



福祉クラブ生協機関紙

ウェルビー 2

2023/No.371 FEBRUARY

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/>福祉クラブ
生協です！

福祉クラブの共同購入で ていねいに暮らす



福祉クラブ生協が週1回、決まった曜日・時間にお届けする食材や生活雑貨（消費材）は、全国42万人の生活クラブ連合会の組合員とともに安全性を追求して開発した、市販されていないオリジナル品です。1週間分まとめた共同購入の宅配は、高齢世帯や忙しい人、小さな子どもがいる家庭にも大変喜ばれています。共同購入で計画的に消費することで食品ロスを防ぎ、生産者は過剰な生産をせずに済み無駄な在庫がなくなります。

原材料は国産品を中心に、許容する添加物は国が認める品目数(834品目)のおよそ10分の1(93品目)です。また調味料やジュースなどのビンの大さを揃え、効率的にリユース(再利用)することで、ゴミの削減、環境負荷の低減にもつながっています。

こうして納得できる品質と価格を実現させている福祉クラブ生協の共同購入で、あなたもていねいな暮らしを始めませんか？
(川崎)

～消費材は食材から生活雑貨まで～
約 2,000 品目



消費材の一例をご紹介します



パックだし

提携生産者の煮だし、かつお節、みついし昆布、乾しいたけで作りました。熱抽出や加水分解等のエキスや化学調味料も使っていません。手軽に本格的なだしがとれるので、世代を超えて人気の消費材です。



ケチャップ

完熟のトマトを煮詰めた粗ぶしのピューレに、味つけしただけ。1本のびんに使うトマトはなんと約1kg分。水は一切加えていないので、トマトのうま味をストレートに感じます。原材料は、国産トマト、砂糖、醸造酢、食塩、国産タマネギ、香辛料。食品添加物や保存料は不使用です。

●国産トマト100%：加工用トマトの日本の自給率は7%以下。生産量が少ない中、現在は国産加工用トマトと、国産生食用トマトを原料に使用しています。



万能つゆ

うどんやそばのつゆだけでなく、煮物にもOK。何にでも使える汎用性の高いつゆです。希釈タイプ。食品添加物不使用です。



マヨネーズ

一般のマヨネーズと大きく違う点は、化学調味料の「グルタミン酸ナトリウム」を使っていないことです。うま味調味料などと呼ばれるグルタミン酸ナトリウムは「調味料(アミノ酸等)」などと表記されていますが、食品添加物の一種です。塩味を感じにくくする働きもあるため塩分の過剰摂取に注意が必要です。提携生産者の卵とリンゴ酢・米酢などの素材のよさを活かし、食品添加物不使用です。

～組合員募集中！～

福祉クラブ生協は、国産にこだわり、安全性に不安のあるものや不要な食品添加物は使用しない素性確かな食材を取り扱っています。



←ご加入はこちらから

子育て支援サービスや介護サービスなど、生活サポートもしています。

福祉クラブ生協は
こだわりの消費材を
お届けします！

配達料
無料



福祉クラブの
宅配サービス Web加入限定

今なら
調味料セット
プレゼント！

今すぐ！ご加入はこちら

- ・万能つゆ (500ml)
- ・トマトケチャップ (370g)
- ・マヨネーズ (310g)

お互いさまのたすけあい ～あなたの力が必要です～

福祉クラブ生協は将来の自分や家族が「あったらいいな」と思うサービスを生み出し、街づくりを進めています。
誰もが安心して住み暮らすことができるように、少しのことからあなたも始めてみませんか。
自分の得意なこと、好きなことを地域のために活かすことができます。「たすけあいは順番」、
「困ったときはお互いさま」。多くの人が参加することで、やがてそれは大きな活動へと広がっていきます。
あなたのチャレンジをお待ちしています。(三上)

問合わせ **045-547-1400** 福祉クラブ生協

私たち、活動に
参加して
充実してます！

家事介護サービス 阿部美緒さん

現在子育て真っ最中ですが、子どもが幼稚園に入ったのをきっかけに、空いた時間を有効活用したいと考えていました。

そんな時に、友人から福祉クラブの「家事介護サービスW.Co」を紹介してもらいました。初めは「私にできるのか？」と不安でしたが、分からないことは周りのメンバーが丁寧に教えてくれ、初めてのケアの時は同行してもらい、とても安心して活動できました。

子どもの時間に合わせながら、空いた時間を有効に使うことができ、とても有難い環境だと思います。

デイサービス 小林陽子さん

学生時代に栄養学を勉強したので、お料理関係で仕事をしたいという思いがありました。たまたま見つけたチラシを見て説明会に参加。調理スタッフから始まり、今ではフロアスタッフとしても参加しています。利用者の皆さんの笑顔に癒され、気持ちの良い仲間に元気をもらい、毎日楽しく活動しています！



デイサービスのフロアスタッフとして一緒に体操も



調理スタッフとして
デイサービスの昼食作り

宅配サービス 尾田敏明さん

以前は座っての仕事だったので、運動不足解消と、社会参加と、少しの生活費をと始めて、今年で16年目です。安心できる食材、日用品など組合員の玄関先へこんにちとは声をかけて配達しています。階段などキツイけど、「ご苦労さん」「玄関先まで配達助かるわ」という声を聞くと、疲れも吹き飛びます。世間話など楽しく会話し、コミュニケーションをとるように心がけています。これからも組合員の皆さんとの接点を大切に、不撓(ふとう)不屈(ふくつ)の精神で続けて行けたらと、考えています。



配達時には利用者と世間話でコミュニケーションを

*W.Coとは、誰かに雇われて働くのではなく働く人が自ら出資して地域に役立つ仕事を自分たちで作り、働きに応じて分配し、替わり合いながらみんなで運営する非営利の組織です。

福祉クラブのW.Coは16業種118団体

◆福祉クラブのサービス内容や活動するメンバーの声を動画で紹介！ 下のQRコードから◆



世話焼きW.Co(宅配サービス)
週に1度、見守りを兼ねて安心安全な消費材をお届け。



食事サービス W.Co
安心な食材で、誰でも利用できる食事を配食。



家事介護サービス W.Co
日常生活に必要なお手伝いから介護保険の対応まで。



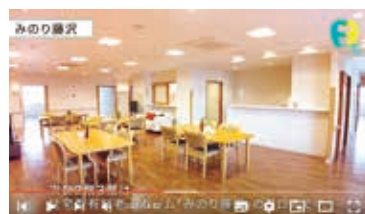
移動サービス W.Co
福祉車両や自家用車を使い、さまざまなお出かけ支援。



子育て支援サービス W.Co
自宅での子育て支援、保育室での一時預かり他送迎等。



小規模多機能サービスW.Co
自宅で暮らす24時間365日を支えるための「通い」「泊まり」「訪問」サービス



生活支援W.Co
住宅型有料老人ホーム「コア北鎌倉」「きらり港北」「みのり藤沢」で入居者の生活援助



デイサービス W.Co
高齢者が1日を過ごすデイサービス。介護保険外のサービスも対応。



ライフサポートW.Co
利用者の自立を助け、介護者の負担を減らす介護生活用品の相談、販売、介護保険対応のレンタル



街の技術W.Co
エアコン清掃、障子・襖・網戸の張り替え、庭木の手入れ、出張理美容、衣服のリフォームなど

▶ 問い合わせ先 福祉クラブ生活協同組合 **045-547-1400**

「ありがとう」の言葉がやりがい





福祉クラブ生協の 3つの住宅型有料老人ホーム

No.28

試食付き見学・説明会を開催します

福祉クラブ生協の入居施設は「もう一つの我が家」として、生涯安心して暮らすことができるよう、一人ひとりが「その人らしい生活」を続けられる施設です。

コア北鎌倉

20室

2/26(日) ①10:00～②14:00～



所在地：鎌倉市台5-2-3
アクセス：JR大船駅から湘南モノレール
「富士見町駅」より徒歩約5分

申込・問合せ 0467-42-6810

きらり港北

42室

2/26(日) ①10:30～②14:00～



所在地：横浜市港北区新羽町868
アクセス：横浜市内営地下鉄ブルーライン
「北新横浜駅」より徒歩約10分
「新羽駅」より徒歩約7分

申込・問合せ 045-642-5320

みのり藤沢

30室

2/18(土) ①11:30～②14:00～



所在地：藤沢市辻堂元町6-3-9
アクセス：小田急江ノ島線
藤沢駅北口1番バス乗り場高山車庫行
「ソニー前下車」徒歩約10分

申込・問合せ 0466-90-5094

「体験入居」「短期入居」も可能です。(空き室がある場合のみ)お気軽にお問合せください。

*おいしいと好評の手作りの入居食を試食できます。

試食料金は各施設までお問合せください。

*午後の回の試食はありません。

コロナ感染状況により、変更の可能性があります。

*感染予防対策のため人数制限をする場合があります。

事前予約で、参加希望人数、試食希望数をお知らせください。



夕食の一例



特別メニュー

動画で分かる
福祉クラブの入居施設 →



←各施設の詳細はHPへ

家計の見直し、相続手続き等の
ご相談はW.Co「ひとしあ」へ



電話相談では、保障の見直しの相談希望が多くあります。

●2月の無料電話相談(CO・OP共済や保障の見直し等)

TEL 045-511-8631 ・2/3(金)14時～16時

TEL 045-547-1400 ・2/15(水)13時～15時
・2/27(月)28(火)10時～12時

*一緒に活動するW.Coメンバーも募集中です。

ひとりごと 編集室から

新しく習慣にしようと今、取り組んでいるのが、車に乗り込んでドアを閉める時、両手でドアの取っ手を握り、何か挟んでいないか閉まるまで目視で見届ける、という動作です。からだに覚え込ませるために、うっかりやり忘れた場合は、再度ドアを開けて最初から閉め直す負荷をかけます。そんな時「ハイ、やり直し!」と、ひとりごと。

(八十川)

共済キャンペーン実施中!

2023年1月30日(月)～2月24日(金)

福祉クラブ生協の組合員であれば加入できます。

CO-OP共済
コープ共済は
インターネットで
24時間申し込みOK!



スマホでも
パソコンでも
OKなのだ!

今すぐ申し込み



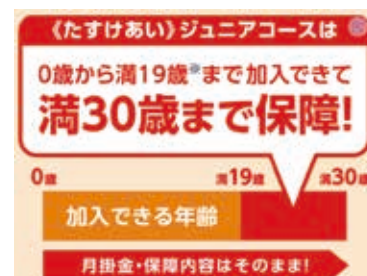
① 子どもの場合、共済金支払いの約72.7%がケガ通院です。部活動中に転んだ、美術の時間に彫刻刀で手を切った、授業中にプリントが目に入って眼球負傷...等。

ケガで1日通院しただけでも日額2,000円を保障!(J1000円コースの場合)

② 0歳～満19歳まで加入できて、満30歳まで保障が続く!

共済加入者が増えることで、
保障内容が充実し良くなっていくのが、
CO-OP共済の特徴です。

お問い合わせ・資料請求は
☎ 045-547-1400 担当:大東まで





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

私の健康法「陽転思考」

～「あなたの健康法」募集—組合員からの投稿 第6弾～

◆栄区 Mさん
今のところ持病もなく健康に過ごしていますが、それには「陽転思考」が大いに役立っていると思います。「これしかやってない」でなく「これだけやった」と考えるようにしています。
また、年齢を重ねて体力的には衰えるばかりですが、日頃気を付けていることを挙げると…

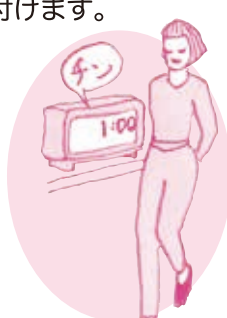
「あなたの健康法」募集します！

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

- ① **深呼吸をする**
肺の空気がもしかしたら1ヵ月前のものかもしれないと思うと、入れ替えたくなります。

② **背筋を伸ばす**
バスを待つ間など真っ直ぐ立つよう気を付けます。

③ **片足立ちをする**
1分間足裏が床に張り付くように立つのが目標。電子レンジを使っている時にやると、秒数が表示されるので便利です。
いつでもどこでも、気づいた時にやれるようなことばかり。皆さんの健康法も取り入れながら、これからも自身の健康維持に努めたいと思います。
- 

今月のW.Co

街の技術W.Co
庭木の手入れ(みどり屋)、出張理美容(かがやき)、
衣服のリフォーム(美針)、エアコン清掃(清・洗)、障子・襖・網戸の貼替(彩生)

かつては家庭内で受け継がれていた、障子貼り、庭木の手入れなどの生活技術が、生活様式の変化、高齢社会、核家族等によって受け継がれることが少なくなりました。福祉クラブでは、この生活技術を「街の技術」として社会化し、組合員どうしのたすけあいのサービスとして展開しています。また、価格の不安や、どこに頼めば良いのか分からない場合においても、福祉クラブの組合員でもあるW.Coのサービスなので、安心して頼めることが好評です。



福祉クラブの消費材で作る

おやつレシピ

スイーツポテトケーキ

材料 15cm丸形1台分 **食べ応えあり！**

- ・さつまいも(皮剥いて1cm角に切る) 約250g
- ・料理やお菓子に使えるマーガリン 50g
- ・A・素精糖 40～80g(お好みで)
- ・卵2個
- (泡立て器でよく混ぜておく)
- ・ホットケーキミックス 20g

作り方

- ①さつまいもは柔らかく茹でて湯切りし、熱いうちに滑らかにつぶし、Aを順に入れその都度よく混ぜる。
- ②型にオープンシートを敷き生地を流し入れて空気を抜く。
- ③180℃のオーブンで35～40分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

(鎌倉市 K)



日吉センター		鎌倉センター		初山センター		藤沢センター	
横浜市港北区日吉5-21-31 TEL045-561-3030(代表) FAX 045-564-9858(代表)		鎌倉市台5-2-22 TEL0467-48-3955(代表) FAX 0467-48-3136(代表)		川崎市宮前区初山2-1-7 TEL044-977-0705(代表) FAX 044-977-2556(代表)		藤沢市善行6-19-51 TEL0466-80-5710(代表) FAX 0466-82-6975(代表)	
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			相模原市	南区
			横須賀市 一部				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



食事サービス



デイサービス



介護生活用品相談販売



市民の福祉相談窓口



家事介護サービス



子育て支援サービス



うえるびーサロン



成年後見サポートサービス



街の技術のサービス



入居施設サービス



ケアプラン作成サービス



車による外出介助サービス



小規模多機能サービス



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

日頃お刺し身を食べる機会がないので、11月から「出前の日」ができました。

お誕生日会も兼ねて、初めてのお寿司出前の日。用意されたバースデイカードを手に、「いくつになっても嬉しいわ」。



2月18日(土) ①11:30～、②14:00～
説明会を開催 ☎0466-90-5094