

クラブ通信 Vol.113

2017年10月



8月度実績報告(7/21~8/20)

◎組合員数 17,995人(8/20現在)
 加入 122人
 脱退 147人

◎供給高(事業部) 229,881千円 (計画比 98.9%)
 (前年比 93.9%)
 一人当たり利用高 12,763円 (前年比 91.7%)

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

仲間が増えると可能性も増える



夢のまた夢
 でした。

20数年前、私が組合員になつた頃は、生協の食材だけでは今のような豊かな食生活は不可能でした。米やパン、肉類、卵、牛乳、基本的な調味料はまず満足できましたが、野菜は虫つきのボロボロ、人参もなくて、果物もリンゴとミカン、巨峰くらい。その後、加工食品の扱いが始まって、産直生産者の材料で作るなど

◆虫くいだらけの野菜

それは今から50年前。千里山の団地の主婦が、まとめて購入すれば安くなると「牛乳の共同購入」を始めました。それが、生活クラブ生協大阪の前身「千里山生協」の始まりです。

◆生活クラブ生協大阪って、いつ、どうやってできたの？

年2回行っている加入キャンペーン。組合員を増やすことは、生協の成り立ちを考えると大変重要なことなのです。

はじめての牛乳でした

仲間が増えてできるようになったこと

- 産直の拡大と充実
- 生産者の材料を使った加工食品
- たすけあいの仕組みや共済
- びんのリユース
- 遺伝子組み換え食品や飼料の排除
- 自然エネルギー会社の設立

などなど

◆安心な食べものを手に入れるため
 組合員は自らの手で「素性の確かな安心できる食べものを、適正な価格で手に入れたい」と、思いを同じくする仲間を集め、生産者を探して話し合いを重ね、利用結集して、現在のようなバラエティ豊かな消費材を開発してきました。同時にびんのリユースや、遺伝子組み換え作物の排除、共済や助け合いの制度を充

秋のハッピー♥キャンペーン

お友達を誘ってみませんか?

サンプルは3種類

- パスチャライズド牛乳
- 絹ごし豆腐
- 豚ミンチ+トマトケチャップ

サンプル申し込みは
 各支所まで

9/4 ~ 11/18

(広報委員会 小出堯子)

◆仲間を増やすこと
 組合員が高齢化し、家族が減れば当然購買力も落ちます。ようやく充実してきた消費材や助け合いの仕組みを利用し続け、より良いものにしていくためには、若い仲間を増やしていかなければなりません。「あつたらいいなと思える未来」の実現のためにも、ぜひハッピーキャンペーンに参加してください。

◆今月の紙面

- おすすめ3品 2
- エネルギーを考える
- 地区の活動 3
- 竜おうみ米生産者交流会
 米沢郷米生産者交流会 4 5
- こだわりの消費材
 白梅ぼし 6
- Tea Time・ブックエンド 7
- 生活と自治 うちエコ
- エッコロ共済報告 8
- 我が家の夕食 理事会報告

高槻南摂津地区

地区の活動

7/27

参加:19人
(子ども:9人)

「おいしい豆腐を料理しよう！」

玉川牧田コミュニティセンター

豆伍心の豆腐を使っているいろんなアレンジ料理会をしました。豆腐というと味噌汁や冷奴などにして食べるだけの方が多いので、色々な使い方ができる事を



知ってもらい、家でも挑戦してもらえようと考えました。

そして豆伍心の豆腐と市販豆腐の食べ比べをして、いつも食べている豆伍心の豆腐がどれだけおいしかを実感してもらいました。

また、味だけではなく材料や製法も紹介し、手間暇かけて作られている豆伍心の豆腐の良さを話しました。「安いものには安いだけの理由がある。でも豆伍心の豆腐にはこれだけこだわりがあるのに、この価格で私たちが利用できるのは、生活クラブの共同購入システムがあるからであり、健康のためだけでなく、国内

自給率を上げるためにも、これからも豆腐を利用しましょう」と伝えました。

すでに豆腐の登録をしている方がほとんどでした。料理会には小学生の参加も多く、皆それぞれ自分の仕事を見つけて作り上げました。そしてどの料理もしっかり食べてくれました。「そのまま食べてもおいしい豆腐だけれど、アレンジ次第でまた違ったおいしさを新たに発見しました」という感想を沢山もらいました。

(鈴江知明)



当日のメニュー

★料理に使える豆腐のアレンジソース6種★

(ホワイトソース風、マヨネーズ風、ごまだれ風、ホイップクリーム風、チーズクリーム風、チョコホイップクリーム風)

- 豆腐を使ったホワイトソースでキャベツとひき肉のポテトグラタン
- 絹揚げときのこの柚子胡椒炒め
- 豆腐を使ったチーズクリームでレアチーズ風ケーキ

8/2

参加:26人
(子ども:12人)

「子どもの金銭管理講座」

豊中中部地区

くらしかん

親子で賢く、楽しく、お金の使い方について学びました。「お店トライアル」と称して、使わなくなったおもちゃ、文房具、本などを持ち寄り、自分達で値段を考え値札をつけたらさあ開店！ 友達のお店の買い物をした際にはお母さん達に店番を頼みます。最後には大人も買い物を楽しませてもらいました。「完売したぞ！」と喜ぶ子ども、また、「完売目指して、ディスカウントしたり、売れ残ったものは自分でまた持ち帰る」とした子ども。自分にとって不要なものがお金になる喜びがあったようです。

今日やりとりしたお金(買い物したお金や店の売り上げ)を、小遣い帳につけていきました。講師を通して賢くお金を使うということも学びました。

この講座で、世の中には必要なものを得たくても得られない、貧しい国や地域があることを世界地図で確



■お小遣い帳のつけ方を学ぶ。

認し、そんな国や地域の人のために日本ユニセフへの募金の話もありました。子どもたちは、今日の売り上げから自発的にお金を出し合ってくれて、合計 1360円もの募金が集まりました。このお金は日本ユニセフ協会に送りました。

(野路玲子)

エネルギーを考える

祝! 生活クラブでんき一周年

私たちは「生活クラブエナジー」という自然エネルギー中心の電力会社を立ち上げ、大阪でも電気の共同購入が始まって10月で一周年を迎えました。ついに電気も消費材の一つとなりました。私たちが手に入れたいと望んで作り上げた消費材は、組合員みんなでもって利用してこそ意義があります。

すでに全国の生活クラブの仲間約1万人が、未来を変える「生活クラブでんき」を選びました。工事は不要、関西電力と料金は同じ、これまでの生活と何も違ったことは起きません。

大阪では今の電源構成は99%自然エネルギーです。太陽光、風力、水力、木質バイオマスを利用し、発電時の環境負荷が少なく、ほとんど廃棄物も出ない、輸入に頼らず日本で自給できるエネルギーです。

「子どもや孫に原発のない未来を手渡したい!」「地球を汚してしまった原発事故を忘れない」「これ以上苦しむ人を増やしてはいけない」そういう想いがあれば一歩踏み出してください。

もっともっとたくさんの組合員が「生活クラブでんき」に替えることで実現に近づきます!

お祝いの意味も込めて、一周年記念新規契約キャンペーンが始まっています。

新規契約されたら、1200円分のチケットをプレゼント(2018年3月末受付分まで)。消費材の利用に使えます。先着100名! 今がチャンスです。まずはお問合せください。(自然エネルギー部会 高垣智子)

エネカード

「生活クラブでんき」
スタート1周年記念
新規契約キャンペーン

「電気を選ぶことは、生き方や未来を選ぶこと」

このエネカードを提出し、
「生活クラブでんき」と契約完了した方
1200円分
のチケットをプレゼント

先着100名

※契約期間 2018年3月末まで

※消費材の利用に使えます

電気契約を希望する方

私は、「生活クラブでんき」の

- ・契約申し込み
- ・説明

を希望します。

※どちらかに○をお願ひします。

お名前 _____

組合員コード _____

連絡先 _____

※「生活クラブでんき」について詳しくは、C&D誌をご覧ください。
http://seihoklub.com/activity/20170605seki.html#p=2-133769886&70956915024&537
9-1648124583.1472450583

※このエネカードを提出された電気契約もしくは説明希望の方は、生活クラブから連絡があります。
※記入された情報は厳密に守って管理し、生活クラブ生協活動の活動以外の目的には使用しません。

お問い合わせ先 東本本部 072-641-5047 担当:西野

カタログと一緒に配布されたエネカードで申込みできます。

私のおすすめ3品

岩永和代さん
40歳代 生協歴2年

紅鮭ほぐし



市販のビン入りと違い、鮭ほぐしそのものの味がおいしいです。おにぎりやチャーハンの具、お弁当の白ごはんにもそぼろみたいに載せてもおいしいです。

徳用ウィンナークラブのポークウィンナー



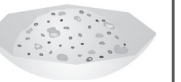
リン酸塩や亜硝酸Naなどが入っていないので安心して子どもにたくさん食べさせられます。この金額でこの品質は他では買えません。定期予約できます。

牛肉とごぼうスライスバーガー



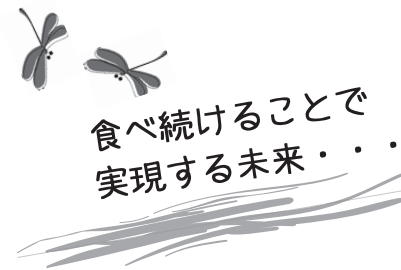
冷凍庫に常備食として入れています。おやつや夜食として子ども達が良く食べるのですぐに無くなります。

★紅鮭ほぐしを使った 鮭チャーハン★



- <材料> (2人前)
- ごはん 300g
 - 紅鮭ほぐし 40g
 - 卵 1個、青ネギ 2本
 - ごま油 大さじ1.5
 - だししょうゆ 小さじ1
 - 塩、こしょう、すりごま 少々

- <作り方>
- ①青ネギはみじん切りし、卵は溶きほぐす。
 - ②ごま油を熱し、卵を入れ、半熟状態になったらごはんを入れる。
 - ③軽く混ぜてから、鮭ほぐしとネギを入れる。
 - ④パラツとするまで炒めたら、だししょうゆ、塩、こしょうをし、味を調える。
 - ⑤皿に盛り、すりごまをお好みでかける。

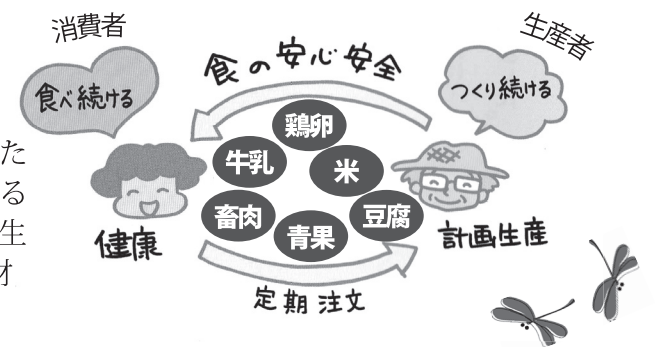


拡げよう！私たちの米

の取り組み

<ビジョンフード>

国内自給率の向上や、生態系の維持のために、安定的・持続的な生産と消費をするという大きなビジョンを持った生活クラブ生協で取り組む5つ（大阪は6つ）の消費材



米沢郷米生産者交流会 (米沢郷牧場ファーマーズクラブ赤とんぼ)

米沢発

7/12

枚方市民会館 参加:21人

米沢郷は山形県南部にあり、東に奥羽山脈、南に吾妻山と山々に囲まれた山紫水明の景色が広がる盆地です。山形といえばサクランボ等のフルーツが有名ですが、今回の主役はお米。ほかには抗生物質を投与しない肉用鶏の飼育にも取り組んでいます。その鶏たちが食べているエサは非遺伝子組み換えでポストハーベストフリー（収穫後の農薬不使用）、エサのなかには自分たちがつくった米も配合されています。米沢郷米では、その鶏の糞や稲わらを資源として活用し、捨てるものはほとんどありません。これが米沢郷グループが提唱する「雨・土の恵と稲作・畜産を通した自然循環型農業」です。私たちは食べることで、米沢郷グループが提唱す

る循環型農業の輪に加わることができます。生産者には農薬を極力減らしたおいしい米をつくり続けてもらい、消費者は食べる。そして、次世代にそのバトンを渡す。食を通じて作り手の暮らしを守り、その一方で街で暮らす私たちは安心安全な生活を維持することができるのです。
現地の田んぼの写真にはトンボがいっぱい飛んでいました。隣の農業散布された田んぼには一匹も飛んでいない不思議な写真も見せてもらいました。食べたもので身体はできている。トンボ同様、人も環境や食べるものを選ぶ目を持ちたい、そう感じた交流会でした。（産直部会 西口美香）

竜おうみ米生産者交流会 (竜王稲作経営者研究会)

竜王発

8/10

阿倍野市民学習センター 参加:19人



俺、孤独
ここに来て、あそべカエルの子

生活クラブ関西6生協（大阪、京都、奈良、滋賀、エスコープ、都市生活）では、「関西の主産地形成」の取り組みを進めていて、滋賀県の「JAグリーン近江」を提携先とし、米・大豆など、将来的に持続可能な食糧生産モデルの実現を目指しています。

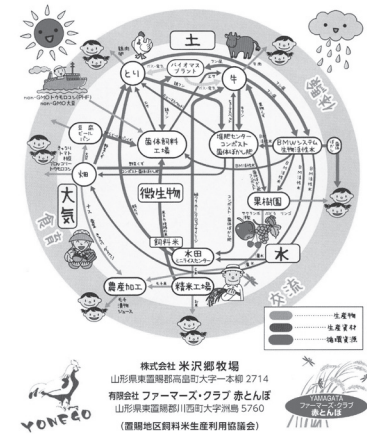
田んぼで詠んだというユニークな詩の披露に始まり、熱い語りは最後まで途切れず続きました。おいしいお米としてコンシカリが有名ですが、栽培する土地にあう銘柄があり、滋賀の場合はキヌヒカリがそれにあたります。三種類からなる竜おうみ米は夫々、粒の大きさや食味も異なりますが、いずれも、冷めてもおいしいです。
一般栽培と比べ、苗と苗の間隔を広く取って植え付け、風通しをよくし、病気の発生を予防しています。また、畔に除草剤を撒いて枯らすことはせず、適度に草を刈ることで益虫の生息場所を確

<参加者の声>

- ・農薬を減らす努力のみならず、田んぼに植える苗の感覚をあけて風通しをよくし、病気になりにくい丈夫な稲を育てる工夫に感動しました。普通ならたくさん植えてたくさん収穫したいでしょうに。
- ・生産者の手間を惜しまない姿勢に頭がさがります。種子を選別するとき、濃い塩水に漬けて沈んだ種子を見極める上に、消毒液は使わず60℃のお湯に浸水させ種子の消毒をすると聞き、大変な作業だと思いました。自信のない農家はつい薬に頼ってしまうとか。
- ・除草剤を散布すれば2分ですむ草取りを、40時間もかけてするというまさに草取りは重労働。現地では草取り以外にも力仕事は若い人が買ってでて、高齢者から経験を受け継ぐという。
- ・年に一度だけの米づくり。20歳からはじめて現在80歳の方は都合60回米づくりを経験していることとなります。このようにパワーとキャリアも相互循環し稲も人もいきいきと暮らす様子に、米沢郷の米が食べられる幸せを実感しました。

米沢郷牧場グループ

自然(資源)循環型農業リサイクルシステム



保しています。琵琶湖を持つ滋賀では環境への意識も高く、無駄に農薬を使用して琵琶湖の水質を悪化させない環境推奨米の栽培が推奨されているため、このような会の取り組みは、竜王町の他の農家にも広がっています。肥料は、近隣の町で作られた有機肥料を会で共同購入して使っています。仮に60kg/年(5kg/月・お茶碗77杯分)を食べるとすると、土地は150㎡必要で、組合員は竜王町にそれだけの土地を持っていることとなります。

今、一番気がかりなことは、大した議論もされず種子法が廃止されたこと。国が予算をつけて守ってきた種を民間に委ねてしまうことへの不安、農家や消費者にとっても脅威としか言いようがありません。

今後、種子の自家採取なども検討していくそうです。最後に、「私達生産者は、米を作っているのではなく、イネという植物が、太陽と水と大地の恵を受け、米という実をつける手伝いをしているにすぎません。そういう思いで農業をしています」と締めくくられました。
参加者からは、種子法への不安や、米作りへの熱意やこだわりが感じられ、こうした生産者の取り組みを心から応援したい、今後も生協でお米を購入したい、また、チラシだけではわからなかったことが、実際に話を聞くことで理解できた、などの感想が寄せられました。（産直部会 林智子）

BOOK ブックエンド

書名 「あさえとちいさいもうと」

作／筒井頼子 絵／林明子 出版社／福音館書店

あさえが家の前であそんでいると、お母さんが玄関から出てきて、あさえに留守番をたのみます。妹のあやちゃんはお昼寝したばかりで、お母さんはあやちゃんが起きるまでに帰ってくると約束をし、出かけます。

しばらくすると、玄関であやちゃんの泣き声が！あさえは玄関のドアを開けて、家の前で遊んであげること。あやちゃんを喜ばせようと夢中になって道路にお絵かきしている際に、あやちゃんがいなくなってしまう。辺りを見まわしてもどこにもいません。大通りからキキョーと自転車のブレーキの音が！あさえは駆け出します。

自転車とぶつかったのはあやちゃんではありませんでした。その後あさえはあやちゃんがお母さんといつも行く公園に向かって走ります。「あやちゃん、あやちゃん・・・」とあさえの鼓動は一層はげしくなります。

やっと公園につくと、砂場にあやちゃんをみつけます。あさえは物も言わずにあやちゃんに駆け寄りますが、あやちゃんはあさえの心配をよそに砂だらけの手をあげ、あさえに向かってニコッとわらいます。あさえはあやちゃんをギュッとだきしめます。

子どもも大人も読んでいてハラハラドキドキ。そして最後にホッとする一冊です。

(池田南地区 奥原真由美)

最近、ハンドメイドの石けん作りを習いに行っています。ピュアオリーブ油、ひまわり油、椿油、アボカド油など色々な油と苛性ソーダを混ぜて作ります。油によって色々な特徴があり、泡立ちの良い石けんを作るにはこの油、しっとり感が欲しい時はこの油と考えて作ります。

勉強すると化学の勉強みたいで、学生時代を思い出します。今はもう少し学生の時に勉強をしておいたら良かったと思っています。

自宅で作るには苛性ソーダは劇物扱いになるので、手に入れるまでと手に入れてからも扱いに注意しなければなりません。



ティータイム Tea Time

「ハンドメイド石けん」

ピュアオリーブ油で作る事が多いのですが、少し色が黄緑かかった色の石けんが出来ます。そこに、色をつけたり、マーブル模様にしたたり、ハーブを混ぜたり、米ぬかを入れたりします。

精油で香りを付けたりもします。ラベンダーやローズマリー、レモングラス、ローズ、オレンジ、グレープフルーツなどブレンドしたりして自分の好みの香りにできます。作ってから型に入れて48時間保温してから型から出し切り分けて、約1か月乾燥させて出来上がりです。出来上がるまで時間がかかりますが自分で作る石けんはしっとり感があってとっても使い易いです。

でも、ここ何か月で作り過ぎて、家には手作り石けんが溢れています。次は犬の石けんを作るつもりです。

(大東四條畷地区 松本夏美)

eco うちエコ ⑦ ~冷蔵庫の選び方・使い方~

冷蔵庫は常時電気を通しておくため、家庭の家電製品の中でも多くの電気を消費する機器の一つで、夏は冬の2倍近くの電気を消費します。極端に小型のものを除いて、400ℓランクの冷蔵庫の電気消費量が少なくなっています。

冷蔵庫の開け閉めの回数・時間を減らす、中身を詰め込まない、壁から5cm程度は離して置く、冷蔵温度設定を弱くする、古い冷蔵庫を2台目として使用しないなどで効果的な省エネができます。



(広報委員会)



梅のおいしさを味わうならコレ

白梅ぼし



生産者：(有)王隠堂農園

梅と塩、たったこれだけが白梅ぼしの原料です。なんとシンプルな…。でも私はこれでこの消費材にハマってしまいました。

もともと梅干しはあまり好きではありませんでした。ところが、ある日白梅ぼしを食べた時「あれ？梅の味がしておいしい」。もちろん、原料が高品質な南高梅であることも要因でしょうが、何よりシソさえも入っていないこのシンプルな味が、梅の味を生かしていたのでしょう。それ以来、我が家の常備品になっています。昔ながらのしっかりした漬け方なので、塩っ辛い(塩分17.5%)酸っぱいです。でもこの一粒の中に疲労回復や便秘に効果があるとされるクエン酸や抗菌・殺菌作用のカテキンがたっぷり含まれています。夏場のお

弁当にも欠かせませんね。

農薬を減らして育てた梅、消費材の真塩を原料に、保存料・着色料・化学調味料などを一切使用せずにつくった白梅ぼしです。梅のおいしさを味わってみてください。

他に梅ぼし(うす塩味)やはちみつ梅もあります。これらは普通に漬けたものを水に浸して塩分を抜いてから作るそうですよ。その時有効成分も一部抜けてちよつと勿体ないですが、塩分が気になる方や梅干しビギナーにおすすです。

ちなみに私の好きな食べ方は、卵かけごはんに白梅ぼしです。

(消費材委員会 小松原千恵)

生産者メッセージ

いたってシンプル これぞ原点



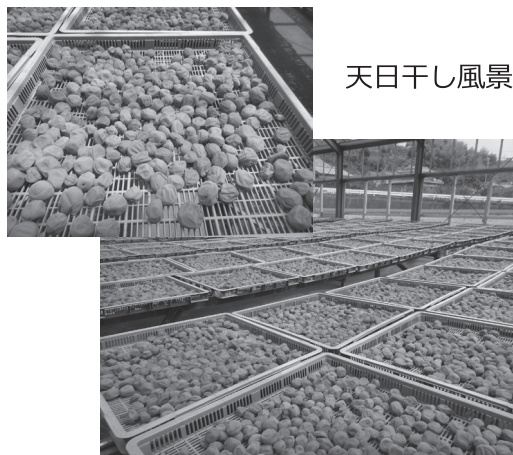
加工事業部 辻田親一

先達からの大事な贈り物

干しの原点がこの白梅ぼしなんです。

余計なものは入っていません

世間では色々な添加物や化学調味料を使用した「調味梅干し」が主流になっていますが、梅と食塩だけでこんなにおいしい梅干しが出来るのです。しかも塩分がしっかりとっているから保存もできるし、余計なものが入っていないから健康にもいいのです。この白梅ぼしは先達からの大事な大事な贈り物で、今後も伝えたいかなければならない日本人の宝物です。



天日干し風景

わたしたち王隠堂農園は、奈良県を中心に紀伊半島で農作物(梅、柿、野菜、果樹)を「栽培、加工、販売」している団体です。今回はわたしたちの白梅ぼしについて、紹介させて頂きます。まず、原材料はいたってシンプル「梅と食塩」だけです！農薬を極力減らして育てた南高梅を、真塩で漬けて、太陽の恵みをいっぱい浴びせて干し上げています。

関西ではこの白梅ぼしを食べる習慣はあまり根付いていませんが、梅そのものの味を堪能していただくにはこの梅干しが最適なのです。この梅干しに赤シソを加えると赤い梅ぼしになり、はちみつで漬けるとはちみつ梅ぼしに、そしてかつおエキスで漬けると梅かつおになります。実はわたしたちが作る色々な梅

生活と自治

■2013年 534号 「どうなっているの？化粧品動物実験」

資生堂が、化粧品と医薬部外品の安全性を確認する方法として、今後は動物実験を行わず、細胞を使用した試験やコンピューターシミュレーション、文献情報、パッチテストなどを組み合わせて安全性を保障する仕組みを構築中とか・・・

女性にとって必需品の化粧品、本当に大丈夫？生活クラブの化粧品生産者は、パラベンや香料、着色料など無添加にこだわり、原料情報や原価計算を開示して、適正価格に努めています。

長く使い続けるために、あなたはどちらを選びますか？ (長尾地区 野村和子)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。



9月

会員数		9,377人				
給付状況	消費材の破損	1件	健康診断補助	2件		
	集団	地区	54人	出産のお祝い	0件	
	託児	全体	9人	育児の日常的なたすけあい	11件	
	延長保育	1件		暮らしのサポート	71時間	

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811
月・火・木(10時~15時)



<各申請書類の提出についてのお願い>

各申請書は事由発生後速やかに、配達便で提出してください。また、エッコロ給付金は消費材購入代金と相殺となります。申請される方は、必ず消費材の利用が条件となっています。消費材利用がない場合は、事務処理は保留となります。ご注意ください。

加入していて良かった!

エッコロ共済



「エッコロ」とは、イタリア語で「はい、どうぞ」という意味で、組合員同士のたすけあいと住みやすい地域づくりのために作った制度

<制度②*の生活支援(消費材と子どもの預かり)を利用>

仕事で共同購入の荷受けに間に合わない時や、帰宅が子どもの下校時間に間に合わない時に、組合員の友人に何度となく助けてもらいました。現在その子も中学生になり、利用することはなくなりましたが、制度をよく知り、今後も状況に応じて利用していきたいと思えます。そしてこれからも他の誰かの「お互いさまのたすけあい」を支えていきたいと思っています。

(野村洋子)

*毎月の掛け金は100円。
制度は大きく分けて3つ ①組合員活動中の保障 ②生活支援 ③助成金

シリーズ

我が家の夕食

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

月曜日の献立



組合員：N.O(30歳代)
生協歴：9年(個配)
家族：夫、子ども(10歳、6歳)
配達日：水曜日
1か月平均購入額：5万円

<登録消費材>

米・豆腐・卵・じゃがいも・人参・玉ねぎ・牛乳・やさい BOX スタンダード・バナナ・プレーンヨーグルト・鮮魚BOX

<今回購入した主な消費材>

豚野菜炒め用スライス・豚ミンチ・国産牛切り落とし・小粒納豆(紙包装)・ミックスチーズ・こめひじき

<コメント>

今週は実家からも野菜 BOX と干物が届き、野菜たっぷりの嬉しい悲鳴でした。土曜に作ったカレーが翌日には食べられない状態に…。暑い時は、冷めたらすぐに冷蔵庫か冷凍庫に入れなければと反省しました。

	メニュー	食材 (太字は生活クラブの消費材)
水	・ゴーヤチャンプルー ・きんぴらごぼう ・チーズ入りおやき	・ゴーヤ、 豚野菜炒め用スライス 、絹豆腐、人参 玉ねぎ、卵 ・ごぼう、人参、ごま ・米、ミックスチーズ、人参、ひじき
木	・納豆まき ・じゃがいももち ・キャベツポン酢 ・サラダ	・焼きのり、 納豆 、米 ・じゃがいも、ミックスチーズ、片栗粉 ・キャベツ、かつお細けずり ・トマト、きゅうり
金	・なすのカレー味なべしぎ ・冷奴 ・枝豆 ・サラダ	・なす、ピーマン、 豚ミンチ ・絹豆腐 ・枝豆 ・トマト、きゅうり
土	・カレー ・福神漬け ・サラダ	・国産牛切り落とし、じゃがいも、人参、玉ねぎ ・福神漬け ・トマト、きゅうり
日	・ソーメン ・かぼちゃの天ぷら ・焼きイカ	・ソーメン、大葉、卵、焼きのり ・かぼちゃ ・イカの一夜干し
月	・ミートローフ ・とびうおの蒲焼 ・サラダ	・豚ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、 ピーマン、卵 ・とびうお ・トマト、きゅうり、いんげん、オクラ
火	・肉巻き ・冷奴 ・ナス	・豚野菜炒め用スライス、じゃがいも、人参 玉ねぎ ・絹豆腐 ・水ナス、大葉、しょうが

編集後記

88歳になる母が団地の建て替えのために引っ越しをした。一人暮らしに十分な1DKに移るために、かなりの断捨離をし、負担をかけないようにと思い、姉と二人奔走した。母にとっては、いつの間にか引越しが終わってしまったのかのようで、一緒に捨てると決めた物なのに、新居で右往左往しながら「あれが無い。あれは持ってこないの?」の繰り返し。すつきりと、こじんまりした快適な空間を作ったあげたのは、私と姉の自己満足かもしれない。

