



福祉クラブ生協機関紙

# うえるびー

2023/No.370



今月の草木  
「サザンカ」



(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/>

## 「こんなサービスあったらいいな！」 を実現するために

### 生活協同組合は組合員一人ひとりの 出資金と協同の力で運営されています

生活協同組合は、組合員一人ひとりが、お金(出資金)を出し合い、協同で運営・利用する組織です。福祉クラブ生協は1989年設立から33年間、神奈川県内に展開し、自分たちの地域に必要なサービスづくりを進めてきました。現在16業種118W.Coが運営主体となり、各地域で活動しています。これには16,000人以上になる組合員一人ひとりの出資が大きな役割を担っています。



### 生協の資本は「出資金」です

出資金は、福祉クラブの事業運営、センターや福祉施設などの設備・維持費として使われ、福祉クラブ全体の日々の活動を支えています。サービスや施設、備品等は「組合員の財産」です。



子育て支援の  
保育室づくりに



食事サービスの  
厨房設備に



移動サービス  
づくりに

地域活動拠点の  
拡充に



配送センターの充実に



### 「第7次5カ年計画」の夢を拡げる源に

2011年度実施した特別増資は、2,890口5,802万円の増資となりました。組合員がめざす「こんなサービスがあったらいいな」の想いが、多種多様なサービスをつくり、継続しています。

#### ▼5カ年ごとに街づくり計画をしています▼

【2020～2024年度 各地域の街づくり計画】

<b>2020年度</b>	・世話焼き・家事介護W.Co 設立 (都筑区)
<b>2021年度</b>	・入居施設「みのり藤沢」オープン (藤沢市) ・生活支援W.Co 設立 (藤沢市) ・世話焼きW.Co 設立 (相模原市)
<b>2022年度</b>	・生活クラブ事業連合システム導入 ・子ども食堂スタート (戸塚区)
—2022年度後半～2024年度の計画—	
・複合福祉施設 (幸区)	
・新たな住まい型施設 (栄区)	
・地域活動拠点の拡充 (港南区・戸塚区・厚木市・相模原市)	
・複合福祉施設、子育て支援W.Co (宮前区)	
・移動サービスW.Co (保土ヶ谷区、青葉区、麻生区、都筑区)	
・食事サービス、移動サービスW.Co (高津区)	
・ライフサポートW.Co (藤沢市)	

これからの夢の実現に向けての資本として、追加増資を実施します。  
1口10,000円から出資できます。  
申込用紙配布:2023年1月9日(月)～13日(金)  
申込提出:2023年2月10日(金)まで

### 謹んで新春のお慶びを申し上げます

2023年卯年は「飛躍」「向上」の年です。私たちは、生協の強みである「協同する」ことで、より良く暮らせる地域や社会の実現をめざしてきました。営利目的ではない生活協同組合に集うからこそ、自分たちにとって、本当に必要なモノやサービスを必要の人に届けることができそうです。誰もが安心して暮らせる社会をめざし、「人と人とのつながり」を大切にしながら、賛同する仲間を集め、市民参加型福祉の実践と豊かな未来への実現に向け、私たちの暮らしが大きく飛躍し、向上する年になるよう活動を進めていきたいと思います。

理事長 大場英美

## 「ふくしまつりon-line」終了しました

「第27回ふくしまつり」は今年もオンラインで開催しました。

新横浜オルタナティブ生活館のスペース・オルタをホスト会場とし、各地域のイベント会場と中継を結び、ライブ配信。消費材の生産者や各関連団体からのメッセージや組合員による簡単クッキング、うえるびー「うちのご紹介」に掲載されたかわいいペットも動画で紹介。

「みのり藤沢」から配信した「みんなで体操」は全会場で参加。

各会場では感染対策をしながら、小規模でしたが久しぶりに地域の人が集まり交流を楽しみました。秋晴れの穏やかなお天気の日、自粛生活も少しずつ日常を取り戻している様子が感じられました。

YouTubeライブ中継同時視聴者80人、ワードクイズプレゼント応募16人の参加となりました。福祉車両購入のためのチャリティーカンパは、参加組合員3,472人、271万円となりました。皆様のご参加、ご協力ありがとうございました。(三和)

納得・愛着・こだわりの消費材

# 鮮魚

生産者:三重県漁連



しゃぶしゃぶ



真空包装が届きます



鯛茶漬



漬け丼

福祉クラブで取り組んでいる鮮魚は養殖の魚です。大きな生け簀に少なめの魚数でゆったりとした環境で育てています。もちろん、餌も安心なものを選び、病気予防のための薬剤も稚魚の時に最小限の投与にしています。

また、環境ホルモン汚染の心配がある漁網汚剤は不使用で、定期的な洗浄に加え、日々の管理の中で適宜洗浄しています。魚の健康管理だけでなく、海にも優しい、海を汚さない環境づくりに気を配っています。

また、鮮度を保つため、三浦市三崎港にある「三重県漁連三浦活魚流通センター」まで生きたまま運ばれ、いったん生け簀に戻します。その後すぐに活(いけじめ)し、



鯛



ぶり

今年もお待ちかね、鮮魚の取り組みが始まりました。福祉クラブだけのお楽しみ品です。11月～2月までの冬季限定で、生産者 三重県漁連から鮮度抜群の魚をお届けします。

こだわりの鮮魚だけではありません

福祉クラブ独自品として、08年から取り組みが始まった鮮魚。当初はぶりだけでしたが、今ではひらめ・かんぱち・伊勢真鯛・ぶりカマ・真鯛カマの6種類になりました。

加工、真空包装されて、翌日には冷蔵で私たちに届きます。

## 鮮魚の楽しみ方いろいろ

魚のうま味成分「イノシン酸」は、活(いけ)にしてからの時間経過とともに増えてきます。

### ●届いた日

刺身やカルパッチョなどにして魚本来のおいしさ、プリプリの食感を味わってください。

### ●2日目

うま味成分が増します。たれに漬けた「漬け丼」は豪華な一品。

### ●3日目

照り焼きやムニエルなど火を通した料理は、魚のおいしさを一段と引き出してくれます。

(上坂)



カルパッチョ



刺身

知ってる? 「消費材」ウラ知識

## 消費材クイズ

Q

魚に脂が乗るって  
どういうこと?



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/>

## 2022年度 第7回 理事会報告

### (1) 経営状況

2022年10月の総事業高は35,281万円で予算額37,947万円に対して93%、金額で2,666万円下回りました。前年金額39,620万円に対して89%、4,339万円下回っています。

### (2) 共同購入「よやくらぶ」を利用しましょう

よやくらぶ対象消費材の中から、自分で選んだ消費材が定期的に届くしくみです。日頃、共同購入で利用する頻度の高いものなどあらかじめ予約登録するとOCR用紙に印字されるため、カタログから探したり、OCR用紙記入の手間が省けます。なおかつ、予約して利用し続けることで、消費材をつくる生産者への応援にもなります。その中でも「牛乳・たまご・米」は、国内自給力向上など持続的な生産と消費をめざし、多くの組合員に安定して利用してもらいたい。天候不順や災害時に優先して届き、価格もオトクになります。

### (3) 組合員拡大キャンペーン1～3月実施中

共同購入希望でWeb加入者限定に調味料セットをプレゼントします。また、「小学生以下のお子さんがいる家庭」が新規加入された場合、3ヵ月間の共同購入利用代金5%OFFになります。この機会に、宅配サービス、共同購入を検討されている方にぜひお知らせください。(神奈川県内の方が対象です。配送エリアではない場合もありますので、お問い合わせください) 加入申込はこちら→

科目	10月分	年度累計	累計前年比%
供給高	21,424	153,378	98.1
福祉事業高	8,314	55,973	100.5
施設事業高	4,896	33,432	111.8
利用事業高	540	2,908	104.9
共済受託収入	105	752	97.1
総事業高	35,281	246,444	100.4
事業総剰余	12,037	80,580	101.8
人件費	2,550	19,016	98.4
委託費	2,808	21,030	126.9
物件費	4,316	29,956	91.1
諸経費計	11,154	79,963	102.1
事業剰余	883	616	72.5
事業外収入	204	1,223	96.2
事業外費用	249	1,935	128.5
事業活動剰余金	838	-39	—
福祉事業会費賛同登録者数10,967人(66.27%)			金額 747万円

## 職員だより

数年前に小さな焚火台を購入してから、たまに河原で焚火をしています。火種を作り、枝から薪や炭に火を移します。始めは勢いよく炎が上がり、モクモクと煙が立ちますが、次第に赤く静かに燃える「熾火(おきび)」になります。持参した食材を調理して食べることも楽しみです。ですが、寒さが増すこの時期は、焚火を眺めているだけで不思議と普段の生活と切り離されたような特別な時間を感じられます。20代の頃の勢いを維持するのは難しいですが、「熾火(おきび)」のように穏やかに、それでいて芯は熱い、そんな安定した大人な30代に憧れる今日この頃です。



(初山センター 永瀬)



# 施設探訪

—組合員の声からできた私たちの入居施設—

## 福祉クラブ生協「きらり港北」 10周年を迎えました!



きらり港北外観

市営地下鉄ブルーライン「北新横浜」下車、新田緑道のプロムナードを過ぎて右折し、見上げると、壁面に設置された「きらり港北」の大きな看板が見えてきます。

### 1階 保育室と厨房

受付の隣は、「コミュニケーションスペースと保育室」ほけっと。清潔感あふれる室内で可愛い子どもたちの笑顔の歓迎を受けました。次に食事サービスW・Co「とまと」の厨房を見学しました。食材にこだわった手作り調理でおいしいそうなのが漂ってきます。奥のスペースは、福祉クラブ生協本部と、会議室や相談室です。



保育室「ほけっと」と食事サービスW・Co「とまと」の厨房

### 2階 デイサービス

「きらり港北」施設長の案内で2階「Dayにつば」を見学。デイサービスでは大きなテーブルを囲んで、カルタ取りの最中でした。皆さん読み手の声を聞き漏らすまいとの意気込みが伝わってきて、「こちらも思わず」頑張っていると応援のホッとした感。奥の小部屋では麻雀の真つ最中。



デイサービス「Dayにつば」

### 2・3・4階 入居施設

2階の居室はキッチン、洗面台、トイレ、エアコン、コール付きで広めのスペース。持ち込みの冷蔵庫の食材で、ご自身で調理することも可能です。共同の浴室はゆったりとした広さで、一人ずつお湯を取



居室



リビング

り替えています。気持ちの良い入浴の様子がうかがえます。3階4階の居室は見守りタイプ各16室で、キッチン無しのコンパクト型。共同の浴室はリフトキヤリが整備されています。ヘルパーの見守りを受けながらきれいに片付いた室内で入居者の皆さんは安心して過ごされています。またリビングでは大型テレビの前で仲間同士仲良く話をされていて、和やかな様子が見られました。

施設自慢の広い屋上は、開放的で季節を感じられる場です。入居者が散策したり、バーベキュー

—大会や横浜の花火大会も見られます(現在はコロナ対策で休止中)。

「きらり港北」は、港北区日吉にある「Dayひよし」利用者の「自宅にいるような自由で暮らせる住宅型の施設をつくって欲しい」という声からできた住宅型有料老人ホームです。入居者のお世話をするW・Coメンバーの行き届いた対応や、利用者入居者の方たちの穏やかな生活が見られました。(取材:吉田川崎)

「きらり港北」 横浜市港北区新羽町888  
TEL045(642)53320  
横浜市営地下鉄ブルーライン  
「北新横浜」新羽駅から徒歩10分内

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

うちのこ紹介 ペット

ぼんちゃん オス 5才。  
5年前、母さんネコに連れられ我が家の庭に現れました。初めは警戒してなかなか懐かなかったけど、今では膝の上ののって喉をゴロゴロ鳴らしています! (鎌倉K)

※あなたのペットをご紹介ください。ご連絡は編集室まで。

ひとりごと 編集室から

数年前のこと、友人宅へ遊びに行っていた息子が帰ってくるなり、「ママ、こたつっていう、すごくいいものがあるの知ってる?」と得意顔で話してきました。ついついだらけてしまいそうで、我が家ではこたつを使っていなかったのです。そんな息子ももう高校生。今年は、エアコン代節約のためにもこたつを導入する予定です。(世津)

わたしのうた

ふるさとのおさなき頃の妹と  
飛ばされそうな吹雪の吊り橋

W・Coりぼん 貴美子

ふるさととは雪国の西会津。まだ5歳の頃、夕方まで遊んだ帰りの吹雪。橋の下は阿賀ノ川。グラグラ揺れる橋。おっかなかったなあ。

くり返しくり返し読む賀状かな

二十三年のお嬢様を亡くされ、長いこと立ち直れなかった友人から、十五年目にカソリックの洗礼を受けられたとの賀状をいただき、私もほつと致しました。

よしえ





# スマイルひろば

教えてくださいあなたの健康法

心も身体も健康に

## 私の気分転換 「旅する私」 ～「あなたの健康法」募集—組合員からの投稿 第5弾～

◆戸塚区 <sup>フィル レッシュ</sup> 不入洲さん

生まれも育ちも戸塚の私。遊び回った山野や砂利道の里山も今や、コンクリートとアスファルトの街へと変化を遂げ、しばしば「何だか、自然が恋しい～」と感じていた頃、ふと目に留まったのは、飲んでいた地酒のラベル。「蔵元は福島古殿、どんな所だろう」。引き付けられる様に向かってみます。めざす古殿町への道の途中、何の変哲もない小高い山々、田や畑、点々と在る民家。そんな風景が延々と



一番のお気に入り・下野宮駅

続く奥久慈で足が止まります。「懐かしいなあ、また来よう」。

JR水郡線。『♪僕の恋(ハート)は水郡線』にも歌われているように、水戸と郡山を結ぶローカル線は御多分にもれず赤字路線。その沿線の奥久慈は、一帯がまるで広大な里山公園。一時は台風で鉄橋が流失して寸断されたものの、復旧後、新鉄橋をのどかに渡るディーゼル列車は、あたかも何事もなかったかのようです。偶然入った食堂で、「息子が戸塚に住んでるよ」と聞き驚いたりしながら、横浜生活の疲れを癒しに奥久慈を旅する「私の気分転換」でした。

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

## 今月のW.Co 居宅介護支援W.Co オプティ「渚」

～24人のケアマネジャーが活動しています～

W.Co オプティ「渚」は、鎌倉市の居宅介護支援事業所「オプティ鎌倉」と「オプティ大町」で、24人のケアマネジャーが活動しています。知識と経験を生かし暮らしやすい地域にするため介護



活動拠点の「コラボ館」(左)と「コア大町」(右)

保険だけでなく福祉全般の相談を受けています。今年度は地域包括支援センターから9月に講師を招き、虐待についての学習 保険だけでなく福祉全般の相談を受けています。今年度は地域包括支援センターから9月に講師を招き、虐待についての学習 保険だけでなく福祉全般の相談を受けています。今年度は地域包括支援センターから9月に講師を招き、虐待についての学習



ふくしまつりで福祉相談

会を行いました。10月には「オプティ鎌倉」のメンバーが実行委員長を務め、ふくしまつりで連携し福祉相談に対応しました。新しいメンバーが加わり活動に弾みがついています。(元島)

福祉クラブの消費材で作る

## おやつレシピ



### 簡単アップルパイ

#### 材料

- ・冷凍パイシート 1枚
- ・紅玉りんご 2分の1個
- ・りんごジャム 大さじ1
- ・素精糖 大さじ2

#### 作り方

- ①りんごをイチヨウ型にカットし、りんごジャムで和える。
- ②パイシートを8枚に切り、素精糖を軽く振っておく。
- ③和えたりんごをシートの中央に並べ、その上に素精糖を再度振る。
- ④200℃に予熱したオーブントースターで20分焼く。(緑区Y)



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)	
TEL045-561-3030(代表)		TEL0467-48-3955(代表)		TEL044-977-0705(代表)		TEL0466-80-5710(代表)	
FAX045-564-9858(代表)		FAX0467-48-3136(代表)		FAX044-977-2556(代表)		FAX0466-82-6975(代表)	
川崎市 幸区・中原区・川崎区(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	
		三浦郡 葉山町 横須賀市 一部				厚木市 全地域	
						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

CO-OP 共済

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

流しのパリなかやまさんをお迎えしての歌声喫茶。昭和の歌を懐かしんで、口ずさみました。

1月21日(土)11:30～ 説明会を開催 ☎0466-90-5094