

生活クラブ生活協同組合 神奈川・機関紙

えぽ

epo

2016 隔月発行
11・12月号
Vol.130

組織概要	組合員人数	73,324人 (2016年9月末)
	7月度加入	750人、脱退 617人 (133人増)
	世帯当り利用高	20,983円 (2016年9月)
	世帯当り出資金	126,849円 (2016年9月)



左 エッコロプラス利用者牛腸さんとお子さん
右 エッコロプラスサポーターの北村さん

特集 | p2-5

組合員どうして助け合う安心感 エコロプラス



撮影：いろはのデザイン 高橋朋博

特集



組合員どうして 助け合う安心感 エッコロプラス



一人ではできない
押入れの片づけを
手伝ってほしい



病院へ
付き添ってほしい



そんな時、あなたには
頼れる人がいますか？

- user
1「手助けを必要とする」利用者
supporter
2「利用者を手助けする」サポーター
coordinator
3「利用者とサポーターをつなぐ」コーディネーター
三者が出会い、結びつく仕組みがエッコロプラスです。

ご利用の前にご確認ください

- エッコロプラスへの加入手続きが必要です。
- 利用条件をご確認ください。 詳細5ページ。
- 地域ごとにスタート時期が異なります。

エッコロプラスは意志ある組織(コモンズ/デポー)から導入が始まっています。あなたの地域で導入されているかご確認の上、お申し込みください。
※まだ導入されていない地域では、利用、サポーター登録、加入はできません。導入時には別途お知らせいたしますので、各地域の広報物等をご確認ください。

2016年7月から生活クラブ神奈川独自の取り組み「エッコロプラス」が本格スタートしました。エッコロプラスとは日常生活のちよつとした困りごとに対して「手助けを必要とする人」と「手助けしたい人(サポーター)」をつなぐ組合員どうしのたすけあい仕組みです。都筑区での実際のサポーター事例とエッコロプラスについて詳しくご紹介します。

エッコロプラスでほっとできる時間

託児を依頼したい牛腸さん(利用者)、託児をする北村さん(サポーター)、利用者とサポーターをつなぐ池田さん(コーディネーター)、の三名からお話を伺いました。

自宅で
託児を
依頼

利用者

牛腸 涼子さん
組合員歴1年半。1歳、4歳の子のママ。



依頼内容は？

一回目は引越し直後の荷物の整理、二回目は帰省のための荷造りをするときに子どもを自宅で見てもらいました。

利用してみてもうでしたか？

普段はたった一時間でも子どもから離れて集中して作業に取り組むことが難しいので、サポーターの方に子守りをお任せでき、とても助かりました。また、平日は幼い子どもたちと自分だけで過ごすことがほとんどなので「自分以外の大人が家にいてくれる」だけで心強く感じました。

また利用したいですか？

機会があればぜひお願いしたいです。この辺りが地元ではないので、近所の知り合いといえは子どもを通じて出会ったママ友ばかり。同じ状況にあるママ友に託児はお願いしづらい…。エッコロプラスを通じて近所の方とも知り合うことができるのも嬉しいですし、依頼するときも組合員どうしという安心感があります。

知り合いだと「御礼」にも気を使いますが、エッコロプラスは共済掛金からサポーターに給付金が直接支払われるので、精神的にも、経済的にも助かります。



コーディネーター

池田 千都さん
組合員歴6年

コーディネーターの役割は？

利用者が共済事務局に利用申し込みをし、共済事務局からコーディネーターの私に連絡が入ります。依頼内容に合わせて適切なサポーターを探し、やりとりします。

やりとりはどんな方法で？

サポーターの望む連絡方法に合わせて電話またはメールでやりとりします。北村さんとはメールで何度か連絡し、お引き受けいただきました。

難しい点がありますか？

サポーターが必ずしも成立しなかったり、調整が必要な場合もあります。難しいことはありません。利用者もサポーターも組合員で、エッコロプラスに理解ある人とのやりとりなのでスムーズです。人と人をつなぐコーディネーター。サポーターが無事成立して利用者の方の「助かりました」の声を聞けるのが嬉しいですね。

サポーターしてみてもうでしたか？

牛腸さんのサポーターのときは、お子さんと私が遊んでいるすぐ側にママもいたので安心でした。近所なので徒歩でいけましたし、サポーター時間も基本一時間と負担がありません。

サポーターになったきっかけは？

チラシを見て、私にもできるかもと思ひ、申し込みました。サポーターは資格や専門的な

知識は必要なく、誰にでもできることをお手伝いするのが役割なので、やってみようと思いました。

サポーターを考えている方にアドバイスを

依頼内容や場所を確認し、空いている時間に、自分ができるところからサポーターを引き受けたいだけ。不得意な事や、予定を動かしてまでやらなくても大丈夫です。ちよつとしたすけあい、気軽にチャレンジしてもらえたらと思います。

サポーター

北村 富美子さん
組合員歴37年



こんな時にも！
エッコロプラス

こんなことで頼んでいいの？ということでも、ぜひ一度お問い合わせください。

- 上の子の用事に付き添うので、下の子を見てほしい
- 美容院に行く間、託児をお願いしたい
- 勉強会(習いごと)に行きたいので、託児を頼みたい
- 疲れがたまっているので、家事を頼みたい
- 高齢のため窓ふきや家具の移動をお願いしたい
- 高齢のため蛍光灯の交換をお願いしたい
- 病院や買い物への付き添いをお願いしたい
- 用事ができた時の保育園の送迎をお願いしたい
- 仕事で遅くなる日に子どもを預かってもらいたい
- 確定申告書を作成する間、託児と家事をお願いしたい
- 帰省中の庭木の水やりを頼みたい
- etc...



③ 依頼申し込みをする
依頼したい日の一週間前までに、共済事務局に依頼申し込みをしてください。依頼内容は、専門的な技術や資格を必要としない日常生活の困りごとで、1時間で行えることが基本です。利用料は不要（加入者の掛金から支払われます）。年間で1人20時間まで利用できます。

1. 妊娠中もしくは小学校3年生までの子どもがいる
2. 高校生までの子どもがいる母（父）子家庭
3. 障がい児・障がい者が家族にいます
4. 要介護認定者が家族にいます（同居・別居とも可）
5. 加入者本人が70歳以上（独居者は65歳以上）

② 利用条件を確認
サポートの利用は左記のいずれかに該当する方が対象です。

① エッコロプラスに加入する

加入申込書をご所属のセンター・デポに提出してください。月100円の掛け金が共同購入代金と一緒に引き落とされます。

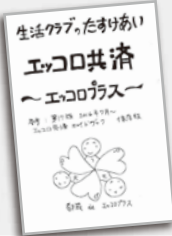
利用するには

エコロプラスで 顔の見える関係づくり



9月20日（火）都筑区にて「エコロプラスde交流会」が開催され、利用者・サポーター・コーディネーターの三者が集いました。

手作りの冊子でエコロプラス概要が説明され、その後参加者から実際のサポート事例が共有されました。各地域ではこのようにエコロプラスを理解してもらい、広める活動が行われています。エコロプラスを通じた「顔の見える関係づくり」はこれからますます進んでいきます。



③ サポート金が支払われます
サポーターにはありがとつる気持ちとして、1時間につき800円が、エコロプラス掛金から給付されます。

② サポートにいきます
コーディネーターからサポート依頼が来たら、自分にできることや空いた時間を活かしてサポートに行きます。安心してサポートができるよう、サポーターの心構えやサポートのコツなどについての研修を事前に受けられます。

① エッコロプラスに加入する
サポートを受ける側だけでなく、サポーターも加入の必要があります。加入時にサポーター登録ができます。

サポーターになるには

みんなの賛同が必要です

エコロプラスに欠かせないのが、多くの組合員の賛同です。自身が今エコロプラスを利用する立場でなくても、サポーターになれなくても、月々100円の掛け金を支払うことでこの仕組みを支えることができます。あなたの賛同で、組合員どうしのたすけあいを充実させていきましょう。



問い合わせ先

加入・サポーター登録希望
たすけあいネットワーク事業部
TEL 045-472-8101
月～金9:00～19:00

利用申し込み

TEL 0120-311-543
共済事務局フリーダイヤル
月～金9:00～17:00
※エコロプラス加入後に申し込みが可能です

×
エコロプラスを通して、人と人がつながり、たすけあいの活動が広がっていることを日々実感しています。みなさんも「エコロプラス」に参加しませんか。

エコロプラス
事務局より

森芳京子さん



初めまして。今年の6月からエコロプラスの担当事務局になった森芳です。こんなことでも頼めるの？という問合せがある一友人にお話しするのはハードルが高い」という声もありました。サポーターからは「誰かの役に立てたことが嬉しい」という声がたくさん届いています。

今は利用できない、サポーターにもなれない方も、この仕組みを支えるために賛同者としてたくさん加入してくれていることが、生活クラブならではの、心が温まります。大ぜいの方にサポーター登録をしていただき、困っている多くの人に寄り添えるよう、たすけあいの輪を広げていきたいです。

じゃあ

エコロプラスって何？

★2016年7月本格スタート

これまでもエコロ共済は様々な場面で活躍してきましたが、サポートしてもらう組合員を自ら探さなければならない、使える場面に限られているなどの課題があります。また働きながらの子育て、介護と子育てのダブルケアなど、様々な支援を必要とする組合員が増えてきた背景もあって、エコロプラスは誕生しました。

★サポーターをご紹介

エコロプラスでは日常生活のちょっとした困りごとを手助けする「サポーター」を利用者自ら探す必要がなく、コーディネーターが依頼内容に合わせて探してくれます。また適用範囲も日常生活全般へと広まりました。



エコロ共済について詳しくは「エコロ共済ガイドブック」をご覧ください。

エコロ
プラス

エコロプラス

月100円

エコロプラスのしくみに賛同する組合員が任意加入
（※エコロ共済加入が条件）

利用条件にあてはまる加入者*であれば事情や理由を問わず申請可能（年間20時間まで）
（※日常で困りごとを抱えがちな状況に置かれている人をみんなで支える）

日常生活の範囲でできるサポート

依頼に対応できる人をコーディネーターが探す
（※サポーターを事前に募集し登録）

掛金から1時間800円がサポーターに支払われる

掛金

加入

申請

※エコロ共済は生活保障部分で比較

サポート内容

サポートする人

ケア金

そもそも

エコロ共済って何？

★組合員どうしのたすけあい

エコロ共済とは本人や家族に何かあった時、組合員活動や共同購入、および組合員同士の「たすけあい」の行為に対してケア金が支払われる、生活クラブ独自の仕組みのことです（現物給付・手助けによる支え合い）。

※一般の共済は契約した本人または家族がケガをしたり、病気になった時にお金（共済金）が本人に支払われます（現金給付・保障）。

生活クラブ神奈川組合員は生活クラブ加入時に、エコロ共済にも加入しており、毎月100円をかけています。たすけてくれた人＝ケア者には600円（1ケア2時間が基本）がエコロ共済から給付され、本人からケア者への御礼は不要です。

★こんな時に利用できます

エコロ共済の利用は大きく分けて3つに分類されます。

- ① 生活クラブの活動中の支え合い（活動保障）
- ② 消費材の破損・盗難などの保障（共同購入保障）
- ③ 組合員とその家族が病気やケガをしたときなどの支え合い（生活保障）。



エコロ共済

月100円

組合員全員加入が原則

入院・療養などで手助けが必要など、加入者が所定の事情・理由にあてはまる場合に申請可能
（※本人・家族の入院・療養時、子どもの学校行事、葬儀・災害時など）

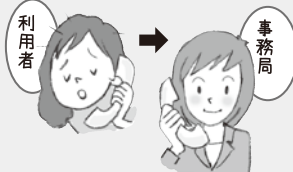
日常生活の範囲でできるサポート

基本的に本人が探す

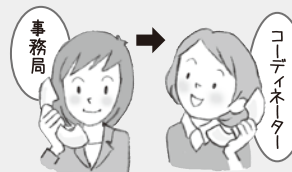
掛金から1ケア600円が助けてくれた組合員に支払われる

エコロプラスの利用申込からサポートまで

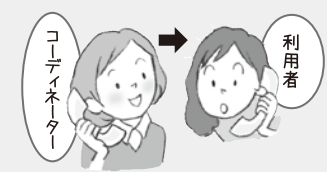
① 共済事務局フリーダイヤルに依頼申込をします。
（利用の1週間前まで）



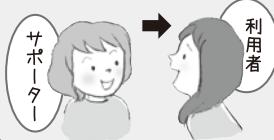
② 共済事務局から地域のコーディネーター（組合員）につなぎます。



③ コーディネーターが利用者へ詳細をお聞きし、サポーターを探します。



④ 依頼された内容をサポートします。



⑤ 申請書を提出し、サポート料がサポーターに支払われます。

コンソメ顆粒

市販品のように、それだけで味が決まる「生活クラブオリジナル無添加コンソメ」を作ってほしい！その気持ちで開発改善活動メンバーの意見は一致。提案することになりました！

アンケートの結果、一般に販売されている「コンソメ」を利用している人の使用理由が「コンソメだけで味がきまる、溶けやすい」とのことでした。しかし、市販品は化学調味料を使用していたり、無添加とうたっているものでも、使用している牛骨・鶏ガラ・野菜の安全性が明らかでないことがわかりました（メーカーが回答できない）。

また、市販品と生活クラブの「洋風だし」の飲み比べをしてみると、塩分量がほとんど一緒なのに、市販品はガーリックパウダーなどの香辛料で味付けがしてあり、塩分が多く入っているように感じました。使いやす



さの点からも「溶けやすいもの」を希望する声が多かったので、『顆粒』の希望を出しました。できあがった『コンソメ顆粒』は、しっかり味がついていて、塩分量も「洋風だし」とほぼ同じ、しかも顆粒！メンバー一同、感動しました。どなたにも使いやすい、安心・安全な『コンソメ顆粒』をぜひお試しください！

湘南生活クラブ コモンズ足柄 遠藤春江

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。



内容量：8g×10袋
班個配：400円（税別）
毎月1回取り組み
デポ：410円（税別）
在庫自動品
生産者：天野実業（株）



既存の「洋風だし粉末」や「鶏がらだし粉末」に比べて溶けやすい顆粒タイプ。出来る限り国産原料をバランスよく配合し、塩と風味付けの醤油を使って、しっかりとした味付け。

コンソメ顆粒でササッと！

超簡単！
野菜スープ

●材料●
コンソメ顆粒…2袋（8g×2）
玉ねぎ（中）…1/2個
キャベツ…2枚
ソーウインナー…6本
水…3カップ（600cc）

●作り方●（調理時間：約15分）

- ①玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。ウインナーはそのままかお好みの長さに切る。
- ②鍋に水と野菜、コンソメ顆粒を入れ、蓋をして火にかける。
- ③沸騰したらウインナーを入れる。
- ④再び沸騰したら蓋をして弱火で煮る。野菜が柔らかくなったら完成。

お好みで人参、ブロッコリー等を入れると彩りが鮮やかに！

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 ④

株式会社エルライフ（あんず薬局）

～豆～

- ① おたまばあちゃん 初物のお豆が届いたね。

- ② あんずちゃん わっはっは～。
初物ってなに？



- ④ あんずちゃん おばあちゃん。
作ろう、作ろう！

- ③ おたまばあちゃん おや。知らずに笑っていたのかい。その年に収穫したものことだよ。黒豆や小豆は秋に収穫されるからね。柔らかくゆだっておいしいんだよ。黒豆はお正月のおせち料理にもあって、黒くまめまめしく働けますように、っていうね。漢方では、黒豆は腎に良いとなっているから、わたしにはアンチエイジングで、あんずちゃんはすくすく元気に育つね。小豆はからだを冷やさずにむくみを取ってくれるし、血のめぐりもよくなる。

- ⑤ おたまばあちゃん では、黒豆と小豆のご飯を炊こうかね。お豆はひたして一晩おくから、明日の日はんを楽しみにね。



黒豆と小豆の炊き込みご飯

<材料>

黒豆 …………… 1/4カップ
小豆 …………… 1/4カップ
熱湯 …………… 400ml
米 …………… 3合
水（豆の戻し汁を加えて3カップ）

<作り方>

- ①保温びん（スープジャーなど）に分量の豆と熱湯を入れて、ふたをして一晩おく。豆はふくれるので大きめのものを用意する。
- ②米をとぎ、戻し汁+水と豆を入れて、炊く。



私たちの消費材は、
魚の未来をつくる

デポーは楽しいお魚屋さん

早朝、市場から競り落とした魚がその日に入荷。鮮度はピカイチ、魚種も豊富、季節を先取り、旬にこだわったお魚を味わうことができる地域のお魚屋さん・デポーに行ってみよう!!

わあ、おいしそう。この魚はなに？

どうやって食べたらおいしいの？

煮つけにして食べたら抜群においしいですよ！

デポーの鮮魚はここが違う！

- ① なんといっても鮮度抜群！
全国の漁協から川崎北部市場を通して週3日（*）入荷しています。スーパーなどには並ばない珍しいお魚も入荷し、できるだけラウンド（一本もの）で仕入れ、デポーでカットして供給しています。だから鮮度抜群！また、週末にはグレードの高い天然マグロも入荷するので必見です。
- ② 鮮魚マイスターに聞いてみよう！
鮮魚のコーナーには専門の担当者「鮮魚マイスター（*2）」がいます。食べ方や調理方法など気軽に相談ができます。
- ③ お好みに合わせてオーダー可能！
お好みで刺身の盛り合わせの注文もできます。季節ごとの行事やお祝い事、誕生会、父の日、母の日などにも対応してくれることも魅力です。もちろん、祝い鯛や、他の鮮魚も事前注文できます。

市販の問題点

鮮魚は新鮮さが命ですが、「見せかけだけの新鮮さ」に騙されてはいけません。市販品は、見かけをよくするために必要な添加物を使用していることがあります。一例として、まぐろは色をよく見せるための着色料や変色防止のための添加物が使われています。また、まぐろを加工したネギトロのほとんどは、滑らかな脂を乗せるために変色防止の目的で油脂を練り込ませています。

地域のお魚屋さん

今では地域のお魚屋さんが減り、旬のお魚や下ろし方、おいしい食べ方を直接聞くことができません。また核家族化も進んで、身近なおばあちゃんなどに教わることもなくなりました。特に若いお母さんたちは、扱い方が分からないためにお魚から遠ざかり、結局お子さんにお魚を食べさせる機会を減らしていませんか？
デポーで新鮮な旬のお魚を購入し、鮮魚マイスターに詳しい食べ方を聞いて、お魚の良質なタンパク質や豊富な栄養をもっと食卓に取り入れてみましょう！

生活クラブ神奈川副理事長 大久保明美

お知らせ

班・個配 4週間 限定 取組

11月より生活クラブの
アースメイト野菜
スタート
今年のお楽しみ！
神奈川・東京生産者の
野菜セッ트가届きます！

都市近郊産
はればれ
セット



- 《期間》11月4回～12月2回
 - 《価格》598円（税込）4週間とも同じ価格
 - 《内容》はればれ育ち、あっぱれ育ち野菜のおまかせ3点セット
 - 《神奈川の出荷生産者》
横浜生産者グループ、JA横浜瀬谷生活クラブ出荷組合、向丘農産物流通組合
- *セット内容や注文番号等、詳しくは別紙チラシをご覧ください。

シンポジウムでは、全体会で「ケア(福祉)」をテーマに各国からの活動報告を共有しました。また分科会では「子ども」と「食」をテーマに、それぞれ活動の



神奈川の地に韓国の「幸福中心生協連合会」、台湾の「主婦連盟生活消費合作社」の組合員が来日し、4日間にわたり、全国から集まった生活クラブの組合員と交流を深めました。

報告

福祉をテーマに、*アジア三姉妹会議を開催しました

台湾、韓国の生協役員が来日、神奈川を舞台に全国の生活クラブの組合員リーダーとともに、それぞれの活動を学び合う交流を行いました。

共有を行いました。日本における少子高齢化は待ったなしの課題ですが、韓国、台湾でも少子高齢化が始まりつつあります。生活クラブの参加型福祉の取り組みは先駆的な事例報告で、また韓国や台湾の報告からは、行政との連携など学ぶことも多くありました。また、子育ての環境や遺伝子組み換え作物などの食の問題など、国は違っても置かれている社会状況、生協として取り組むべき課題は同じだと知ることができました。

施設見学では、東戸塚デポーと茅ヶ崎デポー、生活リハビリクラブ茅ヶ崎、ぽかぽか保育園、デイサロンかりん、ラポール三ツ沢、福祉クラブ生協のきらり港北を見学しました。「各施設で働いているメンバーの真摯な取り組みに感銘を受けた」という感想がありました。生活クラブや福祉クラブの先駆的な取り組みをぜひ、参考にしていきたいと韓国、台湾の皆さんのみならず、他県

生活クラブの組合員からも好評でした。生活クラブ神奈川理事長 藤田ほのみ



三者で「姉妹提携誓約書」に調印
左から 台湾主婦連盟生協理事主席 許秀嬌
生活クラブ連合会理事 伊藤由理子
幸福中心生協連合会会長 アン・インスク

*アジア三姉妹会議とは

生活クラブ連合会では、1995年の国連北京女性NGO会議と1998年のICAアジア太平洋地域総会を機会として、1992年に韓国の女性民友会(現在は、幸福中心生協連合会として独立)と台湾の主婦連盟と「三者姉妹提携」を結び、17年間にわたり、共同でシンポジウムや交流を重ねてきています。東アジアに位置しているという点、大多数の組合員が女性であるという点、そして生協運動をしているという共通点があります。

生活クラブ神奈川の配送センターに併設したデイケアセンターや多くのワーカーズを見て、生協の本体事業が繁栄してこそ、福祉事業のための物質的基盤と人的資源もつくれるのだと感じました。また、経済事業で積み上げた「信頼」が、福祉施設をつくり運営する際に一番重要な要素だということにもあらためて気づきました。

心あたたまる地域社会をつくる組合員活動が福祉事業の基礎だという点を忘れないようにしたいと思います。

幸福中心生協連合会会長

台湾主婦連盟生協理事主席

許秀嬌

8/31(水) ~ 9/3(土)

~今回の企画を通じて~

加工用トマトの収穫体験を通して、私たちがいつも利用しているトマトケチャップの美味しさはもちろんの事、その背景に多くの人達の支えがある事を、身をもって体験する事ができました。子ども達にとっても大自然の中で、非常に貴重な体験になったかと思えます。今回の体験企画を通じて今後も継続して利用していきたいという気持ちにより強くなりました！

生活クラブ神奈川副理事長 大久保明美

参加者の声(一部抜粋)

●茎の下敷きになっても潰れずに成長している姿にトマトの強さを感じ、台風の影響で、水に浸かり痛んでしまっている様子を目の当たりにする事で、自然相手の生産者さんのご苦労と大変さを改めて感じました。

旭北コモンズ：組合員

東寺尾デポー：組合員

東日本大震災をきっかけに、国産トマトの原料確保がますます厳しくなりました。そこでトマトケチャップの生産者コミ(株)は新たに北海道の沼田町と国産トマト栽培の提携関係を作りしました。今回、沼田町とコミ(株)からの声かけで、産地との交流企画として沼田町に行ってきました。

報告

トマトケチャップの原料産地、北海道沼田町に行ってきました！

参加人数 ●コモンズより親子4組、デポーより親子2組、事務局4名、計16名



共同購入

我が家の電気は「原発フリー」

神奈川の組合員宅1500軒で「生活クラブ電気」の生活が始まっています。

原発事故の直後は、「放射能汚染が心配で子どもたちに何を食べさせていいか、わからない。原発怖い!」と思いながら電気を使わない生活なんて考えられなかった。原発反対!と叫んでみても、家で使う電気の向こう側では原発とつながらざるを得ず、悶々としていた。

そんな組合員の「暮らしのエネルギーを何とかしたい」という思いを結集して、生活クラブでは自然エネルギーの電気を共同購入できるようにしました。コンセントの向こう側の電源は太陽光や風力、バイオマスなどの自然エネルギーです。「生活クラブ電気」も「消費材」。みんなで利用し育てていきましょう。

生活クラブ電気のごポイント

・自然エネルギーが基本

生活クラブが所有する太陽光パネルや風車、他から調達する自然エネルギー発電の電気を中心です。・情報を公開します

毎月の明細書に電源構成を記載してお知らせします。

・電気料金

電気料金は東京電力の一般的な家庭の契約(従量電灯B)と同額です。現在、東電の特定割引プランを使用していない方は東電料金と変わりません。

すでに生活クラブ電気を使っている組合員の皆さんは、今と比べて特

よくある質問

Q 抽選があると聞いていたので、あきらめてました。

A 現在は無抽選で随時受付しています。

Q 自然エネルギーは不安定っていうけど、停電の心配はないの?

A 大丈夫です。万一、電力が不足した場合、パートナーの電力会社から電力の提供を受けるため、停電の心配はありません。

Q 申し込み手続きが大変そう

A 意外と簡単です。

生活クラブ電気の「電力契約申込書」と「口座振替依頼&自動払い込み利用申込書」の2枚に記入するだけ。記入の際には、現在の「電気ご使用量のおしらせ」と口座振替に利用する金融機関の通帳などをご用意ください。

Q 家族の賛成が得られない。

A ご家族もそれぞれのご意見があると思います。生活クラブ電気についてはウェブでもさまざまな情報を載せています。一緒に見て、これからの暮らしを考える機会を作ってみませんか。

ホームページもご覧ください

生活クラブ 原発のない社会をめざして

045・474・0985

(生活クラブ神奈川 政策調整部) 検索



たくさんの自家製パンが並ぶ



〈取材〉ユニオン共済たすけあい委員
さいとうさんち：川幡明美、籠嶋雅代、
種田泉、豊田由紀子
Far niente：河野里美、清水美恵子、
渡邊智美、矢野克子、柴田正子

小麦畑の石窯食堂 Far niente - ファールニエンテ -

横浜市泉区和泉町 1011-1 問合せ 045-392-3225 *木曜定休

草木に囲まれた三角屋根の瀟洒な建物、小麦畑の石窯ベーカリー&食堂「ファールニエンテ」。自家製小麦を使ったピッツァと生パスタ、80種類を超えるパンが楽しめる、地域でも人気のスポットですが、知的障がいのある人たちの支援を行なう障害福祉サービス事業所です。「ファールニエンテ(Far niente)」とは、イタリア語で「何もしない」を意味し、誰もが互いを認め、そこにたっていることのできる空間をめざそうという思いで名付けられたそうです。

雇用契約を結んでパンの製造販売、料理の提供を行なう「就労継続支援A型事業」、隣接する畑での農業とガーデニング管理の仕事を行なう「就労継続支援B型事業」、パン屋やレストラン、農業への就労を目指す「就労移行支援事業」の3つの事業を行ない、32名の障害のある方が働いています。



ゆったりした時間が流れる食堂

人と人のつながりが薄くなり、子育てや老後の孤立などが深刻な社会問題となるなか、誰もが気軽に立ちよれる「居場所」を地域につくろうという活動が、関心を集めています。生活クラブのまちづくりのヒントを求めて、ユニオン共済たすけあい委員が神奈川県内の2つの取り組みを訪問しました。

地域のお茶の間「さいとうさんち」

茅ヶ崎駅徒歩5分 問合せ 080-5536-8096（早川）*水曜のみ開催

参加者が楽しみにしているカレーライス。生活クラブの消費材や近所の農家から寄付された野菜を使用。



茅ヶ崎駅から徒歩5分のところにある、民家を利用した「居場所」です。所有者である斎藤氏のご厚意により、毎週水曜日10時〜15時、ご自宅の一部を地域に開放しています。多様な人々がつながれる場をつくりたいという「まちづくりユニット茅ヶ崎※」の仲間の思いから生まれた活動です。

訪問した日も、オープン時から、高齢の女性グループ、お子さん連れの若いママたち、と40人ほどが次々に訪れ、おしゃべりしたり、ランチやお茶を楽しんだり、ゆったりとした時間を過ごしていました。

さまざまな年代の方が立ち寄り、「久しぶり!」と話に花が咲く「さいとうさんち」の居間



たすけあいのまちづくりのヒントを探して



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
問合せ 045-620-9044



子ども食堂や学習支援などの居場所づくりなどが地域で始まっています。財団では、福祉たすけあい基金スタート助成（12月1日〜23日募集）で、市民活動の初めの一歩を応援します。それを支えるのは、＜あなたの毎月の100円＞です。登録をお願いします。



かながわ生き生き市民基金の寄付は、
税制優遇されます。

「(寄付金合計-2千円)×40%」が所得税額から控除されます。

事業指定助成プログラム「エラベル」

＜あなたが選んで寄付できる＞エラベル(事業指定助成)は、12月1日から3月20日まで寄付募集活動を行ないます。頑張ってみるののために活動する人を寄付で応援しましょう。エラベルはパソコン・スマホから寄付ができます。

「生活クラブ共済ハグくみ」は、誰もが参加しやすい月1000円の掛金で、加入者の病気やケガに備える、たすけあいのしくみです。独自の共済という良さを活かし、仲間（加入者）を増やすことで、自分たちにとって必要な保障を一つひとつ充実させてきました（Ⅱ制度改定）。

多くの加入者が健康に過ごせたことにより、剰余があれば、その使い道を自分たちで決めることができます。これまで、加入者への割戻しを行なったうえで、「コミュニティを豊かにする事業づくり支援」を行なってきました。会社や株主の利益のために運用するのではなく、私たちの住む地域づくりに還元するのが、協同組合の共済です。

また、ハグくみには、ワーカーズコレクティブと連携し、病気やケガ・出産での療養中に地域の家事サービスなどを利用できる「生活クラブ共済ケア」のしくみもあります。

身近で利用しやすい家事や見守りのサービスや、ご近所や友だちとのたすけあいがもっと豊かになれば、病気やケガで大変なとき、お金だけに頼らなくてすむかもしれません。掛金を出し合うことで、病気やケガに対する保障だけではなく、地域でたすけあう関係をひろげ、心豊かに生きる。生活クラブ共済がめざすのは、そんな「たすけあいのまちづくり」そのもののなのです。

（執筆協力
共済ワーカーズコレクティブスマイル）



Q ハグくみは
他の共済や保険とどこが違うの？

「生活クラブ共済ハグくみ」や、保険・共済にまつわる素朴な疑問にお答えします。

家計相談員養成 研修講座

参加者募集

家計相談員養成研修講座を12月・1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「自分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 12月 5日 (月) ② 第2回 12月15日 (木) ③ 第3回 1月10日 (火)
	時間はいずれも10:00～15:00(休憩1時間) オルタナティブ生活館201会議室(予定) (横浜市港北区新横浜2-8-4)
開催場所	
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。)
お申込み	お申し込みは電話かFAXで。 TEL 045-472-8101 FAX 045-472-0999 ※FAXの場合は、お名前、ご住所、連絡先(メール又は電話)を記載の上送って下さい。

＊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。
 ＊詳しく知りたい方は、あんず薬局(新横浜店045・472・0016)までお問い合わせください。エッコ口講座でも体験できます。
 (ウェルライフ 石川京子)

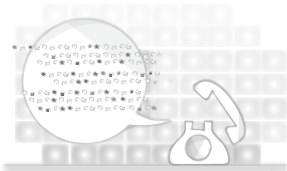
生活クラブは神奈川県から2016年度の

「生活再建支援相談事業」を受託しています。

生活再建支援相談事業とは、「多重債務」を抱える人々の相談に対応し、生活を再建するお手伝いをする事です。2016年4月1日からかながわ県民センターで電話や面接で相談に対応しています。

☎ 045-312-1881 相談無料!

相談できる方	相談日時
神奈川県内に在住又は 在勤・在学の方(組合員以外でも可)	電話相談 月曜から金曜 13時から18時 面接相談 予約制
相談窓口設置場所	
かながわ県民センター内 (横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2)	



自分で作る
元気なわたし

肌をつまんで
健康に、
きれいに!



からだが緊張したり、冷えてくると血行が悪くなり、からだが硬くなります。

そんなときは肌を優しく「つまんで、ゆったり」持ち上げ、ゆったり「もどす」だけ。皮膚をひっぱることにより、肌の深部にまでほどよく刺激が伝わり、リンパや血液、老廃物などの流れを改善し、肌や筋肉を柔らかくします。

たとえば、目が疲れたとき、眉毛の上下を指の腹でつまみ、目頭から目じりまで少しずつずらしながら、つまんで持ち上げ、戻すことを繰り返していきます。目がすっきりします。目だけでなく、肩や足などからだのどの部分でも応用できます。

冷えの改善、肩首のコリや腰痛の緩和、頭痛、眼精疲労など、子どもから高齢の方まで、道具も使わず、どこでもいつでも簡単にできるマッサージのような健康法です。1992年、東洋医学博士の除堅先生が、このような施術を「整膚(せいふ)」と名付けられました。

詳しく知りたい方は、あんず薬局(新横浜店045・472・0016)までお問い合わせください。エッコ口講座でも体験できます。

(ウェルライフ 石川京子)

生活クラブの葬儀事業 生活クラブ葬祭 その2

生活クラブが提案するお葬式「**式場見学&学習会**」のご案内
 家族葬から大規模葬まで、宗教場所も問わず利用できる、生活クラブ葬「**灯花**」。提携する葬儀社の式場を見学しながら、葬儀の流れや価格を学べる学習会を開催します。消費材返礼品も充実。エコ棺の実物見本が見られます。この機会に参加してみませんか。

公益社日吉会館

11月22日(火)
 10:00～12:30
 横浜市港北区箕輪町2-2-15
 (東横線・横浜市営地下鉄日吉駅 徒歩8分)

公益社会館たまプラーザ

12月2日(金)
 10:00～12:30
 横浜市青葉区美しが丘2-21-4
 (田園都市線たまプラーザ駅 徒歩5分)

12月14日(水)
 10:00～12:30
 セレモニーホール大成Ⅰ
 横浜市青葉区青葉台2-18-2
 (田園都市線青葉台駅徒歩4分)



参加申し込み・お問合せ:生活クラブ葬祭サービス0120-098-325 (月・土/9時～17時)

生活リハビリクラブ葉山

住所 三浦郡葉山町一色 1743
TEL 046-876-0234
運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブのぞみ (担当 武士まき江)

＊ 看護師
募集内容 生活リハビリクラブ葉山では、通所介護事業・訪問介護事業・居宅介護支援事業・障害福祉サービスをを行っています。通所の利用定員を現在の10名から20名規模に拡大する予定です。看護師さんを急募しています。

＊メンバーから一言
 10年ぶりに仕事をする喜びに感謝し、ワーカーズの仲間や利用者に支えられて働いています。毎日が勉強です。(看護師 照沼一絵)



生活リハビリクラブ麻生

住所 川崎市麻生区東百合丘 3-2-7
TEL 044-954-8123(通所) 044-959-6492(訪問) 044-953-8487(居宅)
運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブこもれび (担当 神谷治子)

＊ デイサービス介護スタッフ、看護師、送迎ドライバー、訪問介護ヘルパー
募集内容 「ここに来ると元気になるよ」を合言葉に、日常生活動作一つ一つがリハビリであると考えて利用者にとっての自立を目指し、援助しています。通所(デイサービス)のスタッフは資格がなくても働けます。来年30周年です。

＊メンバーから一言
 車の中で利用者の方とお話しするのが楽しいです。いつも明るい笑顔の送迎を心がけて、頑張っています。(ドライバー 中野絢子)



生活リハビリクラブ橋本

住所 相模原市緑区橋本台 1-18-10 パストラル長田 103
TEL 042-703-1951
運営 ワーカーズ・コレクティブむすびつて (担当 井上由美)

＊ デイサービス介護スタッフ、調理スタッフ、送迎ドライバー、看護師、請求業務担当者、ケアマネジャー
募集内容 4月から居宅介護支援事業所を開設し、7月にはデイサービスの利用定員を10人から18人へ増員したので、働く人を募集しています。関心ある方お問い合わせください。

＊ 介護だけでなくさまざまな業務があり、資格がなくても働けて、研修制度もあります。私たち、請求業務担当です。一緒に働きませんか!(請求業務担当 早川菊丸、伊藤友子)



生活リハビリクラブ鴨居

住所 横浜市緑区鴨居町 2430-1
TEL 045-932-0740
運営 ワーカーズ・コレクティブひまわり (担当 高橋康子)

＊ デイサービス介護スタッフ
募集内容 「笑顔のキャッチボールができるデイサービス」を合言葉に運営しています。資格の有無に関わらず、高齢者福祉、地域福祉に興味のある方をお待ちしています。自分のライフスタイルに合わせて働けます。

＊メンバーから一言
 日々人生の先輩方と接し、私自身、新たなエネルギーを頂いております。一緒に有意義な時間を過ごしてみませんか。(介護スタッフ 杉浦直子)



生活リハビリクラブ幸

住所 川崎市幸区南幸町 2-4-2 ビクセル川崎 101
TEL 044-556-1122(通所・訪問) 044-556-1153(居宅)
運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブメロディー (担当 丸山美保子)

＊ ケアマネジャー
募集内容 ケアマネジャーは介護される方の生活に大きく関わります。その方らしい暮らしが送れるよう、気持ちに寄り添ったプランを作成するケアマネジャーを募集します。初心者も丁寧に指導します。働き方も相談に応じます。

＊メンバーから一言
 楽しいケアマネジャー4人が仲間を待っています。是非いらしてください。(ケアマネジャー 新居優子)



生活リハビリクラブ茅ヶ崎

住所 茅ヶ崎市茅ヶ崎 234-1
TEL 0467-55-1716 (通所) 0467-54-0089 (居宅) 0467-54-0411 (訪問)
運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブのびのび (担当 北野あや、岡田朋恵)

＊ デイサービス介護スタッフ、訪問介護ヘルパー、ケアマネジャー、送迎ドライバー
募集内容 自分たちが受けたいサービスを、身近な地域に作りだして13年目。デイサービス、訪問介護、ケアマネの事業を行ないながら、介護保険ではまかなえない部分のサポートも独自に行ない、助け合いの精神でワークシェアしています。

＊ 保育室を利用し仕事を探していた頃に、リハビリクラブの募集に興味を持ちました。資格も経験もなく不安もありましたが、丁寧な研修があり働き始めました。利用者さんとの関わりは勉強になり、掛けてもらう言葉は励みにもなり、日々楽しくワークさせてもらっています。(デイサービス介護スタッフ 寺崎いずみ)



募集

生活クラブの福祉拠点
 「生活リハビリクラブ」で働こう!

生活クラブの福祉事業は、地域のひとと人のたすけあいを大切に、誰もが自分らしく安心して暮らせるまちづくりをめざしています。「生活リハビリクラブ」は高齢者の在宅での暮らしを支える地域の拠点。一緒にワーカーズの仲間になって働いてみませんか。

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)

デニス・パンクス ギャザリング in スペース・オルタ
OPEN 15:00
15:30 ~ 19:00 ~アイヌの長老・浦川治造氏を迎えて~
11/23 水・祝 **ネイティブの叡智に学ぶ**



伝統的な生活文明がもつ豊かさの可能性を未来に向け訴える世界の先住民族=ネイティブたち。今回は北米先住民権利回復運動AIMの共同創設者デニス・パンクス氏を中心に場を開きます。彼らの言い伝えには、広島、長崎、福島放射能汚染の元となったウラン鉱を地球の内蔵に例え掘り出してはなぬという教えもあり、六部族連合の政治システムは合衆国制民主主義のモデルということをご存知ですか?日本のネイティブ=アイヌの長老・浦川治造さんも加わり、祈りやトークサークルでネイティブの叡智と交感します。

申込み dennis2016yokohama@gmail.com (要予約)
参加料 2,500円 (経費)+ドネーション (寄付)

主催 / 7 Generations Walk (http://7gwalk.org)
問合せ / 080-3866-3477山田 7gwalk@gmail.com
協賛 / 米国NPO ナカワミツ・インスティテュート 後援 / スペース・オルタ

12月25日(日) **魂鎮** たましずめ
2016年度

黒川さんさ踊りと鬼剣舞に鹿踊り。それぞれ岩手県現地から手ほどきを受け、都市で学ぶグループが踊り納める集いを開きます。参加無料。



奉納舞 正午過ぎ頃開始 **舞い納め** 午後2時頃より
場所 篠原八幡神社境内 (新横浜駅から徒歩8分) **場所** オルタ館5F・とびはねにて
※道行き同行ご希望の方は11:30までにオルタナティブ生活館1Fにご参集下さい。
共催・問合せ先 / スペース・オルタ、シルクロー

カルチャースクール **ACT(アクト)** TEL045-472-7633
カルチャースクール・アクト **検索** FAX045-472-7644

冬の特別講座 入会金不要
教室: 記載のないものはオルタナティブ生活館

簡単!バルーンアート
①クリスマスリース②お楽しみバルーン (基本~応用まで)
①12/8(木)②2/1(水)①②共(火)13:30 ~ 15:00
2,200円/1回 **⑦** 込 ※「バルーンフラワー講座」もあり

冬休み子どもマジック 小学生対象・親子歓迎
ボールが紙コップの底を通ったり、消えたり、ミカンに変わったり!
12/26(月) 10:30 ~ 12:30
3,500円/1人 ペア割り5,000円/2人 **⑦** 込

パリスタイルのクリスマスリース
清涼感ある香りも楽しむ大人のクリスマスリース。
直径35cm 12/3(土) 10:00 ~ 12:00 6,000円 **⑦** 込

Xmasパネトーネ 実習とお持ち帰り
卵黄・バターをいっぱい使った黄金色のパン。
①12/2(金) 9:50 ~ 12:30 ②12/6(火)13:15 ~ 16:15
4,800円/1回 **⑦** 込 (①②は同内容)

親子で作ろうクリスマスケーキ 小学生以上の親子対象
親子でクリスマスケーキを1台仕上げ、お持ち帰り。
12/23(金)10:00 ~ 12:30
4,500円/親子1組(子供1人追加毎に+500円) **⑦** 込

クリスマスはスープで決まり!
(予定): エピのビスク・カラフルミートローフ、シュトレン
12/21(水)10:00 ~ 12:30 5,800円 **⑦** 込
シュトレンは持ち帰りもあります。

はがき絵の年賀状 手書きで千支を描きましょう。
12/5(月)13:30 ~ 15:00 2,500円 **⑦** 込 (筆は相談)

朗読ワークショップ ~純愛をもう一度~
12/21(水)10:30 ~ 12:30 2,200円 **⑦** 込

押し花で作る千支<酉> (なごみ邸)
12/7または21(水)13:00 ~ 16:00 2,500円/1回 **⑦** 込

※詳しくはお問合せください。その他の講座は秋冬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。
東京ガス 至あざみ野
新横浜駅 市営地下鉄
至小田原 新幹線
新横浜駅 駅前ターミナル
下車徒歩7分

オルタ健康ステーション TEL045-471-1733
オルタ健康ステーション **検索** FAX045-472-0109

第18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)
~自分自身を取り戻し、夢を実現していくために~
マインドフルネス瞑想法
日時 11月24(木) 13:30 ~ 15:30
場所 オルタ館地下 スペースオルタ
参加費 1500円 **講師** 島田啓介先生
要予約 045-471-1733



島田啓介先生

日常の中で誰でもすぐ生かすことのできるマインドフルネス瞑想。ストレス低減やうつ症状の改善、人間関係の悩みやビジネスの現場でも大きな効果を上げ、注目されています。継続すれば自分自身やまわりに対する見方が根本的に変わり、人生に良い変化が現れます。「呼吸と気づき」を中心にお伝えします。

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

11/26 土 **秋の住まい展** at 新横浜オルタ館
10:00 ~ 15:30
見て触って体験できる自然素材・省エネ建材コーナー。住まいのお悩みや将来の希望について専門家たちが生活クラブの仲間として相談対応する「新築・リフォーム・不動産・耐震」相談コーナー。シニア世代向け・子育て世代向けの様々な新築設計やリフォームビフォーアフター紹介コーナー。漆喰アートや木の輪切りルームプレートのお楽しみコーナーなど盛りだくさん。ぜひお越しください。
プロの左官屋さんが教えてくれる
漆喰・珪藻土壁塗り体験



理事会だより

●第3回定例理事会 (9/5) ●
・原子力規制委員会による「関西電力美浜原発3号炉再稼働についての審査書(案)」に対するパブコメ提出について承認した。
・被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名を成功させる実行委員会への参加について承認した。

●第4回定例理事会 (9/29) ●
・「2016夏のリフレッシュツアー in横浜(神奈川)」実施総括について承認した。
・2017年度以降の甲状腺検査活動の方向性と進め方への神奈川意見について承認した。

編集後記 新たに参加した会議の中に「消費者支援神奈川活動委員会」があります。私たちが生活していく上で「これっておかしい?変だな。どうしてこうなるの?」など生活している中での課題点を整理し、解決に向けて話し合う活動です。今回は100円ショップの健康補助食品の表示について、調査しました。100円ショップにはたくさんの健康補助食品があり、いろいろな表示があり、店によって表示がバラバラで驚きました。ごまかされることなくピオサポで健康に過ごしていきたいな。(めいび)

デポー情報

12月のオープン日
・12月15日(木) ~ 30日(金)は定休日に関わらず、**全デポーで開所**します。
・らいふたうんデポー・せやデポーは12月4日(日)に開所します。

12月の閉所日
日曜定休デポー ... 12月4日(日)・11日(日)・31日(土)
水曜定休デポー ... 12月7日(水)・14日(水)・31日(土)

年末年始の閉所期間
閉所期間...12月31日(土) ~ 1月5日(木)
新年初売りは1月6日(金)に行います。

班個 12月31日(土) ~ 1月4日(水)は配送はお休みです。

ほんもくデポーが リニューアルオープン しました



担当理事
(前運営委員長)
前原 真実子

約2年間、組合員みんなで200人の新しい仲間づくりに取り組み、リニューアルにこぎつけました。組合員みんなで実現したリニューアル。レイアウトには組合員の声がたくさん反映され、使いやすいデポー、集いたくなるデポーへと生まれ変わりました。明るく、オシャレで、お買い物しやすくなったほんもくデポーにぜひ一度お越しください!

デポーの店舗業務を担うW.Coデポット



新しく生まれ変わったデポーで、笑顔で組合員を迎えます!

新しく生まれ変わった店内



オープンまわりの3日間、いつも以上に店内は組合員で賑わいました!



班個組合員のお友達紹介も実施中!詳しくは配送担当にお尋ねください。

お友達に トマトケチャップを プレゼント!

デポーでもらえる「お友達紹介カード」をお友達に渡してください。お友達がカード持参でデポーに来所すると、お友達にトマトケチャップをプレゼント! 期間: 11月末まで

2016年8月26日(金)、横浜市中区にあるほんもくデポーは開店11年目を迎え、より使いやすいデポーに生まれ変わりました! 26~28日にはリニューアルオープンまつりを開催し、多くの組合員の来所で賑わいました!

組合員活動を担う運営委員会



組合員みんなの力で目標を達成し、リニューアルできました!

新鮮な鮮魚が揃っているのがデポーのいいところ!



まぐろ解体ショー

オープンセレモニー



組合員によってオペラ椿姫より「乾杯の歌」が披露されました。

ほんもくデポー

開所時間: 10:30 ~ 19:00 (日曜日定休・祝日開所)
住所: 横浜市中区本牧原1-4ムラーラ本牧1F
電話: 045-624-0735
最寄りのバス停: 「本牧宮原」バス停: JR関内駅から横浜市営バスでおおよそ15分

