

生活クラブ神奈川の組合員がつくる 組合員への機関紙
未来につなげる転換点(epoch/エポック)

隔月発行 2023 11.12 月号 Vol.172

えぽ

ちよこつと 

生活困窮者など、食品を必要な人へ提供する活動を何という？
→ヒントは4ページ

特集 生活クラブの資源や
ネットワークを活かして地域を豊かに
居場所とフードバンク



リトルファーム HOMMOKUもくり/
左から 今関 喜代子さん、伊佐 賀代子さん、阿南 富美子さん、金子 信子さん
撮影:Photostudio-Home 葛谷 舞子 場所:リトルファーム HOMMOKUもくり



もくりの畑で育てた無農園野菜を心をこめて調理します



サツマイモ収穫を通した土に触れる体験

空き家を活用した地域の交流拠点 古民家のレンタルスペース リトルファームHOMMOKUもくり もくりで食育活動を行う あんぐりもんぐり

好きなときに好きなことができる
レンタルスペース

私たちは元々商店会のWE21ジャパン(生活クラブ神奈川の関連団体。寄付品を販売し、売上げを発展途上国の支援に充てる)のリサイクルショップで働いていました。その際商店会の会長さんから「実家の空き家を地域のために活用してもらえないかと相談を受け、有志のメンバー8人と話し合い、もくりを立ち上げました。空き家対策の活動を行うNPO法人(建築家)や、地域の畳屋や工務店などに協力をお願いし、畑を含めた拠点の整備を進め、2018年にレンタルスペースとして場所を貸し始めました。お子さん連れのお母さんが「家で食事するのもつまらないからお弁当を持って来たり、若い方が手紙を書く場所として、からっと来てくれたりしたこともありです。また、2020年から3年間は、生活クラブ神奈川のアソシエーション支援基金をいただき活動しました。

もうひとつのアソシエーション「あんぐりもんぐり」には、食育活動として、もくりの畑とスペースを借りて収穫や食事を開いています。五感を使って収穫する野菜はひとあじ違って、「美味しいね」とみんながほっとできる時間になっています。もくりは運営委員が何かやるよりも、地域の人のアイデアで盛り上がり方がいかなど思っています。やりたいことがあればどんどん使ってもらえるよう、全面的に応援できる体制を整えています。そこに面白さを感じて集まってくる人が増えてきて、もくりがだんだん動いてい

data

所在地 横浜市中区本牧満坂169
 問合せ 080-7008-4435

◆HOMMOKUもくり
 利用料 大人200円 高校生~中学生100円
 小学生無料

レンタルスペース
 1部屋1000円/2時間
 (裁縫、体操、学習会、料理教室など)

◆あんぐりもんぐり
 収穫や食事会の開催

あんぐりもんぐりの報告・告知も掲載中!
 もくりHP



リトルファーム
HOMMOKUもくり
代表 今関 喜代子さん



あんぐりもんぐり代表兼
リトルファームHOMMOKUもくり
運営委員 伊佐 賀代子さん



毎月第1木曜日に開催の書道部



新聞に載ったもくりの記事を見た方の連絡からつながったそば打ち

居場所

地域の中で 人と人をつなぐ「居場所」づくり

あなたは地域にホッとできる居場所がありますか。身近にふらっと立ち寄れる場所があって、顔が思い浮かぶ人がいたら、地域はより住み暮らしやすい場所になるでしょう。

生活クラブでは、近隣に暮らす人々が集える居場所やアソシエーション※づくりを進めています。今回は2つの取り組みを紹介します。

※共通の目的や関心をもつ人々が、自発的に作るコミュニティ



学習支援



カードゲームや積み木で遊ぶ子どもたち

小中学生の居場所と学習支援 みんなのいばしょポプケ



バルコニーで外遊び



代表 武田 恵さん

data

所在地 相模原市中央区際追い 2-3-39
 生活クラブ相模原センター3F

開催日 月曜日・木曜日 自由遊び&学習
 水曜日 個別学習支援(予約制)

☆ポプケ文庫として本の貸し出しもしています

問合せ 070-8475-7338

「ポプケ」は、小中学生対象の居場所であり学習支援の場です。子ども達を取り巻く環境や育ちに課題意識や関心を持ち、何かできることをしたいと思うメンバーが集まり、それぞれができる形、出せる力を集めて、この場を形作っています。週3回開所し、スタッフやボランティアメンバーで子ども達を見守り、一緒に遊び、学習支援をしています。毎回多くの子ども達が来て、思い思いの過ごし方をしています。生活クラブからの支援でほぼ常設の形で開所できていることは大変恵まれていることです。

私たちの力は小さく、予想よりも大きなニーズに戸惑い悩むことも多いですが、子ども達の内面に私たち大人への信頼感が生まれ、その関係性の中で明らかに変化成長していく様子が見られることは何よりの喜びです。

「私たち大人が子どもに見せている今の社会、これで良いの?」という問いから始めたポプケ、ミニアルはないけれど、悩みながら子ども達と一緒に歩み続けていきたいと思います。

ぜひ一度遊びに来てください。お待ちしております。

組合員発の居場所活動を応援します

居場所をテーマとしたアソシエーション支援基金
 2023年度(下期) 助成団体募集についてはこちら



生活クラブの資源や
ネットワークを活かして
地域を豊かに

フードバンク

食品ロス削減から地域社会づくりへ

生活クラブや関連団体では、格差・貧困問題にも目を向け行動を起こすことも重要であると考え、生活に困窮する人々へ“もったいないを分かちあう”活動にも取り組んでいます。今回紹介する「フードバンク」、「フードドライブ」、「フードパントリー」とは、地域の人々や企業から食品の寄付を集め、何らかの理由で食品が必要な人や団体に届ける活動です。

デポーフロアで回収しています



フロア回収箱

地域の受け付け拠点 らいふたうんデポー(藤沢市)

一緒に活動するメンバーを増やしたい

フードバンクかながわの学習会に参加したらいふたうんデポー運営メンバーの有志が、何かできることがあるのでは？と話し合い、2019年にデポーを食品寄付の受付拠点としたフードドライブの活動が始まりました。コロナ禍を経て活動は4年目となり、土曜日はデポーフロアに、それ以外の開所日はデポー2階の集会所に置かれ、月によって差はありますが毎月買い物カゴ2個をいっぱいにする位の食品寄付が集まります。集まった食品をフードバンクふじさわに運び、フードバンクを通して必要とする人に届けられます。

私は昨年末から活動に参加した新参者です。当初の活動メンバーは転居等で減り、回収箱のフロアの設置、寄付された食品の整理や記録、フードバンクへの配送など、一連の作業を地道にお一人の方が続けられてきたことを知りました。継続は力といえます。今後この活動を続け、地域に開かれたデポーを展開していくためにも、一緒に活動してくれるメンバーを増やしていきたいです。



集会所の食品回収箱



らいふたうんデポー
たすけあい委員
武田 芳美



毎月1回行うフードパントリー
ただ今準備中!

みなさんの協力で発展中 たかつデポー(川崎市)

学習会から様々な団体との連携へ

困っている人がいる事は何となく知っていたのですが、共済たすけあい委員会主催のフードバンク学習会に参加し、「お米をいただいて、子どもが炊飯器の中のご飯を見て喜んでい」等の話を聞いたら涙が出て、感想に「できることがあったら今すぐ何かしたい」と書きました。その後かわさき生活クラブの理事長から「川崎医療生協からフードパントリーをしたいと話をしていただいている」と聞き、当時の委員5名がたかつデポーで「フードバンク活動チーム」を立ち上げ、ボランティアを約20名集めました。そして2021年に川崎医療生協溝ノ口支部と「たかつフードバンクチーム」として活動を始めました。

最初は活動を周知できず、誰も受け取りに来ませんでした。その後川崎市の社協とも連携し、希望者が増え、今では100人分をセットしています。物価が上がる中、以前までお米などの在庫は十分だったフードバンクかながわでも、今は全く足りないという状況です。デポーでは「お米1合運動」として、1合でも2合でも寄付してもらえよう声をかけ、「これくらいなら」とみなさんとも協力的です。



100人分セットします

継続することはとても大変ですが、「募集かけたら入るよ」と言って協力してくれる方がいるから続けられています。フードバンク活動はやめられませんね。お米1合運動もそうですが、一人ひとりが少しずつ何かをしてくれるだけでとても大きな力になります。少しずつ頑張ってください。協力者を増やし、継続していきたいです。



たかつデポー
共済たすけあい委員
浅田 美鈴

一人ひとりの小さな力を合わせて
続けたい

また男性の利用者の方が手伝ってくれるようになり、力仕事もとても助かっています。この活動は自分たちだけではとても成り立ちません。一人ひとりの小さな力を合わせて続けたい

継続することはとても大変ですが、「募集かけたら入るよ」と言って協力してくれる方がいるから続けられています。フードバンク活動はやめられませんね。お米1合運動もそうですが、一人ひとりが少しずつ何かをしてくれるだけでとても大きな力になります。少しずつ頑張ってください。協力者を増やし、継続していきたいです。

様々な協力で成り立つ活動

現在、医療生協には食品保管場所の提供や運搬なども協力していただいています。その他配達W.Coのキャリアーさんも運搬をしてくれて、デポーで働くW.Coデポットさんも、デポーでのフリーマーケットの収益で生理用品をプレゼントしてくれます。さらにかわさき子ども食堂ネットワークとも連携し、ひとり親家庭への支援もスタートしました。

デポーでの取り組み

スーパーや大型店、生協の店舗などでもフードドライブがひろがっています。生活クラブのいくつかのデポーでも、フードバンクかながわと連携を取りながら、地域の子ども食堂や食支援団体などと直接つながり、フードドライブ・フードパントリーに発展している取り組みがあります。

地域の人たちがつながり活動を進める

生活クラブをはじめとする生協や労働福祉団体など、神奈川県内12の団体が連携し、2018年に設立した公益社団法人「フードバンクかながわ」は今年で6年目を迎えます。県内を中心に、食材の寄付を募り、必要な場所や人に届ける活動を展開しています。

これまでフードバンクかながわでは、さまざまな団体や市民、企業から寄せられる食品や飲料などを、行政、社会福祉協議会(社協)を通して生活に困っている家庭や、子ども食堂、地域食堂などを運営する市民団体に提供してきました。しかしコロナ禍以降社会が大きく変わり、職を失う人、収入が減少する人が相次ぎ、社会的に弱い立場の人たちがさらに困難な状況に陥る危険性が指摘されています。フードバンクかながわでは、「誰一人取り残さないように」との思いで、これまで以上に行政や社協、各団体、施設などと連携を取り活動を進めています。

フードバンクかながわの取り組み

フードパントリー

生活困窮者など、食品を必要とする人へ提供する活動



フードバンク

賞味期限など品質上問題のない食品を引き取り、個人や団体へ無償で提供する団体



ボランティアの参加で
部類ごとに仕分けします

フードドライブ

フードバンクなどを通して個人・団体に提供するために、人々から食品の寄付を集める活動





SEIKATSU CLUB DENKI

「安心な食」のつぎは、
「でんき」を選ぼう！

生活クラブでんき きほんの「き」

「太陽光・風・森——産地の資源の恩恵を受けるだけなのはおかしい！」そんな組合員の思いから、電気料金の一部は再生可能エネルギーを生み出す産地へ還元され、地域づくりに役立てられています。

特に、生活クラブ風車「夢風」が建つ秋田県にかほ市とは連携が広がっています。にかほ市特産品の取り組み、「夢風ブランドオリジナル消費材」の共同開発、お互いに行き来する交流など、にかほ市に3000万円/年ほどの経済波及効果をもたらす、風車を通じて電気だけではない価値ある関係が生まれています。

電源は8割以上が再生可能エネルギー

生活クラブでんきは、再生可能エネルギー100%の電気を目指す、組合員だけが利用できる電気です。特徴は、いつ・誰が・どこで・どのように、再生可能エネルギーをつくって私たちのもとに届けているのかがわかること。食べものと同じ、自慢できる消費材の一つです。

産地とのつながりが財産

環境 平和

いつもの暮らしから、未来に繋がるアクションを！

原発の電気を使っていたという、もやもやが晴れました！

申し込みをするだけ、工事不要で使い勝手は変わりません

電気の質も供給も何も変わりません

生活クラブでんき 契約者の声

家庭でのCO₂削減やエネルギーの脱炭素化に貢献できて嬉しいです

「電気を選ぶことで、少しでも地球がよくなる選択をしたんだよ」と子どもに話しました

さらに美味しく
コクのある
山鹿仕込みに
リニューアル！

夢風ブランド
『夢風酒』



23年12月、配送・デポーともに取り組み予定

リニューアルに伴い、環境・平和委員会で酒蔵や酒米の圃場視察（秋田県にかほ市）を行いました

あなたが電気を変えるだけで地球が変わります

4394人。この数字、わかりますか？
神奈川県での「生活クラブでんき」契約者数です（23年9月末）。

1. 「夏の気温37℃」数年前ならあり得ないけど、今は当たり前。生活に支障が出るほどの雨量。私たちの日常に影響が出ています。
2. 原発、12年前あんなに困ってまだ解決できていないのに、動かそうとしています。これってどうなの？
3. 国外からのエネルギーと言えば原油、価格が高騰し続けています。国内に原油は無いし、どうしたらいいの？

3つとも「生活クラブでんき」が、解決の一助になります。スイッチングするだけで家庭から排出されるCO₂が東京電力の2分の1になり、CO₂が削減されればこれ以上気温が高くなることを抑えられます。原発の必要性も変わってきます。

いかがですか？
「生活クラブでんき」気になりますよね。皆さんの行動が明日の生活を変えます。

湘南生活クラブ
中村 園子

※電気の供給1kWhあたりのCO₂排出量を示す「CO₂単純排出係数」より算出

生活クラブでんき問い合わせ・資料請求
政策調整部/田中・小林

☎ 045-474-0985



電気料金
シミュレーション



生活クラブでんき
資料請求

12/1金まで 署名活動 実施中！

日本政府に、脱原発・脱炭素と再生可能エネルギーへのエネルギー転換の加速を求める署名活動を実施中です！



生活クラブ エネルギー 署名 検索 詳しくはこちら

環境・平和委員会

生活クラブ神奈川が
取り組む活動を紹介！

活動情報

報告

遊佐田んぼクラブ

生活クラブ神奈川では、お米の生産者である遊佐共同開発米部会・JA庄内みどり遊佐支店と連携し、組合員がお米づくりに参加して共に未来をつくる実践圃場（農地）と位置づけ、様々なチャレンジや共育をすすめる「遊佐田んぼクラブ」に取り組みしています。

2019年から活動している田んぼクラブでは、農薬、化学肥料は使いません。田植えの後、米ぬかペレットを散布して雑草を抑制しますが、無農薬栽培は雑草と



有機100%肥料「遊佐づくし」散布



稲狩り



16名の組合員が参加しました

の戦いがさらに厳しくなります。稲の株と雑草を見分け除草するのも一苦勞ですが、生産者に教えてもらいながら楽しく作業ができ、貴重な体験です。田んぼの土は長靴が埋まるほど深く柔らかく、たまに尻もちもつきますが、人が歩き回ることで土中のガスが抜け、さらに根張りが良くなります。

2023年は10月までに6回活動し、延べ89名の組合員が参加しました。体験に参加した組合員が生産者との関係性を深め、神奈川の地で発信し、遊YOU米を約束して食べ続ける運動を推進していきます。

報告

さがみこファーム発電所ツアー

8月
24・25日

「さがみこファームでの再生可能エネルギー発電所建設計画」に向けた寄付募集は、多くの組合員・団体の賛同を頂いて、総額128万8402円の寄付が集まりました。

8月24日・25日には、寄付者を対象とした「さがみこファーム発電所ツアー」が実施され、2日間で計72名の組合員と家族が参加しました。ソーラーシェアリング（営農型太陽光発電）についての座学、発電所の建設予定地やブルーベリー農園の見学を行いました。



ソーラーシェアリングについての座学



ながらチャレンジするさがみこファームの実践を見学し、体験を通じた学びの価値を改めて感じられるツアーとなりました。参加者からは「ソーラーシェアリングが自分の住む地域にも広がってほしい。」という声も多くありました。県内各地でもこうした取組みが広がっていくことを期待して、今後も連携をしていきます。

さがみこファーム HP



困ったときはお互いさま
毎月100円の掛け金で
つかってひろげよう!

エコロ共済

3つの保障

共同購入保障・生活保障・活動保障

知り合いの組合員どうし、たすけあえる関係をつくるしくみ「エコロ共済」。

組合員が困った時に、別の組合員がたすける共済のしくみ。お互いさまのたすけあいが広がる地域づくりを目指しています。

今回は、エコロ共済とエコロプラスの違いを紹介します。



エコロ共済とエコロプラスってどう使い分けるの？

エコロ共済はコーディネーターが仲介せず、直接依頼できるためより早くサポートを受けられます。エコロプラスは近くに住む組合員と組合員をつなぐ役割があります。最初は知り合いの組合員がいなくても、エコロプラスを利用すると組合員とのつながりができ、直接依頼できるエコロ共済に移行することができます！

エコロ共済 100円/月

- ◆ サポートした組合員には掛け金よりサポート料（ありがとうの気持ち）が支払われます。
- ◆ 知り合いの組合員がいる場合どなたでも利用できますが、内容に限りがあります（主に託児、家事支援、デパートへの買い物になります）。

エコロプラス エッコロ共済に+100円/月

- ◆ サポートした組合員には掛け金よりケア金（ありがとうの気持ち）が支払われます。
- ◆ エッコロ共済では対応できない内容を解決する目的と、知り合いの組合員がいらない方のためのオプションとしてできました。日常生活全般をサポートし、コーディネーターが仲介します！

利用条件 いずれかにあてはまる組合員

1. 妊娠中あるいは小学6年生までの子どもがいる
2. 18歳以下の子どもがいる母（父）子家庭
3. 障がい児・障がい者が家族にいる（同居）
4. 要介護認定者が家族にいる（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）

こんな例があります

要介護の家族がいるため、おむつの買い物を依頼



エコロ共済

知り合いがいたので、すぐにサポートをお願いできた。

妊婦検診に行く間の託児



エコロプラス

エコロ共済

出産前にコーディネーターがいろいろなサポーターとつながり、知り合いが増えたので、出産後はエコロ共済で依頼できた。

上の子の幼稚園の面談などの間、下の子の託児を依頼



エコロプラス
エコロ共済

エコロプラスを数回利用し、サポーターと顔見知りになったため、その後はエコロ共済で依頼した。

私って加入している？ 参加したい！ 何でもお問合せください

問合せ エッコロ共済フリーダイヤル
0120-311-543 (月～金・祝 9:00～17:00)



私と生活クラブ



湘南生活クラブ
茅ヶ崎 commons
原 美代子さん
1995年2月加入

加入のきっかけを教えてください

添加物や生産地表記が気になって友人に相談したら、生活クラブを紹介され加入しました。豚肉やお米や甘夏など、生産者交流会に参加すると生産者の思いや苦労、生産工程も直接知ることができて「心していただきます！」という気持ちになります(笑)

生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか？

ビンなどのリユースの仕組みのおかげでゴミが減りました。家事も全てせっけんに変えたら、毎年悩んでいた主婦湿疹が治り、花粉症も和らぎました！企画に参加して環境や流通などについても考えるようになり、いろんな世代の気をゆるせる友人もできました。

生活クラブの友人には、調理の工夫や暮らしの知恵もたくさん教わっています。



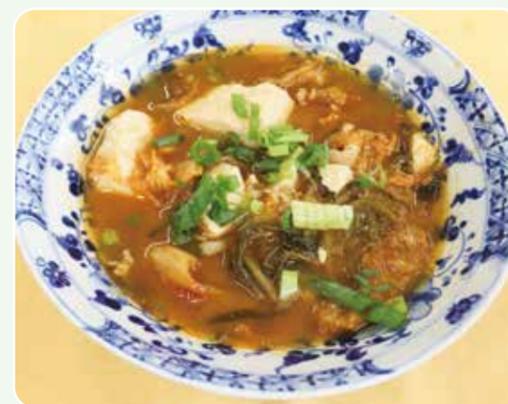
暮らしに役立つ生活クラブの情報をお届けします♪

生活クラブライフを 楽しもう♪



もっとおいしく、もっと楽しく、生活クラブの消費材を食べよう！
組合員自慢のレシピを紹介します♪

田中さんのレシピ 我が家の味 みそ汁鍋



材料(4人分)

- 豚肉切り落とし 100g
- きざみ白菜キムチ 100g
- 絹ごし豆腐 1/2丁
- 長ねぎ 1/2本
- オリーブオイル 大1
- みそ 適量

作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、豚肉を炒める。
- 2 豚肉の色が変わってきたら、キムチを加えて炒める。
- 3 お好みの量の水を入れて、温まってきたらみそを加える。
- 4 豆腐を食べやすい大きさに切って加える。
- 5 1～2分したら細切りにしたねぎを加える。



- ポイント
- ・キムチは炒めることで甘みが出ます
 - ・豚肉を炒めるときに豆板醤を加えてもおいしいです
 - ・海鮮を入れるとさらに豪華になります

私の おすすめ消費材ベスト3

1位 牛どんの具

常備して、時間がない緊急時はそのまま温めて牛丼に、献立に困ったときはジャガイモや人参、キノコ類を入れて我が家の定番の肉じゃがにします。娘からは「この肉じゃがが1番おいしい！」と好評です。



2位 新生酪農の生乳でつくったバター

溶かし過ぎないように、パンを焼いてから溶かして、余熱で溶かして食べます。風味が良くトーストが味わい深くなり、しみじみと美味しいです。



3位 いわし梅煮缶3缶組

回転備蓄に缶詰類をストックしていて、最近この存在を知りはまっています。酸っぱすぎず梅の香りで生臭さも消え、そうめんにもあったかご飯にも合います！



あなたのレシピを 大募集

選ばれた方には取材を行います。
氏名・所属・顔写真掲載OKの方のご応募をお待ちしています！

現在募集中のテーマ **春に食べたいレシピ**



生活クラブ神奈川 みんなのビオサポレシピ 検索

ご家庭のいつもの味で作れます！
鍋にして栄養もボリュームもアップ！
パンチを効かせたいときは
仙台みそがお勧めですよ♪



かわさき生活クラブ
かわさき commons
田中 由美子さん
2021年2月加入

これからの人生 どうありたい？

自らで実現する参加型福祉

できることなら、自分の住み暮らした地域で暮らし続けたいと願う人は多いでしょう。

そんな願いを叶えるため、地域における人と人とのたすけあいを大切に、参加型福祉を実践する生活リハビリクラブ。そのうちの1つである生活リハビリクラブ幸を紹介します。

『生活リハビリクラブ幸』

生活リハビリクラブ幸を運営するW・Coメロディーの平野理事長に聞きました。

自らの力で事業を広げ
商店街の中で地域に根付く

1990年に、前任のW・Coが設立した(旧)生活リハビリクラブ戸手。2002年から「W・Coメロディー」が事業を引き継ぐことになり現在に至るまで運営しています。2015年には川崎市幸区に移転し、「生活リハビリクラブ幸」として地域の商店街に根付きながら発展しています。

事業を引き継ぐためW・Coメロディーを結成しようとした3名を中心に、組合員への電話かけやチラシまき、説明会を繰り返し、集まった18名でスタートしました。

設立当初はソフトが埋まらないことや、介護の技術が未熟であることなど様々な困難や思いが交錯しましたが、働く仲間を増やし、徐々に習

利用者が安心して
過ごせるために 移転を決断

利用者の「家に帰るとひとりで寂しい」という言葉を聞いて、2012年には高齢者の住まいづくりにもチャレンジしようという物件探しを始めました。不動産周りを日々繰り返し探してもなかなか

物件が見つからず……。検討を見送りました。苦い経験もありましたが、翌年、施設の老朽化が進んでいたこともあり、協議を重ねて「安心して介護ができる場所へ移転しよう」と思い切って決断しました。そして現在の「生活リハビリクラブ幸」が新たに開設されました。

多世代の居場所
メロディーココをオープン

2019年にはリハビリクラブ幸の目の前の物件が空き、これをチャンスと捉え、地域に開いた居場所「メロディーココ」をオープンしました。ボランティアやW・Coメロディーのメンバーが中心になって運営し、生活クラブの運営委員会や地域の方々と一緒に運営協議会を開催しています。

子どもから高齢者まで世代を問わずに、ほっとできるコミュニティ・カフェとしてランチの提供、多世代の食堂、お誕生日会とお楽しみ会、

8月からはカフェ利用以外でも一息できる休憩場所として開いています。毎週土曜日は、小学生の学習支援の場を提供し、魅力的な地域の居場所となっています。

今後はもっと地域の人たちが集い、主体的に活用する場になったらいいなと、色々な夢を描いています。

W・Coメロディー 理事長 平野ひろみさん



輪投げ

秋の大運動会の様子



優勝しました！



ランチタイム



地域の方が企画した、きらきらゆらゆら感覚遊び

「生活リハビリクラブ」って？

生活リハビリクラブは生活クラブの福祉事業で、地域に住み暮らすワーカーズ・コレクティブ（以後、W・Co）が運営しています。1987年に、「暮らし・生活」のすべての動作がリハビリである」という「生活リハビリ」の考え方をもちに、日本の生協として初めてデイサービスを川崎市麻生区に開設しました。

現在、神奈川県にある6つの事業所を拠点に、自分たちが必要とする福祉を自らが参加することで実現したいという思いのもと、組合員とともに「地域づくり」をすすめています。

生活リハビリクラブは地域に開かれた拠点として、地域の中の孤立をなくすことや、困りごとに応えるための役割も担っています。住み慣れたメンバーが生活者の目線を大切にしながら、各生活リハビリクラブの特色を活かし地域交流を行っています。

参加型福祉ってなに？

高齢化が進み、家庭の問題とされてきた介護の負担が社会問題化しはじめた1980年代には、利用者に介護サービスを選ぶ自由はなく、高齢者を「行政が指定した施設に入所させる」という措置型で、必ずしも高齢者自身や家族のニーズに応えたものではありませんでした。それを「私」の問題として考えたおおぜいの組合員たちは、「これからの人生どうありたい？」と問い直して「生きるための心地よい地域、住みやすい社会にしたい」と考え、今そういう社会でないなら、責任を自分たちで引き受け、これまでにない福祉をつくらうと活動が始まりました。「おおぜいの私」が「参加型」でつくるもう一つの私たちの受けた「福祉」、それが参加型福祉です。

※メンバー全員が平等な立場で出資・運営・経営を行う非営利の事業体の一つ。

生活リハビリクラブで
働くワーカーズ募集中！

事業紹介や働くワーカーズの
想いをまとめた動画はこちら



お米を予約して食べませんか？

生活クラブでは生産者と組合員が意見を交わして、お米の品種や栽培方法、価格を決めています。生産者は環境や健康に負荷をかけないために手間暇をかけ、化学合成農薬や化学肥料を極力使わないお米づくりに取り組んでいます。

2011年の東日本大震災の時や、2020年の新型コロナウイルスで外出が困難な際も、毎日食べるお米のことが心配になった方もいると思います。生活クラブでは、私たちが食べる約束=「予約をする」ことで混乱もなく、災害時でも優先してお米が届けられています。



組合員の声

「よやくらぶ登録」をしていてよかった！



平成5年は冷夏になり、コメ不足に陥りました。並行して利用していた宅配業者からは、「米の販売は終了します」と通告されました。しかし、生活クラブからは「毎月注文していた分のお米は届けます」と力強い連絡が。遊佐の方が自宅用のお米を供出してくださり、「食べるから作ってください」という私たちとの約束を守ってくださっていると知りました。

予約することで安心して米作りをしていただき、私たちも安心してご飯を食べることができる。この関係をずっと大切にしていきたいと本当に思います。

かわさき生活クラブ あさお西 commons消費委員長 川島 一子

私が定期購入の予約をしたきっかけは、お米のイベントに参加したことでした。未来へ繋ぐためのタネや自然環境やお水のことなど背景を聞いて、値段以上の価値を感じ、応援の気持ちを込めて定期購入を決めました。思いがけず良かったのは、お米の消費量を簡単に把握出来ることでした。消費量を知ることで、最も優先したい消費材だと思えるようになりました。

お米は大量に必要なとしても急に増やすことが出来ません。私たちの定期購入が、2年後のお米の生産計画に生きてきます。定期購入は未来の安心への投資！これからも繋いでいきます。

かわさき生活クラブ 宮前 commons 環境平和委員長 田村 実希



交流会参考資料「持続可能な稲作水田農業の取り組みについて」

かわさき生活クラブ 共同購入政策委員 松下 彰子

生産者と組合員がともに歩みつづける 共同開発米

生活クラブの組合員と生産者が協議しながらつくる共同開発米。山形県遊佐町の生産者/遊佐町共同開発米部会との「庄内交流会」は続き、繋がりを強めています。生活クラブ神奈川ではコロナ禍を経て、4年ぶりに消費地交流会のリアル開催が実現しました。



遊佐との50年以上の歴史についても学び、「庄内遊YOU米は市販の特別栽培米*とは違つ、生産者が組合員とともに作ってきた「特別」な「特別栽培米」です。」という言葉に多くの参加者が共感しました。肥料や燃料が高騰する中、一般では9月上旬にお米の価格が決まるまで不安な米作りをしています。私たちの予約が、生産者のお米を作り続けるための安心とやる気に繋がっている事を強く語っていました。池田さん、佐藤さんにはたくさん質問にも答えていただきました。庄内遊YOU米をこれからも食べ続けるために、一人ひとりがお米を語り、予約する大切さを実感した学習会でした。
*使用する農薬成分・化学肥料が地域基準の半分以下で育てられたお米

今年こそ、おおぜいの組合員と生産者におおせー！

開催しました！ 遊佐×消費地交流会

開催日 7月4・5日
主催 かわさき生活クラブ消費委員会 (12名)
場所 高津センター
参加者 80名
遊佐町 共同開発米部会 事務局 池田 恒紀さん



JA庄内みどり 職員 佐藤 秀樹さん

生産者とのつながりを、お米の予約/よやくらぶがさらに強めています。

組合員が予約をすれば、生産者は1年分の出荷量の見通しを立てられ、収入も安定します。すると、若い生産者が夢を持つことができ、新たなチャレンジの支えにもなり、後継者の育成にもつながります。お米を食べていく約束を生産者としましょう。

かわさき生活クラブ 共同購入政策委員 仁藤 名都子

予約方法 ※数量の変更やお休みも可能です
●班・個配 注文用紙・eくらぶで予約できます
●デポ一 ワーカーズに声をかけ、申し込み用紙に記入してください

参加者の感想

- これまでは漠然と自分の健康のことを考えてお米を購入していましたが、今日参加して本当に応援したくなりました。
- これからも想いのある生産者のお米を食べ続けたいと思います。
- 組合員の意見があるから今のお米作りがあることも響きました。
- 肥料に施された被膜がマイクロナスチックになることには驚きました。
- 予約することが、生産者の力になることを実感しました。
- 循環の中に組合員もいる、生産者にそう思ってもらえていることが嬉しかったです。
- 便利、効率の良いものを選ぶが、循環型農業を続けてくださっている努力、苦勞を一人でも多くの組合員に伝えるよう努力します。



アクロ
カルチャー・スクール ACT TEL 045-472-7633
カルチャー・スクール・アクロ 検索 FAX 045-472-7644

おすすめの特別講座 入会金不要
教室 記載のない講座はオルタ館

はがき絵の年賀状
11/20(月) 13:00 ~ 14:30 2,500円(筆貸出有り)

New コアチューニング 全3回
内臓から元気にして身体の不調を解消。
11/28、12/12・26(火) 13:30 ~ 14:45
5,500円/3回

①初めての「ヒモトレ」
13:30 ~ 15:00 ヒモ代110円要

②基本の骨ナビ体操 ~骨・関節から若返る~
15:30 ~ 16:30

①②ともに11/27、12/25、1/29(月)
①2,500円 ②1,800円 ①②同時受講4,100円/1回

クリスマスワッグ
オルタ館 11/25(土) 港南センター 11/24(金)
10:00 ~ 12:00 6,000円/1回/②込

甘酒カステラ & 焼売と焼売饅頭 自宅(荏田南) 駐車場有
12/4、1/29、2/5(月) 12:00 ~ 15:30
7,400円/1回/②込

十四経絡体操と感覚器官を上手く使う方法
感覚器官をゆめめ身体の自己調整力を発揮する。
12/11(月) 9:30 ~ 12:30 3,500円 ③300円

入眠気功 12/15(金) 13:30 ~ 15:00 2,000円

大倉山記念館ホール
クリスマスコンサート ~朗読&ヴァイオリン~
12/20(水) 13:30開場 14:00開演 3,500円

星が語る2024年 個人編は出生図を作成してアドバイス
12/23(土) 個人編 13:00 ~ 14:50
社会編 15:00 ~ 17:00
3,500円/1講座 6,500円/2講座 ③各300円

お正月飾り(ワッグ)
オルタ館 12/23(土) 港南センター 12/22(金)
10:00 ~ 12:00 3,500円/1回/②込

※各講座とも講座維持費 200円が必要です
詳しくはHPへ →

オルタスクエア TEL 045-476-1105
オルタスクエア 検索 FAX 045-476-1106

建て替え見学会のご案内 要予約

開催日時 12/2(土) 13:30 ~ 15:00

今回、築40数年の住宅を建て替えるご相談をいただいた鶴見区F邸は、ご夫妻とお嬢様の3人家族。敷地は70.40㎡、容積率100%で建物の大きさが限られますが、眺望がすばらしい立地です。家族の健康を支える自然素材空間、採光と通風を考え、家族それぞれの居室とクローゼットを用意し、広さを楽しむLDKと駐車場も確保した設計を、ぜひご覧ください。JR鶴見駅・菊名駅からバス。馬場町バス停から徒歩4分。



建て替え工事中のF邸

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

**オルタ健康ステーションって
どんなところ??**

オルタ健康ステーションは組合員の健康増進のための福利厚生施設です!皆さんの心と体の健康をサポートする魅力的なメニューをたくさんご用意しております。

オルタ漢方堂(鍼灸治療院)では、それぞれの体質にあった鍼灸治療を行っています。リラクゼーションルームはスキルを持った組合員が施術者となり、様々な手技でリラクスタイムをご提供。

相談室では心身の健康に関する相談ができます。図書コーナーは充実の1800冊を貸出しています。おせいにご利用いただいています。まだ利用したことのない方は是非ご利用ください!



HPIはこちら



オルタ漢方堂



健康医療相談

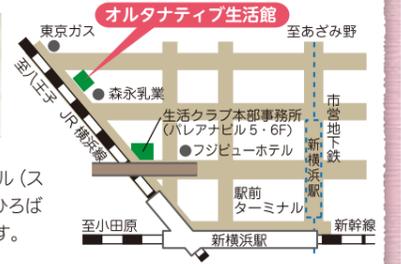
オルタ館

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。

新型コロナの感染状況によっては、企画を中止する場合があります。詳細はお問い合わせください。

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)
新横浜駅 下車徒歩7分



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。

NPO法人 フォーラム・アソシエ TEL/FAX
フォーラム・アソシエ 検索 045-472-7093

**シルクスカーフで
首元を温かく華やかに**

スカーフ、ストールが活躍する季節。首にただぐるっと巻くだけになっていませんか?

今回は会員の谷川美佐枝さんからシルクスカーフのアレンジをお伝えします。小さくたたんで持ち歩けば、急な気温の変化にも対応でき、実は防災にも役立ちます。



●●●●● 巻き方のコツ ●●●●●

- ①正方形のスカーフ(88×88cm)を対角線に折る。
- ②ドレープをあしらひ、三角形を正面にして後ろで交差する。
- ③ねじりながら両先端を前に持ってきてハーフリボン結びにする。

シルク素材を生かして
しなやかなドレープを

エッコロ講座はもちろん、ご近所の知り合いや職場での講座開催についても、ご相談ください。

問い合わせ: ☎上記の連絡先まで
✉ info@f-associa.com

留守の場合は
メッセージを残してください

スペース・オルタ 会場スペース・オルタ(オルタ館地下1階)
スペース・オルタ 検索 TEL/FAX 045-472-6349 (担当/佐藤)

アイヌ感謝祭 2023

日時 11/25(土) 13:30 ~ 17:15

首都圏に一人近く暮らすといわれる日本の先住民族アイヌ。変わりつつある大地や自然、そしてヒトの姿に深く想いを馳せつつ、首都圏アイヌの活動に連なる人々に感謝を捧げる場を、今年もオルタで開きます。

演目 アイヌの歌・踊り/マオリ族の歌・踊り/
アイヌやアイヌに連なる人々のお話

料金 当日 2,500円
前売り2,000円(中学生以下1,000円)

主催:チャシ アンカラの会 協賛:予約申込み:スペース・オルタ



満席になり次第予約は締め切りとなり、当日券の販売が無くなる場合があります

新井 英一 — FINAL LIVE 2023 —

日時 12/28(水) OPEN ▶ 16:30 START ▶ 17:00

料金 3,500円(前売り・要予約)

朝鮮半島の血を引く自らを「コリアンジャパニーズ」と呼ぶ新井英一が、ファンに贈る渾身のオルタ恒例年末ライブ。お屠蘇もご用意して、深く静かに燃えるステージをお届けします。



主催:スペース・オルタ/新井英一事務所
予約申込み:スペース・オルタ ✉ info@e-arai.com

理事会だより

●第3回定例理事会(9/4) ●第4回定例理事会(10/4)●

- | 報告承認事項(抜粋) | 報告承認事項(抜粋) |
|---|--|
| 1.2023年神奈川エネルギー政策提案活動実施計画と署名目標について承認した。 | 1.生活クラブ神奈川における居住支援構想及び国交省住まい環境整備モデル事業への応募について承認した。 |
| 2.首都圏リージョナル連帯「組合員の暮らしと生活クラブに関するアンケート調査」の実施について承認した。 | 2.生活困窮者自立支援全国研究交流会への参加について承認した。 |
| 3.「横田克己さんを偲びお別れする会」の共催と予算について承認した。 | 3.韓国・ハルン生協との来日と交流、今後の交流再開に向けた協議会の開催について承認した。 |

編集後記
10月に福島県に行く機会があった。浜通りを車で案内して頂き、震災遺構である小学校を訪れ、そこに立ち様々と思うと胸が詰まった。帰宅困難地域では周辺の草木は鬱蒼と生い茂り、残された家屋はそのまま時間が止まっているかのようだった。福島をの現在を決して忘れてはならないと強く思った。(TO)

年末年始のデポスケジュール 全デポー休み▶12/31(日)~1/5(金)

12月は特別開所します! 特別開所日
1/6(土)以降は通常通りOPEN★
日曜閉所のデポー▶12/24(日)
水曜閉所のデポー▶12/27(水)
デポー一覧はこちら

研究フォーラム2023

子どもの多様な居場所・学びの場を地域につくろう

日時 11/20(月)13:30 ~ 16:00 会場 スペース・オルタ(オンライン併用)

基調講演 テーマ:私たちは不登校をどう考えればいいのか
講師:関西学院大学教授 貴戸 理恵さん

パネルディスカッション テーマ:多様な居場所・学びの場を地域につくろ
—子どもを枠にはめない多様な取組み—

パネラー: 藤沢子どもの多様な学び応援団 代表 米澤 美法さん
NPO法人居場所そら 代表理事 水信 理恵さん
一般社団法人かけはし 代表 廣瀬 貴樹さん

コーディネーター:米澤 美法さん コメンテーター:貴戸 理恵さん



録画視聴可
参加ならびに録画視聴の申込みはこちら

地域でともに活動しています!

健康・医療推進協議会

生活クラブ神奈川と、そこから生まれたワーカーズや団体で2007年に設立し「じぶんでつくるげんきなわたし」をコンセプトに情報発信や交換をしています。

オルタ館フェスタや復興まつりの参加に加え、毎年多角的な視点から学習会を開催していますのでぜひご参加ください。

代表 神馬 純江

★詳細は後日発行のチラシや生活クラブ神奈川FBをご覧ください

2月に学習会を開催します

姿勢と呼吸 ~ストレスの多い社会に
(仮) ほっと一息してみませんか~

日時 2024年2月6日(火) 10:30 ~ 12:30

講師 高橋 康輝氏 東京有明医療大学准教授、(特非)安らぎ呼吸プロジェクト認定指導士

場所 オルタナティブ生活館

定員 30名 受講料 500円

「呼吸」を整えることで心とからだの不調を和らげ、健康を保っていきましょう。当日は安らぎ呼吸プロジェクト本間理事長考案の呼吸筋ストレッチ体操も教えていただきます。

問い合わせ 事務局 保原 045-476-1105



講師:高橋康輝氏



2023/8/25 せやデポー 横浜みなみ リニューアルオープン

日東咖啡の生産者による試飲販売



せやデポー集会室を
多世代交流の場として
オープン!

みんなのひろばが開く
「こども食堂」
月に1回 17:00~19:00

集会室を使って何かできないか?と話し合い、アソシエーションを立ち上げました。せやデポーリニューアルと同時に集会室を整備して、大人も子どもも楽しく食事ができる・ふらっと集える子ども食堂をオープンしました!お気軽に足を運んでください!

11/16(木)、12/14(木) 開催予定



リニューアルは決められた組合員数を増やすことが条件としてあるため、打診があったときは不安な気持ちでいっぱいでした。しかし老朽化した冷蔵冷凍ショーケースを目の前にして、今がチャンスと気持ちを固め、運営委員とワーカーズで力を合わせ前に進む選択をしました。

運営委員は毎週土曜に店頭でテントを張り友人紹介の呼びかけ、「デポー通信」の配布、ミニ縁日や子ども服おゆずり会の企画案内を公園などで手渡し!ワーカーズは連日駅前や地域に出かけデポーを連呼!そうして足を運んでくれた人へフロアでの説明……。みんなの連携プレイの成果だったと今だから言えます。

迎えたりリニューアルオープン!!今風な色合いでスッキリおしゃれに変身したフロア、並ぶ消費材が輝きを増しています。「自分たちの食料は自分たちでつくり、まもる」の思いをもってデポーと共にまた歩み続けます。

せやデポー 運営委員長 肥田 久仁子



ドアと窓枠は
木目調に、
フロアは広々と
リニューアル
しました!



生活クラブ
ステーション*SEYAをデポー内で開始しました!



*配達ではなく、週に1回注文した品物を受け取る仕組み。
生活クラブステーションSEYAは瀬谷 commons が運営します。



精肉加工室ができました

グローバル社会的経済フォーラム

GSEFが開催されました

期間 2023/5/1~6 場所 セネガル



組織概要(神奈川) 組合員人数 86,984人(2023年9月末 97人増) 9月度加入 776人、脱退 679人
世帯当り利用高 20,184円(2023年8月) 世帯当り出資金 133,964円(2023年8月)

セネガルで開催されたGSEFには、70か国から約6000人が参加し、社会的連帯経済が持続可能な社会経済モデルであることを確認しました。

大会では生活クラブの運動事例(①庄内FEC自給ネットワーク ②はたらつく・ざま ③東日本大震災漁業崩壊からの復興・重茂)を報告する機会を得

information

て、現地でのプレゼンや質疑応答から「経済」は何のためか?を考えさせられる機会となりました。

信頼と協力がある地域社会づくり、経済は人々が暮らす社会の中でどうあるべきかを考え実践していくことがこれからはますます重要になってくると感じました。 副理事長 佐野 めぐみ

ちょこっとQの
答え ▶ フードパントリー。必要な時は誰でも食品を受け取ることができます。