



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー 6

2023/No.375 JUNE

今月の草木
「ツユクサ」



〈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/>

～再生可能なエネルギーをえらぼう。のこそう、次世代にきれいな地球を～
電気を切り替えるだけで CO2削減！  **生活クラブでんき** を選びませんか



再生可能エネルギーを生み出す、届ける

「生活クラブでんき」が発電所から調達した電気を皆さんへお届け



電気料金の一部は再生可能エネルギーを生み出す山地(発電所)へ！

電気もみんなで利用し、育てていく消費材

福祉クラブでは組合員と生産者がともに安心な食べものをつくってきました。めざすのは食べ続けることで叶える健康な暮らし。企業や行政まかせにしないで自分たちでつくる。電気も食べものと同じように原料や作り方が大事！と考えました。

電気もみんなで利用し、育てていく消費材です。コンセントの向こう側の電源を太陽光や風力、バイオマスなどの再生可能なエネルギーにしてみませんか。

「生活クラブでんき」のしくみ

風や太陽、水の力を源にするということは電気の「原材料」を国内でまかなえるということ。再生可能エネルギーは「国内自給エネルギー」なのです。

発電所から調達した電気だけでは足りない場合は、パートナーである小売電気事業者などから調達します。現在は87.4%が再生可能エネルギー！2030年までに100%をめざします。

国内自給！全国66か所の発電所

そのうちの4カ所が福祉クラブ生協の施設。
「きらり港北・いのやま(横浜市)、藤沢センター(藤沢市)、メロディ～館(逗子市)」に太陽光発電設備を設置しています。(川崎)

でんきのQ&A

web 申込はこちら→



Q.「生活クラブでんき」に切り替える手続きは面倒？

A. Web申込で簡単！書類での申込も可能！

Q. 電気料金は高くなるの？

A. 地域の大手電力会社の料金と同等額です！

電気の使用量に応じて電気料金が決められる基本的な電力プラン(従量電灯)の場合は、電気の使用量が少ないと安くなる3段階の従量料金制。省エネをすすめる人を応援する料金設定です。

Q. 電気の安定性は今までと変わらないの？

A. 電気の安定性は変わりません！

電力会社を変更しても、電気はすべて同じ送電線を通して送られてきます。「生活クラブでんき」の電気調達が不足しても、地域の送配電事業者によって自動的に補給が行われるため、電気の供給が止まることはありません。

Q. 切り替え費用がかかるの？

A. 費用はかかりません！途中で解約する場合の違約金なども発生しません！

お申込みは、福祉クラブの組合員である必要があります。

おりーふさんとカコさんの 相談室



Q 上手にネットサーフィン楽しむには…

ネット依存症という訳ではなく、むしろインターネットを敬遠さえています。なぜなら、パソコンで一旦、画面を開いてしまうと、長時間延々と使い続けてしまうからです。用事が済んだらすぐ電源をシャットダウンすれば良いものの、ついウェブサイト(特にオーディオもの)を開いてしまい、時も忘却の彼方へ。歯止めが効かず徹夜の時も。今まさに、P.C.でこの相談内容の入力を終えようとしている私の誘惑に弱き指は、無事シャットダウンをクリックできるでしょうか。(ネットサーフィンがやめられない 50代男性)

A カコさんのお答え

ネット依存症ではないが、歯止めが利かず長時間使い続けてしまうとのこと。これまでの長い間、ご自分の心にムチ打ちながらあらゆる方法を試されたのでしょうか。そのような貴方にお役に立つ情報は無いかと考えましたが、残念ながら考えつきませんでした。ただ、お酒が好きで止められない方への第一歩として、「休肝日」を設けることを一つの方法として勧められますが、それに倣って「休PC日」或いは、逆に「24時間PC日」を週に一日作る、などというのは如何でしょうか。

もう十分にお分かりになっていると思いますが、特効薬はなく、結局はご自身の決意・覚悟次第だと思います。

納得・愛着・こだわりの消費材

マグロとカツオ

生産者:ヤマボシ



メバチマグロ

創業150年、焼津のこだわりのマグロとカツオ

創業時から引き継いだ経験と実績で鍛え上げられたマグロを見る目。こだわりぬいて仕入れた確かな品質。熟練したスキンス加工(皮・血合い取り)。私たち組合員が鮮度良くおいしくいただける理由です。

トロカツオ炭火焼たたき

焼津港に水揚げされた、脂がのって鮮度の優れた天然カツオの炭火焼。

日本太平洋沖合北部の漁場で冷凍のカツオ一本釣り船によって釣り上げられます。生きたまま凍結するので、鮮度が良く、色目が鮮やかで、もちもち感があり、脂がのっています。それを炭火焼にしました。炭火の香りと魚の旨みがマッチしたおいしいたたきです。



青ねぎ、タマネギのスライス、お好みによってニンニクのすりおろしと一緒に生姜醤油でどうぞ。

メバチマグロ赤身

焼津港で水揚げされた、日本船、太平洋産の鮪延縄漁(まぐるはえなわりよこ)でとれた中型の「メバチマグロ」。釣り上げられてすぐに船内凍結されるので高鮮度。色目もきれいでとてもおいしいマグロです。刺身、カルパッチョ、まぐる漬け丼、山かけ丼などで召し上がれ。



赤身は低カロリー・低脂質なうえ、良質なたんぱく質が豊富です。また、DHA(情報伝達をスムーズにし、脳細胞を活性化)やEPA(血液をサラサラにする、中性脂肪値を下げる、血管年齢を若く保つ)も豊富です。ビタミンCを補うならアボカドと一緒に食べるのがおすすめです。

環境へのこだわり

鮪延縄漁とは、一本の長い縄(幹縄)に、約3000本の釣り針が付いた縄(枝縄)を漁場に設置して、まぐるが釣り針にかかるのを待つ漁法です。網を使った漁法に比べて、漁場の底にある生物を傷つけずに捕獲するため、生態系に与える影響が少ないとされています。

また、マイナス60度の超低温冷蔵庫は、フロンガスを使用せず、二酸化炭素を排出しない空気冷媒で、環境へ配慮しています。

冷凍マグロの上手な解凍方法

冷凍マグロを解凍するときは、完全に解凍するとうま味が抜け変色するため注意しましょう。まずは塩を入れた30度ほどのぬるま湯に数分浸し、軽く曲がるくらいところで取り出します。次に、塩分を流してキッチンペーパーで水分を拭き取る。あとは、キッチンペーパーで包んでラップをかけ、冷蔵庫でゆっくり解凍すると色がきれいな状態を維持できます。(佐藤)



知ってる? 「消費材」ウラ知識

消費材クイズ

Q 初カツオ、戻りカツオと言うのはなぜ?



答えはこのうえ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/>

3月26日、藤沢市のミナパークで添加物の食育講座を開催しました。講師は「食の安全を考える会」を主宰する野本健司さん。43人の参加がありました。

平均的な日本人は食品添加物を一年間で約4・6kg摂取している、という話から始まり、添加物の基礎知識を分かりやすく学びました。実際に、ウインナーを使って各テーブルで実験を行いました。加工肉の発色剤、防腐剤として使われる亜硝酸ナトリウムなど、身近なものに含まれる危険性の高い添加物の怖さを感じました。

添加物の食育講座

ちゃんとわかって選びたい食べ物のコト



亜硝酸ナトリウムに反応する検査キットを使った実験。ウインナーの断面に試験紙を触れると変色する

第2部では、卵の生産者「会田養鶏」の松本さんとオンラインで結び、福祉クラブの卵、無洗卵の優位性、全国の鳥インフルエンザの状況などの話を伺いました。公演後、ヨーグルトとお菓子の試食をしながら各テーブルで懇談会。「知っているようで知らなかったことが多かった」「第2弾も開催してほしい」「食の安全を考える良い機会になった」など、次回も参加したい



2月末実施「フードドライブ」報告

今回は数量519点、重量218kg(米、主食、副食、菓子 他)が集まりました。「フードバンクかながわ」と連携し、自治体、子ども/地域食堂、福祉施設等の団体を通して、必要な方へお届けしています。フードドライブは、組合員のご家庭の余剰食品などの寄付から食品の分かち合いと食品ロス削減を行うために、福祉クラブで2019年より年数回、実施しています。ご協力ありがとうございました。

2023年度うえるびー配布週の変更に伴い、通常2面に掲載している理事会報告は今号はお休みとなります。

今回の講座を通して、改めて食品添加物が体に及ぼす影響や、健康を維持するには毎日の食事が大切だと学びました。これからも私たち一人ひとりが「食の安全」を学び、共同購入を拡げていきましょう。(石井)



食品添加物の怖さを説明する野本健司さん(上)と、熱心に講義を聞く参加者たち

この声が多くあり、今後も学ぶ場を作っていこうと思います。3人のお子さんを連れて参加された方が当日、福祉クラブに加入されました。日頃から添加物についてとても気にしているとのこと、次週から安心安全な食品を選んで食べられると喜んでいました。

—困ったときのおたがいさまのたすけあい— 162

施設探訪

福祉クラブのデイサービス 「Dayかしまだ」



「Dayかしまだ」外観

お風呂の次に、「Dayかしまだ」の自慢はW・Co「つむぎ」手作りの昼食です。おいしい食事をおいしく食べるため

には、食事前の体操も大切で、歩行訓練では、長いテーブルの周りを、利用者同士でお喋りしたり、歩行器を押し

たりしながら、皆さん思い思いに歩きます。そして血液循環体操、指折運動、誤嚥防止と唾液の出を良くするお口の体操。かなりの運動量です。

食事は「つむぎ」のメンバーが2人ずつ交代で作っています。福祉クラブの消費材と、野菜はメンバー

家庭のような空間で、自分らしく心豊かに1日が過ごせるよう利用者の心に寄り添ったやさしいサービスをめざしています。「利用者もケアする側も楽しく」をモットーに笑顔あふれるデイサービスです。

午前はお風呂のお風呂で気持ちよく

幸デイサービス「Dayかしまだ」の1日は、9時30分から始まります。朝順次、利用者の皆さんが来所され全員で朝の挨拶。そして、毎日メンバーが丁寧に掃除している、かしまだ自慢のヒノキのお風呂で入浴の時間です。お風呂は2つあり、一つにはリフト浴の設備が付いています。

入浴の順番待ちの時間は、「作品作り」で毎月のカレンダー作りや計算、文字の並べ替え、短歌の書写等、お一人ずつ自由に選んでもらいます。利用者の皆さんを退屈させないところが、メンバーの腕の見せ所。完成した作品は自宅に持ち帰ります。



Dayかしまだ体操は指折から足先まで丁寧に動かします



厨房からはおいしそうなおいが



Dayかしまだ自慢の昼食

でも残念です。

福祉クラブのサービスを活用して

火曜日と木曜日は、隣の区の港北食事サービスW・Co「ほっと」の夕食のお弁当を持ち帰りでき、一人暮らしの利用者に重宝されています。デイサービスの時間帯に、理美容W・Co「かがやき」のサービスも

利用できます。

「福祉クラブのサービスを知って、ぜひ組合員になってもういたい」という黒澤理事長の熱い思いを、今日も利用者の皆さんに伝えています。(取材 渡辺・川崎)

Dayかしまだ

Dayかしまだ
川崎市幸区下平間2-14-1
フール川崎下平間
TEL
044(533)2115
JR南武線 鹿嶋田駅から
徒歩10分

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET ♡

うちのこ紹介
ペット

炭治郎由来の「タンタン」1歳3ヶ月。パピヨンですが、とてもフレンドリーで、どのワンちゃんにも遊ぼうと寄ってきます。家族に安らぎと微笑みを与える大切な可愛い子です。(栄1)

※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

今年も新緑の中、紫陽花が咲いている。淡いブルーのボンボンだ。あちこちに紫陽花の名所の賑わいもあるけれど、一株、庭の隅に咲く姿も趣きがあり心落ち着く。世の中にいろいろあっても何事もないように咲いている。ちゃんと巡ってくる季節に、ありがたいと思う。待ち受けている夏も乗り越えられそうだ。(田中)

わたしのうた

麦嵐便りの続き届く頃
花見の季節も過ぎ去り、やがて地方は麦秋(はくしゅう)を迎え、梅雨入り前の爽やかな麦嵐が人恋しさを誘っている。
(麦秋(はくしゅう)とは、麦が収穫期を迎えた初夏の頃)

水無月のアガパンサスや喜寿の朝
朝の散歩の道すがら、見かけたアガパンサスの花。長い花茎をまっすぐに力強く伸びていく、その姿を眺めていると意欲がわいてきます。

洋子

武文

旬野菜が一番
収穫できるまで、芽かき水やり
美味い玉ねぎです
できました。

寿子



スマイルひろば

心も身体も健康に

～仲間と一緒に「蕎麦打ち教室」を開催～

◆緑区 傘寿を迎えた蕎麦老人さん

約20年前、表参道の福井県のアンテナショップで開かれた「福井手打ちそば入門講座」に友人と入門。私は関西出身で、うどん派でしたが、この時の蕎麦がとってもおいしく年2～3回開催されるこの講座に続けて参加し、少しずつ上達(?)していきました。

そこで、友人と蕎麦の好きな仲間に声をかけて新宿の生涯

「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

学習センターで「蕎麦打ち教室」を開きました。同じ会社のOBのボランティア的な運営で、平均月2回の開催で300回以上、約12年続けています。



講師陣で良く続いたねと自問自答すると、まずは越前蕎麦がおいしかったこと。次に蕎麦打ちは天候等により毎回出来上がりが少しずつ違い、奥が深く、今も満足な出来上りは少なく、毎回新鮮なこと。もう一つ、最も続いた理由は、平均75歳超の講師陣で蕎麦教室の後、反省会と称して近くの居酒屋でビールを飲みながら「よもやま話」をするのが楽しみなこと。

何よりも人と人の会話と笑いがボケ防止の最高の良薬だと実感し、まだまだ今後も続けたいと思います。

今日のW.co

栄食事サービスW.co「竹の子」

利用者の「美味しかった！」の声が聞きたくて

「Dayいのやま」にある厨房で、皆さんの笑顔を思いながら、デイサービスの昼食づくりと、配食サービス(夕食の配達)を行っています。

安心安全な福祉クラブの消費材を使い、煮物やみそ汁は煮干しや昆布、鰹節できちんと出汁をとっているため、懐かしい味と喜ばれています。

配食サービスは、夕食作りが難しい方や、体調が不安な時など週1回でも、メニューを見て食べたい日



Dayいのやま食事風景



いろいろな希望に合わせた配食サービスをしています

だけ申し込むことができます。デイサービスに来ている方には、昼食と別メニューでお届けしています。また、「おかず配食」にみそ汁

付きの希望や、食べられない食材の場合などにも、できる限り対応しています。

利用者からおいしかったとのお声やお手紙は、メンバーみんなの励みです。(関根)



絵本だいすき!-(87)

■ねこはるすばん 発行:2020年
町田 尚子 作 出版社:ほるぷ出版



「るすばんよろしくね」と私は猫に声をかけて出掛けます。私がいないうち、猫は何をして過ごしているのでしょうか。思いを巡らせます。猫のしぐさがよく描写されているので、それを見つけると愉しくなります。(M)

<p>日吉センター 横浜市港北区日吉5-21-31 TEL045-561-3030(代表) FAX 045-564-9858(代表)</p>	<p>鎌倉センター 鎌倉市台5-2-22 TEL0467-48-3955(代表) FAX 0467-48-3136(代表)</p>	<p>初山センター 川崎市宮前区初山2-1-7 TEL044-977-0705(代表) FAX 044-977-2556(代表)</p>	<p>藤沢センター 藤沢市善行6-19-51 TEL0466-80-5710(代表) FAX 0466-82-6975(代表)</p>
<p>横浜市 港北区・鶴見区・南区・神奈川区・保土ヶ谷区</p>	<p>横浜市 栄区・金沢区・磯子区・港南区 鎌倉市 全地域 逗子市 全地域 三浦郡 葉山町 横須賀市 一部</p>	<p>横浜市 緑区・青葉区・都筑区 川崎市 高津区・宮前区・多摩区・麻生区</p>	<p>横浜市 戸塚区・旭区(一部) 藤沢市 全地域 厚木市 全地域 相模原市 南区 茅ヶ崎市 一部</p>

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

散歩に出たら、近くの公園のヒガンザクラが満開でした。天気の良い日の散歩はとても気持ちが良いです。

●毎月第3土曜日に説明会開催●
5/20、6/17、7/15(土)11:30～
問合せ ☎0466-90-5094