

えほ

EPO
Vol. 116

生活クラブ神奈川・機関紙



2014
7・8月号

隔月発行

組織概要

- 組合員人数 67,988人(2014年5月末)
- 5月度加入1,040人、脱退510人 [530人増]
- 世帯当り利用高 21,179円(2014年5月)
- 世帯当り出資金 126,584円(2014年5月)

生活クラブ神奈川

検索



あやせ総合センター 太陽光パネル



緑のカーテン (レストラン we)

特集 p2~5

自然エネルギーって何だろう？
—電気を選択できる社会をめざして—

p6・7
ビオサボ情報

夏バテしない“からだ”をつくる

p8・9
神奈川活動情報

14年度ユニオン理事会役員紹介
被災地とともに・第24回キララ賞—エントリー受付中!—

p10~13
ひろげよう*たすけあい

エコロ共済&エコロひろばについて **コラム連載スタート**
『生活リハビリクラブ』紹介

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<NPO法人 川崎市民石けんプラント>

p16
生産者だいすき

横浜生産者グループ 大久保和義さん
—あたりまえに、安心して食べ続けられるものをめざして—



生活クラブ神奈川
Facebook



スマホ
注文
開始!

特集 自然エネルギーって何だろう？

電気を選択できる社会をめざして

生活クラブでは自然エネルギーへの取り組みを、共同購入・共済・福祉について第4の活動テーマとして捉えています。私たちにできることは何か、今後どのような方向へ進むのか、半澤彰浩専務理事に聞きました。インタビューは横浜みなみ生活クラブ理事の山崎和世さんです。

風車建設の取り組みと将来の展望

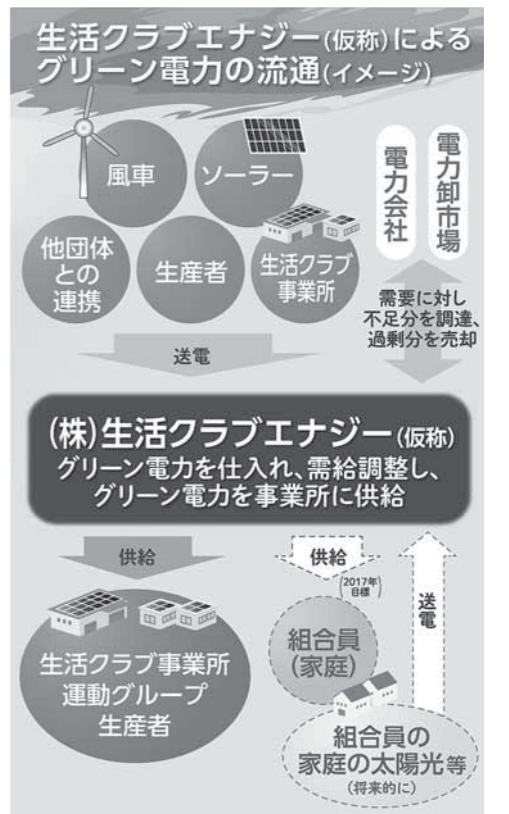
山崎 実は私はあまりエネルギーに関心がなかったんです。それが、出身の秋田県に生活クラブの風車を建てると聞いて、とても気になりました。ただ、風車建設の話が出始めた頃は、私も周りの人たちも随分急な話に感じました。でも今は、社会全体で本当に重要な課題となつていますよね。生活クラブでは、いつ頃から自然エネルギーについての取り組みが始まったのですか？

半澤 2010年に、生活クラブでは地球温暖化対策として、2020年までにCO₂排出量を25%削減する(2007年比)という方針を掲げました。CO₂を排出する化石燃料を使つての発電ではなく、再生可能なエネルギーへ

の転換の第1歩として、同じ頃に風車建設の検討が開始され、生活クラブ神奈川の40周年記念事業として取り組みました。

山崎 そうだったんですね。風車建設で実現したことや目指していることは何ですか？

半澤 生活クラブ風車「夢風」は



山崎和世 (横浜みなみ生活クラブ 理事)
1996年生活クラブ加入。
2012・13年度エコライフ委員会担当理事

半澤彰浩 (生活クラブ神奈川 専務理事)
2009年よりエネルギー政策に携わる。
首都圏リージョナル自然エネルギー推進プロジェクト 座長

エネルギーの産直!?

半澤 話をもう少し広げて考えてみましょう。エネルギーは今や私たちの生活になくてはならないもの

※1 生活クラブの電力会社
「生活クラブエナジー(仮称)」
今年10月に設立予定。まずは地域の生活クラブや生活クラブ連合会が生産する再生可能エネルギーの電力を購入し、生活クラブや提携生産者の一部施設へ電力を供給する事業と省エネ事業の開始をめざしている。

のとなつています。そのエネルギーがどこでどのように作られているのか、考えたことはありませんか？

私たちは食材だけではなく、電力に対しても生産から廃棄までの過程において責任を持つべきです。自然エネルギーは、どこで誰が作ったものなのか、明らかであり、産地に利益が還元される仕組みを作っていくことが可能です。いわばエネルギーの産直ですね。

山崎 産直というのは、食だけではないんですね。生産者とはエネルギーについての話はしていますか？

半澤 山形県遊佐町(遊YOU米の産地)での水力発電についての計画を生産者とともに検討しています。遊佐町で作られたお米を買うことと同じように、田んぼで使う水と同じ水源を使つて遊佐町で発電された電気を購入し、その代金は遊佐町に支払われるようにしていきたいですね。そうすることで遊佐町も潤い、生活クラブ(組合員)も自然エネルギーを使用することができます。互いにとってよい関係を築けますね。

山崎 食の自給だけではなく、エネルギーの自給もすすめていくということですね。生活クラブとしてできることが広がっていきますね！

未来に向けて、私たちができること

半澤 未来のために自分でできることは、まずは節電・省エネ、そして自然エネルギーを作る。購入することが考えられます。節電には、発電所を作ることと同じくらい効果があるんですよ。具体的には家庭の契約アンペア値を変更して下げる、アンペアダウンや緑のカーテンなどがあります。

山崎 そうですね。普段自分がど

れくらい電気を使っているのかを考慮するきっかけにもなりますね。今できることを、自分で少しでもやってみることで変化が出ます。

エネルギーの今昔

江戸時代は藩ごとに自立して、エネルギーも自給できていました。(当時のエネルギーは薪・水・油・人など)

1935年頃はエネルギーの約80%が自給できていましたが、戦争をきっかけに国力を高めるために電力を集中させる必要があり、電力会社を国が統制することになりました。その結果、9つ(沖縄を含めると10)の電力会社による地域独占形態が戦後1951年から現在まで続いています。

今後は各地域で分散してエネルギーの自給がすすめられることが望ましいですが、送電線の相互使用や需給調整、安定性、価格設定などの課題があります。

※2 ソーラーシェアリング
畑の上に支柱を立てて太陽光発電設備を設置し、畑作と同時に太陽光発電をすること。

ついに 太陽光発電稼働!!

あやせ総合センター
「あやせ光作くん」と
小田原センター
「えっさほい」



あやせ総合センター太陽光発電点灯式 開催報告

6月2日に、あやせ総合センターおよび小田原センターの太陽光パネル設置稼働を記念し、合同点灯式が開催されました。当日は気温30℃を超える快晴で発電日和♪40人以上の参加があり、おおぜいでお祝いしました。

式の前に行われた学習会では、「生活クラブエネルギー政策」「あやせ・小田原発電所の設備概要、首都圏太陽光発電ネットワーク」について学びました。脱原発、エネルギー自給、CO₂削減を基本の考

えとし、人と自然が共生していく社会を目指す具体的な計画は、減らす(省エネ)、つくる(再生可能エネルギーを自分たちでつくる)、使う(グリーン電力を選択して使う)だと理解できました。今回、その「つくる」を実現できたのです。発電所の愛称は各環境委員会で募集し、審査の結果あやせ総合センターは「あやせ光作くん」、小田原センターは「えっさほい」に決定しました。

これを機に、おおぜいの組合員の理解と共感を高め、脱原発・自然エネルギー社会に向けた取り組みをさらにすすめていきましょう。

ちなみに、設備容量は2ヶ所合わせて67.75kw(一般家庭約20世帯分の電力を発電)です。

さがみ生活クラブ 高橋多千美
(前環境委員会担当理事)

おおぜいでお祝いしました!

生活クラブあやせ総合センター 太陽光発電点灯式



8/4
開始!

スマホ注文が可能となります!

みなさんお待ちしました。8月4日(月)より生活クラブの注文がスマートフォン(スマホ)でできるようになります!これにより、パソコン・タブレット・スマホからインターネット注文(eくらぶ)が利用できます。注文用紙での注文とeくらぶとの併用も可能です。今までeくらぶに会員登録していなかった方も、これを機会にぜひ登録してみてくださいね。

注)「過去の注文履歴」「集金照会」の機能は、スマホ画面からはご確認いただけません。

eくらぶでの注文期間について

- 注文用紙配布週の月曜日7:00から回収週の金曜日26:59(=土曜日2:59)までです。但し、毎日3:00から6:59までは、システムメンテナンス時間のため、ご利用できません。
- 注文期間中であれば追加や取り消しが可能です。(注文用紙での注文分の追加や取り消しはできません)

生活クラブ eくらぶ 検索

もっと知りたい エネルギーの Q&A

Q 再生可能(自然)エネルギーとは?

A 風力・水力・太陽光・バイオマスなど、自然界にあるものを利用して生み出したエネルギーのこと。

このエネルギーによって発電された電力をグリーン電力といえます。

Q 生活クラブの風車があるの?

A 「夢風」は生活クラブ首都圏4単協(東京・神奈川・千葉・埼玉)合同で秋田県にかほ市に建設し、3年目を迎えます。固定価格買取制度(FIT)を利用し、自然エネルギーを中心とした地域社会づくりにチャレンジしています。2013年度は年間で511万kWhの発電量でした。(一般家庭約1400世帯1年分の電力消費量に相当)

Q 電気の購入先を選べるようになるの?

A 2016年には電力の小売が全面自由化される見通しです。生活クラブの電力会社「生活クラブエナジー(仮称)」は2017年を目途に、組合員宅へ電気を届けることができるよう準備をすすめています。

速報

2014年6月11日に「改正電気事業法」が参議院本会議で可決・成立しました。

Q 自分がどれくらいエネルギーを使っているか知りたい!

A 毎月の電気料金領収書に使用電力量と共に契約アンペア値が明記されています。また、「エコライフ家計簿」に情報を入力すると、家庭での二酸化炭素(CO₂)排出量が自動的に計算されます。詳しくは生活クラブ連合会ホームページをご覧ください。(下図:入力画面)

山崎理事と生活クラブ



秋田県に風車建設

1996年生活クラブ加入!

2003年より運営委員、運営委員長を経て2010年理事に!

気になる!

風車建設予定地見学

実現できる

学べる エネルギー学習会
えねぼろ推進活動
映画「シェーナウの想い」*1 視聴

生活クラブってすごい!!

署名活動
結果につながる

※2
条例制定!

今後は生活クラブエナジー(仮称)に期待!

*1「シェーナウの想い」

ドイツ南西部にあるシェーナウ市。チェルノブイリ原発事故後、子どもたちの未来を守るためにシェーナウに暮らす親たちが自然エネルギーの電力会社を誕生させるまでの軌跡を綴るドキュメンタリー映画。(2008年ドイツ製作)

*2「神奈川県再生可能エネルギーの導入等の促進に関する条例」

2013年7月2日に可決・制定、2014年4月1日に施行された条例。生活クラブの呼びかけで条例制定運動が始まり、団体署名:1,075筆、個人署名:225,104筆が集まった。省エネルギーそして再生可能エネルギーを促進する目的をもった条例としては、2011年3月11日以降、全国都道府県で初めての制定となった。

生活クラブのCO₂を「見える化」
生活クラブのエコライフ家計簿

毎月の変化 平均との比較 前年同月の比較 電気料金セレクト

項目	2014年 2月	2014年 3月	2014年 4月	2014年 5月	2014年 6月	2014年 7月	2014年 8月
電気料金	441 kWh	441 kWh	441 kWh	441 kWh	441 kWh	441 kWh	441 kWh
太陽光発電	15 kWh	15 kWh	15 kWh	15 kWh	15 kWh	15 kWh	15 kWh
新約ガス	15 m ³	15 m ³	15 m ³	15 m ³	15 m ³	15 m ³	15 m ³
水道	26 m ³	26 m ³	26 m ³	26 m ³	26 m ³	26 m ³	26 m ³
灯油	2 L	2 L	2 L	2 L	2 L	2 L	2 L
ガソリン	26 L	26 L	26 L	26 L	26 L	26 L	26 L
二酸化炭素	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg

気軽に参加してね♪



エコライフ家計簿H.P.
https://www.seikatsclub.coop/ecolife/

組合員参加の開発改善ストーリー

開けやすくなっ
たよ



豆乳

生活クラブの豆乳は山形県遊佐町の減反田で作られた大豆を原料に、製造工程も明らかな素性のわかる豆乳です。

豆乳には女性ホルモンに関係する成分が含まれており、毎日摂取することで更年期障害や生理痛に効果があるということで、我が家では娘・母・私と3人で毎日飲んでいました。しかしキッチンバサミで開けてコップに注ぐひと手間が、忙しい朝には面倒だなと感じていました。

そんなとき消費材開発・改善アンケートに豆乳のパッケージに切込みを入れて欲しいと意見を出したことがきっかけでチームメンバーになりました。切込みが入ってからは娘も自主的に豆乳を飲み、面倒くささが解消されました。



切込みが入って
使いやすく！
ますますファン
になりました♪

湘南生活クラブ 城下町 commons 橋本淑乃さん

トマト・ツナの
サラダそうめん

- 材料●
トマト3個、大葉10枚、まぐろスープ煮缶2缶、そうめん400g、A(オリーブ油:大さじ4、真塩・胡椒:適量、国産レモン果汁:大さじ1)、濃縮つゆ:適量
- 作り方●
①トマトは種を除いて1cm角に切り、大葉はせん切りにする。まぐろスープ煮缶は軽く汁を切り、ほぐす。
②そうめんを茹でて流水でよくもみ、氷水に入れて軽く水気を切る。
③①をAでさっと和え、②にのせ、好みに薄めた濃縮つゆをかける。



夏バテしない“からだ”をつくる



「旬」を味わおう！
夏に効く野菜を摂ろう！

『野菜は旬の時期が一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。』



毎年更新されていく猛暑記録。。冷たい飲み物や冷房で身体はキンキンに冷やされ熱帯夜で寝付けずスッキリしない目覚め。「あ〜、夏バテだわ〜」と感じるその前に、今年は食卓から先手を打っていきましょう！今回は夏バテしない身体づくりのポイントをご紹介します♪

生活クラブの健康な食デザイン

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。

ご存知ですか?

『コア産地』とマーク

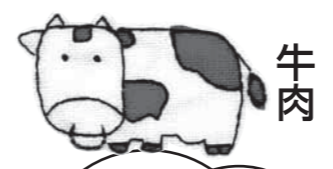


同じ野菜でも、栽培環境や方法が違えば中身も違ってくる、ご存知ですか? コア産地は、「安全・健康・環境」を生活クラブと共に追求し、農産物の生産に積極的にチャレンジし他産地への必要以上に農薬や化学肥料を与えたり温室で加温するなど、環境に負荷を与えるのではなく、その土地の気候や土壌条件を考慮して、最も適した農作物を栽培する適地適作に取り組むことで、旬のおいしい野菜を作り続けています。LIVELEYではコア産地を産地名の前の★マークで、コア産地セットは右のマークで表示しています。デポではフロアー掲示で紹介していますのでちょっと目にとめて見てくださ。

肉からビタミン補給!

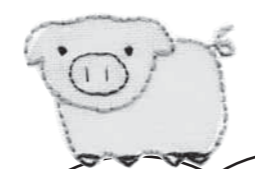
牛・豚・鶏

それぞれの栄養効果を上手に活用!



牛肉

良質なたんぱく質、鉄分、必須アミノ酸が豊富。亜鉛も多く、貧血や風邪の予防、成長促進が期待できます。



豚肉

ビタミンB1、B2が多く、疲労回復、ストレスの緩和、風邪予防に効果があります。コレステロールを下げるオレイン酸やステアリン酸も多く、体の皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富です。



鶏肉

アミノ酸のバランスがよく、カルシウムの吸収や、皮膚の保水性をアップするカラーゲンが豊富。肌荒れに効果のあるビタミンAも豊富なので、美肌づくりに最適です。ビタミンAにはがん予防効果もあります。

14年度新役員紹介

新理事長挨拶

『人間社会の未来を協同してつくるために、自分で考えて、行動する人を広げ、共同購入運動、仲間づくりをすすめていきましょう』

新理事長

五十嵐仁美



私たちが活動を通して気づき・学ぶ事は、消費材の背景にある社会の問題です。そして、物事の捉え方が変わります。原発事故の問題、社会保障の課題、憲法改正など、その背景には何があるのか？と本質を考える様になり、問題解決に向けて力を合わせて動き出すことができます。

生活クラブに集う意義は、未来に向けて協同する力を広げて問題解決力を高めることです。

2015年4月には、10年に一度あるか無いかのシステム改革が予定されています。このことをチャンスに捉え、おぼろげの仲間づくりをすすめていきましょう。

副理事長 城田 喜子



副理事長 藤田 ほんみ



副理事長 戸田 美智子



専務理事 半澤 彰浩



常務理事 安部 裕子



常務理事 数寄 真人



常勤理事 柳下 信宏



常勤理事 岡田 一弘



倉橋 謙
社会福祉法人いきいき福祉会
総務部長



折原佐知子
神奈川W.Co連合会
専務理事



上林 得郎
神奈川県地方自治研究センター
理事長



村上 彰一
生活クラブ生活協同組合・東京
専務理事

員外理事

横浜北

理事 安永 寿子

理事 森芳 京子

監事 小野寺 茶陽子

横浜みなみ

理事 中井知佐子

理事 福本 雅代

監事 吉田美佐子

かわさき

理事 大久保明美

理事 佐野めぐみ

監事 林 恵美

湘南

理事 君島 周子

理事 舩田 悦子

監事 花俣 栄

さがみ

理事 桜井 薫

理事 沢田見佳恵子

監事 徳山 尚子

被災地 とともに

震災復興に取り組む 協同組合の実践を学びました

神奈川大学・生活クラブ生協寄付講座にて、お2人を講師にお迎えし、お話を頂きました。

第8回「震災復興と協同組合」(5月28日)

講師：重茂漁業協同組合 代表理事組合長 伊藤隆一氏

公益財団法人 共生地域創造財団 代表理事 奥田知志氏

重茂漁協(岩手県宮古市)では「美しい海を将来に向けて残していこう」と昭和50年代から石けん運動や漁場を育む森を育てる活動を行っていました。伊藤組合長はこの豊かな海を守り、若者が漁業を継続して地域に暮らし続けることができるように、震災後に漁業の早期再開に向けて漁船や養殖施設の整備などを漁協が責任を持って主導し、漁を共同方式で進めることで、組合員と協議し賛同を得て震災復興に当たって来られました。

奥田さんは震災直後から現地に入っており、人との出会いを大切に、10世帯にも満たない小さな浜にも現地の方と共に働き共に歩む。伴走型の支援を継続しています。その中で助ける側と助けられる側の固定化や被災された人々がその人の役割を持って生きることの大切さを実感し、助けられた人が同時に助ける側にも回るような仕組みを牡蠣の養殖や加工用トマト栽培を通じてつくって来ました。

私たちがこれからの被災地の復興を考える時に大切なことは、被災地に新たな仕組みをつくって多様な立場の人々が共生する社会をつくっていくことなのではないかとお二人のお話を伺って実感しました。

生活クラブ神奈川副理事長 城田喜子

第24回キララ賞(かながわ若者生き生き大賞)

キララ賞を知って、あなたも推薦者に!



1989年、生活クラブ生協はもうひとつのノーベル賞とも言われている「ライト・ライブリフット賞」を日本で初めて受賞しました。これを記念し、創立20周年を迎えた生活クラブ生協神奈川と福祉クラブ生協で若者を顕彰する活動「キララ賞」を創設しました。

様々な分野で活動をしている団体や個人にスポットライトをあて、キララ賞と副賞50万円を贈呈、地域でも応援をしています。食べものや環境などに配慮しているだけではないこうした活動が、生活クラブの在り様を社会が認知するきっかけにもなっています。

今年も各地域で開催予定の過去の受賞者との交流会などを通して一人でも多くの組合員に「キララ賞」を知ってもらい、自分の地域にいる若者に推薦者としての目を向けていただけたら、と思います。どなたでも推薦者になれます。多くの組合員からの推薦お待ちしております! 前キララ賞運営委員 清水百合子

第24回キララ賞エントリーシート(推薦シート)

あなたのお名前と連絡先	お名前	推薦する人(団体)について	お名前
	住所		<input type="checkbox"/> 自分の活動についての応募
	電話		<input type="checkbox"/> 他の人の活動を推薦
	FAX		<input type="checkbox"/> 団体 <input type="checkbox"/> 個人
	メールアドレス	活動内容	

■エントリー方法:①キララ賞HPからエントリー②左記エントリー用紙を郵送またはFAXにて提出

■推薦対象者:神奈川県を拠点に活動する若者(概ね30歳からいまで)・分野不問

■問い合わせ:キララ賞基金運営委員会事務局(政策調整部)
電話 045-474-0985
FAX 045-472-0999



困った時は
おたがいさま

エッコロ共済 & エッコロひろばで ひろげよう！ たすけあいの輪

毎月引落明細に記載されている“エッコロ共済100円”。100円で何ができるのか、知っていますか？「エッコロ共済」は組合員がつくったオリジナルの共済制度です。今回は、たすけあいの仕組みである「エッコロ共済」「エッコロひろば」についてみていきましょう♪

“エッコロ”はイタリア語で「はい、どうぞ」の意味です。

エッコロひろばってなあに？

組合員同士のつながりをつくる自主的なサークルです。エッコロ加入者10人以上でつくることができます。食、健康、子育て、環境などに興味・関心のある人が集い、活動しています。もちろん親睦をはかることを目的にしてもOKです。

※「子育て」エッコロひろばは5人以上から

エッコロひろばをつくと！

年間5000円の活動補助があり、エッコロ共済の掛け金から拠出しています。

『エッコロ講座』*を開催することもできます。

*エッコロ講座は、生活クラブ関連の26団体による、食、健康、子育て等をテーマとした講座です。

エッコロひろばに入るには？ つくるには？

最寄りのセンター・デポーにお問合せ下さい。

エッコロひろば形成ルールは、地域生協により異なります。

組合員と顔見知りになってエッコロライフを楽しみませんか？

★子育てエッコロひろば

『ガマン・ガミーヌ』

(湘南生活クラブ コモンズはだの)

ガマン・ガミーヌとは「おとこのこ・おんなのこ」の意味です。組合員活動をきっかけに知り合い仲良くなった、幼稚園児を持つ母親グループです。昨年度は主に茶話会を行い、子育てや食育のことなど情報交換をしました。今年度は他の子育てエッコロひろばとの交流もかねて、食の安全に関する講演会を開く予定です。

現在はメンバーの出産が続き、なかなか集まる機会がありませんが、中でもエッコロ共済を活用して、お互いたすけあいがら子育てや交流をしています。

近くに親や親戚がいない子育ては、なかなか頼れる人もいないのが現状です。そんな中「ちょっと助けて」と言い出しやすい環境をつくれるエッコロ共済は、とてもありがたい貴重な制度です。

コモンズはだの 岩村恭子

お詫びと訂正

えぼ5,6月号の「共済と保険」で保険に対して不適切な内容表現となっていました。お詫びして訂正します。

説明文の追加

保険では、株主だけでなく、配当付商品もあり、配当が配分されます。

修正前	項目	共済	保険
	給付	いかに払うか(制度改定)	いかに払わないか

修正後	項目	共済	保険
	給付	制度改定で内容の豊富化(いかに払うか)	請求による

★エッコロひろば

カレーでつながる私たち

『たちばなカレー倶楽部』

(かわさき生活クラブ 高津コモンズ)

「これ、おいしいー！」と言ってしまふ、自分が食べたい、スパイシーなカレーをメンバーみんなで作ります。お揃いのかわいい缶バッチも作って、春祭りにはメンバー証缶バッチも販売。チームワークの良さもうりです。

消費材の「インド風カレースパイスセット」や「カレーの壺」を使い、魅惑の香りに包まれて色々なカレーを作ったり、和スライス(燗)の方をお呼びして生産者交流会を高津コモンズ運営委員会と一緒に主催して、仲間づくりに一役買って楽しく活動しています。

地域でカレーをきっかけにつながれるって面白い！高津コモンズの4つのクラブに1つずつカレー倶楽部ができるようにメンバー拡大を目指して活動しています。

高津コモンズ 秦 理英子



◀おまつりの看板にも登場するカレー君

デポーでの買い物や共同購入の受取時に

デポーへ買い物をたのんだ

・高齢の家族の介助で手が離せなくて、お願いした。



破損対応

・班購入品を運んでいるときに割ってしまった消費材の保障。

日常生活で

子育て中に！

・下の子どもがインフルエンザになったとき、上の子どもの幼稚園の送迎を依頼。
・歯科検診の時に子どもを見てもらった。



自分が病気になった時も！

・風邪をひいて動けない時に、手作りの夕飯のおかずをおすそ分けしてもらった。

「なかなか身近に組合員の知り合いがない…」

「誰にお願いしたらいいの？」

…という方は、地域の組合員と顔見知りになり、声をかけ合える関係をつくっておきませんか？

地域の企画やイベントに参加してみよう

●HPや機関紙などでイベント情報をチェック！
きっと気の合う仲間に出会えますよ！

●エッコロひろばに参加して仲間を作ろう!!

「エッコロ共済」に関する問合せ先

0120-311-543 (ユニオン共済事務局)

共済申請先 所属の配送センター・デポーまで。



お迎え&託児

※1ケア2時間を目安に600円が給付されます。



家事の手伝い

エッコロ共済とエッコロひろばがある暮らし
A子さんはご主人と幼稚園に通う4歳のお子さんの3人家族。ある日買い物帰りに自転車転倒し、右足を骨折！
2週間入院することになってしまいました…。
そんなとき、エッコロひろばの仲間が助けられました！

生活リハビリクラブ麻生

地域の人々が集う福祉拠点に

現在、介護保険事業所として3事業を展開しています。通所は「ここに来ると元気になるよ」を合言葉に地域のボランティア参加が多くあります。

また、百合丘地域包括支援センターと連携をして、月一回、地域の元気な高齢者を対象に転倒予防体操教室を開催。子育て中のお母さんの居場所として組合員とともに「ママカフェ」も開催。お昼は1コインでデイサービスの昼食を担当しているW・Coあいいいのお弁当が頂けます。

地域に向けてワイワイまつりや講演会など、楽しい企画を計画しています。

施設長 小泉悦子



運動会で元気いっぱい

生活リハビリクラブ麻生での取り組み

百合丘地域包括支援センター

リハビリ麻生の実績で川崎市から受託
公的な相談窓口として、地域の方々、行政、民生委員、病院等から電話や訪問を受け、高齢者の方の生活や介護に関する相談に対して一緒に解決方法を考えます。また、必要な方には介護申請の手伝いをしながら在宅の方法等の助言、福祉用具の紹介、使い方の助言もします。お気軽にご相談下さい。

センター長 山本久美子

日本初の生協による

デイサービスとして

1985年に横浜市緑区に家事介護ワーカーズ・コレクティブ第1号「グループたすけあい」が生まれ、家事の領域から身体介助についてももう一歩踏み出さそうと、1987年に配送センターの跡地を活用して、日本初の民間「デイサービス」「生活リハビリクラブ麻生」を開設しました。

生活リハビリクラブとは、「生活することの動作全てがリハビリになる」という考えから名付けられ、麻生、戸手、葉山、鴨居、茅ヶ崎と県内に5つあり、現在、相模原市で6つ目を計画し、建設委員会が活動しています。

利用者により添った
市民参加による福祉事業

利用者の生活を地域の中で丸ごと支援するために、デイサービス(通所事業)・ホームヘルプ(訪問事業)・ケアプラン作成(居宅介護支援事業)の3事業展開をめざしています。

運営を地域のW・Coに委託し、介護保険だけでは賄えない必要なサービスをつくり出していることが特徴です。また、組合員や地域のボランティア参加が多いのも特色のひとつです。

※ワーカーズ・コレクティブ(W・Co)
誰かに雇われるのではなく、働き方や分配も全員で決定する非営利市民事業。メンバー同士でたすけあい、育ちあい、そして自らの働き方をもちて地域づくりに貢献していく働き方。

『生活リハビリクラブ』は
あたたかく在宅福祉を支える
地域の拠点です

生活クラブでは、1980年代から市民がつくる福祉へのチャレンジとして、それまでプロや行政の独壇場だった分野に取り組みできました。組合員とワーカーズ・コレクティブ(以下W・Co)でもにつくってきた『生活リハビリクラブ』について紹介します。

地域の中でその人らしく暮らし暮らしたい

W.Coメンバー募集中

介護・福祉の相談も受け付けています

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鴨居
横浜市緑区鴨居町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

自分で作る
元気なわたし



※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。

合成洗剤の添加物にご注意 石けんで健やかライフを!

合成洗剤の原料のいくつかは、届け出が必要な有害化学物質に指定されています。さらに香料、蛍光増白剤、柔軟剤、防腐剤などさまざまな添加物も体調不良の一因になっています。ぜひ合成界面活性剤の入っていないシンプルな石けんを選んでください。石けんは排水されて川や海に出ると二酸化炭素と水に分解し、石けんカスが残ってもエサとして捕食吸収されます。

部屋干しをして洗濯物が臭う原因は、石けんの使い過ぎによる酸化臭が、石けん不足による汚れの残りが考えられます。石けんの適量を見つけてみましょう。時間の余裕があればすすぎを1回増やし、洗いあがったらすぐに干します。また、汚れの少ないものは炭酸ソーダなどのアルカリだけで洗ってみるのもいいでしょう。

エコロジカルコミュニティあおいほし 神馬純江



子どもの睡眠 生活リズムを整えて

今回から「子育て」と「健康」をテーマとしたコラムがスタート!

小さな子どもは睡眠時間が少ないことが原因となり、翌日の午前中ぐずぐずと機嫌が悪くなる場合があります。昔から「寝る子は育つ」と言われているように、睡眠はとても大切です。夜8時に寝て朝6時に起きる生活が理想とされています。それは、成長ホルモンや集中力・意欲などを強くするホルモンの分泌が夜9時から深夜2時の間に高まるからです。その時間に深い眠りについているといいですね。

でも、子どもに早寝早起きの習慣をつけるのはなかなか難しいですね。まず、早起きから始めてみませんか。朝、少しがんばって早く起こして、朝の光と風を浴びさせましょう。毎日一定の時間に起こすようにし

てみてください。そうすると自然と早寝早起きになりますよ。そして夜は興奮させないように静かに過ごし眠りにつく環境をつくりましょう。生活のリズムをちょっと整えることで、笑顔がもっと増えて、楽しい毎日を送ることが出来ますよ。

子育て協同センター茅ヶ崎
保育室ほかほか
施設長 三浦裕子



デポ情報

夏休みはデポへ行こう!

夏休みも生鮮食品が盛りだくさん! 足りなくなった消費材があれば、すぐにデポへ行こう!

詳しくは29週配布のライプリー神奈川(中面)をご覧ください。

夏冷涼ウイーク

8/4(月)~8/9(土)

沖紅鮭: 特売価格
生中華麺+ラーメン
スープ冷やし: 5%引き など

盛夏・生鮮市

8/11(月)~8/14(木)

鮮魚イベント品:
アジ・スルメイカ・もずく
平牧三元豚小間切れ
大パック: 通常よりお得!

8月お盆のデポのお休みは 8/15(金)~8/17(日)です。

班の仲間を増やそう! キャンペーン8月より開催!

キャンペーンの内容

- 期間** 8/1(金)~10/10(金)
期間中に班内の新規加入者1名毎に、1,000円の班活動費補助を行います。お茶会やミーティング等、班内のコミュニケーションに役立ててください。
- 申込方法** 配達担当者に声をかけるか、配送センターまでお電話ください。
- 対象** 期間中に新規の加入者を迎えた班 ※個別配達から班への移籍は対象外です
- 活動費補助について**
キャンペーン期間終了後、班集金にて共同購入代金との相殺となります。
詳しくは各班に配布されるニュースをご覧ください。
※配布日は配送センターによって異なります

生活クラブの班の共同購入は、消費材の利用を通して人と人とのコミュニケーションが自然と生まれてくるのが魅力です。
この機会に班の仲間を助け、生き生きとした班をつくっていきましょう!

理事会だより

13年度 第12回定例理事会 (6/3) 報告承認事項(抜粋) 1.子育て世代拡大検討プロジェクト答申について承認した。 2.春の拡大月間中間総括共有と秋の共通推進策第一次案について承認した。 3.2014年度WEB広告実施計画について承認した。	14年度 第1回臨時理事会(6/13) 討議決定事項 1.理事長、副理事長、専務理事、常務理事の選任について決定した。 第2回臨時理事会(6/16) 報告承認事項(抜粋) 1.理事長所信表明について承認した。 2.2014年度理事会業務執行の重点について承認した。	14年度 第1回定例理事会 (6/26) 報告承認事項(抜粋) 1.春の拡大月間状況の報告と秋の拡大共通推進策について承認した。 2.個配組合員の低額利用者への「個別システム手数料」の設定案と今後の討議の進め方について承認した。 3.年間予約プロジェクト第1次答申への神奈川意見を承認した。
--	--	--

編集後記
原稿記事1つ取っても、書き手・版元の興味関心・社会に対する姿勢により、捉え方が全く違うのには驚かされます。「えぼ」は組合員がつくる情報誌です。組合員の想いや組合員が伝えたい情報を「あなた」に届けています。他の媒体では載っていない生活クラブ神奈川の情報が満載。ぜひご感想・ご意見をお寄せください。(おき)

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 500円

子どもマジック教室 オルタ館

対象:小学生

①7/28(月) 「切っても切っても元通りにな「紙コップと紙玉の不思議」などのトランプ編 ②7/29(火) 「紙コップと紙玉の不思議」などの日用品・文具編
①②共10:30~12:30 1人3,500円(税込)
親子割引4,500円(税込) 兄弟割引5,000円/2人(税込)

日本舞踊から学ぶお作法 1,500円/1回

お辞儀の仕方や襖の開け閉め、立居振舞などのお作法を。
小田原センター
オルタ館 7/28、8/4(月) 8/6・20(水)
①小学生 13:30~14:30 ①13:00~14:00
②中学生以上 14:30~15:30 ②14:00~15:00

貴女だけのメイク個人レッスン(60分) オルタ館

7/28、8/4・25、9/29(月) 4,000円/1回
各①13:30~14:30 ②14:30~15:30
※2回以上希望の場合 3,500円/1回/2回目以降

通常講座

入会金 500円

漢方医学 灸・入門 オルタ館

9/12・26、10/10・24(金)
10:30~12:00 女性限定
ご自身の手足の穴に施灸することによりその効果を体得する。12,000円/4回 もぐさ代540円

※各講座とも講座維持費100円/月が必要です。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。

生活クラブ運動グループ紹介コーナー

NPO法人 川崎市民石けんプラント

市民発! 廃食油からの資源循環

1989年に市民による出資から生まれた市民事業です。小学校や一般家庭から廃食油を回収し、リサイクル石けん「きなりっこ」やバイオディーゼル燃料を製造しています。廃食油からの域内資源循環をひろめ、エネルギーの地産地消の仕組みを構築し、CO2削減に貢献しています。また、6,000人の川崎市民が作った石けん工場は障がい者の働く場として機能し、市民運動団体と連携しながら資源循環型社会をめざしています。環境問題は身近から!工場見学やエコ講座で体体験し、暮らし方を変えてみませんか?



燃料は廃食油!
4月から新車にトライ!

夏休み環境学習会

7月28日(月)
1回目10:00~12:00
2回目13:00~15:00

場所 NPO法人川崎市民石けんプラント会議室
対象 小学校3・4年生親子
内容 わくわく体験教室 石けん工場内見学 きなりっこ石けん袋詰め体験
講師 岩原聡 サイエンスインストラクター
詳細はお問合せください。

NPO法人川崎市民石けんプラント 理事長 薄木かよ子
神奈川県川崎市川崎区塩浜2-21-3
TEL:044-276-0739 FAX:044-288-5766
URL:http://kinarikko.kazekusa.jp

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

夏の日射熱を防ぎ、長期間屋根を守るセラミック断熱塗料

夏の暑さがますます強烈になってきました。地球温暖化の主要因は、私たちがエネルギーを大量に消費することから発生する二酸化炭素です。住まいの場も含め、省エネの暮らし方が必要です。
オルタスクエアが扱うセラミック断熱塗料「ガイナ」は、セラミックの中空ビーズ構造により日射熱を屋根面で防ぎます。これまで、夏になると暑かった二階や屋根裏の温度環境を変えることができます。また、主成分がセラミックなので、これまで屋根で一般に使われてきた塗料の2.5倍の耐久性があります。
面積60㎡程度の屋根で税込み40~43万円くらいの工事価格です。通常の屋根塗装より割高かもしれませんが、耐久性が高いので経済的にもメリットがあります。
お見積りも無料ですので、お気軽にご相談ください。



セラミック断熱塗料「ガイナ」を塗った屋根

オルタ健康ステーション

TEL 045-471-1733
http://www.geocities.jp/orutakenkou/ FAX 045-472-0109

NEW 相談室のご案内

アレルギー生活相談

アトピーに限らず、アレルギーに関する相談をうかがいます。食物はもちろん、洗剤などの日用品や家具選びのアドバイス、予防接種に関わる相談にもおこたえします。

オステオパシー相談、EFT相談、子育て相談もご用意です。医師による健康医療相談も始まります!

毎月第1、3木曜日 10:00~13:00

無料 電話相談 対面相談(要予約)

アトピーネット相談員 対応

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/ TEL&FAX: 045-472-6349(担当/佐藤)

シリーズ・声の力

「新井英一 Summer Time Live 2014」

日時 8/9(土) OPEN17:30 START18:00

猛暑の夏にはブルースがよく似合う!選歴を超え、ますます声の力に磨きをかけて一級のブルースをお届けします。ワイン、ビールを片手に、是非、お楽しみください。

料金 3,500円(要予約)

出演 新井英一 (Vo. G. Pf) 高橋望 (G)
主催/スペース・オルタ



要予約

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 TEL 045-472-7093
http://www1.odn.ne.jp/forum-associa/ FAX

楽しい農のサロン 開催予定

自分の暮らしに「農」を取り入れて、人間らしい生活を取り戻したいと考える人が増えてきました。フォーラム・アソシエでは、そんな人をつないでいきたいと考えています。
9月から予定しているサロンの企画です。詳細は8月末のアソシエニュースやHPをご覧ください。乞うご期待!!

- 親子のための食農企画
- 秋の収穫体験
- マルシェに行ってみよう!
- コミュニティガーデン体験

情報をお知らせください

- 野菜づくりなどをやってみることができ畑を使わせていただける方
- 「農」をテーマに活動している団体情報

オルタRE-EDUCATIONシリーズ

「戦争の文化/平和の文化」を考える

—森の映画社の映像を観て—

日時 8/23・24日(土・日) 両日とも12:30~18:30

参加料 1日1,500円 飲み物付 2日通し2,000円

この間適時座談あり
映像が重複する場合もあり

戦後日本の矜持を破り「戦争ができるのが普通の国」として憚らぬこの時代のただ中で、「戦争の文化/平和の文化」を見定めるための思考の場を開きます。
きっかけは米海兵隊の新兵訓練の実際を撮り戦争文化の再生産の現場を明示した森の映画社の最新映像群。東アジアの真の和解と平和を求め続けた若者たちの15年の軌跡を描く「笹の墓標」、新基地建設を止め続け、日本の新たな戦争への道を阻んでいる沖縄の闘いを伝える「沖縄ニューズリール」などを中心に、藤本幸久監督をガイド役に、映像を観ての座談の場を開きます。
主催/森の映画社、スペース・オルタ



消費材に対する生産者の思いをお伝えするコーナーです。
今回は、地場野菜生産者 横浜生産者グループの大久保和義さんにお話しを伺いました。

あたりまえに、安心して 食べ続けられるものをめざして



おおくぼ かずよし
横浜生産者グループ 代表 大久保和義さん

横浜生産者グループ
JR横浜線鴨居駅周辺と、長津田台で畑作をしている13名のグループです。1975年に地域グループ提携を開始し、2010年にグループ統合しました。

雪害見舞金をいただきました！

2014年2月に雪害の被害を受けましたが、翌月に生活クラブ生協連合会より雪害見舞金をいただきました。まずはお礼を申し上げます。また、「雪害生産者緊急支援カンパ」も実施していただき、感謝しております。行政への援助申請もすすめ、今年度中をめどにビニールハウスの再建をめざして、一日も早い復旧をめざします。本当にありがとうございました。



雪の重みでパイプが曲がったビニールハウス

農薬を最低限に抑えるチャレンジ

毎日あたりまえに、安心して食べ続けていける野菜を作っていく。それが私たちの基本的な考え方です。私は父親の代からずっと生活クラブと提携している農家で、35年以上になります。今の時期は、キュウリ、トマト、ピー

マン、ナス、ニンニク、玉ネギ、様々な種類のレタスなど、品目はバラエティに富んでいます。効率的な輪作や太陽熱消毒などをはじめ、農薬を最低限に抑えるための様々な工夫にチャレンジしています。

組合員との交流や活動を大切にしたい

毎年夏に、「計画的労働参加」として組合員の草取りがあります。生活クラブでは、組合員が「除草剤を減らしてほしい」と言うだけでなく、実際に草取りという行動を起こし、私たちと共に除草剤を使わない野菜づくりを進めています。畑に組合員が来て、声を聞くことはとても大きな励みになっています。

できる人ができることをして、助け合う

生産者には高齢者が大半を占める一方で、働き盛りの人や後を継いで間もない若者もいて、年齢も考え方も様々です。みんなが同じことをできるわけではありません。全員が無理に同じ方向を向いて同じことをしようとするのではなく、できる人ができることをし、お互いにフォローし合って、全体として緩やかにめざす方向に進んでいくことが大事ではないかと思っています。

今年、私は生活クラブ農産物協議会の会長として活動しています。生産者の減少、夏場の鮮度対策やネオニコチノイド系農薬^{※1}対策など、課題はありますが、2013年度には神奈川の3グループ約40名全体で要改善農薬^{※2}の使用がゼロになりました。成果も着実に上がっています。

夏は果菜類がおいしいシーズンです。特に6月初旬から露地ものに切り替わるトマトのおいしさは格別。栄養価もたっぷりです。ぜひ旬の夏野菜をお楽しみください。

※1 ネオニコチノイド系農薬：有機リン系農薬に代わる比較的安全性の高い殺虫剤として90年代初頭に農薬登録され、使用が許容されてきた農薬。生活クラブでは、使用を控えることを推奨しています。
※2 要改善農薬：「発がん性」「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。

