

# クラブ通信 Vol 96

2016年5月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsuclub.coop/

TEL. 072-641-5547

発行/生活クラブ生協大阪理事会 編集/広報委員会 茨木市清水1丁目21番4号

3月度実績報告(2/21~3/20)			
◎組合員数	17,155人	(3/20現在)	
加入	154人		
脱退	195人		
◎供給高(事業部)	248,333千円	(計画比)	95.0%
		(前年比)	103.9%
一人当たり利用高	14,453円	(前年比)	99.9%

## サステイナブルなひと、生活クラブへようこそ

生活クラブ生協大阪は、北海道から兵庫までの全国の生活クラブ生協連合会(33生協約35万人)のうちの一つです。自然と共生し、食へ物、エネルギー、福祉をできる限り自給・循環させる「サステイナブル(持続可能な生き方)」を選ぶことを、基本方針としています。

生活クラブは、自分達の生活に必要な品物を、自分たちが開発過程にかかわりながら、生産者とともに納得いくものをつくるという、徹底したものづくりの姿勢で取り組んでいます。その活動を行っているのは、すべて私たち組合員です。一人ひとりの力を集めて、協同で様々な問題の解決をめざしています。

### ◆生活クラブのしくみ

生協は、組合員一人ひとりが、よりよい暮らしを実現するための「協同」と「たすけあい」のしくみです。営利を第一の目的とする一般の企業とは異なり、組合員の「出資」「利用」「運営」によって成り立っています。

扱う食品や生活雑貨は、売買によって利益を得ることを目的とした「商品」ではないことから、「消費材」と呼んでいます。

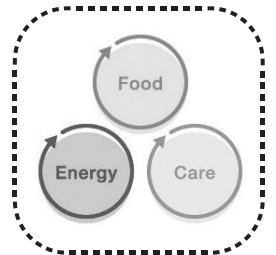
### ◆「安全」「健康」「環境」にこだわったものづくり

生活クラブでは、組合員と生産者がともに、あらゆる食材について、独自の安全基準を設け、その基準に基づき厳しい生産管理を行っています。

添加物、遺伝子組み換え作物、環境ホルモンなど、安全性が疑わしいものは使用しません。また、産地・生産者・製造法・流通経路・価格など、食材が組合員の元に届くまでの、全ての情報公開を徹底しています。その姿勢は食材だけでなく、容器や包装も安全なものを使用しています。

### ◆生活クラブ生協大阪の3つの基本姿勢

1. 食の安心・安全  
「産直運動」を通して生産者と共に安心・安全な食材作りを行っています。
2. 環境問題への取り組み  
環境に配慮した石けんや洗剤の利用、びん容器のリユースなど身近な所から環境への取り組みを行っています。
3. たすけあい  
人と人とのつながりによって得られる信頼関係、そこから生まれる安心感を大切にするため様々な活動を展開しています。



第38回「生活クラブ生協フェスタ」今年も鶴見緑地公園で開催されます！

日程：9月25日(日)  
会場：ハナミズキホール  
(花博記念公園鶴見緑地内)

開催まで  
あと4か月

生活クラブ生協  
フェスタ開催予告！

◆今月の紙面	●生活クラブ大阪の組合員活動	2	●こだわりの消費材 ソルトハミガキ	6
	●安心システム交流会・電気も消費材	3	●Tea Time	7
	●各地の地区総会	4	釜山だより 生活と自治 えーっ!そうだったんだ	
	●夢都里路くらぶ	5	●バイオサポで健康人「バイオサポとは？」	8
	おすすめ3品		我が家の夕食 理事会報告	



■秋山正子氏

2025年は、戦後のベビーブーム世代が75歳以上を迎え、要支援・要介護認定者数が800万人を超えると予測されます。介護サービスの需要が増える一方、介護サービス従事者の不足は深刻で「住み慣れた地域で自分らしく最後を迎えたい」という当たり前の事が難しくなっているのが現状です。

生活クラブではこうした問題を自分の問題と捉え、福祉事業の取り組みを始めました。生活クラブの事業グループの中には3つの社会福祉法人(以下「社福」)があります。東京の「悠遊」、千葉の「生活クラブ風の村」、神奈川の「いきいき福祉会」が連携し、「住み慣れた地域で暮らしをサポート」し「あ

3/14  
参加:200人

横浜市開港記念会館

15年度生活クラブ安心システム連立員研究会交流集会

## 住み慣れた地域で暮らし続けるために

なりたい暮らし」を応援するために「生活クラブ安心システム連立」を15年7月8日設立しました。そこで「生活クラブ安心システム」の基本ケアを決定し、参加している事業所ではこの基本ケアを学び、サービスを行っています。現在6つの単協、3つの社福と共済連が参加しています。

この日の基調講演は、白十字訪問介護ステーション代表・秋山正子氏の「住み慣れた地域で暮らし続けるために」でした。秋山さんは、訪問介護や在宅ホスピスケアを行い「市谷のマザーテレサ」と呼ばれており、NHKの番組「プロフェッショナル」の仕事の流儀」にも取り上げられました。事例発表は、山形単協のNPO法人「結(ゆい)いき」と3社社会福祉法人より報告が行われました。

大阪でも福祉プロジェクトを立ち上げ、私たちの目指す地域づくりの政策の検討を始めました。住み慣れた地域づくりにむけて一緒に考えていきましょう。

(共済福祉委員会 清水啓子)

## 福祉の消費材 生活クラブ安心システム

2015年にできた福祉の消費材「生活クラブ安心システム」には、地域住民を対象にした《安心支援システム》と、要介護者を対象とした《安心ケアシステム》の2つがあります。安心支援システムは、孤立しがちな高齢者、障がい者、生活困窮者などの地域生活の

継続、地域生活者としての参加を支援します。安心ケアシステムは、利用契約を結ぶ利用者の在宅生活をできる限り支えるために、制度外のケアを含めて最期まで地域生活を継続できるよう「支えきる」ことを目指します。

## 電気も消費材 その2

●●● 何を基準に電力会社を選びますか? ●●●

先着  
1,050人!

「電気」のミニ学習会  
各地区で開催中!

## 今週配布のカラーチラシでぜひお申し込みください!

電力の小売り自由化により、消費者が電気を選べる時代になりました。新規に電力事業に参入する会社では、価格面や利便性のアピールが目立ちますが、どのような電気であるのかを明らかにしているところは多くありません。

10月から関西で始まる生活クラブ生協の電気の共同購入では、食品同様、生産者や生産方法(=電源)を明らかにして適正価格で取り組み、自然エネルギーを作る産地との連携を深めます。生活クラブの電気を選ぶことは、自然エネルギーを進め、サステイナブル(持続可能)な社会を作り出すことにつな

がります。生活クラブ生協で取り扱う食品や生活用品は、利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を含め「消費材」と呼び、おおぜいの買う力を集めることでより良い社会を作ることを目的としています。「電力もまさに消費材」。おおぜいの買う力で、脱原発・CO<sub>2</sub>削減を進めませんか?

(広報委員会 小出堯子)

★お問い合わせ★  
組織運営課 072-641-5547

## ◆組合員活動の基本

(▼1面からのつづき)

生活クラブの活動は10の方針に基づいています。

# 10のThink & Act

### ①食の安全にこだわります。

- 食品添加物** 国が使用を認めた食品添加物812品目のうち許容している食品添加物は85品目
- 農業の削減** 毎年すむ農薬の削減

### ③国内自給力アップをめざします。

- 国産比率** 1672の加工食品が国産原材料比率80%!

### ⑤有害物質ゼロをめざします。

- 無添加包材** 食品の包材も化学物質の無添加を追求
- せっけん** 合成界面活性剤の排出を108トン削減

### ⑦ごみの削減に取り組みます。

- ごみ削減** グリーンシステムで4,727トンのごみを削減

### ⑨おたがいにたすけあう社会をめざします。

- エコロ共済** ひろがる組合員どうしのたすけあい
- 共済制度** 増える生活クラブ共済ハグくみへの加入者
- 福祉事業** 生活クラブグループの福祉事業の規模は150億円

### ②健康な食べ方を大切にします。

- ビオサポ** 生活クラブの健康な食デザイン「ビオサポ」を提案

### ④遺伝子組み換え作物を認めません。

- GM対策** 対象品目の85.8%、1235品目の対策を終了

### ⑥自然資源を大切に使います。

- CO<sub>2</sub>削減** 生活クラブグループで6,668トンのCO<sub>2</sub>を削減
- 節電** グループ全体での節電で基準年度比90.4%を実現

### ⑧原発のない社会をめざします。

- 創エネ** 再生可能な自然エネルギーを1,122万kWh生産

### ⑩自分たちで決めて、自分たちで実行します。

- 自主監査** 生活クラブならではの「おおぜいの自主監査」を59回開催
- 生産者交流会** さかんな生産者交流会。13万6,788人が参加

\*⑤⑦⑧⑨⑩の数字は2014年度実績です。(生活クラブのHPから抜粋)

## 安心してください! 組合員活動には 託児がありますよ

## スタッフ募集中

生活クラブ生協大阪には、生協の活動を行う組合員をサポートする「託児システム」があります。これは、単に活動中に子どもを預かる便利なシステムというだけではありません。

託児を依頼する組合員、子ども、託児スタッフが共に学びあい、育ちあう「とも育ち」を経験することができます。



# 夢都里路くらぶフェア

～農業応援活動の企画説明会～ 2016.3.5

私がこの説明会に参加したのは、食通で生活クラブが大好きな友人からの誘いでした。加入年月が長い私ですが、野菜・果物の収穫や、農作業の体験、農業研修などがあるこの企画は初耳で、旅行がてらの参加も良いかと説明会に行きました。会場では資料片手にスライドを見たり、遠方から参加された生産者の生の声が聞け、この企画への熱い思いが感じられました。

いつもおいしく食べている生活クラブの消費材をほんの少しでも自分で作り、そして現地の生産者との交流で増々愛着が増すのだろうと思いました。最後に体験者の話を聞き、やや体力のない人でもいろんな楽しい企画に参加できそうだと思います。

(阿倍野地区 日下美貴子)



## 私のおすすめ3品

中濱一美さん 50歳代 生協歴28年

### 白菜キムチ



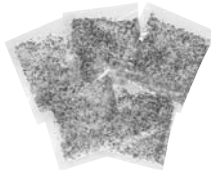
浅漬けなので、マイルドであっさりしていて、子どもでも食べやすいです。豚キムチや、キムチ肉団子を作るときは、辛すぎないこの白菜キムチがお勧めです。

### ヤンニムジャン(キムチの素)



塩もみしたキュウリや大根、モヤシなどに和えても簡単に自家製キムチができます。キムチ鍋をする時は、これを1袋鍋に入れて、だし醤油とみりん・手作りみそで味を調えます。辛さは、みりんで調整します。市販のキムチ鍋の素なんて、もう食べられないですよ。

### スパイス&ガーリックソルト



市販の調味料は、化学調味料や添加物が心配ですが、消費材の調味料なら安心して使えます。肉や、野菜炒めや、ハンバーグの味付けなど、なんにでも使えます。

## 子どものお弁当、ビールのおつまみに

### ★簡単キムチ肉団子★

<材料>

- ・白菜キムチ 1袋
- ・豚ローススライス 1パック
- ・たまご 1個 ・片栗粉 大3
- ・だし醤油、なたね油 適宜

<作り方>

- ①豚肉、白菜キムチを粗みじんに切り、キムチの汁も、一緒にボールに入れる。
  - ②たまご、片栗粉、だし醤油を入れて混ぜる。
  - ③②をスプーンですくって、なたね油を入れたフライパンで両面焼いたらできあがり。
- ※豚ミンチでもできますが、粗みじんに切った方が、歯ごたえがあります。

## 茨木ブロック高槻北地区 北清水公民館

3/14

参加:18人

初めに1年間の地区活動内容の報告と会計報告、16年度の活動計画の説明と新委員の紹介を行いました。拡大目標の2人に対して1人しか達成できなかった結果に対して、地道にサンプル配布して消費材の良さをわかってもらうのが一番だろうという意見を参加者からもらいました。

続いて理事から、電気の共同購入の説明がありました。原発に頼らず自然エネルギーを利用し、子どもたちに安全な社会を残そうという趣旨に賛同し、参加申込書を提出した人もいましたが、既に他業者と契約した人もいて、取り組みが遅いとの意見も出ました。3.11福島原子力発電所の事故で、エネルギーも「命」に直結すると実感しました。「食べ物と同じように、毎日使うエネルギーの電気も安全な方法で作られた自然エネルギーを使おう」という生活クラブの方針は理解してもらえたと思います。

参加者18人・委任状222票で15年度の総会議案書が承認された後は、エコロ講座の「上用まんじゅう作り」に挑戦しました。組合員同士、ワイワイ話も弾み、楽しい時間を過ごしました。(後藤安紀子)

## 全5ブロックの中から、1地区ずつ様子を報告してもらいました。

## 香里ブロック香里が丘地区 枚方市立南部生涯学習センター

3/8

参加:12人

まず議案書にそって、15年度の活動や会計、次年度活動計画や課題を報告しました。

生活クラブが掲げる「10のThink&Act」は、1項目ずつ参加者に読み上げてもらい、生活クラブが求める目標を再確認しました。

次に理事から、電気の共同購入の説明がありました。その後、積極的に質問や意見交換があり、参加者が自然エネルギーの大切さについて真剣に考えていることがわかりました。一人でも多くの組合員に「生活クラブエナジー」の電力を利用してほしいと思いました。

最後に、お花見弁当を作りました。持参したお弁当箱に消費材を詰め、おいしそうなお弁当が出来上がりました。(渡辺智美)

## 門真ブロック市内北地区 アワーズマンションパーティールーム

3/13

参加:7人



出席者が多くなかったのが残念ですが、15年度の活動を振り返り、16年度の活動

に向け意見を出し合う事ができました。「組合員にもっと消費材を利用していく意味を伝えていこう」「生活クラブを知らない人に、市販品との違いを知ってもらうには」など、話し合いました。

電気の共同購入の話は、みな関心をもって熱心に聞いていました。自然エネルギーを掲げ、原発を必要としない社会にするために、他の消費材と同じように電気も生活クラブを選ぼうと思いました。

最後は、委員の手作りマーラーカオ、普段利用した事の無い消費材の点心で飲茶を楽しみました。委任状での地区の組合員からの一言メッセージは、つながりを感じとても嬉しかったです。多くの組合員と出会い、地区の活動を上げたいと思いました。(小倉香住)

## 地区総会を開催

## 平野ブロック東大阪地区 若江岩田駅前 きらり

3/1

参加:12人

地区総会という言葉を見るだけでも堅苦しく、敬遠されがちです。それに加え今回の総会は、今年10月から始まる、原発に頼らない再生可能な自然エネルギーを中心とした電気を、「生活クラブエナジー」から組合員が共同購入できるようになる! という難しいイメージの話で、組合員が総会に集まってくれるのか? と少し心配しました。しかし、心配をよそに電気共同購入の関心は高く、多数の方に参加頂けました。

「その電気は何から作られた電気なのか」「それは本当に私達にとって魅力的で持続可能なのか」など、多数の質疑応答もあり、消費材や原発まで幅広く活発な意見交換ができた総会になりました。(荒牧順子)

## 豊能ブロック池田南地区 池田市立池田南会館

3/11

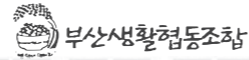
参加:4人

今年度最後の活動となる地区総会では、「電気の共同購入学習会」と「編み編みカフェ」を企画しました。当日、急なキャンセルで予定人数の半分しか参加者がいなかったため、学習会は、同じ施設で開催していた中池田地区と合同で行いました。

太田理事から原発に頼らない再生可能な自然エネルギーを「つくり」「つかう」考えである事などの説明を聞きました。説明後の質疑応答では、「電気代は今と比べてどうなるか」「変更する際、工事は必要なのか」など、気になる質問が出ました。

学習会の後は、「編み編みカフェ」のはじまりです。アクリルの毛糸を指に巻いていき、タワシを作りました。カギ針なしで簡単に作れるので大好評でした。(土井順子)





# 釜山だより No.10

## 釜山生協との交流エッセイコーナー

こんにちは。釜山のニュースを伝えるジャン  
ウンスです。私は釜山生協で教育委員会の仕事を  
しており、取締役としても活動しています。

今、韓国では総選挙  
を控えて非常に混乱し  
ている中、釜山の古里  
(コリ)原子力発電所が  
ある機張(キジャン)と  
呼ばれる地域で、海水淡  
水化(※)について住民  
賛否投票がありました。



住民投票の様子

原発周辺地域の海水  
を淡水化するというのは、信じられないほど危険  
な発想です。おそらく日本ではもっと良く知られ  
ていることでしょう。

3月19・20日の2日間で住民投票が行われま  
した。結果は当然、多くの住民が海水淡水化に反  
対しました。

今回の投票結果を政府は認めていませんが、  
住民たちが何を求めているかは分かったので、こ  
の結果をもって、最後まであきらめずに権利を主  
張していきたいです。(ジャン ウンス)

※海水淡水化… 海水を処理して淡水(真水)に  
し、飲み水などを作り出すこと

To Doリストをつくるのが好きだ。  
リストの中には2年越しのものがあるので、いつ  
かやろうと思っていることリストを眺めるのが好  
き、というほうが正しい。

家のあちこちのこまごまとした所の整理や、ち  
よっとした手縫い仕事。そういうのがすべて片づ  
いた後、部屋のインテリアを素敵に変えることを  
想像する。だが、全く実行できない。

リビングの窓は子どもの手の跡がベタベタつ  
いたままだし、夕飯の食器が翌日になってもシン  
クに残ったままだったりする。

## ティータイム Tea Time

### 「私のToday」

伊藤比呂美訳の詩(※)でそんなのがあったっけ。  
部屋の片づけがまったくできていない、私は今日  
何もしていなかったのか?

いやいや、何冊も子どもに絵本を読んだでは  
ないか! グズグズ言うと、おさまるまで抱っこし  
た! 何回も何回もすべり台につきあった!

いつまでたっても家の中は片づかないけれど、  
子どもたちとゆっくり向き合う時間を過ご  
すのが大切。

下の子が話す言葉が増えたり、上の子  
が嫌だと泣かずに、幼稚園が楽しかったと  
帰ってきたり、そんな小さな喜びの積み重ねで、  
私の中の母の部分の部分が育っている。

(御殿山地区 丸山 貴)

※『Today』・・・『今日』(伊藤比呂美 訳)

## 生活と自治

2015年7月号、藤原新也さんの「浄土としての辺  
野古」を読んで、私たち本土の者は本当に沖縄のこ  
とを知らないで暮らしているんだなと思いました。

埋め立てをめぐる政治的争いのことも、また偉大  
な自然の力が時折そのような人間の争いを、一掃し  
て浄土のような、平和な海の光景を見せることも。

そういえば昔の悲惨な沖縄戦も、この海の光景の  
中で行われました。私もぜひ近いうちに沖縄を訪ね  
て、その両方の姿を自分の目で見たいと思っています。

(高槻南東地区 齊藤美代子)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

## えっ!? とうだったんだ

..石けんの巻..  
その 24

### 【石けんと合成洗剤の比較】

### 環境への影響

#### 石けん

- 使用後すぐに分解が始まり、約1日で水と二酸化炭素(炭酸ガス)になる。
- 水中のカルシウムと結びついてできるカルシウム石けん(金属石けん)は魚や水中微生物のえさになる。

#### 合成洗剤

- 低温では生分解性が遅く、1週間経ってもほとんど分解されないものもある。
- 中間産物として河川水中に長く存在し、魚毒性が強いものが多い。
- 下水道が普及していなかったり、雨が降って越流すると、下水処理されずに河川にそのまま流れ込む。

(広報委員会)



## 毎日口の中に入れても安心

# ソルトハミガキ



生産者:エスケー石鹸株式会社



エスケー石鹸川口工場(埼玉県)

愛用して4~5年にな  
ります。以前から下歯ぐき  
の状態が少し気になっ  
ていたのですが、ソルトハ  
ミガキを使用してからは  
歯ぐきが随分しまってきた  
ように感じます。食べるカ  
タログの説明には「塩化ナトリウムなどを配合し、歯槽  
膿漏や歯肉炎、口臭予防効果を持たせました。発泡剤  
不使用」と書いてあります。なるほど! このソルトの効  
果で歯ぐきの状態が良くなってきたのだなあ実感して  
います。

市販の歯磨き粉については一番に「PG」という表  
示があります。内容は、プロピレングリコールといって、  
保湿剤や乳化剤として使われる指定成分で、皮膚障害  
や発がん性があるそうです。微量とはいえ毎日口の中に入  
入ると思うと恐ろしいとは思いませんか?

そして、このソルトハミガキは、合成界面活性剤を使っ  
ていないため味覚を損なわないし、ハミガキをしてもほとん  
どと言っていいくらい泡が出ません。市販品の泡だらけの中  
で磨いている人にとっては、「えっ?」と思われるかもしれま  
せんが、逆にしっかりと磨けます。私のお気に入りの理由  
はこれです。

何よりも、エスケー石鹸は地球環境を考え、水を守る事  
をモットーとしています。だからこそ合成洗剤に比べて負荷  
の少ない石けんを使う事が大事です。

(消費材委員会 立花紀子)

### ...エスケー石鹸が取り扱うハミガキ...



キッズハミガキ ハミガキ アパタイトハミガキ  
ミニハミガキ  
: グレープ ストロベリー

## 生産者メッセージ

### 創業98年 せっけん・ハミガキ剤などの消費材を供給

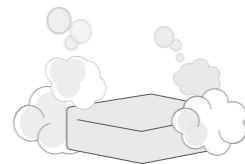
生活クラブのソルトハ  
ミガキは、この合成界面  
活性剤を使用していませ  
ないです。

歯みがきをした後、飲  
み物や食べ物を口に入れ  
た時に味が違うと感じた  
ことはありませんか?  
これは泡をよく立てさ  
せる成分として入ってい  
る、合成界面活性剤(発  
泡剤)が原因であるとい  
われています。この合成  
界面活性剤が、舌の味  
を感じする神経(味蕾)  
を麻痺させることにより  
味覚に影響が出てくるの  
です。この症状は一時的  
なものです。体に良い  
こととは言えません。ま  
た、口の中が泡でいっぱい  
になることで、しつかり  
磨いたように感じてしま  
いますが、実は磨き残  
しをしまいがちなもの  
です。



歯みがきの基本はブ  
ラッシングです。どのよう  
なハミガキ剤でも、ブラッ  
シングを怠ればお口のト  
ラブルに繋がります。口  
の粘膜は薄く、経口吸収  
もしやすいので、配合成  
分にこだわった生活クラブ  
のハミガキをおすすめし  
ます。

(営業部 木曾基之)





3月

会員数	8,603人				
給付状況	消費材の破損	9件	消費材の盗難	1件	
	集団	地区	90人	出産のお祝い	0件
	託児	全体	66人	なまじの日常的なたすけあい	11件
	延長保育		2件	暮らしのサポート	37時間

**請求書の表示が変更になりました。**  
 16年4月度請求書からエッコロ共済給付の表示が変更になりました。従来通り、月度毎の合算金額が請求書に表示されます。ご不明な点がありましたら、エッコロ事務局までお問い合わせください。  
 お問い合わせ エッコロ事務局 ☎072-641-5811 月・火・木：10:00~14:00

## ビオサポで健康人

### <ビオサポとは?>

生命を意味する「B I O」と「美」をかけ、健康な食生活をサポートしていくという意味で、生活クラブが造った言葉です。消費材でカラダもサイフも、そして環境や社会も健康にしよう! という欲張りな提案です。安心安全な食べものを、バランスのよい食べ方で「食べもの半分、食べ方半分」をモットーに活動しています。

支部・地区を通しての講座(遺伝子組み換え、添加物、腸内フローラなど)やドリンク実験、出汁飲み比べ、16年度より新たに「ビオサポキッチン」を加えました。ホームページの充実も図り、食についての様々な情報を発信するので、たくさんのご参加お待ちしております。食べものの選び方や食べものを工夫することを一緒に学んでいきましょう。(ビオサポーター 立花紀子)

### 新シリーズ

## 我が家の夕食

### 水曜日のごんたて



組合員：KS(60歳代)  
 生協歴：20年(個配)  
 家族：母(80歳代)、娘(20歳代)  
 配達日：木曜日  
 1か月平均購入額：10万円

#### <登録消費材>

卵・牛乳・米・豆腐・ヨーグルト・やさいBOX・ジャガイモ・玉ねぎ・人参・バナナ・果物・生牡蠣・牛へレ

#### <今回購入した主な消費材>

和牛ブロック・和牛しゃぶしゃぶ用・豚ロースうす切り・鶏モモ・ムネ肉切り身・えのき茸・原木しいたけ・生クリーム・角型食パン

#### <コメント>

高齢の母が肉好きなので、脂身の少ないものを選んで、肉をよく使います。近くに住む娘一家の分も併せていくつか頼んでいるので、3人世帯にしては購入額が多いです。

…購入した消費材で、1週間どんなメニューにしたかを紹介します。

	メニュー	食材(太字は生活クラブの消費材)
木	・牛へレステーキ ・パン ・コーンスープ ・ツナサラダ	・牛へレ、大根 ・塩パン ・冷凍コーン、生クリーム、牛乳、スープの素 ・まぐろ油漬缶、レタス、ミニトマト、ベビーリーフ
金	・キムチ鍋	・白菜、にら、春菊、マロニー、豚ロースうす切り、 ・もめん豆腐、人参、もやし、白ねぎ、 原木しいたけ、えのき茸、生うどん、エコシュリンプ、 タコ、ホタテの貝柱
土	・鶏のつみれ鍋	・白菜、春菊、マロニー、鶏モモ・ムネ肉切り身 もめん豆腐、にんじん、ネギ、原木しいたけ エノキ、
日	・牛モモ肉の冷しゃぶ ・ブチトマト、マッシュルーム、 もめん豆腐のサラダ	・和牛モモしゃぶしゃぶ用、卵、たまねぎ、大葉 ・ブチトマト、マッシュルーム、もめん豆腐、なばな
月	・ブリ大根・小松菜と揚げの煮浸し ・アボガドとブチトマトのサラダ ・エノキ、椎茸・わかめの味噌汁	・ブリ、大根、白ねぎ ・小松菜、きざみあげ ・アボガド、ブチトマト、サニーレタス ・えのき茸、原木しいたけ、わかめ
火	・甘塩シャケ ・アサリの味噌汁 ・大根とイカの煮物 ・ほうれん草のおかか和え	・甘塩シャケ ・冷凍あさり ・大根、ヤリイカ ・ほうれん草、かつお細けずり
水	・ボルシチ ・パン ・シーチキンとベビーリーフのサラダ	・ビーツ、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、 レモン、イタリアンパセリ、ホールトマト、ディル、 ロリエ、セロリ、サワークリーム、トマトピューレ、 和牛モモブロック、スープの素 ・角型食パン ・レタス、シーチキン、ベビーリーフ、ブチトマト、 ブロッコリー、生ゆば

### 編集後記

ある日の朝、88歳の母の部屋から「ドスン」という音が聞こえて、駆けつけると、ベッドの脇で仰向けにひっくり返っていた。診断は左肩の脱臼と骨折。手術は不可能。家で養生をしているが、日がたつにつれて、母は以前できていたことがほとんどできなくなっていく。頭には、マスコミを販わしている「介護」を「介護」の文字が浮かぶ。  
 折しも、政府は介護サービスの改善を図っている。次は「介護サービスに落ちたのは私だ」というプラカードを持ったデモ隊の一人に、私もなっているかも。(K.S.)

3月28日  
 大阪市立総合生涯学習センター  
 ○15年度活動報告案・16年度活動方針案について討議  
 ○環境委員会 新規組合員へのグリーンシステム情宣活動を承認  
 ○パラマウント靴相談販売会活動計画を承認  
 ○共済冬キャンペーン報告を確認  
 加入目標757件に対し実績618件(達成率81.6%)  
 年間目標1360件に対し実績1360件(達成率100%)