

おいしいコジ。
いのちのコジ。
グリーンコジ。



2014年度 *さが組合員のための情報紙*

発行：グリーンコープ生協さが理事会

げんきくんニュース

8/4号

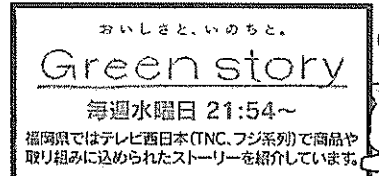


防災の日

9/1は防災の日 グリーンコープで備える「防災食特集」

いつ、自分の身に降りかかるかわからない災害。いざという時、慌てなくてもいいように、自分たちにできる最低限の備えをご家族で考えてみましょう。

グリーンコープのCM
見てますか？



ぜひご覧ください

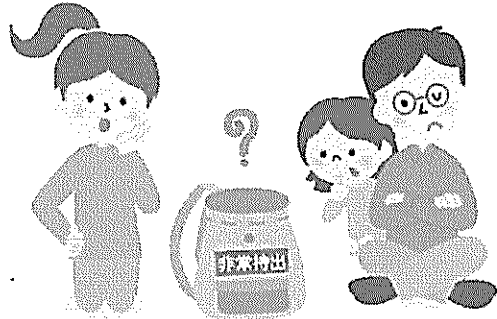


グリーンコープ 検索

阪神や東日本の大震災で 実際にあった被災食の問題

配給食はごはん、カップ麺などの炭水化物がほとんど。このことでカロリー、ビタミン、ミネラル不足により、体調不良になる人が多かった。さらにメニューが単調なため食欲がなくなり、ますます体調不良に。

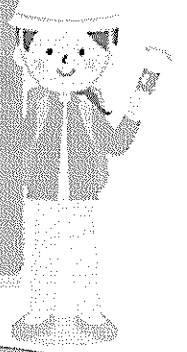
どんなものを選んだらいいんだろっ



「日常」が「非日常」になった時に日常では食べない例えば「乾パン」などにこだわらず、日常食の延長線上にあると考えれば準備しやすいですよ♪

防災食のポイント

- ・「水が少ない」「熱源がない」ときにも食べられるものを
- ・常温保存できるもの
- ・1週間分の水(目安：1日1人当たり2ℓ)



備えあれば
憂いなし

食品選びは、ちょっと昔の、「冷蔵庫のなかつた頃にタイムスリップする」感覚で♪

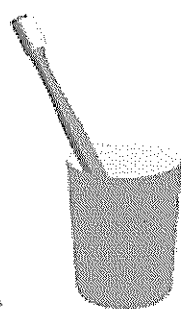
缶詰、瓶詰、レトルトパックなど、開けてすぐに食べられるもの

不足がちなビタミン・ミネラルの補給に、野菜ジュースやレーズン、アーモンド、海苔、ゆで干大根、天然塩など



少量(170ml)のお湯(無い場合は水)で戻すと1袋で3~4人分の量に!

気をつけよう! 口腔衛生!
死因別割合の第一位をしめた肺炎



意外と思いつかないのがお口のケア用品。阪神淡路大震災では口の中の汚れ(細菌など)が唾液とともに肺の方に入り、肺炎で死亡した人が多かったようです。免疫力が落ちがちな時だからこそ、お口のケアは大事です。

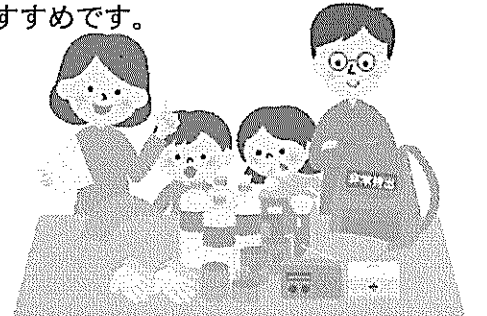
コレはいい!!

自衛隊の方も常備しているというカレー粉! ごはん、麺など何にでも混ぜることができ、味覚に変化がつけられる優れたもの!

もともとが常温保存の発酵食品、お味噌!

あめやクッキー、コーヒー、みつ豆缶などの嗜好品が若干あると心にゆとりが生まれますよ。

常に入れっぱなしにするのではなく、1年に2回は点検できるように消費期限が半年から1年ものを選ぶ「ローリングストック」がおすすめです。



【商品名一覧】

- ・ GC 若鶏ささみフレーク缶(野菜スープ調理)・ GC パスタソース和風きのこ(レトルト)
- ・ GC コーンフレーク・ GC どこでもちよこっとカレー・ GC 焼きすのり徳用・ ノヴァの有機レーズン
- ・ 食塩無添加アーモンド・ GC 九州産冬採り人参ジュース・ GC 海水塩(なごさ)
- ・ GC ゆで干大根・ 切りこんぶの煮物・ GC 合わせこだわりみそ・ カレー粉

※ GCとは、グリーンコープブランドのことです

グリーンコープの秋の組合員交流会! 気になるところはどこですか? どうぞ、おでかけください!

【佐賀市】

- 9/24(水) アバンセ(天神3丁目)
「聞かなきゃ損! 来なきゃ損!
あなたの知らない練りもんの世界」
- 10/3(金) 本庄公民館(本庄町)
「ランチバイキング(仮称)」
- 10/9(木) 旧福田家(松原4丁目)
「大人のあなたをご招待 グリーン茶話会」

【神埼市】

- 10/25(土) 三神ガス(神埼町本堀)
「命をいただく」

グリーンコープの秋は
イベント満載!

【鳥栖市】

- 9/25(木) 鳥栖市中央公民館(宿町)
「バナナ de パーティ」
- 10/23(木)
鳥栖北まちづくり推進センター(古野町)
「タイトル未定」

【小城市】

- 9/22(月) ゆめりあ(三日月町)
「秋の行楽お弁当(仮称)」

【武雄市周辺】

- 10/2(木) (武雄市周辺)
「タイトル未定」

【白石町】

- 10/28(火) レザンジュ 春き(白石町福吉)
「大人のためのグリーンフェスタ」

【唐津市】

- 9/29(月) 大成公民館(唐津市富士見町)
「レンジでチンして楽チン弁当(仮称)」
- 10/18(土) グリーンコープ唐津センター
「親子で楽しく交流会(仮称)」

【嬉野市】

- 10/11(土) 楠風館(塩田町五町田)
「知って安心! 食べて安全!!
親子で楽しくプチクッキング♪」

【伊万里市】

- 9/25(木) 立花公民館(伊万里市立花町)
「簡単! おうちカフェ(仮称)」

今月末から随時あなたの地区より案内が入ります。要チェック!

緊急!

至急、クリアケースの返却をお願いします!!!

お届け時にカタログを入れているビニールの袋、クリアケース。毎回不足し、ケース無しでお届けしそうなほど困っております。配送の日には、必ずご返却ください。また、ご自宅にお持ちでしたら、次回の配送便に必ず乗せてください! お願いいたします!!! 配送センターより

～グリーンコープのおいしいりんご・みかんはこうしてできる！～

りんご・みかん学習会
2014. 7. 9 (水) 佐賀県教育会館
主催：産直委員会

「一度食べてみて！ グリーンコープのりんごとみかん」

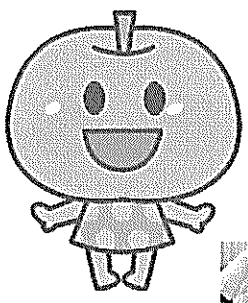
みなさ～ん、グリーンコープのりんごとみかんは食べたことがありますか？
味はもちろんおいしいです！見た目は少し悪いものもあります。が、それにはワケがあるんです。グリーンコープのりんごとみかんは、防腐剤、除草剤、摘果剤を使わずに育てています。農薬（グリーンコープの農薬は一般の半数ほど）を極力減らして外観の良いものをつくることはなかなか難しいそうです。

そして、生産者さんが一番大変な作業は夏場の草刈りで、機械が入れない所は全て手作業。これが一番キツイんだそうです。その他にも天候や虫の被害に対するお話も伺いました。

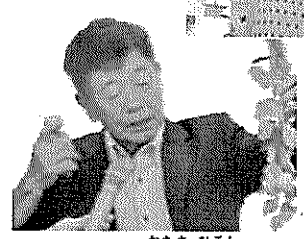
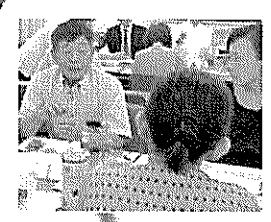
いつも生産者さんのお話を聞いて思います。手間と情熱をかけて育て、作ってくれている、安心・安全なグリーンコープの食べものたち。私たちはこれを当たり前のように食べている。本当にありがたいと思います。

今年(も)りんごとみかんはグリーンコープでなくっちゃ。あっ！早期予約も忘れずにしなくちゃね。

本当にありがたいことです。うんうん。
産直委員 上原敬子



り

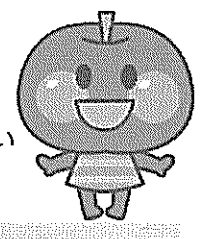


八ヶ谷会 小滝 弘さん

ん



信濃五岳会 おおしま こういち 大島 康一さん



「早く予約の
ご注文！
(りんごとみかん)」
待ってるよ！
りんご・みかんの早期予約の
案内は9/1週(25号)です。



み



八女の郷 うめのえいじ 梅野 永治さん

ん



みのり会 しげ 貴守郎さん

一般のお店では手に入らない
品質のりんごとみかん♪
これからも大事にしようね！



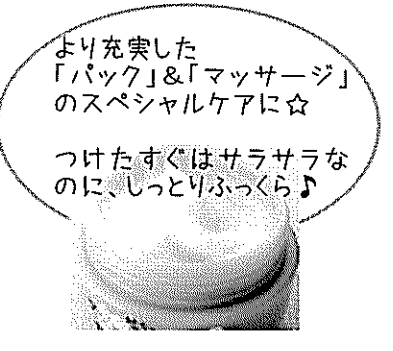
おまたせしました！！多機能保湿ジェル ☆GC「オールインワン きらきら」☆

みなさん、さっそく、使っていただきましたか？
2年がかりで開発したGC「オールインワン きらきら」はひとつで化粧水、乳液、美容液、保湿クリーム、下地クリームの5役の多機能保湿ジェル☆

忙しい毎日の中でスキンケアやメイクアップに「手間」はかけられない、でも、「しっかりケアしたい」という組合員の声から生まれたGC「オールインワン きらきら」。頑張る女性のために、①ひとつひとつきちんとお手入れすると変わらないスキンケア効果が得られ、②時間短縮で簡単！③使用感が良く、朝も夜も使える④持ち運びに便利！⑤お求めやすい価格のオールインワン化粧品です。もちろん、安心・安全！！

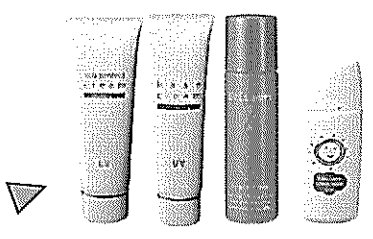
うるおい成分には、プラセンタ酸に使用されている**フラセンタエキス**、ナチュラルアップシリーズでもおなじみの**オーガニックハーブエキス**、加水分解コラーゲンなどを配合。べたべたしない、軽い使い心地のジェルタイプ。
※GC:グリーンコープブランドのこと

まだの方は是非、お使いください！



より充実した「パック」&「マッサージ」のスペシャルケアに☆
つけたすぐはサラサラなのに、しっとりふっくら♪

UVシリーズと組み合わせると紫外線も怖くない！！



グリーンコープの
まめ知識っ！



グリまめ

暑い夏、摂るべきものはミネラルなんだよ。
天然塩

ミネラル 編 その1

水分と一緒にひとつまみ♪それだけで熱中症などの夏のトラブルを回避することができます。ただし天然塩ですよ♪



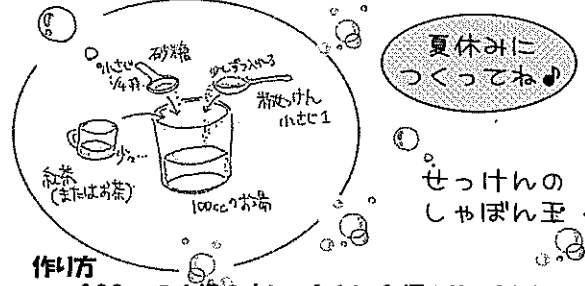
せっけんをすすめるワケ

県内のげんきくんのみせ3店舗におじゃまし、来店する組合員さんにせっけんについて聞いてみました。

「せっけんは使ってみただけど、難しくて…リタイアしました」との声がありました。せっけんのすごい洗浄力や川や海を汚さないその性質を思うと、ぜひ使っていただきたい！なによりお母さんのお子さんへの愛情を埋もれさせたくない！！と、お店のスタッフとともにせっけんの攻略法を伝えました。また、せっけんライフを素敵にこなしている人にも出会いました。

衣類の洗濯だけではなく、キッチンや家の掃除にも大活躍！洗濯用せっけんだけではなく酸素系漂白剤や重曹、クエン酸などを加えて活用すると、せっけんは大きな威力を発揮します。グリーンコープのせっけんで、家族にも地球にも優しい生活をしましょう♪

組織委員 藤家美樹



作り方
・100ccのお湯の中に、小さじ1杯のせっけんを少しずつ入れながら溶かします。
・砂糖小さじ1/4弱を加えて混ぜます。
・紅茶(またはお茶)を少々入れます。
汚れや油分があると膨らみにくいので手とストローはよくせっけんで洗いましょう！

これがおすすめ！お風呂洗いのしゃぼん泡スプレー

お風呂だけでなく、これ1本でレンジ回りからトイレ掃除まで万能せっけんです。

【お詫び】7/21号わたげの予定で誤りがありましたのでここに訂正いたします。
しらげわたげ(しらげ幼稚園)
【正】29(金)
ローズウィンドウ(窓辺に飾るペーパークラフト)作りです！！

- 商品に対する疑問やお問い合わせは
・てるてるコーナー 0120-14-0586
- 配送などのお問い合わせは
・さがセンター 0952 (32) 2801
・たけおセンター 0954 (20) 0099
・からつセンター 0955 (73) 1293
- 組合員活動(行事・学習会など)のお問い合わせは
・さが組合員事務局 050 (3535) 2860
- 悩むよりまず電話(子育ての情報・行政の福祉サービスの情報・福祉生活用品)のお問い合わせは
・ふくし情報でんわ 0952 (32) 0668
- 介護・介助・家事・託児(日常生活の何らかのサポートを必要とされる方)のお問い合わせは
指定訪問介護事業所 指定障害福祉サービス事業所
社会福祉法人グリーンコープ
ふくしサービスセンターびすけっと
佐賀 0952 (33) 4450 鳥栖 0942 (83) 1944
武雄 0954 (23) 2188 唐津 0955 (72) 1377
- げんきくんのみせ 鳥栖店 0942 (83) 1902
- げんきくんのみせ 本庄店 0952 (27) 3177
- げんきくんのみせ 唐津店 0955 (80) 7085
- ゆう*あい 本庄店 0952 (27) 3177
- ファイバーリサイクル専用送り状(料金600円)
OCR申込書 または GCWeb 申込番号 9988