

自然派くらぶ

ぽらーの2

February
2020
No.422



- 映画「いただきます」上映会報告
- 商品委員会 鶏肉の秋川牧園
- 自然派レッスン いす de ヨガ
- 越さんのりんご援農
- 太陽油脂の石けんでスキンケア
- 食と農＆ママくらぶ 年納めの会



自然派ママくらぶ自主上映会

いただきます

～みそをつくるこどもたち～



12月13日(金)、八王子にて映画「いただきます～みそをつくるこどもたち～」の上映会が行われました。参加者は31名、7名の小さなお子さんも参加してくれました。監督ご本人も登場し、撮影秘話などを語ってくれました。

オオタ ヴィン監督

「いただきます～みそをつくるこどもたち～」は福岡県にある保育園が舞台です。小説や映画になつた「はなちゃんのみそ汁」の主人公はなちゃんが通つていた保育園です。園児たちは毎日裸足で園庭を駆け回り、畑や田んぼに行つては自分たちの給食の米や野菜を育てるお手伝いをします。

給食は玄米と野菜中心のおかずとみそ汁、そして納豆。安心食材を使つた昔ながらの和食です。たくさん遊んだ（働いた）子どもたちはお腹へこべこ。誰一人として残しません。みそ汁に使う味噌は年長の子どもたちが仕込みます。その量毎月100キロ。自分たちで食べるものを自分たちで作るというのが園の伝統。年長さんが卒園を迎える春、その伝統は次の世代へと受け継がれています。

この映画には物語はなく、子どもたちの普段の表情が四季の流れとともに生き生きと描かれています。出演者全員が主人公。映像を通して見る子どもたちが成長する姿に泣いたり、笑つたり、ハラハラしたり。上映後にオオタ ヴィン監督が「どうして僕がこの映画を撮ったのか」を語ってくれました。

「病気になつたとき、食養生という言葉を気にかけ、食生活を見直しました」と監督。そして日本人には古来から食してきた食物が一番と実感しました。それは米であつたり野菜であつたり、納豆や味噌といった発酵食品であつたり。

そして、はなちゃんのドキュメンタリーを撮るために取材していたところ、この保育園に出会いました。初めて園を見て、「自分の考えを子どもたちが実践している。これはぜひ映画化したい」と、撮影が始まつたそうです。

小さい子どもを連れて参加したお母さん方からは、アレルギーのこと食品添加物のことなどたくさん質問が上がり、監督はひとつひとつ丁寧に答えて下さっていました。



「子育てや子どものアレルギーに悩んでいる方に見てほしい」と企画したママくらぶ。畑で育てた野菜たっぷりの玄米団子汁も振舞ってくれました。

今回の上映会に寄せられたたくさんの感想です。

- ・子育て中の方には本当に心に響く映画。日本中の給食がこんな健康的なメニューならいいな。
- ・日本人人がこの映画を見て食を変えることができたらきっと日本はもっと良い国になると思う。
- ・生きづらさを感じる現在の社会にこの映画は一石を投ずることと思う。
- ・まずは毎日の食事を大切に。いのちを大切にみそ汁を飲んで丁寧に生きていきたいなと思う。
- ・日本人が忘れかけている、日本人の原点が映し出されている映画だと思う。
- ・全編を通して愛情をもって子どもを育てているのが伝わってくる映画だった。
- ・保育園で食べるご飯の一食でも変わることで子どもたちの体も様子も変わっていく。たった一食、されど一食。

上映会を終えて

私たちママくらぶスタッフも来場された方も沢山の笑顔があふれる場になりました。監督も来てくださいり、お話を伺うことができて会場にいるみんなの思いが一つに繋がれた気がします。このような機会をまた、自分たちで広げていきたいです。

担当理事 藤本 美香

りんご農園

援農報告

11月14日、組合員・理事・職員総勢18名で毎年恒例のりんご援農に

行つてきました。

八王子からバスに揺られて4時間。長野県須坂市の越さんのりんご園に到着しました。真っ赤なりんごがたわわに実った畑で、園主の越さんと後継者の美智男さんが笑顔で迎えてくれました。

10月中旬の台風19号は、内陸の長野県にも達し、甚大な被害をもたらしました。私たちが伺ったのはちょうどその一ヶ月後。被害が心配されました。が、越さんの畑は高台で水はけが良く、大量の雨にもかかわらず被害がほとんどなかつたそうです。今年はりんごの出来がとても良いとの報告に参加者は一安心。しかし「今回は被害が無かつたが、農業をやつてい

ればいつか災害がある。自然に寄り添わなければならない」と話す越さんの言葉に、農業の現実を考えさせられました。

参加者はりんごを収穫する班と大きさや傷の有無などで仕分けする班に分かれて作業をしました。毎年参加している組合員も多く、作業はとてもスムーズ。作業の傍ら越さんに肥料の与え方を聞くと「樹の個性を見分け、樹が生きる為、りんごを実らせる為に必要な量を与えるんだよ」とまるで自分の子どものことのように語る優しいまなざしが印象的でした。

お手伝いはわずか1時間半ほどでしたが、直接お話を聞き、生産者のご苦労を知る事で、越さんのりんごがこれほどに美味しい理由をしみじみ感じられる貴重な時間でした。

(理事 角田睦子)



(理事 角田睦子)



越さん、毎年おいしいりんごをありがとうございます(参加者の感想)



園主の越さん(中央左)と美智男さん(その右)

理事会(第8回)	
日時	1月9日10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室 出席 理事9名 監事3名

一、審議事項

- *きてみて会議開催内容及び運営について

- *組合員活動企画について
- *理事会規則廃止及び新理事会規則制定の件
- *支援協力・協賛について

二、討議事項

- *地区総代会議開催内容について

三、一般報告・その他確認事項

- *生協ネットワーク21定例会
参加の件

四、組合員活動報告

- *11月度決算報告
- *12月の活動報告

五、業務報告

- *組合員拡大報告
- *この間の業務報告

- 1月8日までの加入902人

安心安全な鶏肉でおなじみの

株式会社秋川牧園

鶏肉、加工品製造の株式会社秋川牧園。チキンカツやナゲットなどでもおなじみです。今回は営業部の鳥羽さんに遠く山口県からお越しいただきました。



営業部・営業課
鳥羽 亮介さん

秋川牧園のルーツは1932年、中国の大連で創業された秋川農園です。野菜や果物を栽培し、家畜を飼い、ワインやチーズなどを作る大きな農場でした。当時子どもだった現会長の秋川實さんは父親に「口に入るものは間違ってはいけない」と教えられ育ちました。その父の言葉を胸に1972年、山口県山口市に秋川牧園を創業。その教えは現在でも守られ、安心安全の鶏肉を届けてくれています。

営業部・営業課
鳥羽 亮介さん

植物主体の工場でゆつたり飼育

秋川牧園には西日本を中心とした18もの農場があります。どの農場の鶏舎も薬を使わず、乳酸菌を混ぜた鶏糞を80℃以上で発酵殺菌をしたものを敷き自然の光や風を多く取り入れています。一般的の鶏舎では1坪50羽～70羽で飼うところ、秋川牧園では35羽。 스스로を与えずゆつたりと飼育しています。飼料はポストハーベストフリーの米、トウモロコシ、キビ、きな粉、大豆粕などを配合、もちろん遺伝子組み換えのものは使いません。

鶏まるごと解体

丸鶏を一羽、鳥羽さんが解体をして、部位の説明をしてくれました。手羽先や手羽元一羽から少ししか取れないボンジリやヤゲン軟骨など減多にお目にかかれないものも手際よく取り出し見せてくれました。「焼き鳥屋さんでは普通に串刺しで焼いてますが、本当は貴重なんですよ」と鳥羽さん。確かにこんなに小さいものが一串で何羽分?と考えると命をいたいでいることを実感させられました。

秋川牧園の鶏肉は臭みがなく、安全でおいしいのです。

丸鶏を一羽、鳥羽さんが解体をして、部位の説明をしてくれました。手羽先や手羽元一羽から少ししか取れないボンジリやヤゲン軟骨など減多にお目にかかれないものも手際よく取り出し見せてくれました。「焼き鳥屋さんでは普通に串刺しで焼いてますが、本当は貴重なんですよ」と鳥羽さん。確かにこんなに小さいものが一串で何羽分?と考えると命をいたいでいることを実感させられました。

い不使用。だから秋川牧園の鶏肉は臭みがなく、安全でおいしいのです。

もいけそうです。次に加工品のナゲットを。市販品と比べてみてもすぐに秋川牧園のものは判別できました。加工品でも鶏肉感たっぷり。最後にいただいたスープは鶏ガラと水、塩だけを入れて30分くらい煮込んだもの。これが絶品。油もさつぱりとしていました。

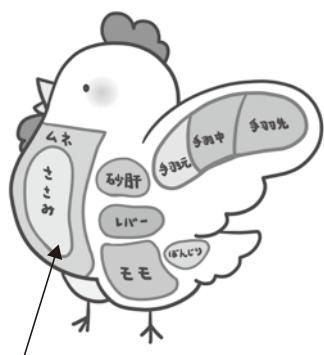
さあ 試食!

先ほどの解体した鶏肉と加工品の試食です。

まずは味付けをせず、ただ焼いただけのモモやささみ、レバーから。本当にやわらかく臭みもクセもありません。

これならレバーが苦手な方も

ヤゲン軟骨はこの辺り



2月4回企画予定
若鶏チーズ ササミロール 180g



2月4回企画予定
こだわりのチキンナゲット 1kg



3月2回企画予定
お徳用からあげ 400g

商品紹介

太陽油脂の美肌塾

スキンケアも石けんにおまかせ！



機械でひとり一人の肌を測定。その間、石垣さんにお手入れの仕方や石けんのことを質問したり、サンプルを手に取って着け心地を試したりと熱心な参加者たち。

組合員の皆さんに石けんの魅力を伝えようと様々な活動に力を入れておられる今年度の商品委員会。パックスナチュロンでお馴染みの太陽油脂さんから「美肌づくり」の基本を教えていただきました。講習会を開きました。

講師はせつせん・化粧品営業企画 第2グループの石垣誉子さんです。

「パッケージの裏面を見る癖をつけましょう」と石垣さん。成分表示がそのまま表記のものは石油由来か

も？と危機感を持つてください。

石油由来の成分はタンパク質と結

びつきやすく、結合力も強いので肌

に残留しやすいとのこと。太陽油脂

では石油由来のものはもちろん、天

然成分を化学合成させたものも使用

していません。」家族みんなで使え

る「がコンセプトなのも納得です。

肌に直接触れるものだから、もつ

と何を使うかにこだわらなければ。

「勉強になつた」という声が多数聞か

れた講習会でした。



太陽油脂ってどんな会社？

創業100周年を迎えた太陽油脂㈱は、製品の8割が食用油脂です。その食用油脂を原料に石けんや化粧品の製造を始めてから80年。合成界面活性剤は使用せず、人や自然環境にやさしいモノづくりをしています。

赤ちゃんのスキンケア

デリケートな赤ちゃんの肌。外的刺激をバリアしてあげましょう。パックスベビーシリーズはマカデミアナッツ油が主原料。人の皮脂にも含まれるパルミトオレイン酸が多く含まれています。無着色・無香料で、生後間もなくの赤ちゃんから敏感肌の大人ににおススメ。



べたつかないので赤ちゃんが
いやがりません

パックスベビーボディークリーム

紫外線吸収剤不使用
石けんで落とせます



パックスベビー
UV クリーム

オーラルケアも石けんで

ハミガキは毎日口の中に入れるもの。食品同様に気をつかいたいですね。市販のハミガキで磨いた後すぐ食べると変な味になるのは、石油由来の成分が口の中に残っているから。味を感じる味蕾に残留すると味覚障害が起こる可能性も。

泡立たないから
すみずみまで磨ける



パックス石けんハミガキ

スキンケアはシンプルに

洗う

手でお椀を作るようにして
空気をふくませながらしつかり泡立てて



パックスナチュロン
フェイスクリアソープ

潤す

化粧水はコットンに取り、まんべんなく顔全体に伸ばします。
その後手で覆って、体温で
肌に浸透させましょう。
一度にたっぷり塗るより
時間をおいて重ね塗りする方が効果的。



パックスナチュロン
フェイシャルローション

守る

潤いを守るために、化粧水の後はすぐにクリームでフタを。



パックスナチュロン
エモリエントクリーム

寄せられた お便り

●いつもありがとうございます。
いつもお世話になつております。しめ鯖がとても新鮮で美味しいと思いました。3種類入りのセット、いろいろ楽しませて良かったです。また企
画してください。

(多摩市 田中敦子さん)



●12月号の「いざという時に備えて、愛する家族をどう守る？」を読んで、改めて防災対策をチェックしたり、孫たちの安全のためにも、コピーして子ども達に渡したいと思いました。いつも為になる情報ありがとうございます。

(相模原市 森川順子さん)

●すごい！色々工夫しているらしいやるんですね！他の方の使い方はとても参考になります。ぱらーのレターでどんどんお寄せください。



(府中市 小川清香さん)

●最近、職場でもSDGsを意識しています。というのも、職場は保育園なので、食事やおやつの提供を日々しております。残食が出てしまう現状があるからです。また、エアコンや加湿器の使用も欠かせないので、少しでも使用を減らす工夫をと考えています。小さな取り組みでも積み重ねていくことに意味があると信じます。

(三鷹市 田制聰子さん)



●いつもありがとうございます。おでんをしたくても添加物を使用していないものを探思つたのですが、今回も予定すのは大変なので、高橋徳治商店さんの言葉に感謝です。そして、簡単に購入できるようにしてくださっている自然派くらぶに感謝しています。

(八王子市 木全由規さん)

●共生食品のむし焼きそばがとても重宝しています。普通に焼きそばを作るだけでなく、カリッと焼いて餡かけ焼きそばにしたり、サツと湯通して冷やし中華風サラダにしたり、温かいラーメンにしたり、鍋のシメにしたりと楽しんでいます。ソースは野菜炒めやきんぴらに使ったりします。

●お蔭さまで自然派レッスンはどの講座も好評をいただいているます。ご予定が合わず残念でしたが、お友達が数人集まればご都合に合わせて講座を開くこともできますので、ぜひ生協までお問合せください。

(八王子市 木全由規さん)

●いつもありがとうございます。おでんをしたくても添加物を使用していないものを探思つたのですが、今回も予定すのは大変なので、高橋徳治商店さんの言葉に感謝です。そして、簡単に購入できるようにしてくださっている自然派くらぶに感謝しています。

●脳トレ英語講座、前回のレポートを読んで参加したいと思つたのですが、今回も予定すのは大変なので、高橋徳治商店さんの言葉に感謝です。そして、簡単に購入できるようにしてくださっている自然派くらぶに感謝しています。

ありがとうございました ❤ クリスマス・お年玉募金 報告

今年もたくさんのお気持ちが届きました。寄せられた51,500円(2020年1月16日現在)はユニセフとシャープラニールに送らせていただきます。メッセージとイラストの一部をご紹介します。

ぼくからは100円しかあげられないけれど、たいせつにつかい、一人でも多くたすかつてください。

僕は200円寄付します。この200円を使って多くの人を助けてあげてください。

将来の生きる希望が持てますように。



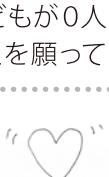
世界平和。地球上のすべての子どもが食べられ、幸せに暮らしますように!温暖化防止。地球を守りましょう。子ども達のために。

ほんの少しのお金ですが大切につかってください。おいしい物いっぱい食べてね😊



Bu
12月8日放送の「世界の子どもの未来のために」を見ました。自分の孫と比較し、なんて不幸な子ども達だろうと心が痛みました。少しでも役に立ちたいと思います。必ず届けてください。

この100円が役に立ちますように!
困っているみんなを応えんしています。がんばってください。



学校に行けない子どもが0人になる日が来ることを願っています。



病気の人を一人でも多く治してあげたかったので協力します!この100円で病気の人の命を助けてあげてください。そしてクリスマスを楽しませてあげてください!



いす de ヨガ



講師の大塚さん。背筋がピンと伸び、ハキハキとお話される様子はさすが、ヨガの先生!

「今日のレッスンだけでは残念ながら効果は出ません。ほんとうに大好評だった『いす de ヨガ』講座。あなたもお仲間と一緒に開催しませんか? 詳しくは生協にお問い合わせください。

12月3日(火)生協会議室にて椅子を使ったヨガレッスンを開催。10名の組合員が参加しました。講師はetsuさんと一緒に生協サポートの大塚悦子さん。相模原市内でヨガやシェア向けの体操を指導されています。「ヨガは身体が硬いからムリ!」とおっしゃる方が多いのですが、実は硬い方こそヨガを生活に取り入れて欲しいのです。座つたままでもできるヨガのプログラムを紹介しています」と大塚さん。最初に参加者に体の調子などを尋ね、無理なく参加できるプロ

「動き」を行いながらゆっくり体をほぐしていきます。裸足になつて足指を一本一本ほぐしたり、足首を回したりすると、冷たかつた足の先がなんだかポカポカと暖かくなつてきました。中には難しい動きもありましたが、「ヨガに『痛い』は禁物。『痛い + キモチいい』を目指しましょう」と大塚さん。個人差を把握した上で、丁寧に指導をくださいました。

とんどの動きがテレビを見ながら出来るものなので、ぜひ毎日やつてみてください。1、2か月先にはきっと効果が表れると思いますよ」という大塚さんの言葉。参加者は「これならできそう」「続けてやってみます」と笑顔で応えていました。寒くて体を動かすのが億劫になる時期にピッタリの講座でした。

グラムをその場で考えてくださいました。

まずは靴を脱いで椅子に座ります。ヨガの基本中の基本、呼吸法から教えて頂きまし

た。講師の導きでいくつかの

「動き」を行ながらゆっくり

体をほぐしていきます。裸足

になつて足指を一本一本ほぐ

たり、足首を回したりする

と、冷たかつた足の先がなん

だかポカポカと暖かくなつて

きました。中には難しい動き

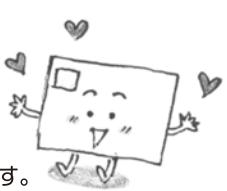
もありましたが、「ヨガに『痛

い』は禁物。『痛い + キモチいい』を目指しましよう」と大塚さん。個人差を把握した上で、丁寧に指導をくださいました。



あこがれのポーズに挑戦! 椅子の背もたれを上手く使って。

ぱらーのレター



「ぱらーの」へのご意見・ご感想、ご提案、オススメ料理など、お寄せください。なお、お便りは、本誌の他、ホームページ・商品カタログ等に掲載させていただく場合があります。
ご記入はボールペンなど濃い筆記具でお願いいたします。

クイズの答え

名前

組合員
コード (6ケタ)

住所 () 市区 () 町

1月の日録

- 9日(木) 理事会
16日(木) 虹の会 募金集計作業
21日(火) 食と農をつなぐ会 畑作業
23日(木) 水田トラストの会 会議
24日(金) 第3回きてみて会議
31日(金) 商品委員会 里山落ち葉掃き

2月の商品委員会

25日(火) 有限会社 池谷

～あきる野のこだわりこんにゃく
・会場 生協会議室
・時間 10時～13時頃迄

傍聴を希望される方は生協にお申込みください。
(定員5名) 042-644-1811



子どもたちも張りきってお手伝い。お料理好きな子どもに育ってくれるかな?

当選者の発表

応募総数20通

答え
「
③ これつぽつちから」
先月のクイズ
「
③ これつぽつちから」
ポチ袋の「ぽち」の語源は何?

● ● ●
間露玉那
島崎霸

あ奈明
み津子子
様様

（日小八王野平子市市）

美味しかった ❤️ 楽しかった ❤️ 年納めの会

小比企にある生産者の畑を借りて農作業に取り組み、食の大切さを学んでいる二つの組合員活動グループが、それぞれ恒例の年納めの会を行いました。



納会は恒例の鍋パーティー。収穫した里芋をメインに、皆で持ち寄った食材も加えて味噌仕立ての鍋を作ります。大豊作の里芋は味もバツグン! 「ひつつみ」と呼ばれる手作りのお団子や、きのこ、練り物など

12/17

食と農をつなぐ会 納会

たくさんの具材の旨味も合わさり、絶品の鍋が仕上がりました。お手製のゆず胡椒やスイーツを持参してくださいました会員さんもいて、華やかな納会となりました。

12/20

自然派ママくらぶ 感謝祭

皆の協力で初の映画会（2面参考）を成し遂げた自然派ママくらぶ。年納めは、育てた野菜を余すところなく味わう「感謝祭」です。収穫したての聖護院大根、芋類等を使い、調理を楽しみました。鶏ムネ肉とジャガイモで作るナゲットやシンプルな材料で作るクッキー等々、幼い子でも食べやすいメニューは、「美味しい! 家で作ってみたい!」と大好評。レシピを教え合うなど、実り多い時間となりました。

きりとりせん

冬は柑橘類が美味しい季節。

柑橘類にはビタミンCがたっぷり含まれています。

疲労回復に有効なクエン酸も❤

その他にも

β-クリプトキサンチンという聞きなれない物質が含まれています。

この物質、体内で“ある物質”に変化して私たちの細胞を酸化から守ってくれるのですがさて、次のうち何に変化するでしょう？

- ① カルシウム
- ② ビタミンA
- ③ 鉄

ぽらーの
クイズ
?

応募要領

この裏面(7面下段)にクイズの答えと必要事項を記載の上、注文用紙と一緒に配送便にのせてください。〆切は2月16日(日)必着

プレゼント

正解者の中から抽選で3名様に商品利用券(500円)。