



福祉クラブ生協機関紙

# うえるびー 3

2024/No.384 MARCH

今月の草木「モモ」



<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/>

## 福祉クラブのあんなことこんなこと

# 参加してみたい！ 参加しよう！

福祉クラブでは、料理教室、生産者交流会やまつり、健康チェック、社会講座などを、組合員同士の交流とともに、地域にも向け開催しています。参加して楽しかった！勉強になりました！という声が多く聞かれます。イベント内容はホームページやチラシ等でお知らせしています、ぜひ参加ください。

(上坂)



↑ HPイベント情報

### 子ども食堂

港北区と鎌倉市では毎月1回、子ども食堂を開催しています。食べるだけでなく、折り紙やゲームなどのお楽しみ企画も好評。



子ども食堂(鎌倉)

W.Coメンバーだけでなく、組合員がボランティアで参加。親子で食べに来た方が今度は協力したいとスタッフになり、とても心強いです。

### 交流・居場所

毎月第4日曜日午後12時に「るるる＊みどり館」のダイニングルームで、地域のボランティアと十日市場ケアプラザの協力で福祉カフェ「るるるオアシス」を開催しています。おいしい紅茶を飲みながら、おしゃべりや読み聞かせ、健康チェックなどを行っています。



るるるオアシス認知症講座

11月はデイサービスW.Co「さんぽ」企画で、横浜総合病院から講師を招き「認知症」講演会を開催しました。参加者同士で日頃の悩みなど、いろいろな側面から認知症の理解を深めました。

### 生産者交流会

生産者に直接会って話ができる交流会は、福祉クラブならではの。原材料や生産工程の話から生産者の熱い思いを聞くと、いつもの消費材がより身近に感じられます。多くの方に参加してもらいたい企画です。

会いたい生産者をリクエストすることもできます。配達担当者に伝えてください。



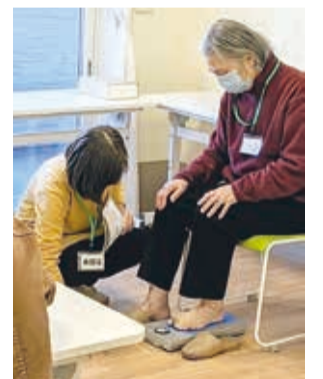
新生酪農モツアレチーズづくり

### 各地で開催

### 健康チェック&あんず薬局健康講座

組合員や地域の方の、健康づくりのきっかけとして「健康チェック」を行っています。

血圧測定や、握力の他に足指力や血管年齢測定、体組成計を使っての体脂肪測定などができ、参加者にはリピーターもいます。また、「大粒なつめ」など健康食品でおなじみの「あんず薬局」による、自分の体質に合った漢方を知る健康講座もセットで実施し、好評です。



健康チェック足指力測定

### おりーぶさんとカコさんの 相談室



#### Q 夫と娘の仲が悪くて困ってます

夫(50代)と娘(20代)は大変仲が悪く、家の中で何かと言い争いが起こります。私から見ると、夫は人間関係を円滑にしながら過ごすことが苦手で、自分が一番優先されるべきと思っているようです。一方娘は、外ではきちんとしているようですが、家では片付けが出来ず、とにかく自分のペースを乱されると感情的になって怒ります。夫が娘の行動を注意すると娘はその言い方が気に入らず口論が始まる、という調子です。なんとか家庭内を穏やかにしたいのですが、どうすれば？

(仲裁したり、無視したり、疲れる母 50代)

#### A おりーぶさんのお答え

短い相談内容からの推測になりますが、ご主人、娘さん共に、家庭内では甘えて、外でのストレスを発散しているように見受けられます。その間に立つのは気が重いですね。話し合いでは、互いの非を指摘することになり、難しそうです。特にご主人は、現時点で、自身が責めを負うことに大きな抵抗感がありそうですので、母娘二人で、外出の機会を作り、わざとご主人の悪口を言うなどして、水を向け、娘さんの心情を聞いてみてはいかがでしょうか。20余年間の親への感情は、きっとさまざま積み重なっているかと思いますが、実はお父さんを嫌いなのではなく、安心して「喧嘩」できる相手なのかも知れませんよ。何とかお気持ちが楽になるよう、願っています。

納得・愛着・こだわりの消費材

# 豆腐・麺類

生産者: 共生食品株式会社



相模原市にある共生食品は1975年創業。「自然と人との共生」を経営理念に掲げ、「共生食品」という社名になりました。国産の原料にこだわり、また豆腐を作る上で出てくる「おから」を畜産飼料や肥料に活かすなど循環型の食

## ●豆腐類

多くの組合員が利用し、「よやく」もできる絹豆腐2個パック・木綿豆腐2個パック。これらは長年の組合員からの要望によって開発された消費材です。国産大豆の自給率は約7%・平成

28年統計、その貴重な国産大豆と「にがり」のみで作られている豆腐です。豆腐を製造する上で、大豆を煮たときに大量に出る泡を消すのが消泡剤です。市販の豆腐では「消泡剤」を使っているものが多くあります。消泡剤を使わずに豆腐を作るのはとても難しいのですが、共生食品では大豆を少量ずつ煮たり、泡を立てない工夫をして消泡剤を使わずに製造しています。「手間がかかるが、使わなくても作れるのであれば使わない」この姿勢を大事にしています。どの豆腐も大豆の豊かな旨味を感じられます。



## ●厚揚げ・絹生揚げ

煮物はもちろんおいしいですが、フライパンで焼いてみてください。香ばしさと旨味が引き立ちます。回鍋肉やチンジャオロースを作るときに一口大に切った厚揚げをお肉の代わりに使っても美味しいです。

## ●油揚げ・手揚げ風油揚げ

厚めに仕上げた豆腐生地をじっくり揚げ作り。みそ汁の具にも炒め物にも煮物にも使えて万能です。

## ●蒸し焼きそば

国産小麦粉100%、しかも無かんすい、無着色で卵をつなぎに使った麺です。植物油を使っていないのでソースの味が麺にしみ込みやすい特徴があります。かんすいを使ってい



## ●冷凍うどん

ないので、おなかの弱い方や小さいお子さんにおすすめの麺です。

原料は国産小麦。そして食塩と水だけで作られています。茹でたてを急速冷凍。小麦の風味と、もっちりとした食感が特徴です。うどんとしてだけでなく、パスタの代わりにナポリタンやうどんカルボナーラもぜひ。

(高橋)

## 極上湯豆腐のコツ

豆腐の中心温度は50度、表面温度は75度が湯豆腐の最適温度です。この湯豆腐にするためには、  
\*鍋に具材を入れてあらかじめ煮ておく。  
\*沸騰したら豆腐を入れる  
\*火を止めて蓋をして5分待つ  
極上湯豆腐のでき上がり。



生産者がおすすめする

知ってる? 「消費材」ウラ知識

## 消費材クイズ

Q

石けんを使う時泡立ってるのはなぜ?



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/>



消費材紹介

## 2023年度 第8回 理事会報告

科目	11月分	年度累計	累計前年比%
供給高	23,743	175,311	98.7
福祉事業高	8,011	63,890	99.2
施設事業高	4,939	38,678	100.9
利用事業高	538	3,520	103.2
共済受託収入	104	857	99.2
総事業高	37,337	282,258	99.2
事業総剰余	12,600	93,654	99.9
人件費	2,931	21,512	98.6
委託費	3,184	23,472	96.7
物件費	4,177	34,887	102.6
諸経費計	11,749	91,366	99.9
事業剰余	850	2,288	101.7
事業外収入	168	1,503	111.5
事業外費用	281	2,398	109.2
事業活動剰余金	944	1,631	111.9

福祉事業会費賛同登録者数 10,713人(66.09%) 金額 836万円

### (1)「みらい子ども・子育てサポート基金」第2期募集

第1期(11月末時点)寄付は671名、699,136円でした。御礼申し上げます。子育て世代や地域団体へのサポートとして第2期募金を「3月1回~3回」OCR申込で受け付けます。詳細は→



## 第35回通常総代会および総代選挙の告示

理事長 大場英美

定款第45、46条および総代選挙規約に従い2024年度通常総代会・総代選挙を左記の通り告示します。

●日時 2024年6月3日(月)午前10時~午後1時

●場所 横浜市戸塚区上倉田町435-1

「男女共同参画センター横浜フォーラム」

### ◆第35回総代会総代選挙の告示

・総代定数150人

・立候補資格 組合員の資格を有する者

・選挙区と定数

【横浜市】 港北区27・神奈川区9・栄区8・保土ヶ谷区3

緑区8・青葉区3 金沢区4・南区3・戸塚区7・磯子区2

都筑区3・港南区3

【川崎市】 幸区6・高津区4・宮前区6・多摩区3・麻生区3

【鎌倉市】22 【逗子市葉山町】5 【藤沢市】16 【厚木市】3

【相模原市】2

\*立候補される方は3月31日までに総代選挙管理委員会に連絡してください。

■問い合わせ先

045(547)1400 総務部

# 施設探訪

## ～一人ひとりのメロディ～を奏でる～

### 福祉クラブの複合福祉施設「メロディ～館 逗子葉山」



メロディ～館外観



太い梁がおしゃれ

「メロディ～館」は、逗子葉山の1階には食事サービスW・Co「ぼかぼか」の厨房、家事介護サービスW・Co「よつ葉」、移動サービスW・Co「らむーぶ」逗子葉山「居宅介護支援W・Co」オプティ奏(かなで)の事務所が入っています。2階には小規模多機能サービス池子事業所があり、「通い」デイサービス「泊り」シヨートステイ「訪問」(自宅に訪問)のサービスを提供しています。

#### 小規模多機能サービス

2階の室内の壁は白、床は優しいサーモンピンク。天井は吹き抜けて、明るい木目の太い梁がアクセントになっていて、観光地の「コテージ」のよう。とてもおしゃれです。部屋のあちこちやトイレの前にもソファ

青い空に色づいた木の葉が舞う中、逗子市にある福祉クラブの複合福祉施設「メロディ～館」を訪れました。開設して6年、定期的に開催している「池子市場」では、野菜や総菜販売、イベントの組み立てなど、組合員や地域の方々に親しまれています。

複合福祉施設「メロディ～館」  
電話：046-874-7506  
逗子市池子1-6-7  
京急逗子線「神武寺駅」より徒歩約7分



「泊まり」で利用できる居室



「通い」のデイサービス

#### 複合施設の良さを生かして

1階の各W・Coの事務所では、和気あいあいながら、利用者の方たちの情報交換はしっかりと行っています。



「池子市場」は毎月第4水曜日 10:00～12:00定例開催しています

「音」音組み合わされることで美しい旋律が生まれるように、一人ひとりが一緒にこの施設をつくりあげましょうという施設名「メロディ～館」。名付け親のメンバーの思いをしっかりと感じて施設を後にする頃には、キッチンから良い匂いが漂っていました。(取材：桜井・秋葉)

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

ペット うちの紹介



ひだり耳の先っぽがちょっと白いから「美涼(みずず)」(耳が涼やか)。おてんば娘です。コーギー歴24年。3代目もやっぱりコーギー。長生きしてね!  
(藤沢S)

※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

先客は小学生の女の子。美容師さんが丁寧に、カットした髪をトレイに並べていきます。まるで儀式のようです。気が付きました、これはヘアドネーション!「皆何て言うかな」とニコニコしながら鏡を見る女の子。その様子をニコニコしながら見ているパパ。丁寧に代金をお断りする美容師さん。心温まる一日でした。(芹沢)

うららかにきそいあうよう春の花  
ぶらぶらと散歩に出ると、畑の脇の野草が花をつけていました。

富士仰ぐ曾我梅林の五福かな  
雄大な富士山を眺め、花を愛でながら梅林の散策を楽しみました。「梅花五福を開く」の言葉を思い出し詠にしました。

わたしのうた



洋一

洋子

嘉奈子



# スマイルひろば



心も身体も健康に

2023健康チャレンジ報告

## 30日間のチャレンジで「健康」づくりの習慣を!

教えてください  
あなたの健康法

昨秋実施した「健康チャレンジ2023」は、組合員1,160名の参加でした。チャレンジ参加の皆さんへ消費材「さらっとキャロフル160g缶」を、また達成者の中から5名(港北区・保土ヶ谷区・都筑区・宮前区・藤沢市)の方へ、消費材セット(アマニ油・粉末茶)を贈呈しました。

参加者から、チャレンジしたことの効果が報告されました

- 目標を持つことで歩く習慣が付き、一駅くらいなら、と歩くことに抵抗がなくなった。
- 家族と一緒に取り組んで会話ははずんだ。
- リモートワークも長くなった夫と、朝ストレッチ、夜散歩を励行。運動不足解消に!
- 周りの人へのあいさつなど積極的に声をかけるきっかけになった

●チラシを見て自分でもできる小さな目標でも大丈夫だったから継続できた。

福祉クラブ生協は、「食」「運動」「交流」を通して、組合員皆さんの健康づくりをサポートします。日頃の運動は、「自宅で気軽にできる 健康体操下半身の筋力アップ!」を参考に、ぜひお試しください。こちらから→



体組成計等の測定を行う「健康チェック」を各地で開催しています。配布チラシや福祉クラブHP「イベント情報」を参照ください。

### 今月のW.Co ライフサポートW.Co「エールとも」

～介護用品・お役立ちグッズが揃っています～

「エールとも」は、鎌倉・藤沢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。

鎌倉は「コア北鎌倉」に、藤沢は「みのり藤沢」に事務所があります。それぞれ施設内に展示棚があり、室内履きや杖、靴下、食事用エプロン、おむつサンプルなどいつでもお試しできます。家事介護W.Coやデイサービスの利用者さんから「歩き



やすく軽い靴を」との依頼を受け、何足か試して選んでいただきました。おむつやパッドなども試せるので、気軽に相談してください。

また介護用品だけでなく、猛暑の時期には首回りを冷やすグッズが大人気。靴下は履きやすいとの声が多く、年間通しての人気グッズです。

(田島)



### 絵本だいすき!-(90)

#### こぶたくん

作: ジーン・バン・ルーワン 絵: アーノルド・ローベル  
訳: 三木卓 発行: 1995年 出版社: 童話館出版



こぶたくん一家の短編が1冊になっている絵本。家族の中で起こるちょっとした出来事、お兄ちゃんと妹のやりとりで共感。優しい絵本です。(D)

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 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
- 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

元旦に入居者の方たちと見るご来光。同時刻には月と富士山。みなさん幸せを願い、ご来光を拝みました。

資料請求・問合せ ☎0466-90-5094