



福祉クラブ生協機関紙

# うえるびー 9

2023/No.378 SEPTEMBER

今月の草木  
「イチジク」



〈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/>

## 食べることで 暮らしがひろがる

福祉クラブ生協の「共同購入」は全ての組合員が利用できる「宅配サービス」です。一人ひとりの組合員が申込用紙やWebで消費材注文欄に「1」と書き込むことで、安心、安全なものを手にすることができ、ともに消費材を開発した生産者を支えています。



共同購入では  
不要な食品添加物を使わず、  
農薬なども最小限に抑えた  
食品や、環境に配慮した  
生活用品が自宅に届きます

共同購入するということは、  
子どもに食べさせたいと思える食材を得て、  
家族で安心な食卓を囲めるということです



私たちが食べ続けることが  
つくり続ける「生産者」への  
応援になります



### 子育て支援サービス

自宅での子育て支援、送迎、  
保育室での一時預かり等。

福祉クラブ生協は共同購入事業を基盤に  
さまざまな福祉サービスを生み出し、  
皆さんが暮らす地域で役立っています。  
共同購入を利用することが「福祉」につながる第一歩！



### 移動サービス

福祉車両や自家用車を使い、  
さまざまなお出かけ支援。

### 福祉クラブ生協の 福祉サービス例



### 家事介護サービス

日常生活に必要なお手伝いから  
産前産後、介護保険の対応まで。



### 食事サービス

安心な食材で、週1食からでも  
利用できる食事をお届け。



このほか、  
10のサービスが  
あります。  
(一部地域で準備中)

資料請求すると無料

選ぶ「味わい食材セット」  
プレゼントキャンペーン  
実施中

日本の季節だから嬉しい  
豚肉ローススライスと  
ポークウィンナーセット

カット済み食材と  
調味料がセットに！  
冷凍ミールキット

化学調味料不使用で安心！  
餃子と  
チキンナゲットセット

※まだ組合員でない方へ ※福祉クラブを始めませんか

第28回  
「ふくしまつり」  
10月1日(日)

今年は公園等「22会場」で開催します！  
\*詳細は2面に掲載 (一部、別日程での開催)

「ふくしまつり」はだれでも参加できる  
福祉クラブ生協のチャリティーイベントです。

日程等詳細↑

予告動画↑

納得・愛着・こだわりの消費材

# パスタ

生産者:(株)ニューオークボ



## 最高級の小麦

パスタの原料は硬質小麦のデュラム小麦。良質なたんぱく質を豊富に含み、水を加えて練る時にできる「グルテン」が柔軟で弾力のある食感のもと。普通小麦のグルテンとは性質が異なり、伸びにくく歯切れが良いのが特徴です。

デュラムセモリナとは、デュラム小麦の粗挽き粉のことです。小麦の中心部分、胚乳と呼ばれる部分を約60〜70%まで砕いたもの。最高級グレードです。

## モチモチの食感

①ミキシング 小麦粉・水・塩(真塩)をよく混ぜ合わせる↓小麦粉は水と空気と混ざることによりタンパク質がグルテンに活性化。塩の作用により更に効率的にグルテンの生成を促します。



ミキシング

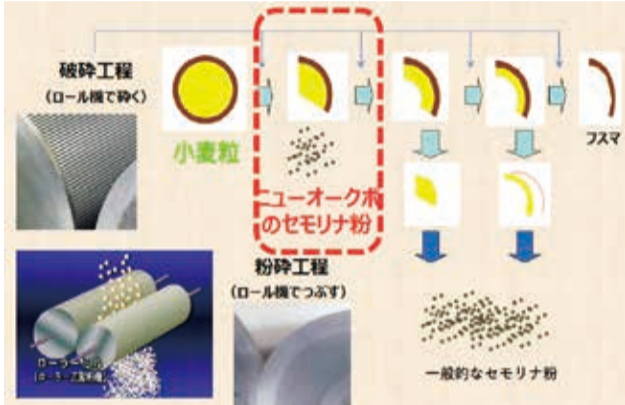
②粉取り 混ぜ合わせた生地を水分を均一化↓生地の熟成を促進  
③麺帯複合 生地を帯状に伸ばす↓2枚の帯を1枚に合わせ、その後ロール状にする↓圧力をかけることにより更にグルテンを生成させます。

## ゆっくり製麺、ゆっくり乾燥

次の工程では、摩擦で発生する熱を抑えるため、できるだけゆっくり製麺し、竿掛け乾燥をします。高温乾燥ではビタミンやアミノ酸が破壊し、味も栄養価も失われてしまうことから、40℃以下の低



麺の長さをそろえ、竿掛け乾燥



業務用の生パスタでは、国内シェアNo.1を誇るパスタ製造会社です。千葉県柏市で約90年前から本場イタリアの伝統的製法でパスタを作り続けてきました。パスタを最も美味しく食べられる秘訣は、手間がかかり生産性は低いけれども、こだわりの製法です。

温でじっくり時間をかけ乾燥(42〜72時間)します。そして、食べる直前、ゆでた時に初めて熱が加わり、麺に光沢が出て素材の風味が引き出されます。

ニューオークボのパスタにヴィボンのオリーブオイルをからめれば、それだけで一流の美味しさ。コーミのトマトパスタソースもおすすめです。



(秋葉)

## ★2生産者とフェスタを開催★



会場では生産者ニューオークボとヴィボンの消費材を紹介

おいしさの秘密や絶品レシピも聞きました

6月16日に、戸塚区ONE FOR ALL横浜で、(株)ニューオークボと(株)ヴィボンの2生産者とフェスタを開催しました。「一流の美味しさから安心・安全を知ろう!」をテーマに、おいしさのヒミツや絶品レシピを生産者から、直接聞くことができました。消費材にこだわる新しい仲間も増えました。

10/1開催の「ふくしまつり」でも各地の会場に生産者が参加します!生産者に直接会って話ができる機会は福祉クラブのイベントならではの、どうぞ遊びに来てください。

## だれでも参加できる 福祉クラブのチャリティーイベント 第28回 ふくしまつり 10月1日(日) 全22会場で開催 (一部、別日程での開催)

自治体行政区	開催場所	開催時間	雨天時対応	自治体行政区	開催場所	開催時間	雨天時対応		
横浜市	港北区	菊名池公園	10:30~14:00	小雨決行	川崎市	多摩区	稲田公園(くじら公園)	10:30~12:30	中止
	神奈川区	反町公園	10:00~12:00	中止		麻生区	柿生駅南口前	10:30~12:30	中止
	緑区	るるる*みどり館	10:30~13:00	開催		鎌倉市	鎌倉センター	11:00~13:30	開催
	青葉区	青葉台公園(きこの公園)	10:30~13:00	ここあ事務所	逗子市葉山町	メロディー館	10:00~12:00	開催	
	都筑区	センター南駅前広場	10:30~14:00	中止	藤沢市	みのり藤沢	10:30~13:30	小雨決行	
	栄区	Dayいのやま	10:30~14:00	開催	厚木市	みんなの手事務所	10:30~12:00	中止	
	金沢区	姫の島公園	10:00~14:00	中止	こちらの会場は、下記の日程で開催します!				
	港南区	びいす事務所	11:00~14:00	開催	横浜市	磯子区	9月24日(日)10:00~15:00	磯子まつりCブース	悪天中止
	戸塚区	上倉田第5公園	10:30~14:00	延期		南区	10月7日(土)10:30~13:00	蒔田公園	中止
幸区	下平間春風公園	10:30~14:00	Dayかしまだ	保土ヶ谷区		10月22日(日)11:00~13:00	ゆいまある事務所	小雨決行	
川崎市	高津区	梶ヶ谷第一公園	11:00~14:00	中止	相模原市	10月22日(日)10:30~14:00	会場はHPからご確認ください。		
	宮前区	宮前市民館前広場	10:30~13:30	中止					

## 「ふくしまつり」ってどんなイベント?

組合員や生産者、地域団体等が参加し、たすけあいの輪を拡げるチャリティーイベントです。「ふくしまつり」の収益金、カンパ金で福祉車両を導入します。これまでのふくしまつり寄贈車を活用して、外出が困難な方の在宅生活のお手伝いを移動サービスW.Co「らら・むーぶ」が支えています。各会場に参加する生産者に、食材のあれこれ気軽に聞いてみましょう!フードドライブも実施します。

※1面のQRコードから「ふくしまつり」の予告動画をご覧ください。



身近な場所で開催!



まつりの収益金で福祉車両を購入



# 福祉クラブ生協の 3つの住宅型有料老人ホーム

No.29

## 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、一人ひとりが「その人らしい生活」を続けられる施設です。説明会参加者には、「施設内の雰囲気を実際に感じられイメージができた」「消費材の食事がうれしい」と好評です。

### みのり藤沢 30室

9/16(土) ①11:30～(試食あり)  
②14:00～(試食なし)



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**

### きらり港北 42室

9/17(日) ①10:30～(試食あり)  
②14:00～(試食なし)



所在地：横浜市港北区新羽町868  
アクセス：横浜市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**

### コア北鎌倉 20室

9/24(日) ①10:00～(試食あり)  
②14:00～(試食なし)



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**

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

\* 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。

\* 日程の合わない場合も、別途対応しますので、お気軽にお問い合わせください。



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

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!



今すぐお申し込み



保障の見直しなどライフプランの相談は  
W.Co「ひとしあ」へ

ライフプランアドバイザー(LPA)、ファイナンシャルプランナー(FP)のメンバーが対応します。LPAは、日本コープ共済連主催のLPA養成セミナーを修了した資格です。

\*一緒に活動するメンバーも募集中です。

## 共済キャンペーンが始まります! 9/4(月)～9/29(金)

CO・OP共済は安心の保障で家族みんなをサポートします。  
福祉クラブの組合員はどなたでも加入できます。

「たすけあい」「あいぶらす」の他に「けが保険」「ハグくみ」「火災共済」があります。  
子ども向け共済の「たすけあい」ジュニアコースは契約数No1

★1,000円から入れる「ジュニアコース」

0～19歳まで加入でき、満30歳まで保証が  
続きます。入院や通院に手厚い!+140円の  
個人賠償保険も安心。

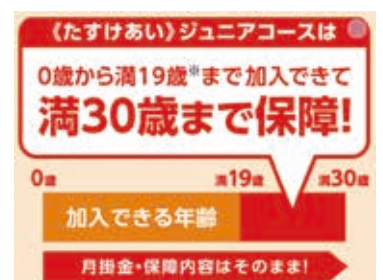
★「けが保険」

手頃な掛け金で、万が一のけがにも1日以上  
の入通院で給付金を請求できます。

傷害一時金プランはすべての年齢の方が加  
入できます。

入院1日以上 治療給付金 20,000円

5日以上 入通院給付金 2万～20万円



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

## 「意識しない♡」私の気分転換と健康法

◆緑区 満月くん

「気分転換」だ、という行動を意識しない。毎年、〇月〇週にどこそこに行こうと考える。実行する。そして新緑や紅葉の景色に接し、自然の優しさ、偉大さに敬意を抱き、会釈をします。帰って来て、ああ！ 終わっちゃった、と気持ちを切り替える。これは気分転換かな！



山形県 栗駒高原



「健康法」という行動を意識しない。

毎日〇〇をするぞと決めても、遅かれ早かれ途切れさせてしまう根性だから。

健康とは無病息災のことか。

高齢者(65歳以上)になれば、むしろ一病息災の方が健康に気を付ける。病と付き合う、病を乗り越えるには日頃から自己免疫力を高めておくべきと考えている。それにはよく食べ、よく寝ること(高齢になると睡眠時間は短く、鶏より先に起きてしまうが。)

「心」の免疫力も高めておくことが重要だと思います。困難に出くわしたとき「何事も時間が解決してくれる」「止まない雨はない」「明けない夜はない」という気持ちで最低限の努力をする…です。

### 「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。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

## 福祉クラブの保育室で「おやこひろば」を実施中

事前予約可



「おやこひろば」は、親子ともに楽しんで、さまざまな体験を通して子どもの新しい姿を発見できます。組合員でない方も初めての方も、お気軽にご参加ください。

藤沢子育て支援W.Co「ほっと・すぺーす」では、毎月第4日曜日「リトミック体操」を実施しています。取材の日は4組10名の親子が参加。2歳前後のお子さんが多く、リズムに合わせて走ったり止まったりジャンプしたり。さら



にロープで綱渡り、フラフープの輪でブランコや棒の上に立ったり等のアクロバティックなことにも挑戦。「できた時の笑顔がキラキラしていた」「来るたびに新しいことができたり」「家でもやってみたい。」など好評です。



「ほっと・すぺーす」のリトミック体操

(止部)

福祉クラブの消費材で作る

## おやつレシピ



### ゆであずき缶で手軽に 水ようかん

材料

寒天クック 1袋(4g)  
ゆであずき缶(190g)  
水 500cc

作り方

- ①水に寒天クックを入れ、溶かしながら2分沸騰させます。
- ②あずき缶を加え、さらにやさしくかきまわして沸騰させ、火を止め、型に入れます。
- ③型に入れてからもくるくると混ぜると、分離しないで固まります。
- ④粗熱が取れたら、冷蔵庫へ入れます。

基本は200gですが、量の増減も大まかで大丈夫です。寒天クック1本に対して500~600ccの水の量、沸騰2分を守れば大丈夫です。砂糖もいらませんが、甘党は加えてもOK。



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) FAX045-564-9858(代表)		鎌倉市台5-2-22 TEL0467-48-3955(代表) FAX0467-48-3136(代表)		川崎市宮前区初山2-1-7 TEL044-977-0705(代表) FAX044-977-2556(代表)		藤沢市善行6-19-51 TEL0466-80-5710(代表) FAX0466-82-6975(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 鎌倉市 全地域	横浜市	緑区・青葉区・都筑区	横浜市	戸塚区・旭区(一部) 全地域
川崎市	幸区・中原区・川崎区(一部)	逗子市 全地域 三浦郡 葉山町 横須賀市 一部	川崎市	高津区・宮前区・多摩区・麻生区	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
- 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

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

毎月、特別メニューで誕生日会。お誕生日の人にバースデーカード。誰にとっても、お誕生日は特別です。

毎月第3土曜日に説明会を開催しています。  
8/19、9/16(土) 11:30~  
お問合せ: 0466-90-5094