

自然派くらぶ

ほらーの9

SEPTEMBER
2018
No.405

食の講演会

「食べ物を変えればキレイ＆元気になる ゆる薬膳。」

9月14日(金)

八王子労政会館



- 利用してみませんか? 生協サポート
- 自然派ママくらぶ ジャガイモ掘り
- SDGsとわたし 海の豊かさを守ろう
- カレーではじまる海外支援
- 庄内ふれあいの旅
- 自然派レッスン 上手な薬の使い方

生協サポート

利用してみませんか?



生協サポートの利用方法

- ◆講座は2~3時間です。
- ◆参加人数に関わらず、活動費3000円と交通費を講師にお支払いいただきます。
- ◆組合員以外も参加できます。
- ◆材料費や会場費は別途、参加者の負担となります。
- ◆原則、単発での講座です。継続して講座を希望する場合は双方の合意のもと個別契約して下さい。

【講座開催までの手順】

- ①今回配布のチラシを参考に講座を選びます。
- ②講習を受けたい日の1ヶ月前までに生協に電話で依頼してください。
- ③生協が講師に連絡を取ります。
- ④詳細については講師と直接打ち合わせをしていただきます。



7月12日に行われた生協サポートの顔合わせでは幾つかの講座の紹介がありました。どれも楽しそう!

昨年度より始まった「自然派レッスン」では月ごとに様々な講座が開催され、好評をいただいています。その講師を務めているのが生協サポートに登録している組合員の皆さん。特技を生かして組合員の学びをサポートしてくださっています。

そして実は、この記事をお読みの皆さんご自身も講座の主催者になることができるのをご存知でしょうか?

今年度は18人が講師登録されました。興味のある講座がありましら、お友達を誘って講師を呼んでみてください。きっと暮らしを彩り豊かしてくれることでしょう。是非ご利用ください。

2018年度 講座例

(詳しくは今週配布の生協サポートのチラシをご覧ください)

- ◆上手な薬の使い方
- ◆レシピやテレビではわからない料理のコツ・お魚のさばき方
- ◆糖質制限・低糖質お菓子 ◆葉膳を日常に取り入れよう
- ◆和服地の簡単チュニック
- ◆生活を豊かにする作品作り(原毛フェルト・和紙手芸その他)
- ◆身近な器で花を飾ろう
- ◆アロマクラフト ◆パッチワーク・アロマキャンドル
- ◆アロママッサージ・スキンケア・メイクレッスン
- ◆ハンドマッサージ・コンディショニング
- ◆コミュニケーション・共感的な聞き方・タッピングタッチ
- ◆心身回復ヨガ・アロマテラピー ◆塗り絵セラピー
- ◆朗読・親子でお話を楽しもう
- ◆子ども向けの遊び・手遊び・ベビーマッサージなど
- ◆家計簿をつけてみよう
- ◆省エネ・節電の工夫・金銭教育など ◆脳トレ英語

理事会(第2回)	
日時	7月30日10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	理事11名 監事2名

一、7月の活動報告	二、業務報告
*7月品群別受注概況	*6月度決算報告
*7月末までの加入405人、 脱退260人	
*総代立候補状況について	
*生協ネットワーク21の役員 体制と運営について	
三、審議事項	
*理事会の議事運営について	
*理事会規則改訂について	
*9月に開催する講演会内容	
四、協議事項	
*自然派くらぶまつり開催内 容について	
*産地訪問計画について	
*産地交流イベントについて	
*中期計画策定の取り組みに ついて	
その他	確認
*福島キッズキャンプの最終	



中国
ネパール
インド
バングラデシュ
7月5日、生協のボランティアサークル虹の会が、「シャプラニールのことをもっと知りたい」と橋本でバングラデシュカレー講習会を開催。23名の組合員が参加しました。

講師はシャプラニールスタッフのお2人。まずはシャプラニールの活動やバングラデシュについてお話をしてくれました。

シャプラニールって？

シャプラニールとは、バングラデシュ・ネパールなど南アジアの国で貧困のない社会へ向けて活動しているNPOで「物や金銭を渡すのではなく、社会を変えていく支援をする」という信念に基づき活動しています。



スパイスをすり鉢ですりつぶすとより香りが引き立ちます。

片付けの後、長瀬さんと和田さんを囲む輪が。参加者がシャプラニールの事業やフェアトレードの雑貨などについて質問していました。カレーを通して海外支援への理解が深まつたようです。

虹の会はクリスマス・お年玉募金を呼びかけたり、自然派くらぶまつりのバザーを企画するなど精力的に活動し、募金や収益金の一部はシャプラニールにも届けています。また南アジアの女性支援を目的とするシャプラニールの手芸品販売にも協力しています。生協まつりの虹の会ブースでも扱っていますので、ぜひご利用ください。

～バングラデシュってどんな国？～ カレーではじまる海外支援

7月5日、生協のボランティアサークル虹の会が、「シャプラニールのことをもっと知りたい」と橋本でバングラデシュカレー講習会を開催。23名の組合員が参加しました。



シャプラニールスタッフの
左：長瀬桃子さん
右：和田愛理菜さん

学校に通えず使用人として働く少女たちが読み書きを学び、リフレッシュできるような施設を運営したり、ラジオなどで児童労働の撲滅を呼びかけたりしているそうです。

バングラデシュ 食文化体験

続いて、バングラデシュの日常食・カレー作り。朝早くから虹の会の会員が下ごしらえをしてくれたおかげで、スマートに料理にとりかかることができました。コリアンダーやクミンなどのスパイスはホール状のものをすりつぶして使います。現地では専用の

道具で一気にすりつぶすそうですが、今回はすり鉢で代用。作り方はシンプルでスパイスと玉ねぎ、にんにくを炒め、鶏肉や野菜・水を入れて煮込むだけ。「スパイスからカレームーズに料理にとりかかることができました」と喜んでいました。組合員たちも、「意外に簡単なのね」とビックリ。試食して「本格的な味なのに、辛すぎないから子どもも食べられた」と好評でした。



チキンカレーの他にチャイ（スパイス入りミルクティー）と産直野菜サラダも添えて。

感想

フェアトレード商品のカタログは拝見しています。実際の活動を知る事ができ良かったと思います。バングラデシュの少女たちの現状を知り、少しでも協力できればいいなと思いました。（Iさん）

シャプラニールについて初めて知りました。地道に役に立つ活動をされていることに感銘を受けました。幼い少女たちがこのような働き方を強いられていることも知らず、非常に驚きました。私の周囲にも伝えさせていただきます。（Mさん）



バングラデシュとネパールのお話を聞かせていただいてためになりました。フェアトレードの手芸品を購入することで協力できればと思います。（Sさん）



自然派ママくらぶ



パパ、力仕事は任せた！

6/30
(土)

みんなでジャガイモ掘り

今日は楽しみにしていたジャガイモ掘りの日。例年より早い梅雨明けの空は真っ青です。急な暑さに身体が慣れていないので、1時間で作業を終えるのが目標。理事さんたちは早めに来て雑草を取り始め、みんなが集まる頃にはすでに汗だくなっていました。ご苦労さまです。

土曜日に実施したため、パパが2人と、いつもは小学校や幼稚園に行っているお子さんも参加して、賑やかな畠。雑草取りを済ませて、いよいよジャガイモの収穫です。「いっぱいある！」「大きいのが出てきた！」あちこちで弾んだ声をあげ、瞳をキラキラ輝かせる子どもたち。ジャガイモを掘つたり運んだり、大活躍でした。

* * *

間引いた人参を洗つて齧り「美味しい！」とニッコリ笑う男の子

に、この子たちは何て幸せな体験をしているのだろうと感激しました。たくさん持ち帰ったジャガイモが美味しい料理となつて食卓に上るとき、思い出話も加わつてお腹も心も満たされることでしょう。



7/13
(金)

アロマ講座

生協サポーーの田上朱美さんに教わり、虫よけスプレーやバスボム（入浴剤）等、4品のアロマクラフト作りを体験。ラベンダーやゼラニウムなどの精油の香りに癒されながらみんなで楽しく作業しました。

感想

♪市販品を買っても使いきれず処分することが多かつたので、使いたい分だけ作れて経済的。

♪自分では本を見ても作るまでは至らなかつたが作つてみると意外と簡単だつた。

♪気さくな先生で、色々お話をできて楽しかつた。好きな香りを入れられるので、使うときも楽しくなりそう。



7/21~22

未来につながれ！

庄内ふれあいの旅 報告

庄内対馬米左衛門（庄内米生産者）を訪ねる「庄内ふれあいの旅」。今年は夏休み中の小学生2人、リピーターを含む11名で山形県庄内に行つてきました。

▼「おかえり」と迎えられ

余目駅で生産者の皆さんに「おかえり」と迎えられ、参加者が「ただいま」と答える、ふれあいの旅のお馴染みの光景です。東京よりずっと涼しいように感じましたが、



「田んぼの深い緑色に飲み込まれ、うつとりしました」(Hさん)

生産者の菅原弘行さんによると「庄内も今までにないくらい稻の生育は思いのほか順調そうに見えて一安心。稻に混じつて生えるヒ工を抜く作業を体験させていただきました。ヒ工は根が深く簡単には抜けません。暑さの中この広い田んぼでの作業を誠さんと奥様2人でされていると聞いて驚きました。体験したから分かる生産者のご苦労。ご飯を頂く時の感謝が深まります。

誠さんが稻を1本取つて先端を割いて中を見せてくれました。夜は交流会が開催され、生産者の奥様が自家製の奈良漬けや山形の郷土料理「だし」を差し入れてくれました。どれも絶品で、ついつい箸もお

生産者の菅原弘行さんによると「庄内も今までにないくらい

稻の生育は思いのほか順調そうに見えて一安心。稻に混じつて生えるヒ工を抜く作業を体験させていただきました。ヒ工は根が深く簡単には抜けません。暑さの中この広い田んぼでの作業を誠さんと奥様2人でされていると聞いて驚きました。体験したから分かる生産者のご苦労。ご飯を頂く時の感謝が深まります。

誠さんが稻を1本取つて先端を割いて中を見せてくれました。夜は交流会が開催され、生産者の奥様が自家製の奈良漬けや山形の郷土料理「だし」を差し入れてくれました。どれも絶品で、ついつい箸もお

い暑い、梅雨に雨がこんなに少ないのも初めて」だそうです。「どこも異常気象ね。お米は大丈夫かしら」と話しながらバスで菅原誠さんの田んぼに向かいます。

▼ヒ工取りのお手伝い

大人がヒ工取りの作業をする間、子ども達は用水路のドジョウを追いかけて大はしゃぎ。有機農業や減農薬栽培に力を入れる対馬地区。ドジョウをはじめとした水生動物や野鳥の命も育んでいます。



夢中でドジョウを追いかける女の子と、目を細めて見守る生産者。

「子どもたちが庄内のお米を食べて未来につなげてくれたありがとうございます。一生の思い出になつてくれたら嬉しい」生産者にとっても、年一度のふれあいの旅は特別なようです。

遠くの田んぼにほたるの光が三つ四つ。しばし鑑賞し、穂がやかな気持ちになりました。



交流会にて。「楽しくていつもより沢山お酒を頂いてしまいました。月山ワインの美味しかったこと！」(Sさん)

参加者全員が親戚になつたような…こんな素敵な繋がりをこれからも大切にしていきたいです。東京でお米を食べて応援します！

感想

(Mさん)

庄内平野を通りぬけてくる風は涼しかった。自然の力は偉大です。(Sさん)

実際お会いして、生産者の方々のお人柄がよくわかりました。日々の力入れ、感謝します。(Hさん)

▼観光～また合う日まで



●先日、2年ぶりに保育ママの説明会に参加させていただきました。座布団を使ってのヨガレッスンもとても楽しくありがとうございました。試供品もごちそうさまでした。

(八王子市 木全由規さん)

(相模原市 高橋順子さん)

●6月半ばに3人目を出産し、暑い陽気の中、クーラーの効いた部屋で過ごすのに生協のカタログやこの「ぼらーの」が良い息抜きになっています(笑)。母乳のためにおいしいお野菜やお肉など沢山食べたいと思います。

(武藏野市 露崎奈津子さん)

●クイズ、季語連続ですね！句会始めるんですか？知識や教養が広がると豊かな気持ちになれますね。暑い季節、スタッフ皆さん、本当にありがとうございます。体調をくずさないようお気をつけくださいね。

(日野市 藤田玲子さん)

●いつもクイズで勉強しています。ありがとうございます。丹沢高原豚ロース切身はとても料理の幅が広がります。

- ①ポーカソテー
- ②とんかつ

●加入3ヶ月目の新参者です。「ぼらーの」5・6・7月号、楽しく読ませて頂いています。中でも商品委員会の報告は興味深くためになります。今回クイズに応募したのは生協を紹介して下さった方が俳句を楽しまる方で私も興味を持ち始めピンときたので…。

(八王子市 佐藤万里子さん)

●知らないいつてコワイ。足の痛みの靴のことを読みました。子どもの靴は必ず某メーカーのものを履かせていましたが、注意が必要と読みました。パラマウントさんには子どもの靴があるのかな？と思いました。

(多摩市 田中敦子さん)



保育ママ実施説明会&「心と体の健康を作る心身回復ヨガ」

6月26日 由井市民センター

生協では暮らしに役立つ様々な行事を開催しています。その際、小さいお子さんをお持ちの方々が安心して参加いただけるように保育を行うのが保育ママ。今年度は46名の方が登録してくれました。

この日は登録者に向けて保育を実施する際の流れや注意点、具体的な活動内容の説明ののち、特別ミニ講座として「心と体の健康をつくる心身回復ヨガ」を行いました。



講師は生協サポートの吉田直美さん。国立でサロンを開いています。



参加者は17名。日頃の疲労やストレスからゆっくりと回復中です。



ヨガの後はお茶とお菓子でミニ交流会。情報交換を行いました。



海の豊かさを
守ろう①

化学物質…今までが無頓着すぎたのかもしれません。
現在販売されているほとん

どの商品にはこの二つの物質が含まれていますが、一部の企業はこの動きに敏感に反応し、「Reef Safe」(=サンゴ礁に安全)と謳った商品を開発・販売し始めているそうです。ハワイに限らず世界中の多くの人がこうした商品を使うようになるといいですね。

それだけでなく、使用時の人体への影響も少ないので石けんのいいところ。合成洗剤(シャンプーやボディソープも含む)を使うと、肌のバリアが破壊され、洗剤成分が浸透してしまいます。肌荒れはもちろん、内臓障害を引き起こすおそれもあると言われてるので注意が必要。地球環境を守るためにだけでなく、自分と家族を守るためにも、暮らしの中で何を選ぶかはとても重要です。

では、石けんはどうなのでしょうか? 石けんは合成洗剤に比べて環境負荷は少ないと言われています。

今年の夏は本当に暑かつたですねえ! 広範囲にわたる豪雨の被害もあり、気候変動の影響を実感した夏でもありました。

さて今回は夏を思い出しながら「海の豊かさを守ろう」というテーマで私たちの暮らしの方を考えてみましょう。

ハワイで日焼け止めが禁止?

今年7月、ハワイで日焼け止めの販売を禁止する法案が可決されました。なぜなら、日焼け止めに含まれている二つの成分(オキシベンゾンとオクチノキサート)がサンゴ礁を死滅させることがわかつたからです。ビーチを楽しむ人々の肌から環境へ流れ出る

生活排水はどうなんだから?

毎日のお洗濯。家族にさつぱりと清潔な暮らしをしてほしいのはみんなの願いです。

合成洗剤もだいぶ進化し、環境負荷は少なくなってきたと言われています。が、PRTR法(化学物質把握管理促進法)で人の健康や生態系に有害なおそれがあるとされる

物質の中には、依然、多くの合成洗剤の成分が含まれています。下水道の整備によって浄化率が高まつたとはいえ、

人間の生活が自然環境に「負

荷」となっているのは間違いないことでしょう。

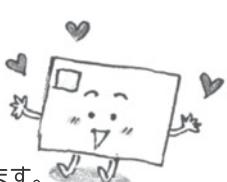
石けんの使うがいい?

水は川から海へ流れ、命を育み、やがて雨となつて戻ってきます。海の豊かさを守る」とは人の暮らしを守る」とと次回は「海の『』を取り上げます。

きりとりせん

ぽらーのレター

「ぽらーの」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。
ご記入は濃い鉛筆かボールペンでお願いいたします。



クイズの答え

名前

組合員
コード (6ヶタ)

住 所 () 市区 () 町



上手な薬の使い方

7月20日(金)

講師 五太子真佑味さん



薬剤師である五太子さんは現在も薬局にお務めですが、ご自身はめったに薬を飲まないのだとか。「薬剤師さんなのに薬を飲まないの?」と思つた参加者の方もいたかもしがれませんが、お話を聞いて納得。普段から食生活に気をつけ、運動、休眠を心掛け、病気に負けない体づくりをしていました。でも病気になつてしまつたら? そこはやっぱり薬剤師さん。本当に必要なつた時の薬の話や薬の添加物のことなどを教えてくれました。

病院で処方される薬や市販薬には扱い易くするなどの理由で必ず添加物が含まれています。目薬などの飲み薬ではいるのも例外ではありません。目薬は封を切つてから残量があつても1ヶ月で捨てる事。薬の成分が薄れて添加物だけを差してい

る事になつてしまつます。でも病気になつてしまつたら? そこはやっぱり薬剤師さん。本当に必要なつた時の薬の話や薬の添加物のことなどを教えてくれました。

薬剤師である五太子さんは現在も薬局にお務めですが、ご自身はめったに薬を飲まないのだとか。「薬剤師さんなのに薬を飲まないの?」と思つた参加者の方もいたかもしがれませんが、お話を聞いて納得。普段から食生活に気をつけ、運動、休眠を心掛け、病気に負けない体づくりをしていました。でも病気になつてしまつたら? そこはやっぱり薬剤師さん。本当に必要なつた時の薬の話や薬の添加物のことなどを教えてくれました。

品は本来の薬と主成分は同じでも、添加物が異なることで効果が変わつてることがあります。同じ薬と思って服用しても体に合わない事があるのです。価格の安さに安易に飛びつかずに、何が違うのか確認することも大切です。そういう意味でも普段から信頼できて気軽に話ができる薬剤師がいると安心ですね、と五太子さん。



「疑問に思っていたことが解明された」と皆さん納得されました。

日 錄

7月30日(月) 理事会

8月4~6日(土~月)

福島キッズ
リフレッシュ&エコキャンプ

28日(火) 商品委員会
太陽油脂㈱

9月の商品委員会

25日(火)

お餅や麦ちゃんでおなじみ
庄内協同ファーム

・会場 生協会議室
・時間 10時~13時頃

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

お知らせ

自然派くらぶまつり

11月10日(土)

八王子 中郷公園
(京王相模原線
南大沢駅前)

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 19通

前回のクイズ
答え
「④」

二千円札に描かれて
いる建造物は?

筒 梅早
井 田 川
博 ひとみ
子 様
様 (八
王 子 市)
梅早
守礼門 (沖縄県)

秋のお月見のことを十五夜と言いますが、
これはいつ?

- ① 8月15日
- ② 9月15日
- ③ 10月15日
- ④ 毎年違う



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達便にのせてください。封書にてご郵送ください。
〆切は9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)。