

自然派くらぶ

ぽらーの7

JULY
2018
No.403

暑中お見舞い申し上げます



- なりませんか？ 総代に
- CO・OP火災共済 自然災害共済
- 自然派レッスン コンディショニング
- 知らないってコワイ 足と靴
- 商品委員会 納豆の菅谷食品
- こんにやくトラスト

知ってほしい、総代のこと

なりませんか？ 総代に

そもそも総代とは

これからの自然派くらぶ

毎年6月に開催する通常総代会は生協の最高の意思決定機関です。そこに出席して1年間の事業内容や活動報告を聞き、次年度の事業計画や予算などの議決を行うのが総代。今回募集するのは2018年度の総代で、任期は10月から1年間です。

何だか難しそう？ 自分には関係ない？ いいえ、本来「生協」とは、出資金を出している組合員一人ひとりが運営する機関。ところが実際に全員の意見を聞くのは無理なので、地区ごとに選出された総代が組合員の代表として生協が健全に運営されているかどうかを見守るのです。

- ① 通常総代会への参加
- ② 地区別総代会議への参加
- ③ 商品試食モニター

この3つが総代の大きな役割。特に2018年度に中期計画を策定するにあたり、②は自然派くらぶ生協が3年後どうありたいかを組合員と職員が語り合う重要な機会です。自然派くらぶは顔が見える、声が届く生協。総代になってより良い生協へ発展するため、の声を発信してください。



募集の詳細

詳しくは今週配布のチラシをご覧ください

総代定数 150名
任期 2018年10月1日～2019年9月30日
資格 2018年6月30日現在、在籍している組合員本人が総代になることができます。
受付期間 2018年7月2日～8月31日
 立候補される方は、生協事務局に『立候補届出用紙』を請求してください。

選挙 立候補者が定数を上回る場合は選挙を行います。選挙区における立候補者（被推薦者）が定数の範囲内である場合は、立候補者（被推薦者）全員を当選者とします。

選挙区 下記の6地区に分け、()内の人数を目安として選出します。
 八王子・日野(73) 多摩南(31) 多摩中央(17) 多摩東(19) 多摩西(6) 多摩北(4)

お問合せ 自然派くらぶ生協 選挙管理委員会
 TEL：042-644-1811 FAX：042-644-1820

理事会(第14回)

日時 6月4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3名

一、5月の活動報告

二、業務報告

* 4月次決算報告

* 5月品群別受注概況

* 5月末までの加入218人、

脱退110人

三、経営会議決議報告

* 経営会議決議報告

三、審議事項

* 通常総代会運営の件

* 各活動組織代表および担当

の一部変更について

* 常勤役員報酬審議会につい

て

* 東京都生協連、日本生協連

の代議員について

四、協議事項

* 支援活動についての意見交

換

* 食のイベント開催の件

日程 9月14日(金)

仮題 『食べ物を変えれば

キレイ&元気になる、ゆる

薬膳の紹介』

* 自然派くらぶまつり開催の

件

日程 11月10日(土)
 会場 南大沢駅前
 中郷公園



足ってフクザツなのね…

まずは左のイラストを見て
ください。足には28個の骨
があり、この数はなんと体全
体の4分の1以上に当たるの
だそう。筋肉は18、そして107
の神経が張り巡らされている
というから驚きです。足は想
像を超えた複雑さで私たちの
体を支えているのですね。

タコ、魚の目、巻き爪など
の足のトラブルの多くは正し
い靴選びをすれば解消される
と言います。最も大切なポイ
ントは踵がしっかりしている
こと。足は踵から崩れていく
のだそうです。特に女性は筋
肉も関節も柔らかくできてい
るので、合わない靴を履くこ
とで土踏まずが落ちてしまっ
たり、外反母趾になったりと
いうトラブルに見舞われやす
いのだそうです。なんと巻き爪も
靴選びで改善するそうです。

赤ちゃんのぶによぶによの
足には骨が無く、また軟骨組
織だけなのだそう。歩くよう
になつて徐々に骨が形成され、
15歳くらいまでに骨格が決ま
ります。

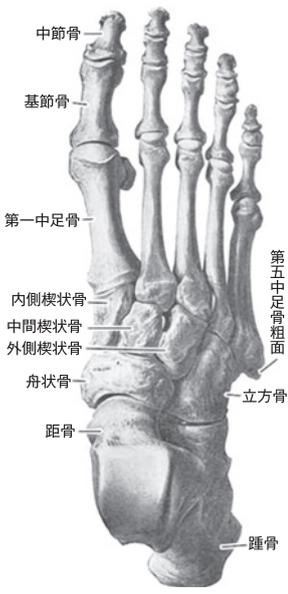
2008年に行つた数千人規
模の調査によると、日本人の
足はとても虚弱になってきてい
るとのこと。特に若い人の足は
細く、狭く、土踏まずのアー
チが低い。数十年後の日本で
は、歩行に困難を抱える中高
年が今より大きな社会問題に
なるかもしれません。

6月1日に行われた健康講座
「足と靴の学習会」には12名の
組合員が参加しました。講師は
足のことを知り尽くしたシューズ
メーカー(株)パラマウント・ワー
カーズ・コープの羽根田さん。
足の健康と靴選びのコツについて
教えていただきました。

この動きを外から支えるの
が靴。甲をしつかり押さえな
くてはいけません。面倒でも
紐をほどいて脱ぎ履きしましよ
う。1ヶ月頑張れば面倒臭さ
にも慣れる
そうです。

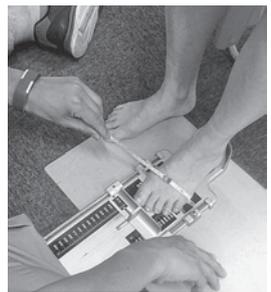
また、多くの中高年が悩ん
でいる変形性膝関節症も、実
は膝の歪みが原因だとのこと。
「足元、特に踵のふらつきが
膝を歪ませてしまうんです」
とのお話は、元気に歩き続け
るために靴選びがどれほど重
要かと気づかせてくれました。
足元がしっかりしていること
で、二足歩行という複雑な全
身の動きが一つに繋がるので
す。

「靴のサイズは長さだけでは
ないんです。幅や高さも測ら
ないと」と羽根田さん。若い
人も中高年も、まだ間に合
います。足の健康、見直して
みませんか？



参加者の皆さんより

- 子どもの足や靴選びに不安があり、本日参加させていただきました。(中略)注意しなければいけない靴のポイントが聞けて良かったです。子どもがテープをゆるく留めたがるので、何か良い対策があればいいのですが。上履きを履いている時間も長いので気になります。(Sさん)
- 知らないことばかりでした。パラマウントさんの靴は気になっていたのですがチラシだけで買う気になれずにいました。販売会でぜひ試着してみたいと思います。(Iさん)
- いつも安い靴を見つけて買っていました。今後は足のためにももう少し自分に合った靴を選んだほうが良いと、つくづく思いました。ウォーキングが大好きなので、ことさら身にしみた話でした。(Kさん)



学習会の後、希望者は専用の測定器でサイズを測っていただきました。

合わない靴は 全身をダメにする

子どもの靴は大丈夫？

みんなの
住まいを守るのだ



CO・OP火災共済十自然災害共済「ご存知ですか？」

組合員さんの声で誕生した「CO・OP共済」をご存知でしょうか。中でも、CO・OP火災共済十自然災害共済は暮らしの安心に直結しています。具体的にどのような場合に保障は必要となるのでしょうか。

CO・OP共済の種類は、大きく分けて二つあります。

一つは、医療分野でケガや病気のリスクに備える共済。

二つ目は、火災・風水害や地震などの災害時に住宅や家財を保障する共済です。

保障のタイプは三つあります。

① 火災共済

② 火災共済十自然災害共済

③ 火災共済十自然災害共済

(大型)

共済は「医療」と「災害」分野で保障します

火災共済と自然災害共済の違いは？



保障の違いは・・・

災害時の保障は、どんな災害に備えるかによって異なります。

具体的に、火災共済での保障は、住宅の「火災」、「落雷」・「破裂、爆発」・「消火作業による冠水、破壊」等です。では、自然災害共済は何を保障するのでしょうか。風水害などの時の「突風、旋風」・「台風、暴風雨、豪雨」・「洪水、高波」・「降雪、雪崩」また地震による「損壊、火災、津波による損壊」などです。

火災共済は住宅・家財ごとに保障があり、「家財のみ」の加入もできます。

自然災害共済は、火災共済にプラスすることで地震や風水害など保障の範囲がより広がります。

夏の防災は大丈夫？

7月～8月に起きる自然災害の一つは、「落雷」です。特に夏の雷は広範囲に発生し長時間継続する特徴があり、落雷の被害も多くなります。

みなさんは、落雷ってそんなに関係ない…と思われていませんか!? 従来は、山間部での発生が主でしたが、近年温暖化や異常気象によって都市部でも増えています。

落雷への備えは火災共済です。落雷による火災や破壊、また家財の保障に加入することで家具やパソコン、冷蔵庫など保障します。

防災は火災共済

CO・OP共済は、生協ではない保障です。既に他の火災保険にご加入の場合、地震への保障はついていますか？家財の保障はありますか？是非、今一度見直してください。現在の保障内容で不明なこと、見直したいことなどありましたら、ご連絡ください。

共済加入者の声

- 火災の被害
おかげさまで家を再建できました。
- 落雷の被害
日常生活で不可欠の物だから助かりました。
- 台風の被害
予想以上の修理費がかかり、共済金で助かった。

……………共済全般、ご相談ください……………

直接のご訪問や、生協事務局にて個別相談も実施しています。

是非、ご連絡ください。

自然派くらぶ生協
電話042-644-1811

共済担当
coop-kyosai@shizenha-club.com

メールでも
受け付けています





高橋武男社長

菅谷食品は昭和22年、千葉県香取郡にて創業。その後、工場の手狭さなどで2度の移転を経て昭和61年青梅市に移りました。高橋社長が入社したのは昭和41年。30代でのことでした。それまでは納豆はほとんど食べたことがなかったそうですが、今では「納豆菌とお話ができれば良い納豆は作れない」というほど研究熱心な納豆職人です。高橋社長は昔ながらの味をどう

納豆へのこだわりは道具にも



商品委員会報告 5月29日(火)
ひきわり納豆ブーム到来！

有限会社 菅谷食品



しても再現したいと平成元年に大谷石で発酵室を作りまし
た。内部は総檜作りで炭火を
炊いて発酵させています。大
谷石、檜から出る遠赤外線が
煮豆を芯から温め、納豆菌の
働きをやらわらかく助けます。
その後、もう一段階上を目指
して大豆をせいろ蒸しにしよ
うと試行錯誤を繰り返して平
成11年にステンレス製のせいろ
が完成しました。蒸気を下か
ら上にあて大豆を柔らかく包
み、発酵に必要な養分と旨味
を残しながらふっくらと蒸し
あげます。これらは菅谷食品
の大切な道具の数々です。



ひきわり納豆のヒミツ



商品委員も絶賛！高橋社長
オススメ、スタミナ納豆

多くの大学が納豆菌を研究し、菌を加えた食品やサプリメントが次々と発売されるなど納豆ブームの昨今。中でも最近、ひきわり納豆に骨粗しょう症予防に役立つビタミンKが多く含まれるとテレビで紹介されて以来大変な売れ行きです。菅谷食品でも半年前に比べると生産量が倍に増えたとか。

ひきわり納豆は製造前に大豆を細かく割るので表面積が丸大豆に比べて大きくなります。そのため納豆菌が大豆の養分を利用しやすくなり、活発に発酵することでナットウキナーゼの量が丸大豆納豆より多くなるのです。さらに皮が取り除かれているため発酵

時間が短くなるという点でも丸大豆納豆と栄養分が変わってくるというヒミツがあるわけです。

菅谷食品では原料にこだわり、ひきわりにも国産大豆の決まった一品種だけを使用している

と高橋社長。この大豆をステンレス製の蒸し器で蒸し上げた後、石室でひきわり

ならではの難しい発酵管理を経て美味しいひきわり納豆となります。実際試食をいただ

いてみると本当に割れた一粒一粒がふっくらとしていて柔

らかくまるやかです。他社のひきわり納豆にあるような硬さや発酵過程で出る臭みはありません。菅谷食品はこのひ

きわり納豆でも全国納豆鑑評会で特別賞を2年連続で受賞。つるの子納豆の最優秀賞に続いての快挙でした。「ちよつと自慢になります…」と高橋社長。とても嬉しそうに報告していただきました。

今回参加した商品委員からの質問が止まらず、納豆への関心は本当に高いのだなと感じられました。

「納豆のことでわからないことがあれば何でも聞いて下さい。他は何もわからないけど納豆のことだけはお答えできますから」と、高橋社長。納豆を思う気持ちとお人柄が伝わってきました。

高橋社長おすすめレシピ

絶品!

スタミナ納豆

ひきわり納豆30g、鶏ミンチ20g
ごま油2g、生姜1.2g、にんにく1.2g
しょう油2.5g、砂糖0.5g、酒1g
タバスコ少々、葉ネギ5g

1. 生姜・にんにくをみじん切りにし、ねぎは小口切り。
2. ごま油でしょうが、にんにくを炒め、鶏ミンチをよく炒める。
3. ボールなどに入れてよく冷まし、冷めたら納豆と調味料を入れてまぜ、最後にネギをまぜて出来上がり！



江戸せいろ蒸しひきわり

40g×3 ￥214(税込み)
隔週で掲載



寄せられた
お便り

⑤ これからも自然派くらぶ生協は、様々な世代の方々のお役に立てるよう頑張ります！

● 種子法廃止の情報なかなか知る機会がありませんでした。自然派くらぶさんで署名を集めてくれたので問題に気が付きました。ありがとうございます。県や地方議会では条例や意見書提出が相次いでいるのですね。知ることは大事です。

(八王子市 筒井博子さん)



● いつも大変お世話になりありがとうございます。息子たち夫婦が入会してから何十年のお付き合いです。数々の良心的な食品すべてに乾杯です！ 89歳、生きている限りお付き合いさせていただきますね。(八王子市 海老沢恵美子さん)

● フードドライブ、私も参加しました。ちょうど引越しの前だったこともあり、まさに「win-win」のタイミング。募金やボランティアなど何かやろうとすると気合が必要ですが、ささいなことでも人の役に立てることが実感できるよい取組だと思います。

(武蔵野市 露崎奈津子さん)

● いつも本当に安心で安全な食品を届けていただきありがとうございます。食品ロスが気になっていまして、隠れた貧困は増えているのではないのでしょうか？ 再度フードドライブ企画お願いしたいと思います。

(日野市 塩井玲子さん)

③ 3月に行われた第1回フードドライブには、70点もの食品が集まりました。7月も2回目を実施しますのでご協力をお願いいたします。

【5月号掲載「運動が習慣化するよい方法が知りたい」とのお便りに回答が寄せられました】

● 大変ですが、できるだけ歩いて出かける、エレベーター使用せず階段を使う、歯みがきや料理をしながらスクワット等、ながら運動を取り入れると比較的続きますよ。

(小平市 高橋由理さん)

⑤ ながら運動なら気軽にできて、継続できそうですね。お便りありがとうございます。

● 現在、自然派くらぶの組合員さんは総勢何名くらいいるのですか？ 市区町村別の組合員の割合は？ 教えてください。

(日野市 西山雅子さん)

③ 2018年3月現在、組合員総数は11480人、自治体別構成は右下表の通りです。

なお、実際に注文利用している組合員は約半数の5000人です。生協では更に魅力ある商品を揃え、楽しい組合員活動を催すことで継続利用を促していきます。

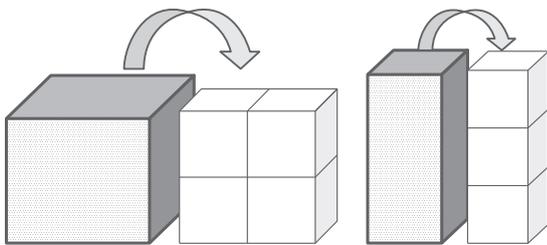
八王子	4455 (人)
日野	1001
町田	788
多摩	583
府中	435
三鷹	442
調布	370
稲城	366
立川	303
多摩地区その他	1651
区部	332
西多摩郡	20
他	734
計	11480



暑い季節がやってきました。
セーフティカバーはいかがですか？

(アルミ素材)

保冷効果アップ！ カラスよけ！ 日除け！



折りたたみ可能で収納便利！

縦型はコンテナ大を3個、横型は2個×2列で4個覆うことができます。各税込1080円。生協にお電話いただくか、配送担当に直接ご注文ください。



からだの調子を整える コンディショニング

5月18日（金） 生協会議室にて

簡単にならなくていいのにコンディショニング前後では嘘のように動きの軽さが違います。参加者の方から「すごい！ あんなに簡単な事でこんなに違うの！」と感嘆の声が上がりました。後半はウォーキングです。モデルのように歩くのではなく自分らしく健康的に歩く事が目的です。いつでもどこでも出来る事、運動をバランス良くやる事が大切と語る井部

コンディショニングとは、例えば首を回す、腕を上げるなど私達が日常生活でしている動きを無理なくできるような、体を良い状態に整える事です。今回の講師はサポート制度に講師登録している組合員の井部智子さん。第一印象は「背筋がスツと伸びていて、なんて立ち姿が素敵な方なんだろう！」でした。前半は参加者全員で椅子に座り、首・腕・脚を井部さんの声掛けと共にゆっくりマッサージをしたり、動きを変えてみたりします。

感想

日々の忙しさで、ストレッチをやるとなかなか続かないものですが、今回は椅子に座っての運動だったので無理なく自然体で、しかもやった後の効果に驚きます。井部先生の優しく解りやすい説明で、楽しい時間を過ごすことができました。（中略）すっかり体も心も軽くなり、これからも日常生活の中で出来そうです。（Sさん）



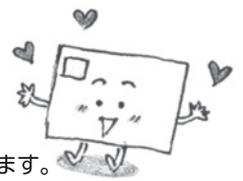
毎日の生活に取り入れられることから、知っているといないでは大違いなのです。

さん。この日はなんと、参加者同士で「もつと習いたい！」と盛り上がり、さっそく井部さんのご都合を聞いて生協サポートの利用を申し込まれました。皆さんもお気軽に生協サポートをご利用ください！（理事 角田睦子）

※ き り と り せ ん



ぽらーのしター



「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ケタ)

住 所 () 市 区 () 町

6月の日録

- 1日(金) 健康講座 足と靴の学習会
- 4日(月) 理事会
- 5日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 8日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 12日(火) 第44回通常総代会
- 15日(金) 自然派ママくらぶ 学習会
- 19日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 21日(木) 食と農をつなぐ会 梅仕事
- 22日(金) 靴の相談・販売会
- 25日(月) ヒバクシャ国際署名
スタート学習会
- 26日(火) 商品委員会 定例会議
保育ママ実施説明会
- 28日(木) 虹の会 手工芸品発送作業
- 29日(金) 自然派レッスン⑥ 「傾聴～
心と心がつながるコミュニケーション術」
- 30日(土) 自然派ママくらぶ 芋掘り

こんにゃくの(有)池谷さんと共に こんにゃくトラスト

あきる野の池谷さんの畑でこんにゃく芋作りに取り組みます。今年中津ミートさんから自然養豚場の堆肥を譲り受け、土作りから始めました。

4/14(土)



中津ミートさんで堆肥を頂き、畑に運びました。870kgの堆肥を袋に詰め、車に載せるだけで一苦労。約300坪のあきる野の畑に散布し耕運機で耕すと、土と堆肥が混ざり合い、微生物が豊かなふかふかな土に生まれ変わりました。

5/26(土)



職員6人で種芋の植え付け作業。目印に張った紐に沿って30センチ間隔で植えます。

「芋は水平ではなく、斜め45度で植えつけて」とこんにゃくの池谷の森屋社長からアドバイス。芋の上部は窪んでいるので、水平だと水が溜まり傷んでしまうのだそう。2時間ほどで植え付けは終了しました。

7月の商品委員会

17日(火) ニッコー

安心・安全な冷凍食品

- ・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

収穫したこんにゃく芋を使った「あきる野こんにゃく物語」を来春供給予定。
お楽しみに！



きりとりせん

当選者の発表

応募総数 19通

●●●
田千則
中葉竹
敦真南
子理子
様様様
(多摩市)(相模原市)(杉並区)

前回のクイズ
答え 「③ 玉蜀黍」
夏の季語でないものは？
(「玉蜀黍」は秋の季語、
「玉蜀黍の花」は晩夏の季語。)

こんにゃく 「蒟蒻掘る」は、 どの季節の季語でしょう？

1. 初春
2. 夏
3. 初冬

「蒟蒻植う」は晩春、
「蒟蒻の花」は初夏の
季語です



ヒント：例年11月ごろ収穫します

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達便にのせていただくか封書にてご郵送ください。
〆切は7月15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)。