

あんぜん あんしん お届けします。

モグモグ

MOGMOG

2013
No.380



10

今月のおすすめ

東都生協オリジナルおでんセット「味さんぽ」
種がおいしい、つゆもおいしい!!

安心して暮らせよう
町づくりを目指して



今年より始めて40年
1973 CO-OP

おいしいを、日本の畑から。
産直の東都生協

安心して暮らせる町づくりを目指して

東都生協では、高齢者や障害者、子育て中のママたちの支援活動を行っています。くらしのさまざまな場面で、「困った時はお互いさま」の気持ちを大切にした取り組み。今回は、いざという時に役立つ支援の内容と利用の仕方などについてご紹介します。



組合員の活動

組合員が3人以上集まって、とーと会あるいはサークルとして活動しています。「くらし」「平和」「環境」「福祉」「食と農」など、関心のあるテーマを決めて活動したり、趣味やスポーツなど自由なテーマで活動。組合員同士や地域での交流を深め、みんなが安心して暮らせる社会づくりを目指しています。

※とーと会、サークルについてはp.16もご覧ください。

サークル

「ボランティア音楽会」(代表)市野和子さん

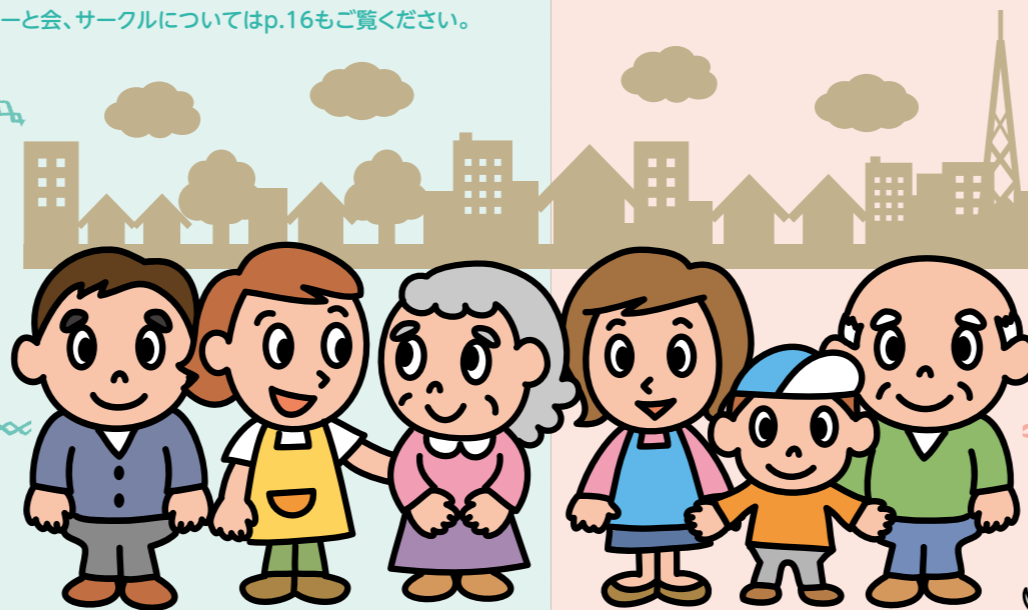
自分たちの趣味を生かし、音楽会にあまり行けない人たちに元気になってもらおうと、10年前にサークルを立ち上げました。現在23人で、文京区内で週1回の練習、高齢者や障害者施設などで月2~3回のコンサート活動をしています。ピアノ、バイオリン、チェロによる美しいハーモニーで懐かしの曲から本格的なクラシックまでを演奏。「施設の人たちが唱歌を聞いて涙し、一緒に歌い「また来てください」と言われるのがとてもうれしいです。また、サークルの大勢の仲間にも感謝です」と市野さん。曲に合わせて手をたたき、体を動かすだけでみんな幸せそうな表情に…。音楽の不思議な力を実感しているそうです。

とーと会

「ツバメ文庫 子どもの本を読む会」(代表)三宅佐千子さん

28年前に八王子市で自宅での個人文庫からスタートして、今は毎月第2水曜の午後に自治会館で文庫を開く地域文庫となりました。文庫日より発行、夜のおはなし会、クリスマス会、お祭りでの本のリサイクルなどもしています。

メンバーは「子どもたちに本の素晴らしさを教えたい」「仲間づくりをしたい」との思いで参加しています。また「子どもが文庫で楽しそうにしている姿や、おはなし会で親子仲良く聞いている姿を見るのはうれしいです」「参加した子どもと本の話ができるのはいいですね」と言います。これからも地域とのきずなを大切に活動が続けます。



福祉をテーマにしたとーと会を!

福祉や子育てのテーマに興味のある方は、友達と一緒にとーと会を立ち上げてみませんか。

先輩からの介護や子育てのアドバイスがある

と、一人で悩まないで安心して暮らせます。高齢者や子育てママの居場所づくりなど、一人ぼっちにしない、組合員同士や地域のつながりを応援する企画を立てて活動してみよう。



福祉をテーマにしたとーと会を立ち上げた場合の東都生協の支援

- ・年間2万円の活動費助成(1年間活動した場合)
- ・定期的に年間6回以上開催で会場費1万円の助成(条件あり)
- ・広報紙で企画のお知らせやメンバー募集
- ・立ち上げの際や活動におけるアドバイス など
- ・主催企画には2万円までの補助(年間3回まで)

東都生協の活動

東都生協は、産直にこだわり安全・安心な食品を組合員に届けるだけでなく、組合員のくらしを支える活動や社会貢献のお手伝いもしています。また、必要に応じて研修会を開催するなど、さまざまな形で皆さんのくらしを支援しています。



東都生協くらしの助け合いの会

兼ほっとはんど

東都生協の「いのちとくらしを守るために」の精神に基づき、組合員同士の助け合いの会として1999年に設立。家事援助活動(有償)を行い、組合員のくらしを支え合うとともに、安心して住み続けられる地域づくりを目指しています。

時間に余裕のある人が、保育・食事作り・掃除などを手伝って助け合いの輪を広げる活動です。援助する人も、援助を受ける人も登録制です。また賛助会員(年会費として援助)もあり、組合員なら誰もが会員になれます(会員の声はp.5、加入方法はp.15に掲載)。



少量規格

高齢者や単身者が利用しやすい、安全・安心な少量規格の商品を商品案内「旬を味わう」でお薦めしています。少量でも楽しめる一品ばかりです。



夕食宅配



高齢化社会での福祉活動の一環として始めたサービスです。製造環境や食品添加物について、東都生協独自の基準を設定。管理栄養士が監修したバランスの良い献立なので、忙しい方や栄養バランスの気になる方も利用できます。

また、このサービスは宅配先の方々が安心して生活できるように、見守り活動や各自治体への情報提供なども心掛ける、東都生協ならではの支援活動です。実際に、届けられた夕食が翌日もそのままになっていた宅配先が数軒あり、地域包括支援センターと連携して対応したところ、外出など不在によるものと確認が取れた事例も。

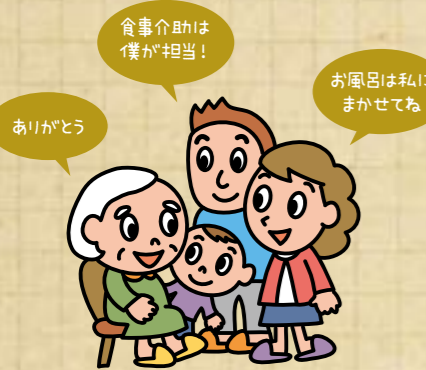


介護をする人も頑張らすぎないで!

なんでも自分でしょうと思わない!

一人の時間を作る!

介護の不安はためない

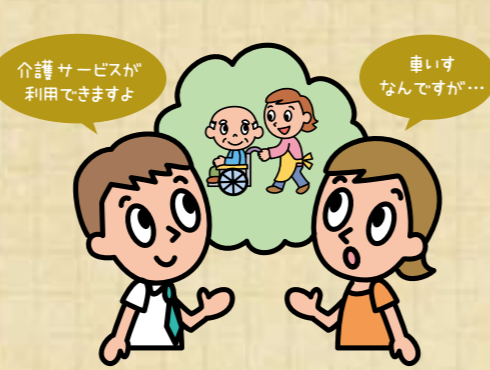


●「介護サービスを上手に使う」「家族で担当を決める」「家事は手抜きをする」など、何でも一人で頑張るのはやめましょう。



●通所介護施設(デイサービスセンター)や短期間入所施設(ショートステイ)などの利用を居宅介護支援事業所のケアマネージャーと相談して、介護する人も時に介護から離れましょう。

*ケアマネージャー：介護支援専門員で介護サービスのケアマネジメントを行います。



●不安なことがあったら、早めに地域包括支援センターの相談員や居宅介護支援事業所のケアマネージャーに相談しましょう。

地域での福祉支援

東都生協の福祉活動以外にも、私たちが暮らす地域には行政と連携し福祉支援を行っている団体があります。

地域包括支援センター

最近、よく聞かれるようになった地域包括支援センター。地域での介護相談の最初の窓口になるのが地域包括支援センターです。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の医療機関・介護事業者などと高齢者情報を共有し、さまざまな支援を行っています。

地域支援事業を目的として市区町村に原則1カ所以上設置され、市区町村または市区町村から包括的支援事業の実施の委託を受けたものが設置します。

事業内容(各市区町村によって異なります)

高齢者のさまざまな相談と支援

- 総合的な相談の受け付け・支援
- 介護保険や行政の保健福祉サービスの相談と申請
- 介護予防に関する支援
- 権利擁護(消費者被害や虐待の防止・早期発見、成年後見制度の利用) など

社会福祉協議会

社会福祉協議会は、1951年、社会福祉事業法(現在の社会福祉法)に基づき設立されました。民間の社会福祉活動の推進を目的とした、非営利の民間組織です。各都道府県・市区町村にあり、民生委員、児童委員、社会福祉施設などの社会福祉関係者、保健・医療・教育など関係機関の協力を得て、地域の特性を踏まえ地域住民が安心して暮らせる町づくりを目指した活動を行っています。各種福祉サービス以外にも、ボランティアや市民活動支援、共同募金への協力なども行っています。

事業内容(各市区町村によって異なります)

- 福祉サービス利用者の支援
- 車いすの貸し出し
- 高齢者・障害者・子育て中の親などの「サロン」活動
- 成年後見制度の利用支援
- 福祉施設の運営
- 地域福祉の人材育成(ボランティア活動先の場紹介)
- 生活福祉資金の貸し付け など

医療保険にはこんな制度があります。

限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)

(詳しくは加入する医療保険にご相談ください)

69歳までの方

高額な医療費がかかる場合、事前に申請し、交付された「限度額適用認定証」(非課税世帯の場合「限度額適用・標準負担額減額認定証」)を、医療機関窓口で提示すれば、医療費の支払いは、自己負担限度額(収入によって異なる)までとなります。

70歳以上の方

医療を受ける時には保険証と高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証を医療機関の窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いとなりますが、住民税非課税の方は事前に申請して交付された「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、住民税非課税区分での負担限度額となります。

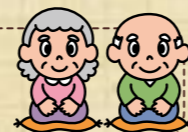
限度額適用認定証を提示しない場合

治療終了後に高額療養費の申請をすれば、自己負担限度額を超えた分は支給されますが、一時的に自己負担限度額を超えた医療費を支払う必要があります。



葬祭費の支給

国民健康保険では加入者が死亡したとき、葬祭を行って葬儀費用を支払った方に、葬祭費が支給されます。



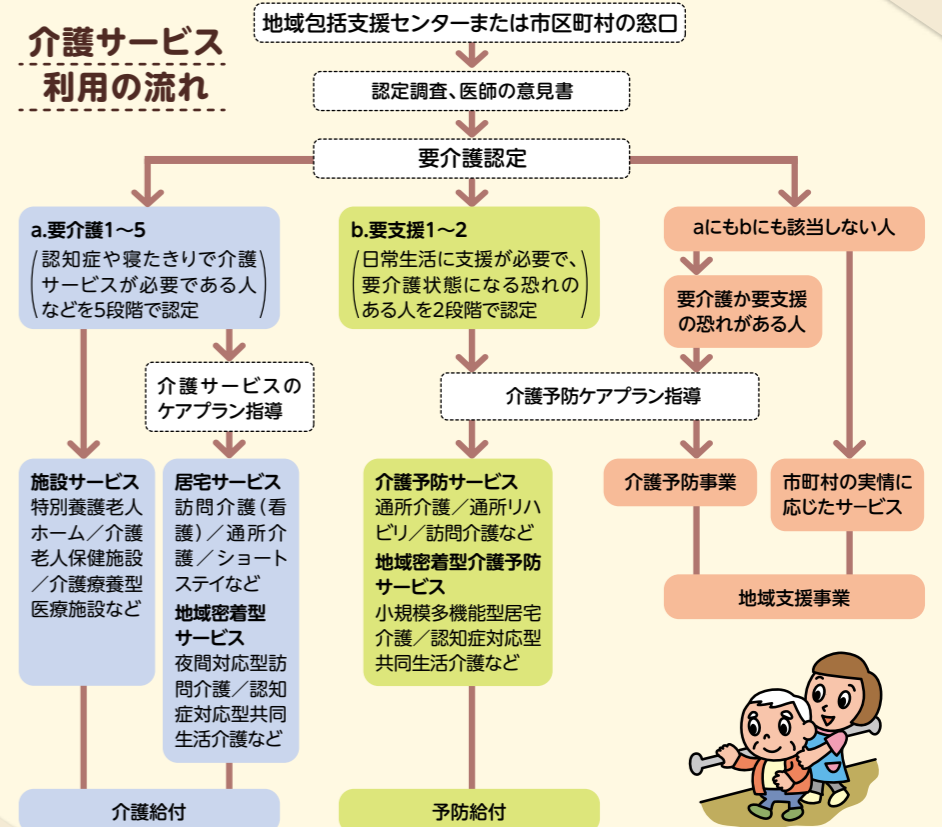
介護保険とは

高齢化が進んだことにより、介護を必要とする高齢者の増加や介護期間が長期化する一方、介護をする側の核家族化と高齢化も進み、家族だけで介護を支えられなくなってきました。そこで1997年に介護保険法が設立され(2000年施行)介護保険が誕生したのです。

介護保険は、介護サービスの利用料の9割は保険給付され、利用者は原則として1割を負担します。支給限度額は要介護認定の区分によって異なり、要介護度が高いほど支給限度額は高くなります(支給限度額は市区町村によって異なります)。

3年に一度、制度の見直しがあり、次の改正は2015年度ですが、要支援1と2については介護保険制度からの分離が検討されています。

介護サービス利用の流れ





東都生協オリジナルおでんセット「味さんぽ」

とにかく「具材」が違います。
これからの寒い季節にぴったり、美味なるおでんをお試しあれ。

種がおいひい、 つゆもおいひい!



「子どもに食べさせたい商品づくり」が
モットー…伏見蒲鉾

伏見蒲鉾は、1950年に新潟県新潟市で創業した魚肉練り製品製造メーカーです。東都生協との取り引きは2003年からスタート。今年10月10日目を迎えました。創業以来安全・安心でおいしい「かまぼこ」にこだわり、企業理念は「未来の子どもたちに自信をもって食べてもらえるような商品づくり」。自分の子どもにも食べさせたいと思える商品づくりを続けています。

例えば「揚げかまぼこ」は、旬のたんぱく質、ほうろ、キャベツなど鮮度の良い生野菜を自社の加工工場洗浄・カットし、新鮮なまま使うところにおいしさの秘密があります。

この秋「わたしのこだわり」で新登場！
東都生協オリジナルおでんセット

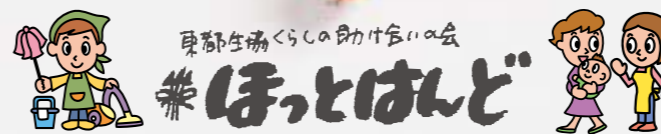
「わたしのこだわり」第一弾として、10月3日に登場する新商品の名称は「東都おでんセット 味さんぽ」(7種13個スープ付き)。バラエティー感ある具材と調理に便利なスープ(化学調味料不使用)の詰め合わせです。

安心・いい食卓へ
わたしのこだわり商品

10月3日から新登場の「わたしのこだわり」は、東都生協オリジナル商品の新ブランド。「いつまでも、安心でおいしく、楽しい食卓のために、作る人と食べる人が一緒に考え、あなたの食のこだわりにできる商品です。組合員と生産者が一緒に作り上げてきた従来の東都生協オリジナル商品をあらためて見直し、さらに東都生協らしい商品をラインアップ。毎日の食卓にお役立てください。

心つながる助け合いの輪

東都生協では組合員同士が自主的に支え合う活動を進めています。



援助を受けている会員の声

- 東都生協に加入して16~17年。気づくと80歳のお一人さまになっていました。足腰が痛くなり、ほっとはんどを利用しています。助けていただばかりで心苦しいのですが、援助してくれる会員さんは手際よく部屋をきれいにしてくださり、感謝しています。(世田谷区在住)
- 3人目の子どもを出産後、家事援助(掃除や夕食の下ごしらえ)などをお願いしました。特に赤ちゃんを見てもらったのは助かりました。その間、上の子どもたちと過ごす時間が持て、ちょっぴり甘えたい気分を満足させてあげることができました。(板橋区在住)
※1歳未満は見守り保育になります



援助をする会員の声

- 援助をする会員になって3年目です。最初は不安でしたが、何ったお家で「ありがとう」と言われるとお役に立てたのかなとうれしくなったり、たまたま東都生協で同じ食品などを買っていたりして話が盛り上がることもあります。保育園児のお迎えをお手伝いするときは、多少気を遣うこともあり、ますが、手をつなぐ小さい手の感触が、子育て時代をはるかに過ぎた私には懐かしくもあります。(世田谷区在住)
- ◆ほっとはんどでは、産後の家事援助、保育などの援助活動をする組合員もいます。



ほっとはんど、会員募集中
申し込み方法については、15ページを参照してください。

まとめ

高齢者・障害者の方の支援や、子育てを応援する担い手は私たちです。
しかし、支援・応援したいという気持ちがあってもなかなか活動する時間を作るのが難しい組合員も多いと思います。でも、安心して住み続けられる町をつくるために、毎日の生活の中でほんの少し、できることから行動してみませんか？
例えば、声掛けなど身近なところから始めましょう。毎朝会う高齢者の方には「おはようございます」、疲れて休んでいたら「大丈夫ですか」などと声を掛けてみる。さらにせつかくの声掛け、ちょっと工夫も大事。子育て中のママには「頑張っ！」ではなく「頑張っていますね!」と言うと、相手はほっとするものです。
一人ひとりの行動がいずれは大きな輪になって、素敵な町づくりへとつながります。

声の商品案内 「リーディングサービス」

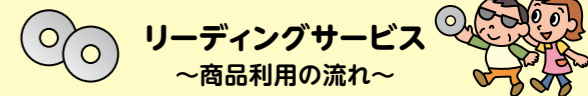
(7月20日現在 利用者数89人、ボランティア34人)

視覚障害のある組合員の「商品案内をテープに入れてほしい」との要望を受け、1989年、福祉助け合い活動委員会の活動としてリーディングサービスをスタート。翌年、「視覚障害者と協同するボランティアの会(通称:やまびこの会)」となり、活動を続けています。
録音作業は週に1回、12人前後のボランティアが4グループに分かれ商品案内の音読と録音、編集、CD-RWへのコピー、封入作業を朝10時から夕方5時まで行います。商品情報以外に、掲載料理レシピ・生産者の声・放射能測定結果情報など、さらにはボランティアが実際に商品など使ってみた感想なども録音します(「声の商品案内」全部を聞くと約6時間)。
2011年3月11日の大震災の日も最後まで作業を続け、5人のボランティアは帰宅できず、活動場所のさんぽんずぎセンターに1泊し、翌日の朝に帰宅したそうです。



ボランティアの声

視覚障害のある組合員の皆さんに、「声の商品案内」は少しでも役立っていると実感しています。今はインターネットでの注文も可能ですが、「声の商品案内」は利用者との触れ合いが感じられ、人間関係を豊かにしていると思っています。
家ではざっとしか見ない商品案内ですが、吹き込みを担当する商品部分は全部読みますので、商品の再発見の場にもなっています。ボランティア同士でも活動の合間に「これ、おいしかったよ」と商品情報の交換をしています。



商品案内から「声の商品案内」作成(CD-RW)

テープからCDになり、欲しい商品分類の頭出しできるようになり便利

利用者宅へCD-RWを郵送

家族などが注文書に記入、または電話・インターネットで注文

商品をお届け

利用申し込みは配送センターへ
(必要事項の記入は職員が代筆します)



温かいおでんの恋しい季節になりました!

東都生協オリジナル商品ブランド「わたしのこだわり」から、この秋新発売の「東都おでんセット 味さんぽ スープ付」。組合員の「食べたい」おでんを、メーカーの伏見蒲鉾(株)が見事に商品にしました。ぜひ味わってみてください♡

アテンション・プリーズ!!

アテンション・プリーズ!!
おでんの種は何がお好き?
必ず入れる具材はありますか?
p.13のバズルの答えに添えて
お送りください♡

今月のおすすめ



お忙しい方に...

つきひつくごん「築地佃権の煮込みおでん」

手軽で、ちょっとぜいたく
老舗の味「築地佃権の煮込みおでん」
温めるだけで食卓へ

佃権の職人が原料を吟味し、昔ながらの石臼で丹念に練り上げた無リンの魚肉すり身で作ったおでん種(ごぼう巻き、美味いか、いわし団子)に、焼竹輪、たまご、大根、こんにゃく、結びこんにゃく、とおでんに欠かせない具材が満載。おでん種(化学調味料不使用)からだしがよく出て、おいしく仕上がっています。

食べ方は、熱湯で5分間ポイルする、中身を鍋に空けて火に掛ける、中身を器に移しラップをして電子レンジで温める、冷やしてそのまま...どれもOK。お手軽に本格おでんをお楽しみください。

具は手作り!
こんにゃくも手結び!



東都生協おすすめ商品

「牛すじ串おでん用 赤身すじ」
(有)筑前屋 6本150g 498円



「明石だこ (墨めき・塩もみ済み)」
兵庫県漁連 100g 399円

東都生協おすすめ商品

「ちくわぶ」
徳いわて屋 160g×2 198円



東都生協おすすめ商品

あなたも変わったおでんの具に挑戦してみたいか?



大阪風に

大阪のおでんに欠かせないのは、牛すじだ。牛すじは下処理をして軟らかく仕上げるのがポイントです。たこは串に刺すのが定番ですが、大きめに切って入れても美味ですよ!

東京風に

東京のおでんに必ず入っているのは、ちくわぶ。生産量の90%以上が東京圏で消費される、代表的なおでん具材です。ちくわぶは水と小麦粉を練り合わせ、煮崩れしにくいのが特徴。

無国籍風に!?

最近注目されている珍しい具材は、トマト。この時期、関東産のトマトはうま味が蓄えられ、栄養を丸ごと食べられるスグレモノです。湯むきしたら、煮崩れないように10〜15分、他の具材と煮てください。



一品加えて家庭でわが家のおでんを!

地域性のある具材などを加えて、いつものおでんをアレンジしてみませんか。



じゃがいも天(2個)

じゃがいも、玉ねぎに、タラ、イトヨリダイのすり身を使用。ホクホクした食感が楽しめます。



焼きちくわ(1個)

タラ、イトヨリダイのすり身を使用。味染み良く、しっかりとした食感になるよう丁寧に焼き上げました。



さつま揚げ(2個)

ホッケ、タラ、イトヨリダイのすり身を使用。シンプルかつうま味のある具材です。



えび入りつみれ(2個)

タラ、イトヨリダイのすり身に風味豊かなボイルエビを使用したソフトな食感のつみれです。



ふつくらがんも(2個)

ふわふわ・ソフトな口当たりの魚肉入り丸がんもです。



揚げボール(2個)

ホッケ、タラ、イトヨリダイのすり身に、玉ねぎ、にんじんなど野菜のうま味を加えた定番アイテム。

同じ具材の大容量タイプはこちら!!



「おでんセット 味のれん」
10種で19個入り!

スープは多め! 大根やたまごなど好きな具材を加えて。お好みで1000~1500ml程度に薄めてご利用ください。

スープ



昆布(2個)

昆布、水、酢酸使用。うま味が効いたおでん昆布です。

「味さんぽ」の
自慢の具材を
ご紹介しましょう



もう1つおすすめ

「おとうふ揚げ」
(株)高橋徳治商店



国産原料にこだわり、国産のタラのすり身、国産大豆などを使用したお豆腐揚げです。豆腐と練り物の良いところを併せ持つ商品で、おでんの具材、煮物、そのまま食べても美味。大豆の甘い風味豊かな一品です。

おとうふ揚げは復興の象徴

東日本大震災で大変な被害を受けた(株)高橋徳治商店が、震災後最初に製造を再開した「おとうふ揚げ」。2011年10月、全国の生協やボランティアの支援により奇跡的に短期間で火入れ式ができて、製造可能になりました。原材料に国産素材を生かした商品作りに取り組んでいます。

(株)高橋徳治商店の今

現在、同商店では震災前の商品を一つつとつ復活中。7月には新工場がほぼ完成し、一部を除き新工場での生産が始まりました。



新工場を発信の基地にしたいと思っています。

(株)高橋徳治商店
代表取締役 高橋英雄さん

被災から学び、アラユルギセイが無駄にならないような鎮魂と救いの行動を起こしたいと考えているのは大それたことでしょうか。

「私たちは変わる、生きられる(かもしれない)」と書いた2011年。10月の火入れ式は、(かもしれない)はまだ外せないが、「変わる」ための出陣式でした。多くの人が被災地に、わが社に来て、ヘドロやホコリ、汗にまみれて祈ったのは夢だったのでしょうか。

祈りを忘れかけている皆さんに思い出してほしい。被災地で感じた祈りの思いを。必死に支援し、五感で被災地の被災者を感じ、祈りは天から降り、大地から湧いてきたことと。

被災地のことは忘れても、祈ったことを忘れては困ります。夢でなく今真つただ中にある私たちが祈りをなくしたら、アラユルギセイは浮かばれません。大切な、大事な、譲れない何かを支えに、祈りを抱きながら「変わって生きていかなくてはこの社会は未来がありません。過去に、今に、未来に祈りを発信し形にしたい...今日これからまた始める約束と祈り



MOGMOG ニュース

2013年 10月号

食べ物博士の実験教室



熱心に食べ物博士の話を聞く子どもたち

7月25日、さんぽんすぎセンターでは、安全・品質管理部の新谷喜久夫部長(食べ物博士)を講師に、商品委員会主催の子ども向け実験教室を開催。小学1年〜6年生21人が、4グループに分かれて実験学習を行いました。

まず、東都生協の「たまごプリン」(茨城乳業)と他メーカーのプリン3種との試食・食べ比べ。メーカー名は全て伏せてありましたが、一口食べて「これ東都生協のプリンだ!」と鋭く指摘するお子さんも…。



「たまごプリン」は全く溶けません(右下)

「野菜の色素(アントシアニン)のpHによる変化実験」も実施。これは、クエン酸と重曹の水溶液を筆に付けて画用紙に自分の名前を書いて乾かし、ドウの皮の裏側をこすり付け、アルカリ性と酸性による色の変化を観察するという実験です。あらかじめ赤シソ液を塗った画用紙も用意し、先ほどの筆で描くと青とピンク色になることを利用して、お絵描きにもトライしました。



子どもたちに説明する「新谷博士」

冷蔵庫のプリンの様子を確認した後は、ブルーベリー入りホットケーキの試食!最後に「新谷博士」から「皆さん、成績優秀です」という言葉をお聞きいただき、実験教室は終了しました。

手間を惜しまない姿勢に感心〜ユニオンソース(株)訪問



南極探検隊が厳寒に打ち勝つための食材としてユニオンソースを持参したエピソードから、ペンギンをロゴマークにしたユニオンソース(株)。経営ブロックは7月12日、同社の日光工場を訪問しました。学習会では、営業部・平田雄亮さんが同社の歴史やこだわりについて説明。圧力釜で旬の野菜・果物のうま味を抽出し、香辛料は製造直前に自家挽きし、男体山からの清水を使用する…おいしさのため手間を惜しまない姿勢に感心するとともに、有各洋食店などから高い支持を受けていることにも納得!その後製造ラインを見学しました。

東都生協組合員の声から無着色商品が開発されるなど、つながりも深いユニオンソース(株)。「商品が身近になった。もっと利用したい」「社員の熱意を感じ、引き込まれた」と大変好評で、有意義なメーカー訪問になりました。

固形せっけん作りも体験。太陽油脂(株)工場見学



8月1日、野毛ブロックは太陽油脂(株)の工場見学を実施。まず同社特別顧問の長谷川治さんから、説明を受けました。「油」には石油系と油脂とがあり、同社では油脂を使っていくそうです。続いて水酸化ナトリウムと油で固形せっけん作りを体験。その後、実際の固形せっけんや液体せっけんの工程と、食用油のパック詰めを見学しました。

子どもたちは、見学している間に固形せっけんが出来上がっていて大喜び。同社の徹底した省エネへの配慮と、太陽光発電を利用して機械を動かしていることに驚きました。参加者から「汗の成分は酸から作られるので、水で下洗いしてから洗たくするのときれいになる、という話がとても参考になった」という声も聞かれました。親子ともども、楽しい学習の場となりました。

八千代牛乳のおいしさの秘密が分かりました!



府中北ブロックは、7月28日、八千代牛乳のおいしさの秘密を知るために、千葉北部酪農農業協同組合「島山牧場」の産地交流訪問に行ってきました。

青空教室の講師は、農協職員の加川亮一さん。餌やり体験は、牛に声掛けするほど慣れて、台車いっぱいのお草もすっかり空になりました。インターネット実験では、子どもたちが真剣に取り組み、目で見ても八千代牛乳のおいしさの秘密がよく分かったようです。

おいしいバーベキューの後は、ドキドキの乳搾り体験。教え方が上手なので皆さん成功し、子どもたちはもう一度やりたい!と列を作っていました。島山牧場の皆さんの笑顔の輝きは、丹精込めて世話をしている努力の証。参加者からは「楽しかった!」「おいしかった!」という喜びの声ばかりでした。もっと利用していきたいですね。



カエルつかまえたよ!

筑波山麓にある石岡市八郷地区は、四方を山に囲まれた自然豊かな盆地です。8月3日、コシヒカリ「びっかりびん」のふるさとJAやさとで視察・交流会が行われました。

行きのバス車中では、商品部・柳澤誠職員が「生き物がいる田んぼの大切さ」をクイズを交えて解説。到着後はJAやさととの生産者と田んぼへ向かいました。体験田では、水草の下の生き物を探すコツを教わりながら早速採集。なかなか見つけれず、子どももおとなも無我夢中! 最終的にはアメリカザリガニ、メダカ、ゲンゴロウなどが集まり、みんなでお観察しました。

生き物を田んぼに返した後のお昼のバーベキューには「びっかりびん」の塩むすび、地元野菜やしゃも肉などが登場。おむすびは大好評で、



賞品は「びっかりびん」2kg



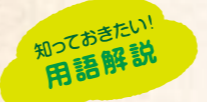
「びっかりびん」のふるさとワイワイ交流会!〜JAやさと(茨城県石岡市)

3個も食べた子がいたほどです。話も弾み、「食べて支えてもらっている」と思っている。作っています。いっしょに食べてください!との生産者の言葉に、「食べます!!」と参加者が答える場面も。食後は「びっかりびん」が当たるクイズや記念撮影のほか、米低温倉庫と精米施設も視察し、最後はJAやさとの直売所へ…。

参加者は、「生産者が努力していること、田んぼが治水に役買っていることが勉強でき、とても有益でした」「チラシを見るときぎこちで作られたんだな」と思いつながりながら注文できます。e.t.c.と感慨深げ。子どももおとなもお米の故郷を知り、たくさんのお話を学びました。ご飯を食べるとき、きつこの日を、やさとを思い出してください。



参加者全員でハイチーズ



知っておきたい! 用語解説

カラギーナン
ツノマタなどの紅藻類(海藻)から作る食用糊料。食品を凝固(ゲル状に)させるために使われます。

若々しくきれいな表情への第1歩



第3地域滝野川ブロックは、7月12日、東都人材バンクの鈴木まさこさんを講師に迎え「フェイスストレッチ講習会」を開催しました。約30種類ある顔の表情筋ですが、普段使っているのは2〜3割。使わないと衰え、シワ・たるみの原因になり、顔の筋力の衰えは健康面にも影響を及ぼすそうです。目を閉じたり口をすぼめたり口角を上げたり…素敵

な笑顔と若々しさと健康を手に入れるためのストレッチ法を丁寧に教えていただきました。参加者からは「道具がいらないから隙間時間でもってこい」「これからは意識して顔の筋肉を動かしたい」などたくさんの方が寄せられました。

今後も産地交流訪問など楽しい活動を企画。ブロックニュースをチェックして皆さんどんどん参加してください。





クイズ応募はがきで見つけた、コメント紹介

- 「MOGMOG」の表紙、最近パツとしませんネ。リニューアルした時のインパクトが強烈で…ご苦労も多いでしょうが、「やるねえ」という表紙を期待します。**
 小金井市 星野弘子
- 90歳の一人暮らしですが、東都生協のおかげで買い物も不自由せず、病気をしても食生活を維持でき感謝しています。生産者のレシピも参考になります。**
 国立市 中村早苗
- 今、緑のカーテンで3種類のゴーヤを作っています。今週は万年やぐらねぎを植える予定です。**
 川崎市 本白水詩織(中1)
- 原発事故以降、今まで以上に食の安全が気になります。今こそ東都生協!!**
 杉並区 渡邊玖美子
- 産直青果ボックスを登録しています。自分では買った経験のない野菜も入ってくるので、メニューのレパートリーが増えました。**
 八王子市 近藤清美
- 東都生協のみそ、しょうゆは必ず使います。とてもおいしくて手放せません。**
 町田市 原 桂子

- トマトが昔ながらの味でとってもおいしいです。スーパーなどでは求められません!**
 目黒区 宇野早苗
- 久しぶりにはがきを書いています。今年初めて冷凍の「恵方巻き」注文しました。とてもおいしかったので来年も楽しみにしています。**
 国立市 菊地律子
- トマトケチャップがとても好きです。このケチャップのために東都生協に入ったかも…。**
 板橋区 倉地章子
- 冷凍のほうれんそう・小松菜など重宝しています。**
 狛江市 嶋崎睦代
- 生産者の皆さんが作った野菜や肉をはじめとするいろいろな食べ物を無駄にしないように心掛けます。食の大切さを学んでいけるといいなと思います。**
 足立区 根岸徳子
- 生ごみをためて学校農園の肥料にする取り組みをしています。**
 足立区 風間優実(小6)
- 「素材を大事に、早く、おいしく、残さない1週間」、これが私の食の未来づくり宣言です。**
 世田谷区 塩田美恵子

MOGMOG クロスワード

参考にしてはがきに書いて送ってね。

- クイズのこたえ
- 住所/氏名(お子さんは学年も)/電話番号/センター・ブロック・班名
- おでんの種は何がお好き?
- 食の未来づくり運動「私にできること(私の宣言)」
- そのほか、イラストや一言コメント・感想など、なんでもどうぞ!

A~Eの順に並べてできる言葉は。

1		C	7		9	A
	E		2	8		
		3				
4		B			D	
5				6		

- ヒント:健康のために今日から始めようかな…
- タテのカギ**
- ① 布団や毛布の総称。
 - ③ 検査の際、血液とコレをよよく取る。
 - ④ これができていると何事も成長が早い。
 - ⑦ 「借りを返す」「再挑戦」の意。
 - ⑧ 指輪交換は結婚式のメイン●●●●●。
 - ⑨ 「かせいだり」「つぶしたり」する…。
- ヨコのカギ**
- ① 江戸川の渡しで歌にもなった…。
 - ② せんべい・あられ・おかきの総称。
 - ③ 「休」「位」「健」「待」共通する部首は?
 - ④ 異常に大きな人。
 - ⑤ 仏教の出家修行者。
 - ⑥ 最後に出演する人。

※おたよりや個人情報は、「MOGMOG」でご紹介する場合がありますが、編集目的以外への使用はいたしません。※おたよりへの個別回答は行っておりません。

9月号の答えは「チャレンジ」だよ! 締め切りは10月23日(水)の消印まで有効。

あて先 〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4F 「MOGMOG」係

発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

正解者から抽選で10人の方に **図書カード** をプレゼント。

おしえて VOICE



「ひとこえ生協」に寄せられた質問にお答えします!

Q 東都生協の「サバ」は、すべてノルウエー産です。日本で取れたサバを使用しないのはなぜですか。ちなみに、ノルウエーでは、サバはほとんど見かけないという噂があります。

A ノルウエー産のサバは、日本の真サバやコマサバとは違った種類の「タイセイヨウサバ」と呼ばれる種類で、非常に脂質のが高いのが特徴です。逆に、国産のサバはノルウエー産に比べると、脂のりもさっぱりとしています。東都



Q 「豚挽肉」や「牛挽肉」はバラ凍結ではなく、「太陽子キン挽肉300g・3分割」のような形でできないでしょうか。また、以前扱っていた「豚挽肉」の塊の方が味が良かったように思います。

A バラ凍結でない豚挽肉は、「かこつれんボーク挽肉210g」を隔週で企画しています(鶏挽肉は月1回)。牛挽肉については現在、バラ凍結以外は扱っていません。味についてはですが、バラ凍結は冷凍のまま使用してしまつと、しっかり解凍した場合に比べて味が劣ると感じられるかもしれません。冷凍のままの調理では肉が固くなり、調味料が減ってしまうからです。お急ぎでない場合は、使用したい分量を平皿に出しておくだけで、常温ですすへに解凍できますのでお試しください。



Q 九州産の「西日本産の「金芽米」を取り扱っていませんか。

A この度は「金芽米」の企画に関するご意見をありがとうございます。「金芽米」は、「金芽」と呼ばれる胚芽の基底部(「胚芽粉層」と呼ばれる肌ぬか部)と白米とぬかの接触部分を残している栄養価の高い米ですが、原料となる米には次のような適応性が求められます。

- ① 水分が一定の条件に保たれていること。栄養価が高い分、カビの発生が早くなるために、玄米水分で13.5%~14.5%以内(国内産米の多くは、水分15%前後を設定しています)。
- ② 胚芽基底部が残ること。精米時、胚芽基底部の残存がおおむね50%以上。

以上の2点を満たさなければ「金芽米」の原料にはなりません。以前、滋賀県の「ヒノヒカリ」で金芽米を単年で企画しましたが、翌年は夏の高温で胚芽部分が取れやすくなり適応外となつてしまいました。胚芽の残存は米の特性に左右され、残存しない米や、残存しても水分規格で適応外になってしまう米が多いのです。これらのことから「金芽米」にできる米の品種は限られており、残念ながら九州や西日本の米は適応していないのが現状です。今後、九州や西日本にも「金芽米」に適応性がある新品種が出てきた段階で、産地生産者の協力を得ながら企画していきます。

生協では、組合員の皆さんのさまざまな嗜好にできるだけ応えたいという思いから、脂のりの良い海外産原料を使用した商品と、国産サバ商品の双方を取り扱っています。国産のサバを一切扱っていないというわけではありませんが、商品案内などで国産サバが企画された際は、ぜひご利用ください。

Q 「アノンロール」の芯は、商品案内に記載されていません。

A 「アノンロール」専用芯が必要な場合は、所属の配送センターより有料でお届けいたします。以前はさんぽんすぎ「アノンロール」が「アノンロール」で6~8週サイクルで企画されています。今回は、「アノンロール」10月5回企画にて掲載しますので、ご利用ください。

Q マルシヤンの「国産小麦食パン」は味が良く、毎回注文しています。国産小麦使用とありますが、産地が決まっているのであれば、教えてください。

A 現在使用原料の小麦の産地は、北海道です。北海道産小麦の量が少なくなければ、他産地の小麦を原料にする可能性もありますが、北海道は国産小麦の国内最大の産地のため、当面は変わらなうと判断しています。



7月のわたしたち

2013年7月20日現在 ※[]内は前年比

組合員数	233,146人	[100.4%]
加入	7,087人	[95.5%]
脱退	6,209人	[96.6%]
総事業高	10,933,462千円	[95.2%]
共同購入事業	10,469,998千円	
店舗事業	65,408千円	
弁当配食事業	37,813千円	
生活文化事業	115,001千円	
その他事業	245,241千円	
出資金	6,879,960千円	[99.0%]
一人あたりの出資金	29,509円	[98.7%]

今後の定例理事会日程予定
 10月24日(木)、11月12日(木)、
 12月19日(木)

- ### インフォメーション
- #### 理事会報告 (抜粋)
- 2013年度第4回定例理事会 2013年7月18日(木)
 - 【審議事項】
 - グリーンハウスの閉店に関する件
 - 東都生協顧問選任の件
 - 【報告事項】
 - 決算概況および各部業務報告
 - 東京南部生協2013年6月度決算概況報告
 - 洗びん事業関連報告、組合員活動委員会報告、寄附品活動関連報告
 - 2013年度関係会社等担当役員員の役割分担の件
 - 2013年度理事会設置委員会委員および委員派遣に係る関係団体等確認の件
 - 常任理事会決議事項報告

東京都暮らしの助け合いの会 兼 ほっとはんど

「ほっとはんど」は、困った時に組合員同士が対等な立場で暮らしを助け合う会です。会員は3種類、希望の会員種別コードを、OCR注文書の特別企画品注文欄に記入してご登録ください。

- 援助する会員登録
商品(申込)番号: **365955** 数量: **1**を記入
★保育・掃除・洗濯・炊事など、日常の家事援助の活動を1回1~4時間内で行います。
- 援助を受ける会員登録
商品(申込)番号: **365963** 数量: **1**を記入
- 賛助会員→商品
商品(申込)番号: **365971** 数量: **1**を記入
★年会費は1000円です。会の仕組みをご理解の上、お申し込みください。

問い合わせ【ほっとはんど事務局】
電話 03-5374-4748

MOGMOG コラム

「産直のひろば グリーンハウス」閉店のお知らせ

このたび「産直のひろば グリーンハウス」は、組合員、生産者・メーカーと連携した利用促進などに取り組んできましたが、店舗の存続基準に基づき2013年10月26日(土)をもって閉店することになりました。1991年の開店から22年間支えていただいた組合員、地域の皆さまにあらためて感謝申し上げます。

2013年6月 東都生協NO₂測定濃度分布図

2013年6月6日(木)~ 6月7日(金)に測定したNO₂(二酸化窒素)の測定結果をお知らせします。

2013年6月の測定結果

今回の平均値は0.021ppm(区部0.022ppm、市部0.020ppm)でした。測定濃度の目安では「少し汚れている」になります。前年の測定結果(2012年6月)との比較では0.004ppm濃度が低く、前回(2012年12月)よりも0.003ppm低い結果となりました。ここ数年の測定結果では、一番低い濃度でした。

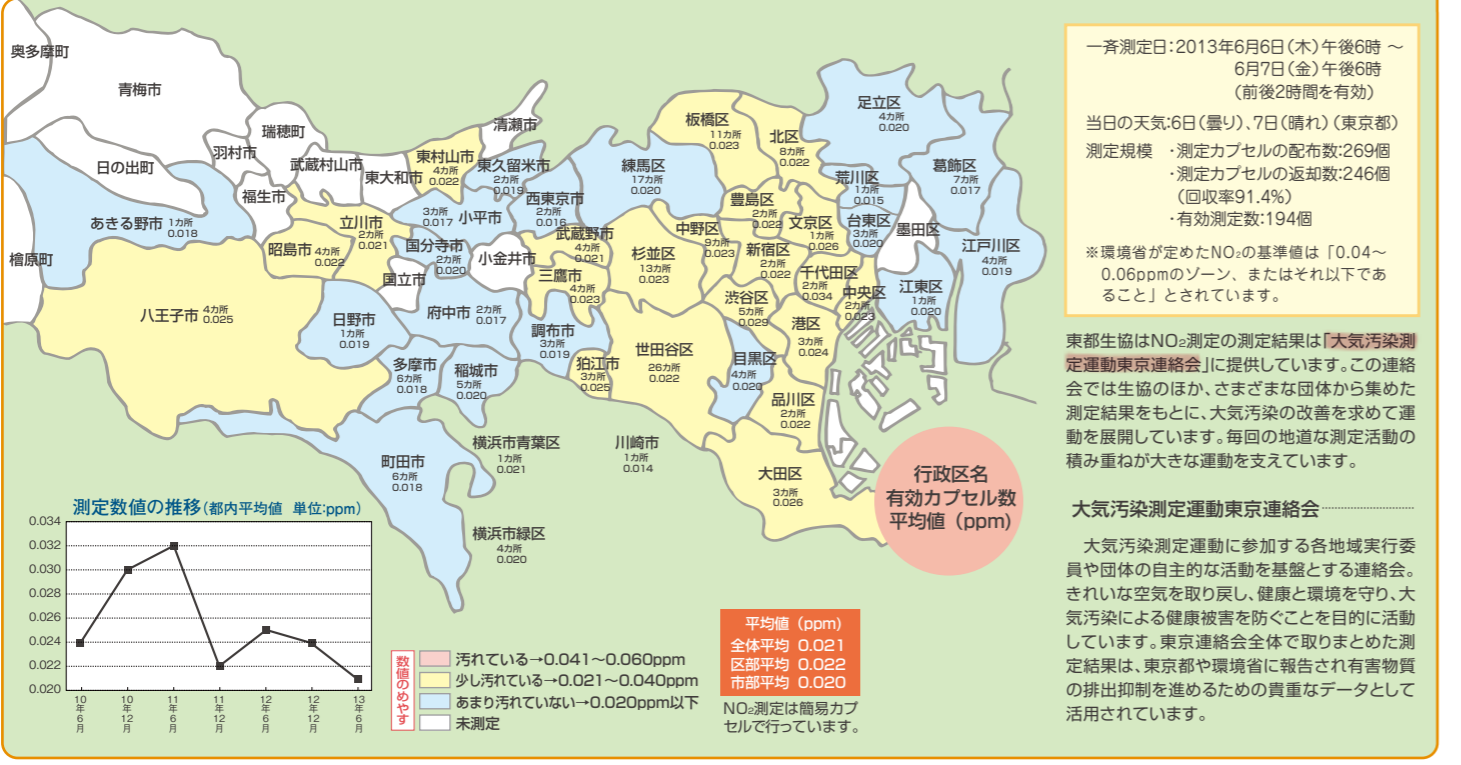
人の健康に悪影響を与える汚染物質、イオウ酸化物(SO_x)・一酸化炭素(CO)・窒素酸化物(NO_x=NO+NO₂)・炭化水素や浮遊粒子状物質(SPM、PM2.5)は、主に自動車の排気ガスが原因です。NO₂濃度は誰でも容易に測定できるため、身近な空気を使って確かめ、きれいな空気を取り戻すにはどうすればよいか、みんなで考えていくために1988年から実施しています。

HELLO 編集後記

下町の深川で生まれ育ち、結婚後に東都生協と出会い、家の前のスーパーの店長さんに横目で“ごめんね”と言いながら、供給日には組合員5~6人でワイワイ楽しく商品の仕上げをしていた私。昨年、定年を機に、「ワオ」や「MOGMOG」にもじっくり目を通すようになりました。江東・江戸川の地域交流会(試食会)にも参加し、地域のチームワークの良さに触れたところに地域コーディネーター募集があり、なんと、採用されました。おまけに、「MOGMOG」の編集委員にも参加! 商品で健康な体をつくり、数々の学習会では知識と心の栄養をいただき、中1と小5の孫がいる私はますます元気です。

この高齢化社会において、東都生協と地域を結ぶパイプ役として頑張ります! 組合員の皆さんの地域にも取材や寄稿のお願いに、お電話をしたり、伺ったりすることもあると思います。その折はよろしくお願いたします。

(E・T)



一斉測定日: 2013年6月6日(木)午後6時~ 6月7日(金)午後6時(前後2時間を有効)

当日の天気: 6日(曇り)、7日(晴れ)(東京都)

測定規模

- ・測定カプセルの配布数: 269個
- ・測定カプセルの返却数: 246個(回収率91.4%)
- ・有効測定数: 194個

※環境省が定めたNO₂の基準値は「0.04~0.06ppmのゾーン、またはそれ以下であること」とされています。

東都生協はNO₂測定の測定結果は「大気汚染測定運動東京連絡会」に提供しています。この連絡会では生協のほか、さまざまな団体から集めた測定結果をもとに、大気汚染の改善を求めて運動を展開しています。毎回の地道な測定活動の積み重ねが大きな運動を支えています。

大気汚染測定運動東京連絡会

大気汚染測定運動に参加する各地域実行委員や団体の自主的な活動を基盤とする連絡会。きれいな空気を取り戻し、健康と環境を守り、大気汚染による健康被害を防ぐことを目的に活動しています。東京連絡会全体で取りまとめた測定結果は、東京都や環境省に報告され有害物質の排出抑制を進めるための貴重なデータとして活用されています。

食の未来づくり運動 私の宣言

行動目標1

食費の5割以上は東都生協の商品を利用し、食卓から日本の農業を応援しよう

行動目標2

年に1度は、生産者との交流や生産を支援する取り組みに参加しよう

行動目標3

1人が5人に地域で「食の未来づくり運動」を伝え、その輪を広げよう

秋の運動会におすすめ「自給率アップ弁当」

秋の行楽シーズン! 国産食材を使ったお弁当を作りましょう!!

東都生協では、「食の未来づくり運動」により国産食材の自給率向上に取り組んでいます。ところが「国産」とされる牛・豚・鶏などの飼料の70%以上は輸入に頼っているのが実情。これからの行楽シーズン、お弁当にも国産の畜産飼料にこだわった食材を取り入れましょう!

主食はお米!
のり巻きやいなりを作りましょう。

唐揚げ (秋川牧園の鶏肉)
鶏肉の自給率**66%**
飼料自給率を考慮した自給率**8%**

だからこそ!
飼料米給餌の秋川牧園の鶏肉

手作りのお弁当で自給率UP!

豚肉の2色巻き
豚肉の自給率**52%**
飼料自給率を考慮した自給率**6%**

だからこそ!
飼料米給餌の、かぞのこめ豚・かこうれんポーワ・千葉のこめ豚

卵焼き (ひたち野穂の香卵)
鶏卵の自給率**95%**
飼料自給率を考慮した自給率**11%**

だからこそ!
飼料米給餌(66%)のひたち野穂の香卵

国内の飼料米生産に取り組む産地を応援し、本当の食料自給率を向上させましょう! また、飼料米の栽培は休耕田の有効利用にもつながります。

あなたに「できること」を宣言しましょう! はがきを書いて「MOGMOG 私の宣言」係へ!

皆さんにできることは... 何ですか?

好奇心いっぱい

第1回

どうぞよろしく♡

とーと会・サークルにLet's Challenge!

東都生協では「とーと会」「サークル」活動を、組合員に呼び掛けています。組合員なら誰でもいつでも気軽に作ることができて、活動への補助金・東都生協の広報紙の利用・アドバイスなどの提供を受けられます。どんな活動ができるのか…現在活動中の「とーと会」「サークル」をご紹介します。

ふたば 第1地域のとーと会

とーと会「ふたば」のメンバーは、現在6人。0歳～小学2年生の子どもを持つお母さんたちが、マンションの集会室で活動しています。8月7日には、商品案内のチラシなどを使ってハ千代牛乳の勉強会を開催、ハ千代ノンホモびん牛乳の試飲をしました。その後、杉の間伐材を使用した薄く細長い板「かなば」を使って小学生を中心に工作も行いました。暑い日の午後でしたがハ千代牛乳でパワーをもらって「かなば」を編み込み、親子で楽しく仕上げた作品は、夏休みの自由研究にぴったりでした。

リーダー・本田彩子さんコメント

子どもたちと一緒に食について勉強をしています。お弁当を作ったり、柑橘系の食べ比べもしました。牛乳はもちろんです。いろいろな食べ物を知ってほしいので産地訪問も計画したいと思っています。

※「かなば」は高知県安芸郡馬路村馬路から取り寄せました。鮑刃から来た言葉で、薄くスライスした木片を馬路村ではかなばと読んでいるそうです。



ピースニットカフェ 第2地域のとーと会

一般社団法人 東友会へ贈るモキーフ編みのひざ掛け作りをテーマに、5年前に旧城南支部テーマ別委員会として立ち上がり、今年度からは「とーと会」として活動しています。

8月を除く毎月第3火曜日の午前10時から正午まで、大田センターの集会室に毎回10人ほどのメンバーが集まり、おしゃべりを楽しみながら組合員の皆さんから寄付いただいた毛糸でモキーフを編んでいます。色の組み合わせなどに迷ったときは、みんなで相談しながら素敵な作品を作っています。また、毎年開催される「東都生協平和のつどい」に今年も参加し、東友会の皆さんにひざ掛けを贈呈しました。

メンバーを募集しています。問い合わせ先は担当の大田センター（03-3754-5221）へ。また、「ご自宅で」不要になった毛糸がありましたら大田センター宛てに供給時に提出してください。お願いします！



おしゃべりと編み物が大好きな人集まれ～!

「とーと会」のメンバーは組合員のみ3人以上で登録、「サークル」は組合員3人以上+組合員ではない人もメンバーになることができます。お問い合わせは組織運営部まで

「MOGMOG」機関誌 東都生協だより

第380号 10月10日発行

発行人/庭野吉也 編集責任/東都生協だより編集委員会

ホームページアドレス <http://www.tohto-coop.or.jp>

東都生活協同組合

今月の表紙

和洋中華いろんな料理に使える万能野菜のにんじん。たまに付いてる葉の部分、「お浸しにしたけどクセがあって苦手」「捨てちゃう」という方に試してほしいのが、かき揚げ。短冊切りにしたにんじんと混ぜたり、もちろん葉だけでもサクッとおいしい一品ができますよ。

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階 TEL 03(5374)4750(代)

お問い合わせ 組織運営部

☎ 03(5374)4756

月曜～金曜：午前9時～午後4時

E-mail kumikatsu@tohto.coop