

自然派くらぶ

ぽらーの3

MARCH
2018
No.399



- 八王子で取り組む見守り活動
- プチパーティを開きませんか？
- SDGsとわたし 貧困をなくそう
- 知らないってコワイ！ ロコモ
- 自然派レッスン アロマハンドマッサージ

1月18日(木)
八王子労政会館

主催 八王子市まちづくり 生協の支えあいネットワーク

八王子で安心・つらくなく暮らすために

「八王子5生協の「見守り活動」発表会」

小さな気づきが命綱に

国民の4人に1人が65歳以上という、ますます高齢化が進む社会。近隣関係が希薄になる中、一人暮らしのお年寄りの孤独死なども問題になっています。八王子市も例外ではなく、2015年には1年間に114件もの孤独死がありました。これは3日に1人は発見されていることになるというショッキングな事実です。

まずは機転を利かせた配達スタッフの活躍から。呼び鈴を押しても応答がなかったので耳を澄ますと、かすかに呻き声が。疑問に思っ

て庭先に回ると倒れている組合員さんを発見し、救急搬送して事なきを得たそうです。

また、普段は在宅している高齢者宅で数日分溜まった新聞が気になり、隣人に尋ねてみると入院中だということが判明したケースもありました。いずれの事例もいつもと違う、何か変といったちよつとした気づきから生まれた行動です。

配達スタッフは、自分達が多くの組合員のライフラインになっているという自覚をもつて業務にあたっています。一方、生協事務所でもご注

文忘れやいつもと違う大量注文があった場合にご家族に連絡をするなどの注意を払い、日ごろから配送スタッフとの情報共有、連携を心がけています。

また、生協の組合員活動は高齢者に限らず、若い世代でも人とつながる場として大切です。目的や役割を持った活動や学びあいにより、日々の楽しみや、やりがいとなって孤立防止に繋がるとの意見もありました。

八王子保健生協からは、八王子市館ヶ丘団地内の高齢者相談窓口での活動事例が報告されました。

近年、団地住人の高齢化と独居世帯の増加が進み、何件

今すぐこじきるこじ

もの孤独死の悲惨な現場に立ち会って来たそうです。一方命をとりとめたケースとしては異変に気が付いたのは行政や親族よりも、宅食サービスや隣人が多かったと言います。一人一人が「孤独死はどこでも日常的に起きている」「私たちにもできることはないか」と、ほんの少し気にしてみることで救える命があると話されました。

館ヶ丘の事例は今後、地域全体の課題となるでしょう。市民を中心に、生協や市民団体、行政がそれぞれの役目を果たし、地域の中の「独り」を無くしていくことが大切だと再認識しました。

近年、団地住人の高齢化と独居世帯の増加が進み、何件



理事会(第9回)
日時 2月5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、1月の活動報告

二、業務報告

* 12月次決算報告
* 1月品群別受注概況
1月の大雪の影響で、交通障害や農産物の生育不足のため、約200万円分の欠品が発生した。

* 1月末までの加入886人、脱退810人

三、審議事項

* 春の集いのスケジュールと内容
* 第44回通常総代会について
開催日 6月12日(火)
会場 八王子労政会館

* 2018年度理事会スケジュール
* 2018年度理事会スケジュール

四、報告事項

* 生協ネットワーク21定例会開催内容について
* 高齢者等地域見守り協定について
2月中旬に国立市、三鷹市、立川市と締結する件

自然派くらぶの見守り活動 *****



自然派くらぶ生協では、現在9市（八王子市・日野市・多摩市・町田市・昭島市・小金井市・三鷹市・国立市・立川市）との「高齢者等地域見守り協定」を締結し、日常の配送業務（一週間に一度お伺いするルー卜配送）を基にした見守り活動を推進しています。

組合員からも「配達職員とのコミュニケーションも楽しみの一つ」「配達時や電話で、職員が気遣いの言葉をかけてくれる」などの声をいただいています。

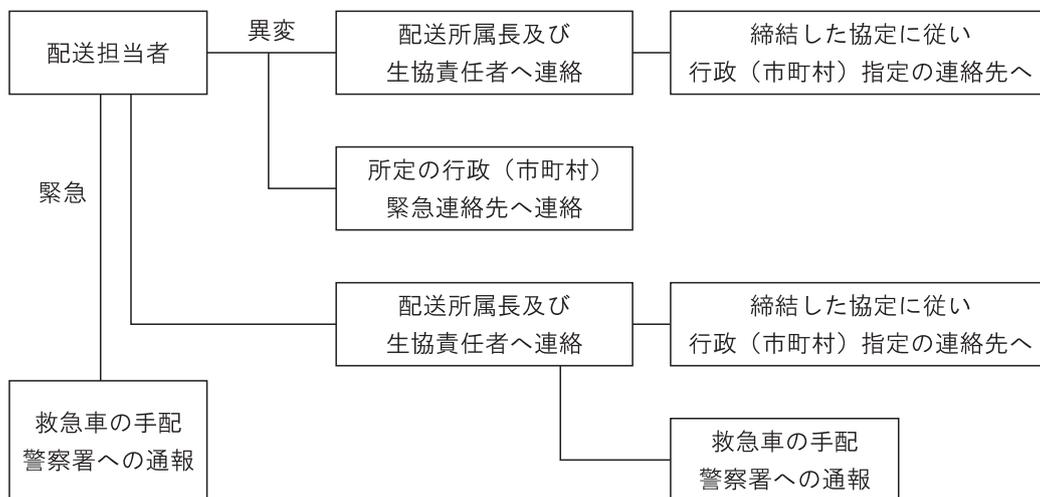
今後も日常的な結びつきを大切に、組合員の元気な暮らしをサポートしていきます。

自然派くらぶでは見守活動推進において、配送担当者が業務の中で行動できるよう、「見守りチェック項目」を以下の通り設定しています。また、事務局職員等においても、緊急連絡等の連携がはかれるよう全体周知し取り組んでいます。

● 配送担当者見守りチェック項目（具体的な行動指標）

- ① 前週届けた荷物がそのままになっていないか。
- ② 注文を欠かしたことが無い方で、荷受けがあるのに留守で注文書も出ていない。
- ③ 郵便物や新聞が数日間分たまっている。
- ④ 中でTV等の音がして玄関ドアが開いているが、インターホンに反応がない。
(※ いつもは荷受けがあり、在宅していれば必ず出てくる。)
- ⑤ 継続的な異変が確認された場合、責任者に連絡し対応を相談する。
- ⑥ 周囲に具合が悪そうな方はいないか。
- ⑦ 周辺住宅においても③のような様子（異変）はないか。

● 異変の確認時や緊急時の対応フロー



プチパーティを開きませんか ♪

プチパーティとは、組合員でない友達と一緒にご自宅で自然派の商品を試食していただくパーティです。食事の準備はスタッフが行いますので、誰でも気軽に主催者になれます。楽しい「プチパ」で自然派くらぶの魅力を知ってもらいましょう。メニューは定番の「チーズフォンデュ」に加え「自然派バーベキュー」が登場！ どちらかお選びください。

私達が
お伺いします



プチパーティスタッフ
三島さん 高橋さん

NEW

地場の食材を使った 自然派バーベキュー



1パーティ 1,500円 (通常4,000円相当)

【主なセット内容】

丹沢ロース切り身・丹沢ポークウイナー
ブラックタイガー・にんじん・大和芋
玉ねぎ など

まずは極上の厚切りブタを
塩だけの味つけで召し上
がってください (高橋)

「焼だけでこんなに
美味しいんだー」と
思える食材を集めました
(三島)

自然派バーベキュー オススメポイント

*下ごしらえは済ませて伺います。

⇒キッチン是不使います。

お忙しい方でも2時間あればOK。

*焼くのもスタッフにおまかせ！

⇒組合員さんもパーティを楽しめます。

*ホットプレートが使用すれば、ご自宅以外でも
開催できます。



チーズフォンデュ



1パーティ 2,000円 (通常5,000円相当)

【主なセット内容】

シュレッドチーズ・白神ソフトフランス じゃがいも
鶏一番ささみ ブラックタイガー
鎌倉クラウン ウイナー など

ゴージャスなチーズソースと
色鮮やかな具材。
何と言っても具材の美味しさを
堪能してください (高橋)

よつ葉のシュレッド
チーズで作るチーズ
ソースは絶品です
(三島)



一足先にチーズフォンデュを お楽しみいただいた方の声



美味しい食材を使っ
てのチーズフォンデュは
とても贅沢な時間でした。
野菜のゆで汁を使った
スープが美味しくて商品
の質の高さを実感しました。



見た目の豪華さに胸踊り、
実際食べて大満足でした。
育児中はゆっくりランチを
する機会もないので、
楽しかったです。

お申込み・お問い合わせは

自然派くらぶ生協

☎ 042-644-1811

✉ kakudai1@shizenha-club.com



ママ友、
誘ってみようかな

Sustainable Development Goals

エス・ディー・ジー・ズ

SDGsとわたし



貧困をなくそう

世界をより良くするための17の目標SDGsから、ぼらーのが次に取り上げるのは「貧困をなくそう」です。「貧困」とは？そして私たちにできることは？

絶対的貧困と飢餓

1日1.9ドル以下で生活している状態を「絶対的貧困」と呼びます。主にアフリカやアジアの開発途上国に見られる「生きるために必要なものが買えない状態」を言います。そして貧困は時に飢餓につながります。飢餓とは、長期間にわたり十分に食べられず栄養不足になり、生存および社会的な生活が困難な状態。現在、世界の8億人以上が飢餓に苦しんでいます。気候変動

による干ばつや洪水、紛争による生活の破壊などが原因となって、飢餓人口は増加傾向にあります。



©UNICEF Somalia/2014/Makundi
1歳半のムフディンくんは重度栄養不良に。(ソマリア)

飢餓は生まれてくる子どもにも悪影響を与えます。妊娠中の母親が十分な栄養を摂れずにいると、発育不全や脳の発達遅れにもつながってしまいます。生まれた時から不利を背負ってしまうのです。

都市への人口集中と貧困

貧困を知る上で欠かせないのが世界経済の視点。世界の景気は大国の政策に左右されます。その時真っ先に影響を受けるのが都市で生活する労働者たち。企業の経営状態が悪化すれば解雇され、たちまち貧困に陥ります。世界人口76億人のうち現在30億人が都

市部に住み、そのうち10億人がスラムの住民。そして2020年にはその数は倍増すると予測されています。

貧困に陥れば子どもたちも働かなくてはなりません。教育を受ける機会を失った子どもたちは職業につけず、薬物や犯罪の温床が広がります。貧困は社会を不安定にする要因でもあるのです。



©UNICEF/BANA 2014-00249/Kiron
ごみ処理場でバッテリーの修理をする10歳の男子。(バングラデシュ)

日本の都市も例外ではない

日本も都市への人口集中が著しい国のひとつ。世界第三位の経済大国・日本においても貧困は広がっています。といっても、日本などの先進国における貧困は絶対的貧困ではなく「相対的貧困」と呼ばれる状態。現在、日本では15.6%の人が年間122万円以下

(一人世帯)の収入で暮らしています。なんとか食べられても貯蓄はできません。年齢構成から見ると30代以下と65歳以上が多いとのこと。

若い人たちはネットカフェ難民とも呼ばれる「見えないホームレス」となり、年金生活の高齢者の中にも、体が衰えていく不安の中で厳しい生活を余儀なくされている人たちがいるのです。

私たちにできること

貧困問題は、当事者だけの問題ではありません。教育の機会を奪い、貯蓄ゼロの家庭を増やし、社会を不安定にします。セーフティネットは誰にとっても必要なもの。だから「困った時はお互い様」という、かつては当たり前だった助け合いが今、再び注目されています。

現在、日本全国で300あまりの子ども食堂が運営されています。私たち自然派くらぶ生協も八王子駅近くで活動するはちおうじ子ども食堂に食材

を提供。毎月送られてくる報告書には、ゆるやかに繋がってくつろぐ様子がつづられています。参加者は親子連れ、中高生、高齢者など、地域をつなぐ場として機能。「いつもは一人で食事。でも今日は皆さんと一緒に食べられて嬉しいわ」という声が象徴しています。いつのまにか支える側の心も豊かにしてくれる「助け合い」なのです。

自然派くらぶ生協ではこの

度、フードドライブを実施することで助け合いをもう一歩進めることにしました。フードドライブとは、皆様のご家庭に眠っている食品(いただきもの・買い過ぎたものなど)をおすそわけしていただき、生活に困っている人や福祉団体に寄付する活動です。別チラシでご案内しますので、ぜひご協力お願いします。

世界を変えるSDGs、こんな身近なことから取り組んでみませんか？



●最近、素材についてや添加物の有無等、消費者が賢く選

択できる情報が多く見られるようになって、また安全な商品も増えたようで嬉しく思います。近所に農家が多く百円前後で新鮮な野菜が手に入りますが、エクセレントマークの野菜の方が美味しいと痛感します。

(小平市 高橋由理さん)

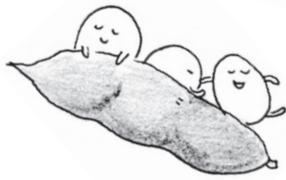
●お世話になっております。ぼらーの、食の安全をいつも考えさせられています。知らないこと、たくさんあります。食の安全、もっともつと気を付けていかなければと実感しています。今後ともよろしく願います。

(多摩市 高畑千春さん)

●身体のために野菜が良いのであるべく食べるようにしていますが、ネオニコの話を読んだ私達の子どもや孫の将来が心配になりました。目に見えない農薬がどの位影響があるのか、身体症状が出るまで解らないのは本当にこわいです。

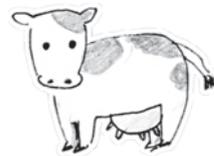
(杉並区 則竹南子さん)

◎これからもぼらーの紙上や講演会などで情報を発信していきたくと思っています。深く知りたいこと、広く知ってほしい情報などがあれば、ぼらーのレターでお知らせください。



●いつもありがとうございます。磯沼ミルクファーム、最近お邪魔していませんので、また行きたくありません。

(八王子市 木全由規さん)

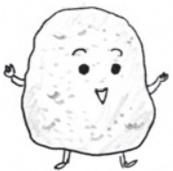


●いつも安心して美味しい食材をありがとうございます。去年、マチルダ(じゃがいも)がとっても美味しかったので、今年も注文しました。和風のポテトサラダのレシピを紹介

します。

*じゃがいもを丸ごとゆでて皮をむき、つぶす。スライスした玉ねぎ、生姜すりおろし、かつおぶし、ごま油、塩こしょう、しょう油少々で味付け。

(三鷹市 田制聡子さん)



●先日、昼間の海外ドラマで大切な種子を北欧のある地域に保存しておくという内容が出てきました。今ある種子は大切に保存しておくべきと思います。

(稲城市 橋本香寿恵さん)

◎日本の種子を守る署名は、2月15日現在約三、〇〇〇筆集まっています。次号で、講演会「種子 みんなのもの？ それとも企業の所有物？」の報告記事を掲載予定です。

農産物の供給について

昨年秋からの長雨、低温、および降雪等の影響で、農産物の生育不足による欠品・遅配が相次いでいます。

せっかくのご注文に応えられず、ご迷惑をおかけして申し訳ありません。気象の影響は今後も続くと思われるので、皆様にはご理解いただきますようお願いいたします。

なお、1月の大雪の際には、遅延や一部のコースが翌日配達となり、ご心配、ご迷惑をおかけしました。改めてお詫び申し上げます。

自然派くらぶ生協



チョコ募金報告

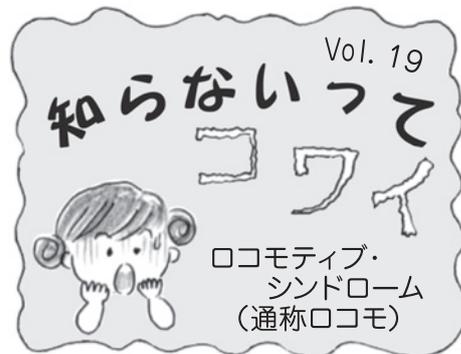
募金総額 450,150円

ご協力ありがとうございました

募金は日本イラク医療支援ネットワーク(JIM-NET)の支援活動に充てられます。

- *イラクの小児がん医療支援
- *シリア難民・イラク国内避難民支援
- *福島の子どもたちを放射能から守る活動

チョコ募金はJIM-NETが行っている募金活動です。「バレンタインデーに義理チョコを渡すのなら意味のあるチョコレート」というコンセプトで募金のお礼にチョコレートやポストカードをプレゼントしています。



先日「人生100年時代がやってきた」という報道がありました。最後まで元気に…は誰もが望むところ。今回は「自分が、両親が、要介護にならないように」をテーマにお伝えします。

ロコモって何？

ひとことでは「運動器機能不全」です。私たちの体は、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板・神経などの各器官が素晴らしい連携プレーをすることによって動いています。これらのいずれか、あるいは複数の障害が起きると、「立つ」「歩く」という移動機能が低下したり、できなくなったりします。これがロコモティブ・シンドローム。2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。

統計によると、突然の病氣(脳卒中など)で要支援・要介護になるのは全体の19%。認知症の16%がこれに続き、それに対してロコモによるものは25%にも上り、原因の第一位。逆に言えば25%の人は要支援・要介護に陥ることを避けることができる可能性がある、ということ。

要支援・要介護になる原因の第一位は？

それはもう、運動習慣をつけることに尽きます。骨や筋肉量のピークは20〜30代。でも、まだ間に合います。今日から始めましょう。エスカレーターよりは階段を選ぶ、テレビを見ながら足を上げる、寝る前にちよっとだけストレッチ…そんな簡単なことから

ロコモにならないためには？

大丈夫。動くことに慣れてくると体は軽くなり、もっと動けるようになります。もし現在、体のどこかに痛みがあるなら、それを放置してはいけません。ほら、私たちの体が連携プレーによって動いていることを思い出してください。どこか一箇所の不調が、やがては全体の機能不全を引き起こします。早めに診てもらいましょう。

持続可能な社会のためにも

2050年には現役世代1.2人が高齢者一人を支える社会になると言われています。運動機能を保つことは、自分と家族のため、そして実は次の世代のためでもあるのです。

もっと詳しく知りたい方は下記をご覧ください。

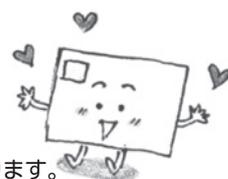
ご参照ください。
チェック方法も載っていますから、ご両親にお薦めしてもいいですね。

日本整形外科学会公認ページ
「ロコモチャレンジ」
<https://locomo-joa.jp/check/test/>

※ き り と り せ ん



ぼらーのしター



「ぼらーの」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。

クイズの答え

名 前

組合員コード (6ケタ)

住 所 () 市 区 () 町

2月の日録

- 5日(月) 理事会
- 6日(火) 食と農をつなぐ会 学習会
- 8日(木) 虹の会
- 9日(金) 自然派レッスン
アロマハンドマッサージ
- 16日(金)~17日(土)
生協ネットワーク21 定例会
- 17日(土) 生協ネットワーク21 主催講演会
「タネが危ない！
種子 みんなのもの？
それとも企業の所有物？」
- 19日(月) 自然派ママくらぶ 世話人会
- 20日(火) 商品委員会 丸和食品
食と農をつなぐ会 レシピ作り
- 23日(金) 自然派レッスン 朗読



スタートしました！

2月9日(金)

2月から始まった自然派レッスンは、生協会議室で行う少人数の講習会。講師は「生協サポート」に登録している、様々な特技を持つ組合員さんです。

第1回目はアロマハンドマッサージ講習会。講師の多田さんは、美容&健康生活アドバイザー。産業カウンセラーの資格を持ち、介護施設で約5年間アロママッサージのボランティアを行ってきた方です。柔らかな物腰と声が参加者をリラックスさせてくれます。



多田利枝さん

アロマの基礎知識を学んだ後、ペアを組んでマッサージの実技練習。「お疲れ様〜と、心で言いながらやってあげてね。家族に、友だちに、愛情を込めて行うことがアロママッサージの神髄。これはどこに効くツボなのかということよりも、相手が心地良いと感じるリズムで思いやりを持って行うのが大切なのだそうです。



3月の商品委員会

27日(火) 塩屋

手作業で選別！ 国産あさり

- ・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

「学びながら癒しあえた幸せな時間」「他の皆さんにも知っていただきたい」と参加者は大満足。家族や友人にやってあげたいですと意欲を見せていました。



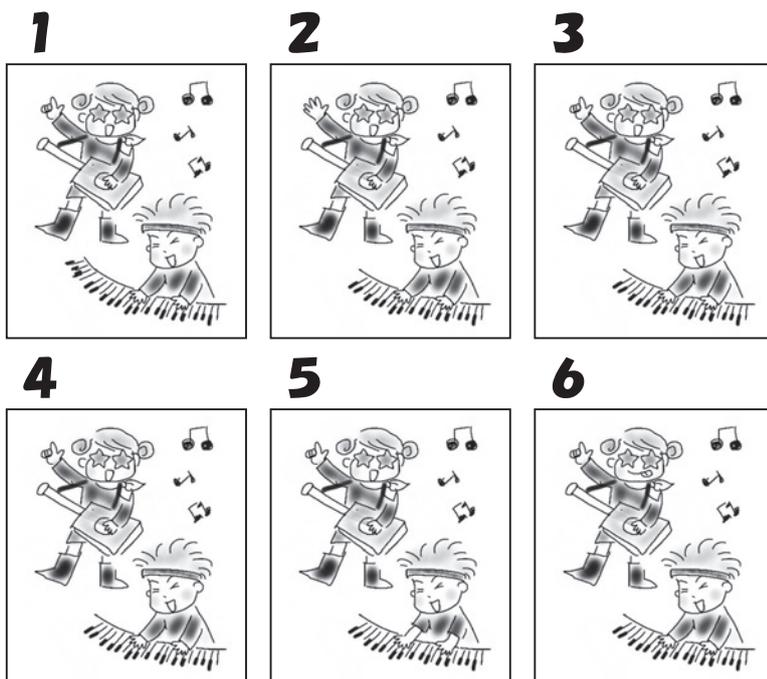
きりとりせん

当選者の発表

応募総数 26通

- ● ●
- 大屋 八宮
- クニコ 理祐
- 様 恵美
- (府中市) 様(小平市) 様(八王子市)

前回のクイズ「ウイスキーボンボン、ボンボンは何語？」
答え「①当然フランス語 ボンとは「良い」という意味。」



似たような絵が並んでいますが、全く同じ絵は2枚だけ。あとは少しずつ違ったところがあります。全く同じなのはどれとどれでしょう？

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いただくか封書にてご郵送ください。
〆切は3月18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)。