

# クラブ通信 Vol. 162

2021年11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

9月度実績報告(8/21~9/20)		
◎組合員数	19,344人	(9/20現在)
加入	122人	
脱退	117人	
◎供給高	292,568千円	(計画比 113.5%)
		(前年比 98.2%)
一人当たり利用高	15,127円	(前年比 97.3%)

## 今年もみそ作りに参加しよう!! ~地区組合員の交流・学び・楽しい!!~

生活クラブ生協大阪独自の取り組み、みそ作りを地区などで1月末から開催します。味噌は「味噌の医者殺し」と言われるほど健康効果が高いのです。毎日食べたい味噌を、国産大豆と、提携生産者の塩、麴だけを使い作ることが出来ます。作り方が丁寧に書かれた説明書があるので、自宅でも大丈夫。所属の地区会場でのみそ作りに参加すれば、地区の皆さんが丁寧に教えてくれます。



昨年の様子

昨年私は「オンラインでみそ作り」でZoomを通して息子たちや、参加者と一緒に作りました。子どもたちが一生懸命大豆をつぶしてくれて、大豆

粒が残っていました。ここ10年で一番おいしい味噌ができました。家族と一緒に作ることもできます。とっても楽しいですよ。毎年味が少しずつ違ったり、色や風味も変わり飽きのこないオリジナルの味噌ができます！

毎年欠かさず作り、味噌が常に冷蔵庫にあります。野菜につけたり、味噌汁、調味料としても色々使っています。家族みんなきゅうりにつけて食べるのが大好き。自分で作った味噌ほど安心なものはないです。家族に好きなだけ食べさせられる手作り味噌をぜひ体験してみてください。

(千里ブロッコ 寺田由加理事)



※昨年のおうちでみそ作りの様子はこちらから→

★みそセットの注文案内チラシ 11/16~と11/23~2週連続配布 お見逃しなく! ※会場参加希望の方は、チラシをご覧ください

★新米組合員みつちゃん

みそって手作りした方が安上がりですよ〜。

★ベテラン組合員のぶさん

もちろんお得やけど、他にもいいことあるんよ。

そうなんですか?

まず、安心の国産材料で手前みそが作れて、遺伝子組み換えや添加物の心配も無し。

うんうん

さらに地区の会場だとみんなで協力するから簡単に作れて交流もバッチリ!

いいなあ!一緒に参加していろいろ教えてくださいね。出来上がりが楽しみ〜!

はじめに

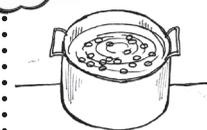
この材料が届きます



出来上がり量: 米こうじみそ 約7kg  
麦こうじみそ 約8kg

1.

大豆を水につけておく



みそ作りの1~2日前、大豆は良く水洗いをして、たっぷりの水につけておく。

★つけておく時間が長いほど、早く煮える  
★大豆は約2倍に膨れるので、大きめの鍋を用意

2.

大豆を煮る



弱火でコトコト、7~8時間。泡がブクブク立つので、蓋はせず指で軽くつまんでつぶれるくらいまで柔らかく煮る。圧力鍋を使うと時短に。保温調理もおすすめ。

★大豆は、水から出ないように

3.

大豆と煮汁に分ける



豆はしっかり水を切って冷まして、煮汁と一緒にみそ作り会場へ持ってくる。



4.

材料を全部混ぜて詰める



つぶした大豆、こうじ、塩を分量通り入れ、手で良く混ぜる。(煮汁で量を調整) おにぎり大に丸めて瓶などの容器に空気を抜くようにきっちり詰めていく。

5.

保存する



詰めたみその表面は、ラップできっちり覆い、家の中の一番涼しい所で保存する。

# もっと知りたい! 青果のこと

《株式会社産直南島原》

～後継者が育ち勢いのある生産者グループです!～



写真①

産直南島原は、長崎県の南端、雲仙普賢岳のふもと島原半島に位置し、比較的温暖な気候で農業が盛んな地にあります。過去の雲仙普賢岳の噴火でもたらされた火山灰土は赤茶色で水はけが良く、ミネラル分をたっぷり含んだ土です。その土へ自家製堆肥や、かき殻を粉碎したものを入れて栄養バランスを整えて「元気な畑」を作ることから始められています。このように元気な畑を作ることによって農薬や化学肥料に頼らずに安心安全な野菜を栽培することができます。



写真②



じゃがいもの収穫



写真④

生活クラブへの供給品目は  
・じゃがいも・玉ねぎ  
・やさしいBOX (レタス)



玉ねぎの収穫



写真③

グループは7軒の農家

- 林田康一・千春夫妻(50代)・斗真(20代)…写真①
- 竹下浩二・由美夫妻(40代)・魁渡(10代)…写真②
- 山田始・ふみ夫妻(40代)・隼(20代)…写真③
- 林田強・ゆり夫妻(60代)・裕一(30代)…写真④
- 竹下政教・ふみ子夫妻(70代)・誠悟(30代)
- 松尾輝文・直子夫妻(50代)・隆史(20代)
- 井上真吾(30代)・かづよ(母60代)

親の背中を見て育った子どもたちが頼もしく育ち親子で頑張っている、まさに今とても勢いのある生産者グループです。

(産直南島原)

## 学びの期間で暮らしをよくする知識をGet!

毎年、地区委員や専門委員を対象に「学びの期間」を設けて学習会を開催しています。F(食べ物)とC(福祉)に続き、E(エネルギー)は、エコライフ活動に取り組む3つの委員会による学習会で、82人が参加しました。

### 〈NON-GM委員会〉

遺伝子組み換えについての学習の他、生活クラブの消費材を取り入れた1日の暮らしを紙芝居で紹介し、参加者は生活クラブを利用すると様々な場面でおのずとエコライフに繋がると言うことが目で見てわかりました。

人にも環境にもやさしい暮らしのために、どれも私たちがすぐに始められることばかりです。自分の暮らしに取り入れ、そして組合員にも知らせていきたいと思えます。(広報委員会 田上綾子)

◆各地区や消費材・エコロ・NON-GM・環境・自然エネルギー・広報の各専門委員会では委員を募集しています。興味のある方は 組織運営課 072-641-5547 までご連絡を!

オンライン生産者交流会

第3弾

ハイム化粧品(株)

～肌にとって疑わしい成分は配合したくない!

そんな思いのつまった化粧品～



「ハイム化粧品」の創業は1961年で、生活クラブとの付き合いは創業当時から。他の会社と違うところは次のようなことです。

- 安全に使えるよう全成分をその割合まで表示。保存料のパラベンがふつう1%くらい使うところを0.01%～0.02%と極力使わず、パラベン不使用のものも作っている。また、製造年月とロット番号を詳しく記載。(消費期限は開封しなければ3年、開封後は3か月くらい)
- 宣伝・広告費をかけないので、値段が手頃である。
- 本社と工場が一体化しているので管理が行き届く。

肌はたくさんの層からなっていますが、化粧水の染み込むのは肌の一番表面のわずか0.02mmの厚さの角質層まで。がっかりしましたが、この角質層が美肌の鍵を握る大切な層でお手入れはとても大切だそうです。

日焼け止め化粧品に表示の「SPF〇〇」は〇〇×20分間、シミ・ソバカスの原因になるUV(紫外線)B波をブロック、「PA+」はシワ・たるみの原因UV(紫外線)A波をブロックする効果を+の数(1～4個、多いほど強力)で表しており、日常生活では「SPF20



①



②

で落とせる日焼け止めやメイク品は、汗でも落ちてしまうことがあるのでこまめに塗り直しがお勧め。「メイク品の消費期限のめやすは、開封後は3か月～半年」など、使い方・保存方法などをより詳しく理解できました。



③

④

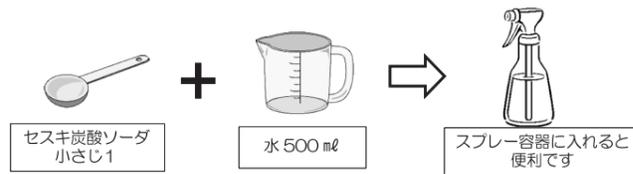
最後に頭皮マッサージの実演を見ながら、参加者も自宅でマッサージ。とても充実した2時間余りでした。

(オンライン生産者交流会実行委員会 岩崎加代子)

- ①「ふきとり化粧水」…ふきとるだけで皮脂と毛穴汚れをオフ! 朝の洗顔代わりにも
- ②「クレヴァー・エイジングケアローション」…失われた水分を補給、肌を整え、次に使うアイテムをサポート
- ③「薬用毛活源α」…男女兼用、皮脂・フケが気になる方へ
- ④「薬用美髪小町」…女性向け、頭皮の乾燥が気になる方へ

### 【セスキ水の作り方】

水500mlにセスキ炭酸ソーダ小さじ1を溶かします。



### 【使用方法】

電気のスイッチの手垢汚れにはセスキ水を布に含ませ汚れを拭き取り、その後水を含ませた布で仕上げ拭きします。(電気製品には直接吹きかけず布につけて使用してください) 照明器具のカバーも同様に。

キッチンの油汚れには直接スプレーして拭き取ってください。



↑詳しくは「お掃除特集」で

### 【ほかにも…】

- 重曹クリーム(重曹+粉石けん+水+酢)は鍋の外側・五徳に。(アルミや木製品には使えません。)
- クエン酸水(クエン酸+水)は蛇口の水垢に。(最後に仕上げ拭きを!)



↑生活クラブの行動原則10のThink&Act

年末の大掃除は ナチュラルクリーニングですっきり! 生活クラブの行動原則の一つに「有害物質ゼロをめざします」があります。有害物質の使用・放出を減らすため、環境委員会では合成洗剤ではなく石けんの使用や、からだや環境にやさしいナチュラルクリーニング(クエン酸や重曹、セスキ炭酸ソーダなどを使う掃除)の方法を広める活動をしています。

ナチュラルクリーニングは家の中のいろいろな掃除に使えます。食べ物だけでなく、生活用品も安心なものを選んで使いたいですね。今回は消費材の「セスキ炭酸ソーダ」を使った掃除を紹介いたします。(環境委員会)



10月

会員数	10,505人				
給付状況	消費材の破損	0件	健康診断補助	5件	
	託児	地区	7件/15人	活動に伴う車の使用に対する補償	3件
		全体	0件/0人	暮らしの日常的なたすけあい	35件/12人
	延長保育	0件	暮らしのたすけあい	暮らしのサポート	69時間/15人

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



エコロ共済・連携福祉団体紹介 ③

エコロ共済には、連携する福祉団体による暮らしのサポートがあります。共済加入者が利用する場合、費用の一部を補てんします。(詳しくはエコロ共済ガイドブックをご覧ください)

《千里ブロック・茨木ブロック》

NPO法人 ほほえみケア

☎ 080-8346-5363

在宅で介護が必要な高齢者、そのほか支援を必要とする人々に対して地域に根ざし、会員が持てる技術や能力を発揮しながら、生活全般にわたり様々な支援を行っています。

日頃忙しいお母さん、お父さんのお手伝い。産前産後のサポート。お子さんの世話。

そのほか、シニア、シングルの方の様々なニーズにお応えします。

介護認定を受けている方に対し、移動サービスも始めました。(高槻市、茨木市は受付中。吹田市、豊中市、摂津市の方は要相談)

※エコロ共済加入者は、月末に発行される消費材請求書にエコロ掛け金100円の記載があります。ご確認ください。



木製スプーンをゲット! 応募は11/26(金)まで

応募用紙は生活クラブ連合会 Web サイトからダウンロード・印刷もOK。Web 応募(入力)もできます。

Rびん回収率UP



編集後記

9月に満2歳の誕生日を迎えた孫の記念に、知人のカメラマンに家族写真を撮ってもらったため万博公園にピクニックに行った。

絶賛イヤイヤ期で硬かった表情も、公園の中を走る「森のトレイン」のおかげですっかり気分上昇。暑すぎるほどの秋晴れの中、自然な良い表情がたくさん撮れた。私の還暦の赤い衣装での記念写真もおまけで...

何百枚もの写真データのの中からチョイスしてアルバムが出来上がるのがまた楽しみ。



ブックエンド

書名 / みえるとかみえないとか

著者 / ヨシタケシンスケ さく

伊藤亜紗 そうだん

出版社 / アリス館



ヨシタケシンスケさんの本は、子どもの絵本という印象が強いと思います。しかし、大人が読んでもたくさんの気付きがある本ばかりです。『みえるとかみえないとか』 題名だけ見ると、「幽霊など普通は見えないものが見える」という話なのかと思いました。しかし、実際に読んでみると、とても深く考えさせられる本でした。

世の中には自分とは違う人がたくさんいて、違う考え方の人もたくさんいる。それは当たり前で普通の事だけれど、日々の生活の中では、自分の価値観だけで物事を考えてしまう事が多くなるのではないのでしょうか。この本には、本文はもちろん、登場人物同士のちょっとした会話にいたるまで、すべての言葉に引きこまれ、気づかされる言葉ばかりが並んでいます。

先入観にとらわれず、色々な観点から物事を考えてみると新しい発見があり、穏やかで楽しい気分にもなります。そんな、大切だけれど忘れてしまいがちな事を、ハッと気づかせてくれる1冊です。(阿倍野地区 谷口恵美)

生活と自治

■2021年8月号

特集 岐路に立つ食と農。どんな農業、社会を目指すのか?

情報のほとんどが何かのスポンサーの意図で流れていると感じる今日この頃、「生活と自治」は皆が100円を支払うことで、本物の情報が得られる素晴らしい消費材だとして感じるようになりました。その中で読んだこの記事。私も自然農をしており、食と農が岐路に立っていると感じていたので、とても勉強になり、疑問が解消されました。

特集1も2も3も、共感し、納得。そして、人の優しさ、強さ、大地への愛を感じました。感謝です。

(池田北地区 松岡照代)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

理事会報告

9月27日 茨木本部及びWeb会議

- ブロック担当者会議
- オンラインのみそ作り報告&相談
- 活動計画を決定
- 香里ブロック居場所づくり部会
- パラマウント足と靴の相談・販売
- 環境委員会
- 「サロン・ド・BMW」活動計画を決定
- オンライン生産者交流会実行委員会
- 「豆伍心 オンライン生産者交流会」活動計画を決定
- 「第6次エネルギー基本計画改定案」に対するパブリックコメント提出を決定
- 21年度産直春のつどい開催中止と代替企画オンライン生産者交流会の実施を決定