

# えほ

EPO  
Vol. 117

生活クラブ神奈川・機関紙



2014  
9・10月号 隔月発行

- 組織概要
- 組合員人数 68,254人(2014年7月末)
  - 7月度加入414人、脱退634人 [220人減]
  - 世帯当り利用高 27,420円(2014年7月)
  - 世帯当り出資金 127,611円(2014年7月)

生活クラブ神奈川

検索

## 特集 私と生活クラブ 秋の仲間づくり、はじまっています!



表紙写真：アズマカナコさん手作りの保存食

- P2・3 特集**  
省エネ生活研究家アズマカナコさんをお迎えしての座談会
- P4・5 秋のキャンペーンや取り組みの紹介**
- P6・7 神奈川活動情報** | 被災地とともに  
韓国バルンドゥレ生協子どもキャンプ報告
- P8・9 ビオサポ情報** | 魚食ってこんなにすごいんだ
- P10~13 ひろげよう\*たすけあい** | 生活クラブ共済ハグくみの紹介  
生活リハビリクラブ戸手紹介・コラム
- P14・15 インフォメーション** | 講座・イベント情報  
運動グループ紹介<一般社団法人 グリーンファンド秋田>
- P16 生活クラブからのおしらせ** | より便利に使いやすくなっています!



ちがさきデポー 8月22日(金)  
リニューアルオープンしました!  
詳しくは次号で  
報告します。





## アズマカナコさんに質問!

### Q 趣味は?

山登りが好きです。大学時代、山小屋やテントで過ごした経験が、今の暮らしにつながっています。

### Q 現在の暮らしをしてみて感じたことや、お手本としている方はいますか?

大正生まれの祖母の暮らし方をお手本に、ご近所の方にもいろいろと教えてもらっています。実はこういう暮らしが好きということは恥ずかしくて人に言えなかったんです。思いきってカミングアウトしてみたら、思いのほか共感してくれる人がいて気持ちが楽になりました。

### Q 冷蔵庫がない!? どんな工夫をしているのですか?

まず、買すぎないことを心がけています。生鮮食品は、基本的にその日のうちに使い切ります。保存するときは、常温で保存できる保存食を作ります。(漬物・乾物など)



### Q 洗濯機がないと、洗って乾くまでにすごく時間がかかるのでは…?

洗うものを小さくするなどの工夫をしています。(例: バスタオル→スポーツタオルやてぬぐいを使う) あとは、今日乾かなくても明日には乾くかな、とゆとりを持って考えると楽です。



### Q ご主人の反応は?

夫は冷たいビールやアイスが欲しいときは、近所のお店に行って買ってきます。エコにあまり興味はありませんが、今の生活は趣味として認めてくれます。その代わりに、私も夫の趣味を尊重するように心がけています。

## 省エネ生活研究家 アズマカナコさんプロフィール

1979年生まれ。東京農業大学卒。東京郊外の住宅地で、車、エアコン、冷蔵庫、洗濯機、携帯電話などを持たずに暮らしている。4人家族で月の電気代は500円程度。主な著書に「節電母さん」(集英社)「捨てない賢沢」(けやき出版)など。

「生活と自治」掲載(2012年10~12月号・2013年8月号)

ブログ: エコを意識しながら丁寧に暮らす  
http://blog.goo.ne.jp/nozo-kana



① 8年 ② 小4 (男)



と知り合えて嬉しかったです。矢倉 組合員同士のつながりについてですね。私は活動を通して同世代だけでなく異世代とも知り合えました。こういった出会いはなかなかないと思います。永田 先輩組合員からは「生活クラブを道具として使っちゃいなさい!」と言われます。最近では担当する実行委員会で、気になつて

た憲法の学習会ができました。アズマ はじめての本「布おむつで育てみよう」を自費出版したとくに感じたのですが、自分で一歩踏み出すって勇気がいりますが大切にすよ。矢倉 おふたりとも、知りたい・伝えたいという想いを形にできていてすごいですね。永田 それができるのが生活クラブだと思えます。ただお買い物するだけではもったいないと感じています。アズマ 食や環境のことだけではなく、人とのつながりも大切に、これからも利用し続けていきたいですね。

\*2 子共済  
月々1000円の組合員同士のたすけあいの制度。手助けをした組合員に、給付金がエコ共済から支払われます。  
(問合せ先: エコ共済事務局  
0120・311・543)

秋の仲間づくり、はじまっています!

# 私と生活クラブ

あなたは生活クラブに加入して、どんなことを感じていますか? 今回は、生活クラブ東京の組合員である省エネ生活研究家アズマカナコさんをお迎えして、かわさき生活クラブのぼりとデポー(高津コモンス担当理事)の永田美珠保さん、横浜みなみ生活クラブ旭南コモンス(消費委員長)の矢倉麻実さんの3人で座談会を行いました。進行は、生活クラブ神奈川の戸田美智子副理事長です。



左から永田さん、戸田副理事長、矢倉さん、アズマさん

## 生活クラブとの出会いは?

アズマ 2人目が生まれるとき買い物はどうしようかと困っていたところ、友人に誘われた試食会で話を聞いて加入しました。はじめは産後だけ...と思っていました。が、気に入ってしまっています。



アズマカナコさん  
① 5年 ② 小2 (女)・年中 (男)

① 加入歴 ② お子さん

永田 私は国産の小麦粉が欲しくて、スーパーで探しても手に入らず困っていたところ、知り合いに教えてもらって近くのデポーへ行ったのがきっかけです。矢倉 もともと姉が組合員で知ってはいました。資料請求をしてもよくわからず、しばらくそのままにしていたのですが、昨年に追加物の講座へ参加し、食の大切さに気づかされたので加入を決めました。

## 好きな消費材は?

アズマ 調味料全般が好きです。基本のものは安心できるものを選びたいですね。お茶もよく買います。永田 みつし昆布が大好きです。切つて水と一緒に入れておけるだけの昆布水を作って、水の代わりに煮物などに使っています。

矢倉 私は本物のししゃも\*1があることに驚きました。雌の子持ちししゃもだけではなく、雄もいるんだ!とびっくり。納豆も大豆の甘みとそのままでおいしいです。永田 みなさん食が基本なんです。最近(先述の)昆布水+煮干し+天然醸造みそで作るみそ汁がお気に入りです。アズマ・矢倉 おいしそう!みそ汁はいいですね。

\*1 ししゃも  
北海道の太平洋岸のみに生息する、日本固有の魚。一般によく見かける。子持ちししゃもはカラフトシヤモ(カベリン)という名称で、ししゃもの代用品として輸入されています。生活クラブでは「ししゃも」「からふとししゃも(カベリン子持ちししゃも)」の両方を取り扱っています。

## 周りに伝えたいけれど...

矢倉 友人に生活クラブをすすめると、押し売り勧誘と思われる関係が崩れてしまうのでは?と心配に

矢倉麻実さん  
① 11カ月 ② 1歳 (男)



なります...。どんな風に話していますか?

永田 私にも人にすすめるのは苦手ですが、自分が組合員であること、普段からさりげなく口にしていきます。そうすると、気になった時に相手から聞いてくれます。アズマ 私は自分から人に聞けないので、誘ってもらえると嬉しいです。委員をやっている友人が「家にいるなら出ておいで!」と声をかけてくれたので、試食会などに参加できました。

矢倉 あまり気にしすぎず、声をかけてみていいですね。

## 生活クラブのある暮らし

アズマ 私は2人目が生まれて大変な時にエコ共済\*2を利用してました。幼稚園の送迎など、気兼ねなく頼めるので助かります。また、試食会などを通して近所の方

## 座談会の、ほれ話

### 石けん+α してみませんか?

- +塩 洗い上がりさっぱり!
- +はちみつ 保湿効果あり!
- +アロマオイル 好きな香りに♪

### お茶がら、出がらし活用術!

炊き込みご飯▼ご飯を炊くときに、お茶がらを混ぜるだけ!炊き上がった後、梅干しやゆかりを混ぜるとおいしいです。

化粧水▼出がらし100ml、アルコール(日本酒や焼酎でもOK) 大さじ1、グリセリン小さじ2を混ぜる。冷蔵で2週間ほど保存できます。\*出がらしのみをそのまま肌につけてもOK。この場合は、その日のうちに使い切ります。



# 秋の仲間づくり

9/1月  
11/29土

デポー

## デポーへ行こうキャンペーン

期間中、加入した方へ

1000円分の買い物券プレゼント♪

お友達に  
教えてあげてね

### 秋のさきげん 3 Day's

10/16(木)・17(金)・18(土) 11/6(木)・7(金)・8(土)

特典1 招待状持参者はお買い物10%値引き!

特典2 組合員はポイント2倍!

※さきげん 3Day's 期間限定です。



### 今年5月加入 春の新規加入者の声

横浜北生活クラブ 東寺尾デポー

子どもの口に入るものは、  
安全なものを選びたい!

藤江さんは、友人宅に遊びにいった際、お子さんが英字ビスケットをびっくりするほど食べたことをきっかけにデポーへ問合せ。ちょうど春のさきげん3Day's を実施中でした。

田中さんは藤江さんからの招待状をきっかけに、はじめての来店で加入しました。お子さんと一緒に企画や講座に参加しています。

♥ 好きな消費材 「南部地粉(うどん)」



♥ 好きな消費材 「カレールウ(旨口)」

家族みんなが大好きです!

娘にも優しい味です!

### 今年5月加入 春の新規加入者の声

湘南生活クラブ 城下町 commons

幼稚園のママ友です!

東海さんが春に友人と合同で開催したピオサポランチ会\*に参加した小里さん。そのとき受け取った紹介ハガキでお試しセットを利用し、正直な味で、純粋にいいなと感じて「まずははじめてみようかな」と思い加入しました。

※無料の消費材セットを使っでのランチ会。湘南生活クラブ独自で開催。

♥ 好きな消費材 「みかんジュース」



♥ 好きな消費材 「餃子の皮」

みかんそのままの味です!

国産小麦にびっくりしました!



9/1月  
Open

## 毎日をもっと楽しくするレシピ これいい♪クラブ



料理レシピや生活のレシピ(省エネのアイディア、せっけんの使い方等)といった情報交換ができる新しいコミュニティサイト『これいい♪クラブ』が9/1(月)よりスタート! 組合員も、組合員でない方もレシピを投稿・閲覧することができます。

右記のようなコンテストを  
順次開催予定です。

応募期間

9/1月~10/30(木)

## わが家の健康レシピコンテスト 開催!

コンテストは2部門

- 主菜部門
- 副菜部門

グランプリ(各部門1作品)、入賞者(各部門9作品)には生活クラブ自慢のギフトをプレゼント! あなたのオリジナル健康レシピを教えてください!

▼コンテスト参加・詳細はこちらから『これいい♪クラブ』<http://koreii.jp>

## プレママ・ママのための生活クラブ活用ページ

子育てに生活クラブをもっと上手く活用したい! そんな声にお応えして生活クラブ生協神奈川HP内に、新しいページができました! 子育てに役立つ生活クラブの情報を集めたページです。お子さん、お孫さんがいらっしゃる方、そうでない方もぜひチェックしてみてください!



## 『子育て応援フェア』に生活クラブ神奈川が出展します!

9/27(土)  
11:00  
~16:00

主催: (株)AsMama

会場 キーンズクエア横浜 キーンズサークル 横浜市西区みなとみらい2-3

親子で楽しむ体験型イベント『子育て応援フェア』に初めて出展します! 情報・体験ブース、ステージプログラムなど盛りだくさんのイベントです。昨年は親子約2,000組が来場しました。ぜひお友達と一緒にお子さん連れでいらしてくださいね。





被災地ととも

3.11を忘れない

被災地訪問報告 7月2日～3日

生活クラブ神奈川の理事会役員研修として、被災地を訪問しました。(参加者33名)

報告 湘南生活クラブ常務理事 舛田悦子

1日目

佛高橋徳治商店 東松島工場



工場前の風景/おとうふ揚げ

立派な新工場の前には津波の高さ(6.9m)が記された風車とブロッ...

一般社団法人コミュニティスペースへようこそ

撤去されずに残っている横倒しになつた建物と高台にある病院の柱に...



Tシャツを裁断する様子



布草履

援したい」というこれから先を見つめて...

2日目

一般社団法人WATALIS



ふぐる・いちごストラップ・カードケース

着物の布を利用して、「ふぐる」と呼ばれる「巾着型の袋」を主に製作、販...



手作りの昼食をいただきました!

福島県新地町仮設住宅



生活クラブふくしまの震災当時から現在、そしてこれからについての話を伺いました。



ガラスが飛び散り、空洞化した事務所

福島県 相馬双葉漁業協同組合

津波被害に遭い、枠だけ残されたかつての事務所の2階に上がり、新地支所長の小野さんのお話を伺いました。

復興支援まつり今年も開催!

日程 11月29日(土) 10:30~14:30 場所 山下公園 おまつり広場

「忘れない」「つながる」「ずっとつながる」をめざして、2回目の復興支援まつりを開催します。

神奈川に住む私たちと、東北に住む人々が励まし合って共に復興し合い、新しい未来を切り拓いていきましょう。



夏のリフレッシュツアー2014「夏だ!湘南!江ノ島ツアー」開催!

実施日:2014年8月6日(水)~8日(金) 参加:生活クラブふくしまの組合員親子(大人11人、子ども10人)...



江ノ島 磯遊び

ふくしまの参加者の声 『大人の私たちは自然と福島県民を隠そうとしてしまう時がある。温かく迎えてくださる方々と出会うと、安心します』

湘南の参加者の声 『東日本大震災と原発事故から3年が経過して忘れがちであるが、今後も支援活動は必要だと思ふ』

姉妹生協である韓国バルンドゥレ生協との交流報告

実施日:2014年7月23日(水)~26日(土)3泊4日 主会場:秦野市表丹沢野外活動センター 参加人数(子ども):韓国9人、日本13人

☆子どもキャンプを実施しました!



交流ゲーム、川遊び、キャンプファイアー、花火、ピザづくり、夜の枕投げ、などなど。言葉は通じなくても、一緒に過ごし、同じものを食べ、いろんな活動を共にする中で、お互いの信頼と交流を深める機会となりました。

・バルンドゥレ生協との提携の経緯

2009年に生活クラブ生協神奈川と韓国バルンドゥレ生協は姉妹締結を結び、これまでに6回(韓国4回、日本2回)の組合員を中心とした交流を行ってきました。



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。

おさかなソーセージミニ

生活クラブのおさかなソーセージは、食品添加物が入っていないし、色も自然で味も美味しい。ただ、当時4歳の子供におやつとして与えると、多すぎて食べきれなかったり、お腹がいっぱいになってしまって後の食事を食べなかったり。かといって、半分に切って出すと「1本そのままがいい!」と言われる始末。そこで、小さいタイプがあればいいな、と思って何気なくアンケートに書いたら、本当に「おさかなソーセージミニ」が開発されて驚きました。生活クラブの消費材は組合員の声からできているということを実感しました。



太さだけでなく、長さも短くなって、子どもにちょうど良い大きさです♪



さがみ生活クラブ 厚木コモンズ 今若朋美さん

鮭のミルクスープ

- 材料●  
生さけ2切れ、キャベツ2枚、人参1/4本、バター10g、水1カップ、牛乳2カップ、洋風だし粉末1袋、小麦粉少々、真塩・こしょう
- 作り方●  
①生さけは一口大に切り、塩、こしょうし、小麦粉を薄くふる。キャベツはざく切り、人参は半月に切る。  
②鍋にバターを熱し、さけの表面を色よく焼き、人参を加えてさっと炒める。  
③水を入れて温め、沸騰したら牛乳を加える。  
④さけに火が通ったらキャベツを加え、洋風だし粉末、塩、こしょうで調味する。



魚食ってこんなにすごいんだ

安心・安全な魚を選ぼう!

デポの鮮魚♪

- ☆市場から直接入荷のため新鮮で安価♪
- ☆国産の天然物を基本として、「育てながら食べていく」安心・安全な養殖にも取り組んでいます!
- ☆昔ながらのお魚屋さん!旬の魚についてや調理の仕方など、対面購入ならではの情報を得られます!

班・個配はビオサポキャンペーン♪ 10/6~12/5

- ☆キャンペーン品目の、さんま・鮭・生牡蠣にご注目!
- ☆定番品の切り身やエコシュリンプなど、容量のバリエーションが増えるので、気になっていた消費材の少量タイプを試せるチャンス!
- ☆お魚の栄養や献立が再発見できます! 詳細はLIVELYをご覧ください。

魚は栄養の宝庫!

- タンパク質** 体の中のいらぬ塩分を排出します。
- DHA** 血液サラサラ&脳を元気に! 背の青い魚に多く含まれます。
- カルシウム** カルシウム不足はイライラや抵抗力を弱める原因に。
- タウリン** 疲れをとり血管をきれいにする働きがあります。
- EPA** 血管の掃除屋さん! 背の青い魚に多く含まれます。

市販品で気を付けておきたい問題点

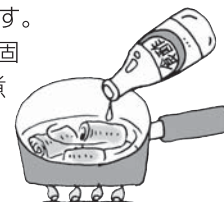
養殖魚	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エサ⇒天然の魚が普通食べることのないものや添加物を配合。</li> <li>●生質⇒本来広い海を泳ぐ魚が人工的に囲まれた窮屈な生質でストレスを受ける。</li> <li>●投薬⇒病気の予防として健康な魚に投薬。残留検査の不徹底。</li> </ul>
鮮度保持剤	<p>鳥インフルエンザ対策の消毒液や、おしぼりの消臭・除菌等に使用される二酸化塩素。鮮魚に使用が禁止されているが、腐敗や廃棄損を避けるため一部スーパーや水産業者で使われている可能性がある。しかし、検査の不徹底等で実態は闇の中。</p>

気軽にお魚料理にチャレンジするための一工夫♪

☆魚焼きグリルの水受け皿にアルミホイルを敷き、そこにグリル石を敷くと、3~5回使ったらホイルごと石を捨てるだけでお掃除簡単! においもせず美味しく焼けます。



☆酢にはカルシウムを溶かす作用があるので、煮魚を作る時は酢を少々煮汁に加えると骨まで軟らかく仕上がります。また、魚のたんぱく質を固める作用もあるので、煮崩れをふせぎ、消臭効果から魚のくさみもとてくれます。



お肉の登場回数が圧倒的に多い我が家の食卓。子ども受けをねらうあまり、魚は週に1度か2度。。。というのは言い訳で(;'V')裏を返せば、おいしい魚料理を作れない、母の悲しい現状があるのです(泣)。

日本が世界一の長寿国となった所以とも言われている魚食のすばらしさを知り、今こそ! 家族にリクエストしてもらえようような「お魚レポート」を増やしましょう!

生活クラブの健康的な食デザイン

ビオサポ

食べものの事、食べ方の事、両方わかって食べよう!! の情報発信ページです。

子どもたちに、魚のおいしさを伝えたいね

骨がイヤ! においがイヤ! 食べるのが面倒! という子どもたちのマイナスイメージを払拭するおいしいお魚レシピをご紹介します



レシピ

ししゃもフリッター

水で溶いたホットケーキミックスをししゃもに付けて揚げる。お好みのソースを添えて。



たらいものチーズ焼き

たら(切り身200g)は熱湯をかけほぐしておく。

- ①卵白1個分に小麦粉(大さじ2)とたらを加え混ぜ合わせ、塩2つまみを加える。
- ②細千切りにしたジャガイモを広げ、その上に①を薄く広げる。
- ③ミックスチーズをのせて色よく焼く。





参加者 10,807 名  
(7/31 現在)

## 福祉たすけあい基金で 地域の課題解決に 大きな助成ができました

生活クラブの呼びかけで設立した公益財団法人「かながわ生き活き市民基金」のプログラム「福祉たすけあい基金」は、組合員からの毎月100円の寄付がもとになっています。

2013年は組合員からの100円が地域課題を解決する9団体に約450万円助成されました。

（福祉たすけあい基金への参加はいつでも可能。同意書は生活クラブのHPからダウンロード）

2014年6月21日  
神奈川県立労働プラザにて開催



市民パワーの頼もしさを感じた  
生き活き市民基金助成金  
贈呈式・交流会に参加して

私たちの100円の助成を受けた9団体の方々が活用して地域を元気にしてくれているのだと思い、とてもうれしく心温まる贈呈式でした。申請のあった34団体の中から選ばれただけあってどの団体も特徴ある素晴らしい活動を紹介してくれました。子育て支援や障害児・者支援、地域の居場所や外国人の生活サポート事業など、必要性と市民パワーの頼もしさを感じ、今後の活動展開に期待が持てる団体ばかりでした。すべての団体が元気に活動を継続してほしいと思います。

ユニオン共済たすけあい委員  
加藤恭子

## 身近なリスクに「たすけあい」は 心強い味方！



**生** 生活クラブ共済ハグくみは、日常生活での身近なリスク（入院・手術など）を組合員ごとして支えあう、「たすけあい」が目的の共済です。

**少** 少しずつのお金（月々1000円の掛け金）を出しあうことで、入院、手術保障、退院後ケア金まで給付できるのは、営利目的ではない「たすけあい」だからこそ。生活クラブ共済ハグくみは組合員の心強い味方です。

例えば、5日間入院した場合

入院保障	3,000円 × 5日分
+ 退院後ケア金	10,000円
	25,000円
+ 手術保障	手術があった場合は種類に応じて
	・ 25,000円
	・ 50,000円
	・ 100,000円

\*手術保障は手術の内容によって異なります。

**年** 度ごとに剰余が出ると加入者全員で分け合う割戻しがあります。加入者が増えることで保障内容をつくり・変えることができます。  
たすけあう事が目的の共済だから、集まったお金をどう活かしていきたいかを自分たちで考えて、自分たちで運営しています。

### 生活クラブ共済ハグくみの保障表

共 済 掛 金	1,000円/月
加 入 年 齢	0歳～満64歳
満 期 年 齢	男性67歳 女性70歳
疾病入院・事故（ケガ）入院	日額 3,000円
手術 ※所定の手術を受けた場合	2.5万・5万・10万円 ※種類に応じて
事故（ケガ）通院 ※事故日から90日以内、2日目から保障、10日分	日額 1,000円
退 院 後 ケ ア 給 付	1万円
産 後 ケ ア 給 付	1万円
出 産 祝 金	5,000円
病 気 死 亡（重 度 障 害）	50万円
災 害（事 故）死 亡（重 度 障 害）	100万円

\*傷病の発生時に、生活クラブ共済ハグくみ（旧ステップ共済）に加入している場合に限ります。  
\*必要な書類（領収書コピー・診断書等）は申請内容によって異なります。



給付申請  
忘れていませんか？

申請しようと思いつつ忘れていたという方……ハグくみは3年間遡って申請することができます。

「あ！忘れていた」

と気が付いたら是非、共済事務局（フリーダイヤル 0120-311-543）までご連絡ください。

詳しくは  
配布のチラシをごらんください。

## かながわ生き活き市民基金 問合せ先: TEL:045-620-9044

### New 事業指定助成プログラム「エラベル」

新たな助成プログラム、その名も「エラベル」開始！

寄付を募りたい市民団体が活動を登録。選考の結果、登録されると、基金が団体とともに寄付集めを行います。寄付者は応援する活動団体を選んで寄付します。

登録申請 ▶ 選考 ▶ 登録 ▶ 一緒に寄付集め

申請受付期間：2014年9月30日（火）まで  
対象：神奈川県内で非営利な市民事業・活動を行っている主体的に寄付を集められる団体  
寄付募集期間：2015年1月5日～3月20日

### 福祉たすけあい基金

2014年度福祉たすけあい基金助成申請受付開始します！！

福祉、たすけあいの事業や活動、並びにそれらに関連した人間生活の質の向上を目的とした自発的な（ボランティア）活動に助成します。

助成申請 ▶ 選考 ▶ 助成

助成上限額：100万円（助成総額400万円）  
申請受付期間：2014年10月20日まで  
対象：神奈川県内で非営利な福祉、たすけあいの事業や活動を実践している市民事業・活動団体及び市民グループ

詳細はHPで。 [かながわ](#) [市民基金](#) で [検索](#)

問合せ先：ユニオン共済事務局 フリーダイヤル 0120-311-543（月～金 9:00～17:00）



介護・福祉の相談も  
受け付けています

## W.Coメンバー募集中

食事作り・ドライバー・看護師も募集しています。  
興味・ご関心のある方はお気軽にお問い合わせください。  
ボランティア参加もOKです！

- 生活リハビリクラブ麻生**  
川崎市麻生区東百合丘3-2-7 TEL:044-954-8123
- 生活リハビリクラブ戸手**  
川崎市幸区戸手1-5-11 TEL:044-556-1122
- 生活リハビリクラブ葉山**  
三浦郡葉山町一色1743 TEL:046-876-0234
- 生活リハビリクラブ鶴居**  
横浜市緑区鶴居町2430-1 TEL:045-932-0740
- 生活リハビリクラブ茅ヶ崎**  
茅ヶ崎市茅ヶ崎234-1 TEL:0467-55-1716

10/26 ぼかぼかまつり開催。来てください！

## オルタ健康ステーションからのお知らせ

### 健康医療相談の再開

- ★相談医 水谷顕洋先生  
(昭和薬科大学薬物治療研究室教授)
- ★相談日 毎月第2土曜日 14時から17時まで  
9月13日、10月11日、11月8日
- ★連絡先 045-471-1733

詳しくはP14 インフォメーションをご覧ください。

### 予防接種の相談は

毎月第一・三木曜日  
アレルギー生活相談へ  
TEL:045-471-1733  
10:00 ~ 13:00

※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。健康をテーマに活動する団体が  
横につながり伝承医療、統合医療などの取り組  
みを発信しています。

生活クラブアドバイザーネットワーク  
杉山典子

## 利用者のニーズに応じて、 在宅を支援

高齢化が急激に進む中で、介護保険  
を利用する方が増えています。住み慣  
れた家で、その人らしい生活をするた  
めには、何らかの支援が必要になりま  
す。

生活リハビリクラブでは、介護保険  
制度だけでなく、「コミュニティ・オブ  
ティマム\*福祉サービス」の提供もして  
います。

高齢の一人暮らしや、夫婦二人、親子  
二人という少家族では、家族の協力が  
得られにくいという実態があります。  
そのような方への支援として、デイサー  
ビスの時間延長やナイトステイ(泊ま  
り)などを行っています。

家族の急な外出(葬祭)時にナイトス

テイした利用者と、ワーカーとで一緒  
に食事しながら、昔話や出身地の事  
等色々な話をし、デイサービスに居る  
時よりもコミュニケーションがとれま  
した。ご家族もいつも利用しているデ  
イサービスですから、安心して出かけ  
られたよかったです。

家族の急な用事や仕事で帰りが遅く  
なった時の時間延長等、在宅で暮らす  
ために安心できるサービスを提供して  
います。

通所事業管理者 大石美知恵

\*コミュニティ・オブティマム  
地域で市民参加による必要な福祉  
サービスを行うこと

## 『生活リハビリクラブ』は 組合員や地域の方々があつまる いいいの場

川崎市の国道1号線と府中街道の交差点角にある「生活リハ  
ビリクラブ戸手」の取り組みを紹介いたします。発足から24年目  
の戸手は、組合員と地域の方が集う拠点となっています。

### “生活リハビリクラブ戸手”の取り組み

「生活リハビリクラブ戸手」は、デイサービス、  
ケアプラン作成、ヘルパー派遣の介護保険事業  
を行っています。保険事業だけでなく、組合員と  
W.Co\*で構成する戸手運営会議では、「参加型福  
祉」を掲げるために、様々な企画や活動を行って  
います。

毎週火曜日には、お母さんと赤ちゃんがのん  
びりできる「はびふるひろば」を開催。

毎月第3日曜日は、小物づくりなどを楽しめ  
る、W.Coメンバー主催の「メロディーほっと  
サロン」も開催。

また、W.Coメンバーと組合員が、消費材の情  
報が交換できる班のような場所でもあります。

私たちは、様々な企画に地域の若い世代から  
お年寄りまでの組合員や住民が「いいの場」と  
して参加しながら、生活リハビリクラブを起  
点にたすけあいを地域にひろげていきたいと考  
えています。

高齢の家族が弱ってきた、実家の親が心配な  
ど、そんな時には生活クラブには「リハビリクラ



はびふるひろば



運動会の風景

プ」があることを思い出して、ぜひ相談してく  
ださい。相談する・ボランティアする・働く、い  
ろいろな形で組合員のみなさんに、リハビリク  
ラブを活用してもらえればと考えています。

施設長 福岡洋子



バス遠足で歌舞伎座へ

## 自分で作る 元気なわたし

子どもの予防接種、  
多すぎるのでは？

インフルエンザを入れると乳  
幼児期の予防接種は40回に及  
び、秋からは水痘が定期接種に  
なり、種類が増え続けています。  
この状況では、生後2カ月からスケジュー  
ルを立て、母親が病院に通いつめること  
になります。

日本は乳幼児死亡率が世界一低い国と  
言われています。感染症で死亡するケー  
スはまれです。ワクチン先進国といわれ  
るアメリカでは、乳幼児の突然死の増加  
や高次機能障害等の副反応報告がされて  
います。予防接種のワクチンは、免疫細  
胞を刺激して抗体をつくらせるために、  
アレルギーを起こすという指摘もありま  
す。我が子に予防接種を受けさせる前に  
予防接種の必要性を吟味することが必要  
なのではないでしょうか。

## お散歩は、 体も、脳も育てます



秋は気持ちよい季節ですね。  
小さな子どもたちにとって、歩くことは足  
腰の丈夫な身体づくりだけでなく、足の裏  
から脳が刺激されて成長期の身体にとて  
よい影響を与えます。

歩くことで土踏まずが形成され、身体  
のバランスがよくなり、転ぶことも減ります。  
じやり道、坂道、木の根っこ周りなどい  
ろいろな道を意識して歩くと、運動機能も  
高まります。子どもは歩くことにたくさん歩  
いていると、大きくなってから運動面でも学  
習面でも伸びる子どもに成長します。

忙しい毎日ですが、ちょっと一休みして、  
子どもと手をつないでお散歩してみたい  
かがでしょうか。自然に触れて小さな発見  
をしたり、道草や寄り道をするのも楽  
しいですよ。

子育て協同センター茅ヶ崎保育室ほか  
施設長 三浦裕子





デポー情報

「ほうきね牛まつり」  
10月24日(金) 25日(土) 全デポーにて開催



ほうきね牛は、栃木県開拓農協が肥育生産している黒毛和牛とホルスタインをかけ合わせた国産牛です。霜降りの入ったジューシーでおいしい牛肉です。エサは、収穫後に農薬を散布せず、遺伝子組み換えを行っていないトウモロコシと大豆が中心。肥育後期には飼料米を与えて肉質の旨みを出しています。(毎月2回入荷します。配送では隔週の班取組品があります)

詳細について班・個配の方は 41週配布のライブリー神奈川をご覧ください。

おいしい! 楽しい! オルタ館フェスタ 2014



神奈川唯一、生活クラブの建物で  
全館あげてのおまつり!  
11月10日(月)~15日(土)  
オルタナティブ生活館  
(新横浜駅7分)

15日の一部を紹介します。恒例の風呂椅子作り、人気のフェイクスイーツづくり、子ども料理教室では初のバラの巻き寿司、貴重な海外の福島原発事故のニュース映像(出入り自由)、初のおでん、初のにんじんさん(ミズ・キャロット港北) 出店など。詳しくは下記一覧およびホームページのチラシをご覧ください。(オルタ館フェスタ2014実行委員会 問合せ:045-472-5151)



話題の耳つぼジュエリー

11月15日(土) 企画一覧	
オルタスクエア	秋の住まい展(風呂椅子作り・住まい相談など)
フォーラム・アソシエ	フェイクスイーツづくりなど
オルタ健康ステーション	耳つぼジュエリー販売・健康機器測定など
スペース・オルタ	海外制作の福島原発事故の短いニュース映像
カルチャースクールACT	カラダ改善体操・子ども料理教室 クリスマスの壁飾りづくりなど
レストランWe	おでん・特製プリンなどの販売
オルタ薬局あんず	お茶とスイーツ(薬膳)
じゃおクラブ	万華鏡や竹とんぼづくりなど
mon ami(わっとほーむ)	トランプパレントスターづくり(折り紙)
菊名コモンズ	石鹸デコパージュ作りなど
ekou	パン・クッキーなどの販売
ミズ・キャロット港北	炊きこみごはん・いなり寿司などの販売
リサイクルショップであい	粗品プレゼント

理事会だより

第2回定例理事会 (7/30)	第3回定例理事会 (9/2)
<b>報告承認事項 (抜粋)</b>	<b>討議決定事項</b>
1.2014年春の拡大月間最終総括と秋の拡大月間目標について承認した。	1.中期5ヶ年(2015年~2019年)及び2015年の拡大強化に向けた共通方針と拡大目標の決定について討議し決定した。
2.2014年度第1次四半期実績報告と下期に向けた共通政策について承認した。	<b>報告承認事項 (抜粋)</b>
	1.次期共同購入システム改革に関する組合員リーダー向け資料の発行について承認した。

編集後記

本号特集記事の取材のため、子育て真っ最中の組合員のみなさんと一緒に、東京にお住いの省エネ生活研究家アズマカナコさんを訪ねました。豊かな自然に囲まれた地域で「もの」を大事にし、ご近所のママたちやおばあちゃん世代ともつながり自然体で暮らしておられる様子を、若い世代に静かな共感を呼んでいるのが良かったです。(はちまん)

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

秋・冬の特別講座

※各講座とも講座維持費100円/月が必要。詳しくはお問合せまたはACTホームページをご覧ください。

完全マスタークリスマスケーキ (2回コース) 試食あり・箱付き

- ① スポンジを焼く 10/17(金)13:15~15:30  
又は10/28(火)10:00~12:30
  - ② デコレーション 11/21(金)13:15~15:30  
ヨンの仕方 又は11/25(火)10:00~12:30
- 4,500円/1回 8,500円/2回

秋の新講座・特別体験

朗読講座  
11/19~第3(水)  
2,000円/月1回  
体験日 10/15(水)  
10:30~12:00  
500円

味噌&保存食作り 持ち帰りあり・軽食付き

10/20(月)13:00~16:30 6,000円

おしゃれセミナー

10/9, 23(木) 10:30~12:30 7,000円/2回

トールペイント A. ヒンデローペン B. クリスマスプレート

A.10/2, 16(木) B.11/6, 20(木) A.B共に2回コース  
①11:00~13:30 ②13:30~16:00  
4,500円/2回 カリモク教室(駐車場あり)

マクラメで作るミニツリー (高さ18cm・幅13cm) ミニサンタプレゼント!

10/21(火)13:30~15:30 1,500円 ①1,000円

パーティーマジック 講師の超おすすめ!盛り上がります!

11/14, 12/12(金)  
①13:00~14:30 ②18:30~20:00 3,000円/1回

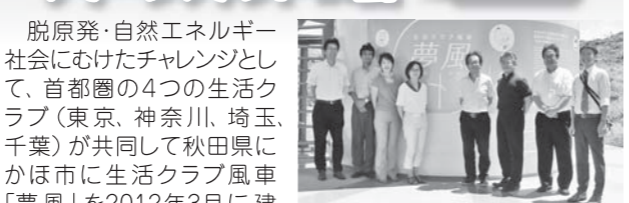
復興支援 神奈川独自活動へのカンパのお願い

東日本大震災から3年半が経過しましたが、今後も継続的支援が必要な状況です。生活クラブ神奈川として実施する復興支援活動(リフレッシュツアー・復興支援まつりなど)にかかる費用を、組合員カンパ活動でまかないます。詳細は、カンパ申込用紙をご覧ください。

申込用紙配布: 班・個配37週(9/15~) デポー9月情報ワーク  
金額: 1口500円(何口でも受け付けております)  
申込方法: 申込用紙に必要事項を記入し、所属の配送センターまたはデポーへ提出  
受付締切: 10月31日(金)  
集金: 12月の共同購入代金一括引き落とし

生活クラブ運動グループ紹介コーナー

一般社団法人 グリーンファンド秋田  
エネルギーを市民の手で自治しよう!



脱原発・自然エネルギー社会にむけたチャレンジとして、首都圏の4つの生活クラブ(東京、神奈川、埼玉、千葉)が共同して秋田県にかほ市に生活クラブ風車「夢風」を2012年3月に建設しました。グリーンファンド「夢風」前にて。首都圏4単協の理事メンバー他秋田はこの生活クラブ風車の事業主体として、首都圏4単協およびNPO法人北海道グリーンファンド、㈱市民風力発電と共同して事業を行っています。2013年度発電実績は511kWhで、これは一般家庭およそ1400世帯分にあたります。また、風車を縁とした、にかほ市との連携・交流の取り組みをすすめて、昨年、持続可能な自然エネルギー社会に向けた共同宣言を行いました。今年7月には夢風ブランドのオリジナル材の開発を目指す生産者の連絡会が立ち上がりました。夢風ブランドは、エネルギーを通じた地域間連携により、相互に自立して連帯することを表現する消費材です。これからも、市民によるエネルギーの自治に向けて「夢風」によるチャレンジをすすめていきます。

一般社団法人 グリーンファンド秋田 事務局長 鈴木伸予  
問合せ TEL:03-6261-1131

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

新築見学会 3世代5人同居の住まい

日時 11月1日(土) 13:30~15:00  
場所 横浜市緑区0邸 (JR横浜線「中山」駅から徒歩18分)



7/26には0邸で構造見学会を開催させていただきました

高台の住宅地にあるお母様のお家を建て替えて、2世帯3世代5人が一緒に暮らせる家になりました。お子さん二人は大きくなっているためそれぞれ個室とし、ご主人の書斎もつくりました。お母様が暮らしやすいよう、水周りの位置や手すり等に配慮。みんなで集う居間・食堂、さらに仏壇の位置にもこだわりました。納戸等の収納も充実させ、駐車場も2台分確保。

- ▶敷地面積: 157.13㎡ (47.54坪)
- ▶延床面積: 118.02㎡ (約34坪)
- ▶外壁: モルタル塗り

オルタ健康ステーション 問合せ 申込み TEL 045-471-1733  
http://www.geocities.jp/orutakenkou/ FAX 045-472-0109

健康医療相談のご案内  
健康・医療に関する事、お気軽にご相談ください  
体の不調を感じた時、どうしていますか?  
かかりつけの病院はありますか?  
病院の先生に伝えられたことに、疑問はありませんか?  
介護が始まり、病院をどうすればよいか悩んでいませんか?  
医療の色々なご相談ください。

相談医: 水谷頌洋先生  
相談日時: 毎月第2土曜日 14:00~17:00  
費用: 対面相談 30分/2000円(対面のみ要予約)  
電話相談 30分/無料

水谷頌洋先生  
1987年 三重大学医学部卒業 専門は薬理学です。  
1992年 医学博士取得 現在訪問医師もなされています。  
2010年より 介護老人保健施設施設長  
2011年 昭和薬科大学薬物治療研究室 教授

ご予約・お問合せは オルタ健康ステーションまで。

スペース・オルタ http://spacealta.net/ 問合せ TEL&FAX: 045-472-6349(担当/佐藤)

福島原発事故とは何か?

マコ・ケンの白熱市民講座(仮題)

圧倒的な取材力と話芸のおしどりマコ・ケンがプロデュースする3.11を問う4時間半の白熱講座。映像と報告、座談等の参加型ステージです。

日時 10月5日(日)  
開場13:00  
講座13:30~17:30

出演 おしどりマコ・ケン(記者・芸人)他、特別ゲストあり

主催/脱原発市民会議かながわ(事務局スペース・オルタ)

2014年度 アイヌ感謝祭

首都圏のアイヌたちが復権運動に連なる人々に感謝を捧げる場を今年も開きます。

日時 10月12日(日) 11:00~17:00

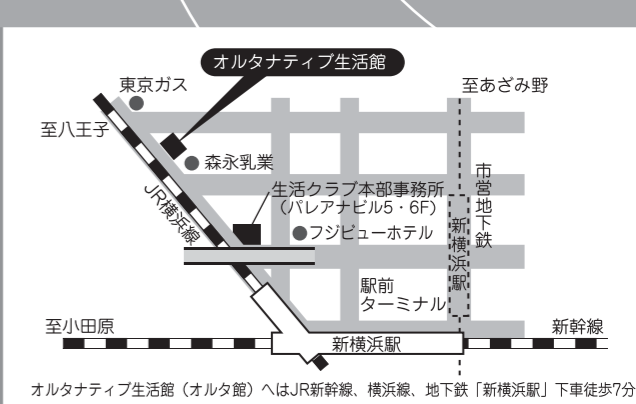
- アイヌ語教室
- アイヌ刺繍教室
- アイヌ料理レストラン 11:30~15:00
- アイヌフリ ON ステージ 14:30~17:00

料金 当日2,000円、前売り1,500円(中学生以下1,000円)

主催/チャシ アン カラの会(連絡先:090-8045-6247島田)

インフォメーション

生活クラブ神奈川の利用事業、関連会社、運動グループ情報、生活クラブ神奈川全体で行っている講座・イベント情報をお伝えするコーナーです。



オルタナティブ生活館(オルタ館)へはJR新幹線、横浜線、地下鉄「新横浜駅」下車徒歩7分

フォーラム・アソシエ 申込み TEL 045-472-7093  
http://www1.odn.ne.jp/forum-associa/ FAX

農ある暮らし  
春好評につき秋にも、「農」をテーマに塾とサロンをご用意しています。

秋の農ある暮らし塾 第3回  
多くの市民活動に関わりながら、コミュニティカフェも立ち上げたパワフルな講師から活動の拡げ方、人の集め方を学びます。  
日時: 10月11日(土) 10:00~13:00 (第1回、2回は終了。)  
講師: NPO法人I Love つづき理事長 参加費2,000円

農のサロン ~こだわりの国産大豆の収穫体験  
日本食に欠かせない大豆のほとんどは輸入頼み。まずは身近な畑での大豆の収穫体験から始めてみませんか。  
日時: 10月20日(月) 10:00~12:00 (参加費800円・保険料含む)  
場所: なないろ畑上草柳農場(相鉄線相模大塚駅徒歩5分)  
このほかにも多彩な農のサロンを開催します。お問合せください。

ウクライナDAY—平和への祈りの集い

ウクライナの歌姫=カテリーナのステージを中心に、日本に暮らすウクライナの方々から自国の文化を紹介する市民の集いを開きます。

日時 10月19日(日) 13:00~18:00(開場12:30)

ウクライナワークショップ & レストラン・コーナー  
13:00~15:00  
子ども遊びコーナー、民族衣装試着、写真展やウクライナ料理を提供

平和への祈りコンサート 15:30~18:00

出演 在日ウクライナ児童の歌と踊り、カテリーナ(歌、バンドウーラ)

料金 それぞれカンパをのお願いいたします。主催/首都圏ウクライナDAY実行委員会





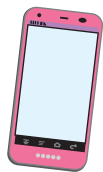
# 生活クラブからのお知らせ

より便利に使いやすくなった配送・デポー（店舗）、それぞれの新しい取り組みを紹介します♪

## 班・個別配送



2014年春にリニューアル、  
スマートフォンにも対応！



### ★原材料・アレルギーを事前にチェック！

紙媒体だけでは載せられなかった、28種類のアレルギー・原材料表示などを事前にチェックできるようになりました。

### ★WEB数量限定品が登場！

品質は良いけれど生産量が少ないためカタログに掲載できない加工食品や生鮮品などを数量限定で取り組みます。

### ★注文締切（以前より延長されました）

土曜日早朝2:59まで

eくらぶへのお問合せ

042-972-1522（月～金10:00～18:00）

## パスチャライズド牛乳

200ml×2本（税込205円）の  
取り組みがスタートしました。



週1回配達、週ごとに注文できます！

（2週間固定ではありません）

2本組のため、注文用紙に「1」と記入すると2本届きます。※デポーでの取り組みはありません。

## 2015年春には…

毎週申込み・翌週配達となります。  
それに伴い、新たな予約システムを導入します。

班申込み品が廃止され、個人申込みに  
一本化されます。

（4人以上の班への4%還元は継続されます）

詳しくは、えぼ1・2月号にて特集します。



雑誌「社会運動」が  
隔月刊誌にリニューアル！

9/16（火）より、一般書店で販売されます。

（A5版112頁 本体価格700円）

発行：市民セクター政策機構\*

発売：(株)インスクリプト

\*生活クラブ運動グループ全体のシンクタンクとして、協同組合運動や社会的経済などの調査研究、各種研究会の開催などを行っています。

\*表紙はイメージです。

## デポー

### ポイント制度

レジ購入額200円（本体価格）につき  
1ポイント。500ポイント達成時に、  
500円分のクーポン券が発行されます。  
（有効期限は発行より1ヶ月）



お得なポイント2倍の日もあります！

※季節品、ギフト、年末予約、予約米などポイント対象外の品目もあります。



### デポーキャリー便

デポーで買い物した消費材をご自宅まで配達します。

利用できる方	生活クラブのデポーに加入し、コアエリアに居住している組合員登録者のみ。 ※登録申込み締切…毎月20日 （締切日の翌月1日から利用可能）
配達登録料	324円/月（税込）
配達日（曜日設定）	週1～2回（デポーによって異なります）
申込み方法	①当日、直接デポーで依頼する（受付終了時間はデポーによって異なります） ②前日19時までに専用の申込み用紙に記入し、メールかFAXで依頼する
量と重さの上限	量：専用ケースに入る量まで 重さ：ケースを含め15kg
配達ルール	●常温、冷蔵品を配達します。 （冷凍品は現在鎌倉/緑園のみ） ●FAX、メールでの注文は、購入方法を「一括支払い」にしている組合員に限りま

詳しくは所属のデポーへお問合せください。

デポーキャリー便実施デポー

つつじが丘/霧が丘/つなしま/東寺尾/みたけ台/大丸/センター南/せや/東戸塚/緑園/のぼりと/たかつ/らいふたん/ちがさき/鎌倉

## パスチャライズド牛乳

紙パック500ml（税込164円）

持ち帰りに便利！

昨年9月より取り扱っています♪

※配送での取り組みはありません。



ただいま秋のキャンペーン  
実施中！

詳しくは4・5ページを見てね♪