

クラブ通信

Vol 133

2019年6月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

<https://osaka.seikatsclub.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

4月度実績報告(3/21~4/20)

◎組合員数	18,896人(4/20現在)
加入	116人
脱退	229人
◎供給高	275,174千円(計画比 99.6%)
	(前年比 97.1%)
一人当たり利用高	14,592円(前年比 93.3%)

新たな
あゆみ

2019年度 の活動が始まっています!

生活クラブ生協大阪

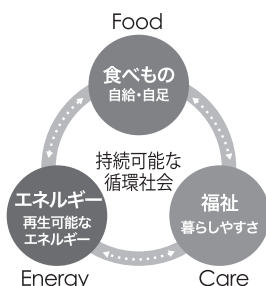
とは...?

10のThink&Act

~生活クラブに関わる人すべての行動原則~



サステナブル(持続可能)
な生き方を目指します



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。

2019
年度

基本方針

- ①食の安全と組合員の生命と暮らしを守るため、「協同」を基本にした共同購入を推進します。
- ②組織拡大を強化し、課題解決力を高めるとともに、社会への影響力を行使できるように取り組みます。
- ③ブロック、支部、地区それぞれの活動を強化し、人と人がつながる地域社会をめざします。
- ④脱原発という視点を強く持ち、CO₂削減行動を推進するとともに、再生可能エネルギーが中心となる社会をめざします。
- ⑤生協間および生産者との連帯、連携を深め、課題解決力を高めます。

私たちの運営

地区運営委員会

構成…地区代表 地区委員

支部会議

構成…支部リーダー
地区代表 託児リーダー

ブロック会議

構成…ブロック理事 支部リーダー
ブロック選出理事

理事会

構成…理事・監事

総代会

総代…19年度は組合員120名に対し
1名を選出。定数155名

委員会活動

- *消費材委員会
バイオサポクラブ
- *エコロ委員会
子育てひろばサポーター部会
託児リーダー部会
がっこう部会
- *環境委員会
- *自然エネルギー委員会
- *NON-GM委員会
- *広報委員会

※各委員会については、新コーナー「もっと身近に委員会」で随時紹介していきます。

第41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。



開催まで
あと3か月

日時: 9月15日(日)
10~14時
場所: ハナミズキホール
& 付属展示場
(花博記念公園鶴見緑地)

★「フェスタのステージ」出演者募集!★

年々盛り上がりを見せているフェスタのステージ!

今年も出演者を募集します。演目は自由です。

歌、ダンス、楽器演奏、マジック、お笑いだってあり!

いろんなパフォーマンスお待ちしております。参加費は無料です。

出演の条件など詳細は、同時配布のフェスタニュース6.11号をご覧ください。

※応募はフェスタニュースの参加申し込み書でお願いします。



お知らせ

諸般の事情により、今年は「フェスタのプリマ」は開催しません。ご了承ください。

⇒ 4面に続く



「でんきを変える、でんきで変わる」

～ソーラーシェアリングって、なんてステキ！～

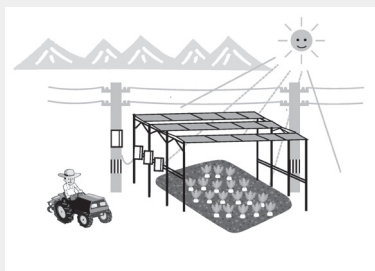
昨年 4 月、生活クラブでんき生産者から、話を聞く機会がありました。その中でも特に印象に残ったのが、ソーラーシェアリングです。資源もなく国土も狭い日本にとって、こんな明るい希望があるのだと、体が喜びに震えました。

ソーラーシェアリングとは、畑や田んぼの上に、地表から 2.5 ～ 4m という高い位置にソーラーパネルを間隔をあけて設置し、営農しながら発電するという画期的な方法です。光飽和点（植物は、ある一定以上の日射になると光合成量が一定になる）があるので光合成の量は変わらないし、強すぎる光よりむしろ良いそうです。農地を守り、土地の有効利用ができ、天候に左右されない売電収入が得られること、何より、海外や大企業のメガソーラー

と違い、地元の農家が中心となるため、地方再生の切り札になるかもしれません。日本には 460 万ヘクタールの農地があり、すでに 1,500 か所以上の農地で、ソーラーシェアリングが行われているそうです。

（自然エネルギー委員会 奥村芳実）

※生活クラブでんき生産者である飯館電力について、福島インターネット動画放送局「きぼうチャンネル」で紹介されています。以下の URL で検索してみてください。
(<http://kibou-ch.com/>)



我が家の夕食

水曜日のこんだて



組合員：M.F. (50 歳代)
生協歴：16 年(ペア配)
家族：夫・息子(25 歳)・娘(22 歳)
配達日：水曜日
1 か月平均購入額：5 ～ 6 万円

<登録消費材>

豚へレ、卵、牛乳、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豆腐

<今回購入した主な消費材>

豚ロースブロック、和牛ローススライス、真さば文化干し、長崎産真鯛切り身、ベーコンブロック

<コメント>

料理は大好きです。食べるカタログを隅々まで見て、利用したことがない消費材で娘とレシピを考え、食卓に出すのが最近の楽しみになっています。

…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）
水	・豚かつ ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・ほうれん草のおひたし	・豚ロースブロック 生パン粉 卵 ・じゃがいも 人参 ロースハム きゅうり ブロッコリー トマト・豆腐 うすあげ・ほうれん草
木	・焼き鯖 ・茶碗蒸し ・ひじきの煮物 ・豚汁	・真さば文化干し・卵 原木しいたけ 鶏ささみ ・人参 乾燥ひじき 大豆ドライパック缶 ・豚バラスライス れんこん 玉ねぎ 大根 冷凍さざみネギ
金	・天ぷら ・ぶりの赤だし ・里芋の煮物	・エコシュリンプ ししとう いんげん かぼちゃ 原木しいたけ イカ 自家製紅ショウガ ・ぶり・里芋
土	・ハンバーグ ・カボチャのポタージュ ・マカロニサラダ	・牛ミンチ ナチュラルカットポテト、 ・かぼちゃ 牛乳・ブロッコリー トマト マカロニ ベビーレソコラ
日	・すき焼き	・和牛ローススライス 生芋系こんにゃく もめん豆腐 冷凍ささがきごぼう 春菊 卵 しいたけ 長ネギ はくさい すき焼き麩
月	・しゅうまい ・ターサイの炒め物 ・はるさめのスープ ・わかめの酢の物	・豚ミンチ 長ねぎ 玉ねぎ 土しょうが ・ターサイ ベーコンブロック にんにく ・緑豆はるさめ 春いちばん塩蔵わかめ ・ちりめんじゃこ きゅうり
火	・鯛めし ・菜の花からし和え ・あさりの味噌汁	・長崎産真鯛切り身 土しょうが ・菜の花 ・あさり

平野ブロック集会 4/15 参加:28人



まず初めに、一年間共に仲間として活動に取り組んでいくことを共有し、ブロック選出の理事を拍手で承認しました。その後「地区委員になつてよかった事、これからやってみたい事」を一人一言ずつ発言してもらいました。「たくさん勉強ができた」「生産者と顔を合わせ交流ができた」「世代をこえてつながることができた」「社会に目を向けるアンテナが立って」など、委員をやつてプラスになったと思う地区委員が多かったことは、新委員にとっても励みになったのではないかと思います。

2019年度 ブロック活動方針（全ブロック統一）

- 1 「地区」を基本として活動
- 2 消費材をわかって利用する組合員を増やす
 - ・組合員活動での仲間づくり
 - ・新規組合員フォロー
 - ・支部のつどい開催
- 3 生活クラブ生協フェスタへの参加
- 4 みそ作りを開催
- 5 地区総会を開催

大の 3 点セット（出資金 エコ共済、生活と自治）を重点的に確認しました。今年度実施している「学びの期間」で委員が学んだことを仲間づくりの場面で活かし、活動を通して一年間で何を伝えたいかを地区総会で確認するという流れで 10 の think & Act に沿った活動であることが意識できます。そして、次年度のブロック集会以て新委員が地区委員になつて良かったと思える一年でありたいと思います。

（平野ブロック担当理事 立花紀子）

●● 食べやすく 美味しく 健やかに ●●

生活クラブの健康な食デザイン



大阪市中央公会堂

4/25 参加:70人

アクティブシニア（美食百彩）講座

講師：生活クラブ連合会 管理栄養士 小山 舞里菜氏

1 ビオサポとは

生命を意味する「BIO」と「美」を掛け、生命力あふれた健康な食生活を「サポート」していくという意味の生活クラブの造語です。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をしています。

2 高齢者の姿と取り巻く環境の現状

シニア世代の健康志向は、年々高まっています。スポーツの実施頻度や時間も長くなっていたり、健康食品市場の拡大などで、体力のある元気な高齢者の姿が多く見られます。その反面、生活環境、心の健康面、身体機能の低下、疾病などで、「低栄養（エネルギー不足、タンパク質不足）」になるケースもあります。平均寿命の伸びに比べて、健康寿命の伸びは小さい。この差を縮めることが必要です。

3 健康寿命を延ばすためのヒント

・社会的人間関係をもつ
「今日行くところがある」「今日用事がある」＝活力のある生活につながる。このことはとても大切で、生活クラブは、委員会活動、企画に参加するなど、とても強い味方です。

・身体を動かし筋力を保つ

今より 10 分多く動く（掃除、炊事、散歩）など、日々の積み重ねが筋力を保つことにつながります。

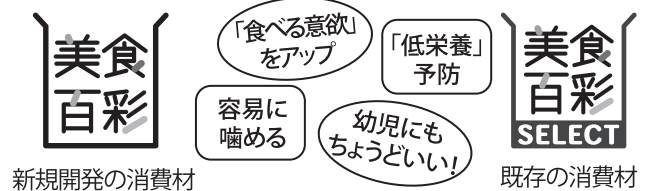
・栄養バランスの良い食事

年齢を重ねることで消費エネルギーは減るが、必要な栄養素や栄養吸収能力は変わらないので、コレステロール値を気にするあまりの過度な食事制限や、糖質ダイエットなどには気をつけて、安心で安全なものをバランス良く食べましょう。

4 「美食百彩」の開発

・組合員の中心年齢層が高まっている
・「食べたいものを食べたい形で」
・家族みんなで食卓を囲めるように
「高齢者が食べやすい＝小さな子どもも食べやすい」この想いから「美食百彩」が生まれました。

★食べるカタログに記載されるマーク



講座は、とても勉強になる内容でした。忘れてはいけないのは、「自分の身体は、自分で作る」必要な食べ物は、「自分で選ぶ」ということです。何を食べて、どう生活していくかを自分で決定して、元気で活力のある＝アクティブな年長者＝シニアになりたいものです。（広報委員会 泉あけみ）



5 月

会員数		9,985人			
給付状況	消費材の破損	2件	健康診断補助	5件	
	集団	地区	8件/18人	活動中の対物事故	1件
	託児	全体	3件/9人	日常的なたすけあい	45件/14人
	延長託児	0件	暮らしのサポート	50時間/18人	
エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811 月・火・木(10～15時)					

エッコロ共済では、健康診断の自己負担金に対して補助(18年度より500円)を行っています。

組合員が日頃より健康に気をつけて地域の中で元気に活躍できるように支援します。

エッコロ共済は加入者数が増えることにより、保障内容を手厚いものに変えることができます。未加入の方はエッコロ共済に加入してたすけあいのつながりをひろげていきましょう。

※エッコロ共済加入者は、月末に発行される消費材請求書にエッコロ掛け金100円の記載があります。ご確認ください。
 ご不明な点がありましたら、エッコロ事務局に問い合わせてください。



⇒ 1面からの続き

第41回

生活クラブ生協フェスタのお知らせ

今年の目玉企画予定

★昨年好評だった企画の再登場

- ・消費材の詰め放題
- ・ふくふくカフェ

★今回新たな企画

- ・キッズランドに飲食できるくつろぎスペース登場
- ・新たな生産者が初出展

どんなお店がお楽しみに！

今後の予定

7月発行のフェスタニュースで、生産者やリユースリサイクルステーションのお手伝いスタッフを募集します。生産者と交流しつつ、フェスタを楽しむチャンスです。あなたもぜひご参加ください。

図書館に行って借りる本はいつも絵本。絵本を読むのは楽しくて好き。ただ、文字ばかりがならんだ本がとても懐かしく読みたいな～と思うこともあった。手のかかるちびたちも幼稚園に通う歳に。私が相手をしなくても二人で遊ぶようになり、そして三人目の出産もあり活字の本を読む時間復活！三人目の出産で？ 忙しくなったのでは？



ティータイム

Tea Time

「幸せの時間」

授乳をしている間の数分間が私の読書タイム。短い時間でちょこちょこと読むから集中でき、次の図書館までに文庫本なら2冊は読める。ここ数か月久しぶりに味わう本の中の世界に心が潤う。ただ、その至福の時間も終わりが見えてきた。離乳食の始まりです。でも、今回私には強い味方が！ やさいBOXが旬の野菜を持ってきてくれるので素材選びに時間をとられない。いつでも安心、おいしい野菜を食べられることにも感謝です。ありがとう！ (豊能地区 神原詩織)

生活と自治

■2019年2月号

新・反時代のパンセ きれいな顔たち

昔は下駄のような顔が多かったらしい。近藤勇みたいな感じかな？ 食生活が変わることであごの形も変化しているのだろうけれど、現代人の内面が昔より幼いかどうかは…？ 以前読んだ「脳科学の本」によると、脳が完全に成熟するのは30代らしい。ならば10代で元服だった昔の人は今よりも内面が大人だったのだろうか。

選択肢が多すぎる現代社会を生きるのも大変なこと。理解できないものを切り捨てないようにしようと思う。自戒を込めて。 (東大阪地区 安藤麻里)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

10連休の初日、大原散策に出かけた。
 さすがにここまででは外国人の足も届かず、市中のような喧噪も見られない。手入れの行き届いた花々が美しい。
 電車とバスを乗り継ぎたどり着くまで、結構な時間がかかった。この地を開いた先人たちはいかにしてこの山里に辿りついたのだろうか？
 まともな交通手段もなかった時代に彼らを駆り立てたのは信仰への熱い思い？ 今だ世間から隔絶された草深い庵、寂光院を訪ねながら、建礼門院の深い悲しみと孤独を思った。(S)

編集後記

※サンプル申し込みは各支所まで



豚ミンチ又は豆腐

サンプルは
パスチャライズド牛乳

春の紹介キャンペーン開催中
 ～7月6日(土)～

検討

○18年度決算関係書類・事業報告・剰余金処分案を討議検討
 ○第51回通常総代会議案を討議

大淀コミュニティセンター

5月7日

理事会報告