



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー

2024/No.386

MAY

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/>

# 消費材を利用して、 たすけあいの輪をひろげよう！

※福祉クラブ生協は共同購入の収益でさまざまな福祉サービス(たすけあい)をつくり、W.Coが運営しています。

## あなたの好きな消費材は？「私は〇〇で共同購入の利用を始めました」

福祉クラブ生協の共同購入(宅配サービス)で取り扱っている食材は、安全でおいしい！ イベント等での試食をきっかけに組合員に加入する方、福祉サービスを利用して、共同購入の利用も始める方などさまざまです。組合員の紹介を受けて「私も利用したい」と加入する方も毎年大ぜいいます。この記事を読んだ皆さんもぜひ、ご自分の利用している消費材をお友だちやお知り合いにご紹介ください。

### きっかけは「たまご」

デイサービスが一緒のKさんは「今日は、卵かけご飯を食べてきたのよ。私が食べている福祉クラブの卵はとってもおいしいのよ」とよく話していました。買い物は1人では行けないので、Kさんに福祉クラブの宅配サービスの話を聞き、加入しました。福祉サービスもあると聞いたので、必要になった時には利用したいと思います。安心な生活ができます。

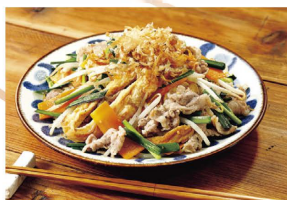


(緑区Oさん)

### お気に入り「Bioサポ食材セット」

実家で消費材を愛用していたので、結婚後も利用しようと思っていました。友人からの紹介もあって、福祉クラブに加入。最近のお気に入りは、ミールキットのBioサポです。共働きで、夜ご飯を作るのが大変な時によく利用します。必要な食材や調味料がセットになっていて、調理するだけでおいしいご飯が手早く作れるので助かります。種類も豊富で、献立を考える手間が省けるのもうれしいポイント。我が家のなくてはならない必需品です。

(港北区Fさん)



Bioサポ食材セットはいろいろなメニューがあります

### 保育室の利用から「トマトケチャップ」のおいしさを知り共同購入も始めました

幼稚園のママ友から、福祉クラブの子育て支援サービスを教えてもらい、組合員加入して保育室を利用し始めました。当時2歳だった双子。保育室にも慣れて、お友だちと遊ぶ楽しさが分かってきた頃、消費材で作る食事サービスW.Coの給食を利用し始め、残さず食べるようになりました。加入時にもらったケチャップがおいしくて、保育室の利用終了後も、共同購入を継続して利用しています。

(鎌倉市 Mさん)



いただきま〜す

給食は  
おにぎり3個  
おかず3種  
汁物つき

### 「みんなのフェスタ」へみんなで行こう！ 生産者と会える福祉クラブのイベントは「みんなのフェスタ」

普段口にする食材がどのように作られているのか、なかなか知る機会が少ないですね。ましてや生産者の方と直接会う機会もありません。そこで、生産者と一緒に、こだわりの食材のことをお伝えするイベント「みんなのフェスタ」を企画しました。試食、試飲しながら、福祉クラブの消費材は何が違うのか、だから〇〇なんだ！と納得、共感できることがたくさん。宅配サービスや生協加入を検討しているお友だちにも誘いやすい、身近な公園などで実施しています。





納得・愛着・こだわりの消費材

# 真あじ開き

生産者:有限会社 奥和



あじの開き干し風景

干物は焼くだけで献立のメインとなるので便利です。網がない場合は、フライパンで焼くこともできます。匂いや煙を敬遠する人もいますが、魚が

じ開きの取り扱いが始まったのは1981年。その頃の干物業界では、酸化防止剤を使い、味より見た目の良さが優先された干物が大半を占めていました。そんな中、酸化防止剤を使わずに国内産の原料だけで干物を開発し、産直で供給するスタイルは、まさに、業界の常識を打ち破るものでした。

干物は、調理の手間がかからない食品です。その歴史は古く、奈良時代に天皇に献上されたという記録が正倉院に残っています。魚の水分を天日干しで抜くことにより腐敗菌の増殖が抑えられ、日持ちが良くなり、しかも水分が減った魚は旨味成分が凝縮されます。



干物を使って簡単にバランスの取れた和食献立に

## 焼くだけで食べられる

旬の味を一年中お届けできるように、4〜7月の九州沖で獲れた真あじを凍結保存し、必要な量だけ丁寧に開きます。沖縄の海水でつくられたミネラル豊富な塩を使って、魚の旨みを引き出し、干すことでさらにおいしく良質な干物となります。

## 旬の味を一年中お届け



有限会社「奥和」は、水と気候に恵まれた静岡県沼津市で明治初年創業以来、素材の良さと、変わらないおいしさを食卓に届けたいと「安全でおいしい干物」作りを続けています。

## もったいないを国際協力に！ 5月 キャンペーン実施



2023年度では、112名243,547円(額面)の寄付が集まり、ネパール「農村自治体の教育の質を高める」、ラオス「自然資源の管理と利用支援」、「図書による教育環境向上支援」などのプログラムに支援することができました。ご協力ありがとうございました。

今年度も4月下旬に配布するカタログで寄付を募ります。

「よやくくらぶ」で登録しておけば、安心！定期的に届くので便利です。真あじの開きは「よやくくらぶ」でA週かC週を選んで登録できます。数量の変更やお休みもできます。(お届け週は福祉クラブカレンダーで確認してください。)

## 真あじ開きを冷凍のまま フライパンでふっくら 焼く方法

- フライパンに油を薄くひいて、「真あじ開き」を凍ったまま皮目から入れて中火にかけ、ふたをする。そのまま7分ほど焼きます。
- 身が白っぽくなった裏返して、ほどよい焼き色がつくまで2〜3分焼きます。



焼ける音、煙、それらも一緒に五感で楽しんでほしいです。私たちの食卓は、食べる側と作り手がお互いを支えあって成り立っています。

消費材紹介



## 2023年度 第10回 理事会報告

### (1) 経営状況

2024年1月の総事業高は、3億1,919万円で予算額3億3,259万円に対して96%、金額で1,339万円下回りました。前年金額3億1,578万円に対して101.1%、340万円上回っています。

### (2) 35周年記念ロゴマークができました

「うるびー4月号」から、表紙に35周年ロゴマークが掲載されているのをお気づきになりましたか？35年間の実績と組合員の輪を未来へつなげていきます。



### (3) 食事サービス「ごはんとおかず」「汁物とおかず」の組み合わせ開始

消費材を多くの方へ広げさまざまな組合員ニーズに合わせた配食サービスとして、「ごはんとおかず」「汁物とおかず」配食を4月から開始しました。(現在は、神奈川区、青葉・緑区、鎌倉市)

配食サービスは、届いたそのままが家庭の「夕食」をコンセプトに提供しています。消費材でつくる手作りの夕食を、世代を問わずご利用ください。

科 目	1月分	年度累計	累計前年比%
供給高	32,373	207,685	98.5
福祉事業高	7,776	71,667	98.6
施設事業高	4,931	43,610	100.9
利用事業高	590	4,110	97.7
共済受託収入	103	961	99.0
総事業高	45,775	328,034	98.9
事業総剰余	14,880	108,534	99.6
人件費	2,650	24,162	99.2
委託費	3,854	27,326	96.7
物件費	4,448	39,336	102.9
諸経費計	12,391	103,758	100.0
事業剰余	2,488	4,776	91.8
事業外収入	101	1,605	103.5
事業外費用	270	2,668	108.9
事業活動剰余金	3,800	5,432	124.7
福祉事業会費賛同登録者数10,742人(66.08%)			金額 732万円

## 職員だより

小学1年生からサッカーを始めた息子はあつという間に3年生。日々練習・試合と頑張っています。私もコーチたちにそのかされて(笑)審判の資格を取得。知らないことや細かいルールも多く、審判の大変さを改めて感じました。息子と2人での試合観戦が最近の楽しみの一つですが、試合を観ながら主審の位置や動作も気になるようになってきました。チーム練習を手伝うことがあるので、子どもたちに笑われないように隠れて練習しなければ...と思いつつなかなか行動に移せていません。気持ちを新たに頑張りたいと思います。



(藤沢センター渡邊)



# 施設探訪

もうひとつの我が家 これからの暮らしを支える

## 福祉クラブの住宅型有料老人ホーム「コア北鎌倉」



コア北鎌倉の玄関

は月々日曜日、鎌倉市内に届けています。入居者には体調に合った食事を提供。その他、デイサービス、用、近隣保育室の給食用、メンバー用の昼食や弁当など、1日約16

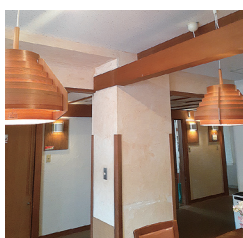
95年設立以来、夕食の配食は月々日曜日、鎌倉市内に届けています。入居者には体調に合った食事を提供。その他、デイサービス、用、近隣保育室の給食用、メンバー用の昼食や弁当など、1日約16



厨房の看板

食事サービスW・Co「キッチンかまくら」

場となつています。印象的なのは、フロア全体にさりげなく木が使われていること。20年を経た木目が味わいを醸し出しています。入居者の平均年齢は91歳、最高齢103歳、男女比は1対19で、取材時満室です。



フロア全体に木を使用

「まにーす」とは、やさしい・親切を意味するインドネシア語です。2、3階に各10室ずつ居室があり、フロア中央の居間は、食事をしたりくつろいだり、入居者同士の憩いの

入居施設運営は「まにーす」

大船と江の島を結ぶ湘南モノレール「富士見町」駅で降り、山崎と扇ガ谷の山並みを望みながら訪れた「コア北鎌倉」は、外壁を斜めに切り取ったような、ユニークな建物です。JR鎌倉車両基地と併走する道路沿いですが、鎌倉という場所柄か、周辺に高い建物が少なく、とても解放感があり落ち着きます。

「コア北鎌倉」は、全国初の、事業主体が生活協同組合の住宅型有料老人ホームです。3カ所ある福祉クラブの入居施設は、どれも平地に建てられているので、入居者の散歩も家族の徒歩での面会も快適です。特に「コア北鎌倉」はいにしへの香り漂う鎌倉の玄関口という好立地。思わず散策に出かけたくなります。

介護生活用品店「らく・らく」鎌倉

14年設立のライフサポートW・Co「エールとも」は介護生活用品を扱う「らく・らく」鎌倉を運営しています。1階入口を入るとすぐ、陳列棚に並んだ品々を見て、手に取ることが出来ます。利用者の話を聞き取り、より良い生活のための提案をするとともに、最新情報を携え、出張講座もしています。おむつ給付の相談にも随時対応します。



「らく・らく」鎌倉の陳列棚

うぇるびーサロンW・Co「ブーティ」



男の料理は人気の講座

04年10月に設立し、さまざまな講座を企画しています。利用は原則、組合員でサロン会員の方ですが、組合員外も利用できます。取材当日は「男の料理」の開催日で、ハッシュドビーフを作っていました。

「コア北鎌倉」は、21年間入居者を支え続けています。入居者と、多業種のW・Coメンバー、地域の方も集つ、もうひとつの我が家です。

(取材 八十川 秋葉)

「コア北鎌倉」 鎌倉市台5丁目2-13  
電話 0467-14216810  
JR 大船駅から湘南モノレール富士見町駅下車 徒歩8分

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET ♡

ペット

うちの紹介

チワワ:プリンちゃん。仔犬と間違えられて羨ましい12歳です。クサガメのココピコは日向ぼっこ姿がバロンと伸びてかわいい13歳です。(緑区Y)

※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

電線に鳥が何羽も止まっている。「ソソソ ミソラソ」まるで五線譜に四分音符が並んでいるようだ。長閑な春の空だ。この同じ空の下、四カ月前の大地震に被災された大ぜいの人たちがいる。寒さも緩んで、春を楽しむ元気が戻られたらどうか。私たちが防災の心構えを新たに、備えを点検しておきたいと思う。(田中)

※短歌、俳句、川柳、詩等の投稿をお待ちしています。創作の思いを六十字程度添えて、うぇるびー編集室まで送付してください。配達の日・Co、職員に預けていただいても結構です。



知子

磯あそび母置き去りて父に蹴く  
親子男同士で何やら夢中の様子の家族風景。昔を思い出しました。

チイ子

絃子

わたしのうた





心も身体も健康に

# スマイルひろば

—50年ぶりに始めた水彩画—

教えてください  
あなたの健康法

## ■宮前区 針間さん

子どもの頃から絵は好きでしたが、なかなか水彩画を描く時間も気持ちの余裕もありませんでした。定年退職して、ゆとり(暇)ができ、50年振りに65歳から自己流で描き始めました。

旅行先の写真や散歩の途中で出会ったお気に入りの風景、街角の写真を絵にしています。水彩画を本格的に習いはじめて丸2年ですが、ほぼ毎日描いています。最初は、小学校で使っていた

絵具と違うのにびっくり! 透明絵具、不透明絵具(ガッシュ)も分かりませんでした。水張りもマスキングも知りませんでした。今も混色に苦労しながら、自分の「いろ」に挑戦しています。



針間さん。初山センターの展示会場にて

### 「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。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

## 今月のW.co 家事介護W.co「エプロンみどり」



事務所はJR横浜線十日市場駅徒歩7分の「るるる\*みどり館」

設立から25年。緑区(一部旭区)で活動しています。日常的な家事援助、通院同行から介護保険利用の入浴介助や家事援助、障害福祉サービス利用の通院、通所の同行や入浴介助など多岐にわたるお手伝いをしています。

訪問先では、「待っていたわ」「来てく



多世代のメンバーは仲が良く、イベントや研修なども楽しく活動しています

れて嬉しい」と声をかけていただくことがよくあり、人と人が関わり合う大切さを日々感じています。私たちが伺うことで、住みなれた我が家で生活していただけるのならこんな嬉しいことはありません。利用者の笑顔に会いに、今日もメンバーは訪問します。(中村)



新年会で全員集合

## 絵本だいすき!-(91)

### ■さくらちゃんのかえりみち

作: かさいまり 絵: 吉田尚令  
出版社: Gakken 発行日: 2023年03月09日



新学期、特に新1年生は期待と不安が混ざってドキドキ。親もドキドキです。さくらちゃんのちょっとした表情にも、引き込まれながら読みました。(S)

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	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
		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

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

動画で分かる「みのり藤沢」

動画「みのり藤沢」入居者の声

動画「みのり藤沢」入居者の声

YouTube

毎月第3土曜に試食付き説明会開催中  
資料請求・問合せ ☎0466-90-5094