どもが笑顔で登園すると、同時にお母さんも笑顔が増えていきます。少しだけ子どもと離れることで心の充電ができてリフレッシュするのでしょね。お母さんが元気になれば、子どもも元気になりますよ。上手に一時預かりを利用して笑顔で子育てしてくださいね。

ぼかぼか保育園  
(認可保育所)  
園長 三浦裕子



自分で作る  
元気なわたし

冷えたからだに、  
足湯のプレゼント♪



まだまだ暑さが厳しい季節、冷房と喉越し爽やか、冷たい飲食で身体が冷えていませんか? 夏に酷使した身体をいたわり、元気に食欲の秋を迎えるために、お手軽な「足湯」をおすすめします。

足は、第二の心臓とも呼ばれ数多くのつぼが存在していて、足の不具合が身体の他の部位の様々な病気の原因となるともいわれています。おなかのあたりがほっつきり、額が少し汗ばむくらいまで足湯するのが望ましいです。肩と足が、スッと軽くなったのを実感いただけるでしょう。

ライフサポートW・Co樹(アープ)レ  
橋本 真理子

足湯のやり方

バケツ(ふくらはぎが浸かる位)に、心持ち熱めのお湯、重曹少々を入れる

お好みの精油を1〜2滴加えると、爽やかなアロマの香りと共に冷えた身体をじんわり温めてくれます。

精油は、ススキリミント系、レモンなどの柑橘系、ラベンダーなどはいいかがでしょう



※このコーナーは、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。





# 秋の紹介キャンペーン



## デポー お友達といっしょに ペアペアプレゼント

まだデポーに加入していないお友達といっしょにデポーでお買い物をする、あなたとお友達にうれしいプレゼント♪ (2種類のうち、いずれか1つずつ) ※組合員のあなたは何度もプレゼントのチャンス! 1人紹介につき1つずつプレゼント!

毎月変わる!

### ペアペアプレゼント消費材

- 9月 鶏ごぼうごはんorどら焼き
- 10月 鶏肉(モモカムネ) or焼売
- 11月 鶏卵10個パックorチキンナゲット

さらに!

お友達が加入すると

お友達に **1,000円分**のお買い物券  
紹介者(組合員)に **300円分**のお買い物券

プレゼント!

### デポーごきげん 3 DAYS

- 期間中、招待状持参の未加入者はお買い物10%値引き!
- 組合員はポイント2倍!

- 9/17(木)・18(金)・19(土)
- 10/15(木)・16(金)・17(土)
- 11/12(木)・13(金)・14(土)

お友達紹介用紙は、各デポーで配布しています。詳しくは所属のデポーへお問い合わせください。

班 個別配送

## 生活クラブを

# 教えちゃおうキャンペーン

お友達にプレゼント!  
2通りの渡し方を選んでね

### 組合員からお届け

## 気軽に渡せるパターン①

みかん缶(1缶)をあなたからお友達に渡してください。(みかん缶は配達便でお届けします)

パターン①で  
お友達が加入すると **1,000円 OFF**

ご利用初回のお支払い時に合計金額から1,000円値引

### 紹介方法

下記のキャンペーンカードへご記入の上、配達便で提出してください。

### 事務局からお届け

## 選んで食べてねパターン②

プレゼントを事務局からお友達に渡します。

**A セット** 人気の平田牧場「三元豚」セット  
(豚肉ローススライス160g&ポークウィンナー100g)

**B セット** トマトケチャップ&マカロニセット  
(トマトケチャップ370g&スクリューマカロニ300g)

+ みかん缶 (1缶)

さらに!

パターン②でお友達が加入すると

お友達が **1,000円 OFF** 組合員も **1,000円 OFF**  
(16年1月お支払い時)

<班個配限定: キャンペーンカード>

どちらかにチェックを入れてください。

<組合員からお届け> **気軽に渡せるパターン①** **組合員情報必須**

<事務局からお届け> **選んで食べてねパターン②** **組合員情報とお友達情報必須**

### 組合員情報

組合員名(フルネーム)

組合員コード(注1)

コモンズ名 不明な場合はお住まいの行政区名を記入

(パターン①の場合のみ記入)  
みかん缶を渡したい人数 ( )人

(注1)個人別配達明細表等に記入されています。不明な場合は生活クラブにご登録の電話番号下4桁のみ記入してください。

### お友達情報 (パターン②のみ記入)

氏名(フルネーム)

ご住所 〒 神奈川県

お電話 (自宅)  
(携帯)

連絡のとりやすい曜日・時間帯

私(組合員)の(友人・知人/親/子/その他)です。

お友達のご希望のセットをどちらかお選びください。

- A 人気の平田牧場「三元豚」セット
- B トマトケチャップ&マカロニセット

担当記入欄

組合員  事務局

ご記入ありがとうございました。ご記入いただきました情報は生協加入に関するご案内の目的以外には使用いたしません。