



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー 10

2022/No.367 OCTOBER

今月の草木
「ホトギス」



〈坪田さつき 画〉

福祉クラブ生活協同組合 〒223-0057 横浜市港北区新羽町 868 TEL045(547)1400 発行責任者 大場英美 <https://www.fukushi-club.net/>

未来につなごう！地域に広げるたすけあい

第27回 ふくしまつり on-line

2022年10/23(日) 10時30分～12時

今年もオンラインで開催します！ YouTube福祉クラブチャンネルより配信



昨年の様子

新横浜オルタナティブ生活館から
ライブ中継で、各地とつなぎ進行。
各拠点でも当日イベントを同時開催！



エコスキュー体操



online 配信スタッフ



メロディ～館



リアンかながわ



Day いのやま

「ふくしまつり」は組合員や生産者、同じ地域に暮らす仲間が参加し、つながることたすけあいの輪を広げるチャリティーイベントです。今年も昨年に引き続き、各地域とライブ中継をしてオンラインで開催します。

組合員(視聴者)参加企画や生産者・地域団体等との連携企画があります。



らら・むーぶ かながわ

「ふくしまつり」の収益金・カンパ金で導入した福祉車両は、組合員の外出支援に活用しています。移動サービスW.Co「らら・むーぶ」16団体が、メンバーの心のこもったお手伝いで、外出が困難な高齢者や障がい者の在宅生活を支えています。車いす利用者も増えているため、福祉車両の必要性は今後ますます高まっていくと思われます。近くの会場やオンラインで「ふくしまつり」へ参加してみませんか。(三上)



らら・むーぶ 戸塚



らら・むーぶ 緑



らら・むーぶ 藤沢



らら・むーぶ 逗子葉山



らら・むーぶ 多摩

*当日の視聴は



*当日の
地域イベント情報



福祉クラブ生協のサービスを担う

16業種118団体のワーカーズコレクティブは、
地域で待機型ケアネットワークの充実に向けて
日々活動しています。

おりーぶさんとカコさんの 相談室



Q 子どもに塾は必要？

4月から子どもが中学生になりました。部活動も始め、帰宅時間が遅くなり、授業と部活の両立は大変そうで、家に帰ってきてからはぐったりしています。それでも、他のお友だちはさらに塾に通っていると聞いて驚いています。正直、今の子どもにこれ以上にかやる余裕があるとは思えません。しかし、いざ受験期になって、高校の選択肢が狭まり後悔するくらいなら、今から頑張るしかないのか、とも思いますが迷ってしまいます。

(もっとのびのび子育てしたいママ)

※相談室へのご相談はうえるびー編集室までお寄せください。

A おりーぶさんのお答え

お子さんは、部活動にも参加して、中学での生活に馴染んで来たね。勉強がはかどるのに必要な、集中力・記憶力・思考力・持続力・体力があつてこそ、十分に能力が発揮できると思います。将来、いかなる職業に就こうとも勉強は続けますし、それには青少年期の「体力」が大きく貢献するはず。お子さんが「のびのび」と成長しつつある現在、部活動に参加するというお子さんの自主性を重んじて、後に体力に余裕が出来てから、ご家族で塾のことを検討されても遅くはないように思います。お子さんの歩幅に合う「のびのび」時代を満喫したら、その先、お子さんには、力強い瞬発力も備わるのではないのでしょうか。

納得・愛着・こだわりの消費材

豚肉

生産者：株式会社平田牧場

おいしい
豚肉を
作る

福祉クラブの豚肉は、株式会社平田牧場の「平牧三元豚」です。長年の試行錯誤により、繁殖力、丈夫さ、おいしさの3品種を交配させたオリジナルの品種です。また、「衛生的に飼育され、健康そのものの豚の肉を子どもたちにぜひ食べさせたい」という組合員の強い要望から、肉を余さず消費するための二頭買いを実現させました。

おいしさの理由は米をブレンドした飼料

トウモロコシや大豆の油かす、大麦などをブレンドした豚の飼料に、平田牧場では飼料用のお米をプラス。遺伝子組み換えや収穫後の農薬散布の心配がない植物性中心の飼料を、豚の成長に合わせて与えています。こつとして育った豚の脂身は、米や大麦の成分によって独特の甘みと旨み加わり、舌先でさらりととろける食感になるのです。

ゆったりとすこやかに育てるこだわり

健康に育ててほしいとの思いから、豚舎は自然の光や風が入り、自由に動き回れる広さに設計しています。飼育にかかる日数は約200日。もつと短い時間で生産コストを下げずに育てる方法もありますが、健康に育つためにはじっくりと時間をかけることが必要なのです。

鮮度と安心を届けるための技術や工夫

農場から出荷された豚は、精肉になって組合員のもとへ最短4日で届きます。と畜してから、加工、包装、流通にいたるまで一度も冷凍せずに鮮度のいい豚肉を届けることができるのは、生産者の高い管理技術と、共同購入のしくみによるものです。

(川崎)

知ってる? 「消費材」ウラ知識

消費材クイズ

Q

素精糖はなぜ固まりやすいの?



答えはこのうるびーにもあります
答えはホームページで **福祉クラブ** 検索
<https://www.fukushi-club.net/>



豚肉バラ(ブロック)

赤身肉と脂肪が層になっていて三枚肉とも呼ばれ、ゆっくりと加熱すると、とろけるように柔らかくなります。



豚肉肩ロースしょうが焼き用

生姜焼き用に肩ロースを5mmの厚さにスライス。3~4家族にちょうど良い量です。7~8枚入り。



豚肉ひき肉240g・480g

ブロックやスライスの整形で生じた端肉とウデ肉も使用。



豚肉赤身スライス160g

豚モモ肉から脂肪を極力取り除き、2.5mm厚にスライス。やわらかくヘルシーな少量パックです。

調理例



生姜焼き



そぼろ丼



お好み焼き

2022年度 第4回 理事会報告

(1) 経営状況

2022年7月の総事業高は34,368万円で予算額38,464万円に対して89.4%、金額で4,095万円下回りました。前年金額37,989万円に対して90.5%、3,621万円下回っています。

(2) 共同購入・予約登録をすると自動で届く「よやくらぶ」

持続可能な生産と消費をめざしたビジョンフード(鶏卵、牛乳、米、野菜)は、予約登録をすることで天候不順や災害時にも優先して届き、価格もお得に利用できます。国内自給力の向上や生態系の維持などの展望(ビジョン)を持つ生産者の応援にもなります。10月は特に「鶏卵10個パック」「牛乳」の予約登録を呼びかけています。日頃共同購入を利用していない方もぜひご検討ください。詳細やご希望の方はセンターまでご連絡ください。

(3) 福祉クラブの地域活動サポーター登録制度「みんなのクラブ」

福祉クラブのさまざまな活動の中で、自分の特技を生かしたい、地域の役に立ちたいという組合員、地域の方々が、サポーター(ボランティア)として参加、協力できるしくみです。健康チェックサポーター、ちょこっとサポーター、サロン居場所活動、子ども食堂、学習支援など、地域により参加メニューが異なりますので、担当W.Coやセンターまでお問い合わせください。

科目	7月分	年度累計	累計前年比%
供給高	21,082	88,985	102.8
福祉事業高	7,773	31,870	100.5
施設事業高	4,936	19,046	111.8
利用事業高	464	1,611	104.2
共済受託収入	111	431	96.4
総事業高	34,368	141,944	103.4
事業総剰余	11,276	45,889	104.1
人件費	2,980	11,061	100.6
委託費	3,121	12,337	129.6
物件費	3,847	17,089	91.1
諸経費計	11,365	46,154	103.2
事業剰余	-88	-265	—
事業外収入	221	706	98.7
事業外費用	251	1,149	135.5
事業活動剰余金	-99	-659	—

福祉事業会費賛同登録者数10,905人(65.65%) 金額 428万円



職員だよ

20代半ばで入職しましたが、気づけば40代半ばの年齢となり、時の流れとともに体力の低下を感じています。ここ最近、少し健康を意識するようになり、毎日一万歩の目標にはこだわっています。平日についてはほとんど達成していることが多いのですが、帰宅時に歩数が足りないときは、家に帰り一杯飲みたい気持ちで我慢し、あえて遠回りをしています。一万歩に到達する小さな達成感を感じることも、歩くことで新しいお店や、野菜の自販機を発見したり、虫の鳴声が聞けたりと、ちょっとした楽しみにもなっています。



(鎌倉センター 安藤)

施設探訪

「暖かい陽だまりの、家庭のような空間」 ～Dayひよし+子育て支援ココット～



Dayひよし外観

「Dayひよし」は、東急東横線市営地下鉄ブルーライン日吉駅の東口を出て目の前の道路を渡ると慶応大学入口。入口手前を左に曲がったバス乗り場から乗車し約5分、「本橋」停留所で降ります。途中、福祉クラブ日吉センターの角を曲がるとほぼ「Dayひよし」に着きます。二階は4W・Coの事務所と食事サービスW・Co「ほっと」の厨房です。安心安全な食材を使った作り立ての昼食を「Dayひよし」で子育て支援「ココット」に提供しています。介護用品のショーケースには、人気の上履きなど多種揃っています。

◆困ったときに、リフレッシュに

2階部分は子育て支援サービスW・Co「ココット」の保育室です。保育室入室を制限してコロナの感染予防対策も万全です。子育て中のご家族へのサポートとして家事支援を含むご自宅での支援、保育室での預り保育を行います。また横浜市の委託事業として、乳幼児一時預りも



シンプルな保育室

◆思いを実現する場

歳をとっても障がいをもって住み慣れた地域で暮らし続けたい、との思いの実現に取り組まれていることを感じました。

(取材：八十八川・秋葉)

「Dayひよし」
横浜市港北区日吉5-24-33
TEL045(566)00616
東急東横線、市営地下鉄ブルーライン日吉駅からバス「本橋」下車 徒歩5分

◆日吉センターの角を曲がると、間もなく…

デイサービスW・Co「オペレ」が運営するデイサービス(Dayひよし)と、子育て支援W・Co「ココット」が運営する保育室は、「困ったな…」「安心して預けたい」「マイペースで過ごしたい」という方に、ゆったりとやさしい時を提供する空間をめざします。

◆「オペレ」あなたに寄り添う

3階部分にはデイサービスがあります。



「ひよしのズンドコ体操」みんな楽しそう

W・Co「オペレ」が、将来自分が利用する立場に立って、真心のこもったデイサービスをしたいと考え、楽しいレクリエーション、一人ひとりのペースに合わせたリハビリ等を行っています。フロアを3周する歩行訓練、自転車漕ぎの器具を使った機能訓練、演歌に合わせてズンドコ体操、有酸素運動、月1回の体力測定を取り入れています。壁飾りや紙細工の手作り工作などの作品は、陽当りの良いフロアを更に明るく彩ります。入浴は個浴でゆつたりと芯まで温まる檜風呂と、思い切り足をのばせる広い浴槽のリフト浴でくつろいでもらいます。東日本大震災では、停電、エレベーター使用不能、食や寒さの困難をW・Coメンバーと日吉センター職員の総力で乗り切りました。

わたしのうた

鶏頭の丈定まりて厚み増す手編みのごとき紅の花

貞子

鶏頭の花の由来は鶏のトサカ状からとか。丈の成長が止まると他に類を見ない手編みのような厚さになる花に秋への思いが深まります。

木漏れ日や動物園の休館日

波麗澄

動物園が休館の日、外から覗くと、木の間から陽光が誰もいない通路に落ちていました。動物の鳴き声はかしましいけれど雰囲気は静かです。



江島良子

※短歌、俳句、川柳、詩等の投稿をお待ちしています。創作の思いを六十字程度添えて、うえるびー編集室まで送付してください。配達の日・Co職員に預けていただいても結構です。

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

ペット うちの紹介

赤い手帳を持っている。すぐ転んじゃう。良いドクターが治してくれるといいな。新しい靴で早朝の散歩。そんな僕のママ。いつも一緒だよ。僕、アナベル元盲導犬。

(戸塚区O)

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

※あなたのペットをご紹介します。ご連絡は編集室まで。

ひとりごと 編集室から

10月と聞くと今年も残りわずかだと思えます。福祉クラブはいよいよクリスマス・正月用品試食会の時期に入ります。今年もできるかたちを工夫して行います。添加物を使わない安心・安全な福祉クラブの消費材は、市販では手に入りません。計画購入で適正価格の消費材の良さを伝えて、組合員拡大につなげていきたいと思えます。(川崎)



スマイルひろば

心も身体も健康に

教えてくださいあなたの健康法

私の気分転換 毎日の健康法

～6月号で呼びかけた「あなたの健康法」募集—組合員からの投稿 第2弾～

◆緑区 アリビビさん

私の気分転換は、ガーデニングです。20年振りの花壇のデザイン変更に向けて、土壌改良をしました。そこに株分けしたクリスマスローズをジグザグに配置し、空いた所に小型のギボウシ3種類を植えました。順調に育って、今夏から来春が楽しみです。クリ

「あなたの健康法」募集します！

身体を動かすこと、食べること、ストレス対処法などを紹介ください。投稿いただいた中からこのコーナーで掲載します。

詳しい内容や写真などもぜひ一緒に添付してください。

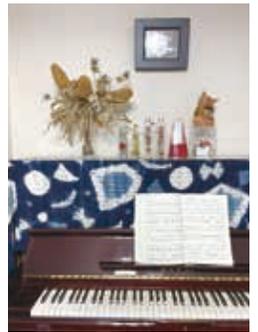
●郵送 〒223-0057横浜市港北区新羽町868

うるびー編集室宛 ●e-mail : well-being@fukushi-club.net

スマスローズのこぼれ種からどれだけの子株が育つかワクワクしています。夏越しを上手にできるかどうか、私の初挑戦です。

毎日の健康法は、ウォーキング、筋トレとピアノです。ウォーキングは10年以上続けていて、夜20時頃から1時間、自宅近辺を歩きます。退屈しないように好きな歌を聴きながら、「正しく美しく歩こう」をめざしています。

ピアノは、脳トレのために、66歳から一念発起して始めました。たった32小節の短い練習曲さえ、完成まで2ヵ月もかかる遅い歩みですが、楽譜が音楽に変わる達成感、人生の終盤に向かう私にとって、「楽しく元気に生きる力の源」になっています。



今月のW.Co ライフサポートW.Co「エール」

～横浜・川崎方面で介護生活用品のレンタルと販売～

「エール」は初山・日吉センターエリアで介護生活用品のレンタルと販売を行っているW.Coです。緑区「るる＊みどり館」、港北区「Dayひよし」、「きらり港北」には、介護生活用品を手にとって見ることが出来るショーケースを設置しています。介護生活用品は日々進化し、知識を深めることが不可欠です。コロナ禍でもリモートでの研修やメーカー主催の学



W.Coメンバー向けのオリエンテーションでさまざまな情報を伝えています

習会などに参加して情報収集しています。毎月発行する「らく・らくだより」などで役立つ情報を発信しています。介護生活用品は、ベッドのような大きなものから、お箸やスプーンのような身近なもの、トイレやオムツなど排泄に関わることまでさまざまです。何かお困りのことがありましたら「エール」のメンバーにご相談ください！

(葛西)

消費材とツーショット



多摩区 みかぜちゃん 2歳



チキンバー

好きな消費材はチキンバー。ニンニク味が好きで、骨付きでも器用に食べています。夕食にもお弁当にも最高のおかずです。

日吉センター		鎌倉センター		初山センター		藤沢センター	
横浜市 港北区・鶴見区・南区・神奈川区・保土ヶ谷区		横浜市 栄区・金沢区・磯子区・港南区		横浜市 緑区・青葉区・都筑区		横浜市 戸塚区・旭区(一部)	
川崎市 幸区・中原区・川崎市(一部)		鎌倉市 全地域		川崎市 高津区・宮前区・多摩区・麻生区		藤沢市 全地域	
		逗子市 全地域				厚木市 全地域	
		三浦郡 葉山町 横須賀市 一部				相模原市 南区 茅ヶ崎市 一部	

福祉クラブの多種多様なサービス

消費材宅配サービス

家事介護サービス

入居施設サービス

食事サービス

子育て支援サービス

ケアプラン作成サービス

デイサービス

うるびーサロン

車による外出介助サービス

介護生活用品相談販売

成年後見サポートサービス

小規模多機能サービス

市民の福祉相談窓口

街の技術のサービス

葬祭サービス

資料請求は ←こちら

動画で分かる! 福祉クラブ生協

組合員の施設 **みのり藤沢** 藤沢市辻堂元町

屋上のお散歩で、天気の良い日は富士山、丹沢の山並みが見え、良い気分転換になります。

今月は10/15(土)に、試食付き説明会を開催
☎0466-90-5094

【2面消費材クイズの答え】素精糖は精製を控え、蜜分を含んだお砂糖です。そのため結晶表面の蜜が湿気によって溶けた後に乾燥することで固まりやすくなります。詳しい解説はHPで。

うるびーへのご意見ご感想は TEL045(547)1400/FAX045(547)1414 うるびー編集室まで ■編集責任/福祉クラブ生協 ■レイアウト/セッションD