



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 TEL 072-641-5547

<https://osaka.seikatsuclub.coop/>

みんなの居場所



心とおなかを満たせるところ

いっしょにたべたよ!

おひるごはん



夏休みのお昼ごはん

2025年4月にオープンした千里ブロックの居場所「ほっとこ」学校の長期休暇の開所日に、お昼ごはんを提供しました。開所当初からの思いをひとつ具体的な形にできました。



冬休みのお昼ごはん

夏休みの反省を踏まえて開催した冬休みの食事提供は、トでした。

スタッフみんなが初めてのことで提供時間になってもご飯が炊けてない等のトラブルもありましたが、子どもたちが人生ゲームなどでスタッフと遊びながら出来上がり待ってくれてホッ。食べに来てくれるか心配でしたが、多い時は子ども18人ほど来てくれ、まずまずのスタートでした。

私は、開所当初から食事提供をしたいという思いが強かったので、学校の夏休み、冬休みなどの食事提供を決定した時はとてもうれしく、「ほっとこ」がもつと楽しみになりました。その後、メニューは？ 消費材で作りたいけど予算は？ 提供数は？ など問題が次々と。毎月の会議で検討に検討を重ね、まずは夏休みから。スタッフみんなが初めてのことで提供時間になってもご飯が炊けてない等のトラブルもありましたが、子どもたちが人生ゲームなどでスタッフと遊びながら出来上がり待ってくれてホッ。食べに来てくれるか心配でしたが、多い時は子ども18人ほど来てくれ、まずまずのスタートでした。



クリスマスのメニュー↑



折り紙のリース作りみんな楽しそうです。

(居場所「ほっとこ」小澤久美)

大変な事もありますが、楽しく笑いながら食事をしてる子どもたちの様子を見てみると、私たちも元気ももらいます。今後もみんなでおごはんを食べ、心とおなかを満たせる居場所になるよう、地域の方々、ボランティア、スタッフ一同協力して続けて行きたいと思えます。

クリスマスイブということもあり少し豪華に。チキンライスをリース型にしてナゲット、ポテト、枝豆、ゼリー付き。うれしい事におかわりをしてくれる子どももいました。食事後には、豊中市内の子ども居場所などの運営支援やネットワークづくりを行う「いっこつ」から、折り紙の講師にきてもらいました。



- 毎週水曜日 13:30 ~ 17:00
- 豊中市中桜塚 5-20-29 ガラクタハウス内
- 利用料：中学生以下無料 高校生以上 100円

★引き続き、一緒に活動するボランティアを募集中!!

詳しくはInstagramを見てね→

◆ 今月の紙面 ◆	● 子育て講座 ～子どものそばに素敵な絵本を～ …………… 2	● 活動の報告 新千里南部地区 守口中央地区 …………… 6
	● 福祉現場視察 「あすなら苑」 …………… 3	● みんなで食べよう 旬を味わう「よやくる野菜セット」 でんきを変える、でんきで変わる …………… 7
	● 里山のがっこう ～子どもが育つ・子どもと育つ・子どもを育てる～ …… 4	● エッコロ共済 My Favorite～私のお気に入り～ 「生活と自治」 理事会報告 つぶやき …………… 8
	● 農業体験 …………… 5	

福祉の取り組み を考える...

福祉現場視察 あすなら苑

9月19日

福祉事業の最前線である社会福祉法人協同福祉会「あすなら苑」は、奈良県大和郡山市にあり、1994年ならこーぷにより設立されました。現在は県内にホームとハイツ20か所、保育園1か所の事業を行っています。協同福祉会が提唱する「あすなら10の基本ケア」は生協10の基本ケア、生活クラブ10の基本ケアのお手本であり、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けたい、寝たきりにさせない介護の基本となっています。



〈あすなら10の基本ケア〉

1. 換気をする
2. 床に足をつけて椅子に座る
3. トイレに座る
4. あたたかい食事をする
5. 家庭浴に入る
6. 座って会話をする
7. 町内におでかけをする
8. 夢中になれることをする
9. ケア会議をする
10. ターミナルケアをする



入所時にひざ下の長さを測り、椅子を決め要介護4や5の方も椅子に座って食事をする事が、生活リハビリになっています。体重をかけやすい専用の台を設置して、トイレに座ることも個人の尊厳を守ります。(写真1)お風呂もヒノキの湯舟に座って浸かるなど、職員にとっては大変なことです。そのケアが日常生活の土台を整え、自分らしく生きていくこととして職員の方々は頑張っています。地域の方を招いて交流を行う活動や、無料の子ども広場なども行って、介護が必要になったとき、介護度が進んだときでも段階的に暮らしが想像できる「安心して暮らせる地域づくり」につながっています。「福祉の日常化、参加型福祉を広げ、地域社会を豊かにする」がどんどん広がっています。

こんな素晴らしいあすなら苑も国の介護保険制度があるから成り立っています。しかし 2027 年度介護保険制度改定で、介護報酬の引き下げによる人材不足や事業所の閉鎖などが懸念されています。また介護給付の抑制、ケアプランの利用者負担の拡大は、介護利用控えや、ひいては介護度合いの深刻化にもつながります。

そこで生活クラブ共済連は、国に対して介護保険制度改定にむけた提言の提出と、昨年11月12日には生活クラブの組合員、グループの社会福祉法人約170名が集まり国会議員や厚労省に直接訴え、政策提言を行う院内集会を行いました。生活クラブ生協大阪のエッコロ委員会からも2人が参加しました。さらに、国に対し



あすなら苑の全景。風と太陽の光をとりこめるよう設計され、自然とふれあえるテラスや遊歩道、気軽に休める談話室などを備えている。



「あすなら仕様」のトイレ (写真1)



ヒノキ桶で、外の庭園が見える、洗い場が畳で安心して座れるなど、安全で楽しめるお風呂場づくり (10の基本ケアより)

て意見提出を求める陳情を 11 の府・市議会宛に提出しました。

このままでは実際に利用する私たちが、安心して利用できる制度からはかけ離れていきます。私たちがいつまでもその地域で自分らしく、尊厳をもって暮らしていけるよう、私たちも意見を出し、声を上げていきましょう。

(エッコロ委員会 寺田由加・谷田雅代)

11/16
参加:25人

エッコロ委員会
エル・おおさか

子育て講座

～子どものそばに素敵な絵本を～



長年、保育所長の経験がありNPO法人「絵本で子育て」センターにて絵本で子育てすることの楽しさを伝えている、金澤栄子さんを講師に招き、子育て講座を開催しました。子どもと一緒に読んで楽しめる絵本を紹介しながら、子育て中や、子どもに関わる組合員へ子育てが楽しいと思えるヒントを伝えました。



金澤栄子さん

参加した組合員は自然と前から座って、話を聞きたいという意欲が感じられました。また、家族連れやお父さんと子ども、孫育て中のご夫婦など様々な子育てに関わる組合員が参加しました。

前半は大人だけで金澤さんのお話を聞きました。最初に金澤さんの優しい絵本の読み聞かせに、参加者は絵本を読んでもらう心地よさを感じ、あったかい気持ちになりました。後半は託児をしていた子どもも参加して一緒に絵本やふれあい遊びをしました。



会場には金澤さんおすすめの絵本がずらり!



思い思いに絵本を選んで。

ほっこりあたたかい時間が流れぬ。

読んでもらった子どもが幸せを感じて、自分に自信をもって生きていってほしいと感じました。そんな素晴らしい絵本での子育てについて、今後も子育て中の組合員、子どもに関わる組合員に伝えていけたらと思います。

(エッコロ委員会 寺田由加)



金澤さんの周りに集まってふれあい遊び

参加レポート

私がお話の中で一番心に残ったのは、「絵本は子育てを助けてくれるもの」という言葉です。子どもは絵本の言葉を親の言葉として聞いているから、子どもへの愛情、平和や命の大切さなどを伝えるのに、とまも助けになるのだということでした。

また、金澤さんは「読み聞かせ」を「読みあいつこ」と呼び、そのとき読む本はいつも参加者の

顔ぶれを見て決めるそう。絵本は相互のコミュニケーションなのだと思いました。

お話の合間には絵本を読んでもらいました。金澤さんのお声はやさしくて時に迫力があり、絵本を読んでもらうことの心地よさを体感しました。

子どもと絵本を読む時間をこれまで以上に大切にしたいと思いました。

(広報委員会 西口成美)



笑顔があふれる「読みあいつこ」



高槻の畑

農業体験連絡会 **楽しいよ！畑仕事** 〈参加者の声〉

農業体験は、現在香里ブロックの枚方市藤阪で29組、茨木ブロックの高槻市郡家で44組の組合員家族が活動しています。25年度に活動している組合員からの報告と感想をお届けします。藤阪は委員が田んぼの様子を報告、高槻は参加者大人1名と子ども2名の感想です。

親子の関わりがスムーズに行かない時、委員の皆さんが優しくお話してくださったり、参加者の先輩方が、うちも小さい時こんなんやったりと教えてくださったり。あたたかい場所で親子共々貴重な時間を過ごしています。

(茨木ブロック 安井亜紀子)

娘が2歳の頃から参加しています。初めは自転車畑に到着して降ろそうとすると泣き、帰るのも時間がかかる状態でした。体験中もいつも親の後ろについていた娘が、最近では畝作りも一緒にできるようになりました。草抜きも丁寧に行っています。収穫の楽しさ以外でも自ら動いている姿を見て成長を感じています。

子どもたちの声

私は、今年初めて農業体験に参加しました。田植えや種まきなど、いろいろな体験をさせてもらい、畑仕事の大変さが分かりました。少しでも興味があれば、参加してみてください。私は、楽しかったです。

(門真ブロック 小学4年生)

はじめて農業体験に参加しました。いね刈りや苗植えなどしました。新鮮なやさしいも、もらいました。畑の大切さを知ることができるとても良いところだと思います。気になっている人ぜひ参加してみてください。

(門真ブロック 小学4年生)



稲刈りの後2週間ほど天日で干し、脱穀します。脱穀後の稲わらは、しめ縄作りや畑の土壌改良・保温にも活用しています。

農業体験での活動の主たる作物はお米と玉ねぎです。玉ねぎは前年度の11月に植えて、5月に収穫し、お米は6月に田植えをし、10月に稲刈りをします。今年度は5月から夏日が始まり、6月は月の半分が真夏日、7月の半分以上が猛暑日、8月に至っては28日も猛暑日でした。10月まで夏日が続いていました。雨も少なく、田んぼに水を入れてもお湯になってしまいます。また、2、3日田んぼに行けないと水が無くなっていること



活動メンバーと、「今年お米とれるかなあ」と心配していました。75kgの収量があり、おいしいお米ができました。「新米おいしくいただきました。つやともちり感がいつも食べているお米と違いました」との感想がありました。



稲の花

もありました。気温が下がってから水を入れ水温が高くならないように工夫をしました。8月末には無事開花し、ほっとしました。



(香里ブロック 藤本尚美)



今年も田植えから一年の活動が始まりました。

がっこう部会 4月より第14期がスタート!

里山のがっこう

～子どもが育つ・子どもと育つ・子どもを育てる～



「里山のがっこう」は、京都府南山城村童仙房と、伊賀有機農産供給センターを拠点として、「子どもが育つ・子どもと育つ・子どもを育てる」を合言葉にがっこう部会が企画運営しています。豊かな自然がいっぱい残る里山を教室として、小学校3年生から中学生までの子どもたちが参加しています。



水生物観察会。生き物にも植物にも詳しい講師のお話にみんなくぎ付け。

25年度第13期は、7回の活動のうち4回が1泊2日もしくは2泊3日の宿泊でした。田んぼでお米を育て、食べる、というみんなでのちのちを育てる活動や、地元の方や伊賀有機の方に里山の暮らしに根ざした知恵や手仕事を教わる「里の暮らしに学ぶ」活動



夕飯のための火おこし、煙が目にしみる!

昨年とは初参加で自分の殻にキュッと閉じこもってしまう場面があった子が、今年はそのような場面はほとんど減り、さらに自分も荷物いっぱいなのに年下の子の荷物を持ってあげるくらい周りに気を配るようになりました。秋の活動の頃には子ども同士の手取り



外で食べる朝食は格別ケチャップのフタが開かない!

第14期の説明会を2月15日(日)に行います。興味のある方は組織運営課までお電話ください。

組織運営課 072-641-5561

りが活発になってきました。里山のがっこうが安心して自分らしさを出せる場所になってきたのかな、とうれしく思いました。26年度も引きつづき自然体験だけでなく、「いのちや人とのつながりを大切にしている活動」にしたいと考えています。

(がっこう部会 坂本康恵)



【冬野菜の おいしい食べ方② 白菜】

葉物野菜の超大物・白菜。大きくて立派なものが届くと、うれしいやら保存に困るやらで苦笑いしちゃいますね。実は和洋中なんでもござれの万能野菜、お鍋だけじゃないんです！

ビタミンC、K、食物繊維、カリウムなどを含む淡色野菜。11月～2月の冬場がもっとも美味。使いかけは新聞紙に包んで冷蔵庫内で立て保存を。



洋風：華やかメニューもおまかせ

外側の大きい葉の消費には(ロール白菜)がおすすめ。

(白菜とサーモンのクリーム煮)

パスタと絡めても美味。

(白菜のステーキ)

白菜の軸を残したままガッツリ焼く。ベーコンともアンチョビソースとも相性よし。

(白菜のフレンチサラダ)

さっぱりとした風味。内側の柔らかい葉を使うのがコツ。リンゴやコーンを加えてコールスロー風にも。

中華：シャキシャキもトロトロも

淡泊な白菜は、油やスパイスともなじみやすいので中華料理にもぴったり。

(白菜と豚肉のオイスターソース炒め)

豚肉と一緒に強火で一気に炒める。シャキシャキ食感を楽しめる鉄板メニュー。

(白菜の麻婆風)

豆腐の代わりに白菜を使用。トロトロの白菜とピリ辛のひき肉がマッチ。ご飯が進む！

お酢とラー油を利かせた(白菜と春雨の酸辣煮)や(白菜の中華風和えもの)もおすすめ。

和風：だしの旨味をたっぷり吸わせて

水分が多い白菜は無水調理にぴったり。

(豚バラ白菜のミルフィーユ)

白菜と豚バラ肉を交互に鍋に敷き詰める。白菜と豚肉の甘みがだし汁に溶け込んだ満足度が高い一品。

(焼き白菜のおひたし)

こんがり焼き色をつけた白菜をだし汁、醤油で調味。生姜を加えることで大人の味に。

(白菜とツナの塩昆布和え)

5分で完成する最強の副菜。

「でんきを変える、でんきで変わる」 今こそ平和のエネルギーを使おう



今使っている電気、何から作られた電気が一番多いか知っていますか？ 食べものの原材料は必ず見ても、電気は中身を知らずに使っていませんか？

国は原発の電気の割合を、今の 9.4%から 20%に増やす計画で、報道では再稼働や新設までも聞こえてきます。これは本当に可能なのか？ 日本はすでに、原発稼働で発生するプルトニウムを大量保有しており、国内外から懸念されています。それが核兵器の材料だからです。

電気を裏返すと戦争がある。燃料が争いの原因やリスクとなる。アジア・太平洋戦争も、今起こっている戦争も。欧州はリスク回避のため再エネ導入を加速しました。そして今年、世界の再エネ発電量は、石炭火力を超えました。

牽引しているのは中国、インド。そんな中、日本の原発推進はあまりにも不合理。誰とも奪い合わず、自国にあるものをエネルギーにする再エネ、この平和のエネルギーを多くの組合員で使っていきたい。

さて、電気の中身です。日本では表示が義務化されていませんが、各電力会社の WEBサイトで年間の割合は見られます。「生活クラブでんき」は、毎月調達電源が確認できます。再エネは9割以上。「表示」というのは私たちが購入するときの判断基準。選べるように明らかにする「生活クラブでんき」は、私たちにうれしい、いい電気だと思います。

(自然エネルギー委員会 小倉香住)

年末年始も生活クラブで暮らそう

活動の報告

「Xmas やお正月も安心できる消費材で迎えよう！」と、各地区ではいつもより華やかな消費材を用意して特別な試食会を開催しました。



～楽しい語らいの中で学べる～ 地区企画に参加しませんか？

今年のメニューで一番人気は、アヒージョ！消費材にはアヒージョの素もありますが、今回はオリーブオイルと、スパイス&ガーリックソルトのみでシンプルな味付け。その週に届いたよやく・る野菜セットの中から、里芋で作った牛乳スープも好評でした。

うちの地区の良いところは、先輩方のお話がたくさん聞けること。千里山生協時代は組合員で集まって、作る人、材料だけ出す人、など作業分担を決めておせちを作っていたそうです。それも楽しそう…。逆に、最近の新しい消費材を私たち若手(!?)が提案できることも良いと

ころ。「使ったことのない消費材を試食できて、買ってみたいと思った」との感想も聞けました。同じ消費材でも先輩方はこんなふうにする、私たちはこんなふうにするなど、カタログを見ながら話が盛り上がり、楽しい時間になりました。(泉あけみ)

10/30 千里ブロック 新千里南部地区
参加10人 ジオ千里桃山台パーティールーム



〈今日のメニュー〉

- ◆アヒージョ (エコシュリンプ、アサリ、マッシュルーム、エリンギ他)
- ◆ライ麦パン ◆里芋のスープ
- ◆サーモンチーズの洋風寿司
- ◆伊達巻き ◆黒豆
- ◆味付けもずくとやまいもオクラミックス、カニかまの和え物
- ◆干支のかまぼこ ◆パック赤飯
- ◆苺のホワイトクリスマスチーズケーキ



ベテランぞろいの参加者

12/6 門真ブロック 守口中央地区
参加6人 守口中部コミュニティセンター

たくさんの組合員と出逢いたい ～年末年始の試食会を終えて～



水引細工、皆さん真剣に取り組みました。

守口中央地区と一緒に活動している委員の特技である水引細工で、お正月にぴったりの箸袋を作りました。皆さんとても集中して取り組んで、素敵な作品が出来上がりました。試食では丹精国鶏もも肉、エコシュリンプの雑煮、豚ロースのしゃぶしゃぶ、昆布巻きや黒豆煮など、皆

さんとおいしくいただきました。楽しかった、また参加したいとのうれしい感想があり、食材選び、水引細工の準備など頑張った甲斐がありました。

たくさんの組合員に参加してもらいたいので、皆さんチラシを見逃さないようにしてくださいね。一緒に楽しいひとときをすごしましょう。

(仲田博子)



お雑煮に入ったエコシュリンプが映えます！



たくさん並んだ試食の数々

水引細工の箸袋完成
お正月気分MAX!



連携する福祉団体「NPO 法人 ほほえみケア」

エコロ共済加入者でケアを頼める人を自分で見つけられない方は、連携する福祉団体に手伝ってもらいませんか？ 介護が必要な高齢者とその他の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。

何かお困りごとがあつて手伝ってほしい時は、エコロ事務局又は直接福祉団体にご相談ください。

◆千里・茨木ブロックを担当する福祉団体は「NPO 法人 ほほえみケア」(TEL 080-8346-5363)

エコロ共済は、「ちょっとお願い」「はいどうぞ」というお互いさまの関係でたすけあう生活クラブ生協大阪独自のシステムです。「困ったときはお互いさま」「ありがとう」をバトンにして、たすけあいのつながりをひろげていきましょう。

※エコロ共済の申請は、消費材を利用している組合員にのみです。

エコロ事務局への問合せや相談は

TEL/FAX 072-641-5811



不在の場合は留守番電話に組合員コードと名前を入れるか、Faxでご用件をお送りください。折り返し連絡します。

エコロ共済 WEB サイト ↓



My Favorite

…私のお気に入り…

特別展「世界遺産 縄文」

先日、縄文時代にスポットをあてた展覧会に行きました。その日以来、私はすっかり「縄文」に魅了されています。



展示の中でとりわけ心をつかまれたのは土偶です。ガラスケースの中に佇む土偶たちは、どれも表情も姿も異なり、親しみやすさと神秘性が同居していました。遠い昔の人の手が形づくったもののはずなのに、どこか現代アートっぽくもあり。中には小さな子どもの成長の記念や祈りが込められたのであろう手形・足形の土偶まであり、子どもを思う気持ちが宿る土偶には静かな感動もありました。

縄文時代は戦いがなかったそうです。1万2千年の長きにわたり、縄文人が真面目に取り組んだのは、領土拡大のような実利に結びつくようなことではなく、自然と人の暮らしの調和、また集落とともに生きること、芸術に費やす豊かさのある暮らしでした。

遠い過去の歴史ですが、未来のためにと考える暮らしのヒントは案外縄文にあるのかもしれない。

(中池田地区 諏訪亜希子)

大阪府生協連生協大会に NON-GM 委員会が出席

トウモロコシから作られる食品をわかりやすく樹形図にしたものを展示し、私たちは知らずに遺伝子組み換え食品を食べて



11/26

いることを知らせました。また、遺伝子組み換え作物・食品を作らないと宣言する生産者を応援し、遺伝子組み換え食品を食べたくない意思表示する GMO フリーゾーンサポーター宣言登録をよびかけ、213筆の賛同を得ることが出来ました。多くの方に遺伝子組み換えについて考えてもらう機会となりました。(NON-GM 委員会 多田千鶴)

生活と自治

■2025年11月号 連載 時代の透視図

ファッションと捨てない暮らし

子ども会の廃品回収が無くなり、缶や古紙は市の回収で出せるが古着は一般ゴミで、との通達があった。破れても汚れてもいない服をゴミとして捨てるのは心が痛い。居場所よりみちのバザーにせせと運び役立ててもらった。また、ずっとしまいでんに入っていた浴衣はワンピースやワイドパンツに変身。自分では出来ないのを妹に頼んで仕立て直してもらった。表題の「服の命をみんなですつなぐ」がいいなと思った。娘の穴の開いた靴下の繕いから始めます。(穂谷地区 保木本久美子)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

12月度実績報告 (11/21~12/20)

◎組合員数	20,141人
(12/20 現在)	
加入	76人
脱退	283人
◎供給高	403,676千円
(計画比 112.0%)	
(前年比 99.1%)	
◎一人当たり利用高	19,906円
(前年比 98.4%)	

- 冬の間共済キャンペーン計画(1/12~2/27)を確認
- 豊能ブロックみのおステーションとの交流会活動計画を決定
- 日東珈琲生産者交流会活動計画を決定
- 27年度シャボン玉フォーラム in おおさか実行委員会の立ち上げを決定
- 第58回通常総代会の開催と総代選挙実施について決定

12月22日 大淀コミュニティセンター

理事会報告

つぶやき

ある日、ドアホーンが鳴った。玄関先に見場のいい青年が立っている。日く「近所に不用品の買取りに来たので、お宅も何かありませんか?」「来たあ、これが巷で言う『押し買い』か?!」



鬱陶しいので、バザーで買取り手のなかつた年代物の毛皮のコートを渡してお引き取り願った。帰宅した娘に話すと、怒ること、怒ること!「感じのいい若い人だからと油断したら、闇バイトの名簿に載せられるよ!」あの家は昼間、おばあさんが一人でいる」と強盗に入られたらどうすんの!」

持つてきたチラシで見た会社をネットで調べると、まあ、本当の買取り業者ではあるみたいだ。やれやれ、それだけが救いである。(S)