

# げんきくんニュース

発行：グリーンコープ生協さが理事会

3/13号

## 1/25 冬のスキンケア講座

おすすめ委員会 主催



太陽油脂の館野さんを講師にお迎えし、冬のスキンケア講座を開催しました。まず、館野さんのお肌の綺麗さに驚き!! どうしたら、こんなお肌になれるのか、参加者みんな興味津々でお話を聞きました。太陽油脂のスキンケア製品は、お肌のことはもちろんのこと、環境にも配慮された製品作りをされていることを知りました。シンプルな原材料で作られているので、大人だけでなく、赤ちゃんや敏感肌の方にもおすすめできる化粧品です。

※今回、「ぶらっとひろば みやき」などの子育てイベントで参加者の皆さんにベビーオイルとハンドソープをお試しいただきました。ぜひ参考にしてください。

のびが良いのが良かったです。香りもしないので、子供の顔にもぬる時に気にならず使えそうです!

小さい子供がいても安心して使えるのでうれしいです! サラッとして髪にも使えて◎

べたべたしなくて、すくなくじみしました。

クリームみたいな泡で洗いやすかったです。優しいですね。

妊娠中でお肌に敏感になっていたので、においのしないのを探していました。

とても潤って乾燥肌の私も娘も重宝しそうです! ポンプ式なのもポイント高いです!!



バックスベビーオイル ポンプタイプ

携帯用バックスベビーハンドソープ

## 1/27 認知症サポーター養成講座

福祉委員会 主催

～認知症の人やその家族の応援者になりましょう～  
【講師】ふくしサービスセンター びすけっと 佐賀 所属 真崎越子さん(認知症キャラバンメイトNo.28-0085)



超高齢社会を突き進む日本で身近な問題となっている認知症ですが、実はまだまだ正しく理解されているとはいえません。認知症は加齢による物忘れとは違い、脳の病気によって引き起こされる記憶力や判断力の低下等の様々な症状があり、早期発見・早期治療・予防が大切です。また症状があっても、周囲の適切な対応によって生活上の障がいを軽減することができます。

認知症はだれでもなる可能性があります。いつ自分や家族、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。他人事ではなく自分の問題であるという認識を持つことが大切だということを学びました。



### 認知症サポーターとは?

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守る役割をもつ人です。

### 参加者の感想

- ・直ぐに参考にしたい、実践できる講義でした。
- ・認知症への理解が広がり、優しい世の中になるといいなと思います。
- ・認知症に対して正しい知識がなく、他人事のように感じていましたが・・・周りにお手伝いできることがあれば、声かけしていきたいと思いました。
- ・認知症の当事者は不安だから何度も聞く、できなくて怒るんだ、ということ当事者目線で考えることができました。

## おすすめ委員会 presents おすすめレシピ

### スプラウトと鶏胸肉のサラダ

#### 材料

- ◆スプラウト 1パック
- ◆ルビーかいわれ 1パック
- ◆玉ねぎ 1/4コ
- ◆産直若鶏ムネ 300g

#### 〈ドレッシング〉

- ◆マヨネーズ 大さじ2
- ◆レモン汁 小さじ1
- ◆プチッとマスタード 小さじ1
- ◆オリーブオイル 小さじ1~2
- ◆塩、コショウ 適宜

#### 作り方

- ①鶏ムネ肉は、塩と酒(分量外)を入れた湯で茹でて冷めたら食べやすく裂く。
- ②玉ねぎはうす切り、スプラウトとかいわれは根を切り落とし合わせて洗って、水気をきっておく。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④①と②を混ぜ合わせてドレッシングで和えてお皿に盛り付ける。



#### おすすめコメント

洗って、切って、和える。簡単なのにボリューム感もあり、彩りもよく、とても好評でした。レシピにあるレモン汁をシークワサーに変えてつくりましたが、さっぱりとして爽やかな香りとても美味しかったです。スプラウト(かいわれ大根・ルビーかいわれ・ブロッコリースプラウト)は1年中お手頃な値段でカタログに載っています。ビタミンや葉酸など栄養価も高いので、サラダやメイン料理の彩りに活用していきたいです♪



## Watage コーナー 子育てサロン 4月の予定

※時間は10:00~12:00

4/11(火)	川副サロン	ベビーマッサージ
4/25(火)	嘉瀬公民館サロン	初夏のデザート
	ひなた村サロン	お休み

- ・定員は3~10組、サロンにより異なります。必ず予約をしてください。
- ・当日、ご自宅で検温(親・子)、健康観察をお願いします。手指消毒の準備はあります。保護者は必ずマスク着用をお願いします。
- ・昼食は設けません。飲み物をご持参ください。

こどもの居場所「みんなのわたげ みやき」  
水(14:00~17:00)  
土(10:00~13:00)

4/29(土) お休み

未就園の子どもから中高生まで誰でも参加、好きな時間をすごせます。出入り自由です! 食品のお土産もあります!

### watage お問い合わせ

子育てサポートセンターwatage 代表 内山 080(3483)2529

### グリーンコープさが 今後の予定

- 3/27(月) 春のピーチクリーン in唐津(唐津地区会主催)
  - 3/29(水) 足の学習会 足の秘めたる、あれ・これ・ホント!(理事会主催)
  - 4/14(金) 2027カーボンニュートラル キッチンから減プラスチック『スタッシャー学習会』(理事会主催)
- ※学習会に参加をご希望の方は、後日配布のチラシから、または、こちらのお問合せフォームにて、お申込みください。

### げんきくんニュース カラー版→



### お問合せ先

- 商品に対する疑問やお問い合わせ  
てるてるコーナー 0120(14)0586
- 配送などのお問い合わせ  
・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
- げんきくんのみせ  
・鳥栖店 0942(83)1902 ・みやき店 0942(50)8544  
・本庄店 0952(27)3177 ・高木瀬店 0952(37)7907  
・唐津店 0955(80)7085 ・伊万里店 0955(25)8075  
・武雄店 0954(20)0099
- 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612円)  
OCR申込書またはGCWeb 申込番号 9988
- 組合員活動(行事・学習会など)  
さが組合員事務局 050(3535)2860

### げんきくんニュース お問い合わせフォーム

お問合せ、各種お申込み・応募、感想、ご意見、なんでもお寄せください!



- 子育て・行政の福祉サービスの情報・福祉生活用品  
ふくし情報でんわ 0952(32)0668
- 子育てサロンや託児など、子育て支援  
子育てサポートセンターwatage 080(3483)2529
- 介護・介助・家事サービス  
指定訪問介護事業所 指定障害福祉サービス事業所  
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  
・西部 0954(68)0401 ・唐津 0955(72)1377
- 障がい児デイサービス(嬉野市)  
指定児童発達支援・放課後等デイサービス事業所  
障がい児通所支援事業所one・ピース 0954(68)0402
- 障がい者・障がい児 相談支援(鳥栖市)  
指定特定相談支援・障害児相談支援事業所  
相談支援事業所ばけっと 0942(80)6080
- 暮らしの中のお金の問題で困った時は、  
生活再生相談室へ。 0952(37)0771





もうすぐ春ですね～  
ふきの季節が  
やってきます♪

## おんべつ ふきだん 音別ふき落団を視察しました！



昨年9月、北海道釧路市音別町のふきの生産者  
「一般社団法人 音別ふき落団」を訪問し、視察交流を行いました。

### 音別ふき落団とは？

様々な心身の課題を抱えて一般就労が難しい人を対象にした「職業訓練事業(中間的就労)」の雇用の場として、地域の資源であるふきを生産・加工・販売している。音別町は水と気候に恵まれたふきの名産地。「ふきで音別町が有名になり、若い人から年配の人まで、どんな人も自信を持って、イキイキと暮らせる※」ためのさまざまな活動を行っている。

※音別ふき落団ホームページ参照



### 音別のふきの特長

一般的なふきに比べ、大きくてアクが少ない。5分ほど塩ゆでした後、約1時間水にさらすだけでアク抜きができる。皮も簡単にむけて、手が汚れないので下ごしらえがラク！  
グリーンコープでは例年5月下旬から1ヶ月間の期間限定商品。



### ふきのきんぴら

下ごしらえ(←左記参照)をしたふきを食べやすい大きさに切る。  
ふき・人参・こんにゃく・豚肉などを油で炒める。  
味付けは、味噌・醤油・みりんで。  
※ふきだけで濃いめに仕上げれば、佃煮にも。

【組合員 Tさんレシピ】

### 視察当日の様子

農場横の工房で、2番ふきを加工した「ふきのピクルス」にシールを貼る作業中でした。視察当時は8名のメンバーが自立支援プログラムの一環として作業に通っていました。ふき落団に通ううちに生活リズムが整い、働く意欲が出てきて辞めずに頑張っている人が多いそうです。



今年も、お楽しみに！

### ふきの漬け物

下ごしらえ(↑上記参照)済みのふき(おおきめ3本くらい)を斜め切りにする。  
しょうゆ 大さじ1～1.5、みりん 小さじ1の合わせ調味料にふきを漬け込む。  
食前に、かつお節 2袋分をふりかけて、できあがり。

※高齢の方には、細かく刻んで♡

【組合員 Hさんレシピ】

# 1/31 エムシーサービス学習会

佐賀南部地区会 主催



講師は(株)エムシーサービスの田籠(たごもり)さん。  
まずはグリーンコープの化粧品では使用しない成分について聞き、その後に商品説明を聞きました。  
学習を通して“何故使わない成分なのか”と“こだわりの中身”について聞き「なるほど!こだわった成分で作ってるんだ!」と改めて驚きました。毎日お肌につけるものだからこそやっぱりグリーンコープの商品がいいですね。  
質問タイムも盛り上がり、グリーンコープの化粧品が益々好きになりました。皆さんも安心安全なグリーンコープの化粧品を手にとってみてください!

佐賀南部地区会

**Q** 男性のスキンケアに おすすめの組み合わせを知りたい

**A** ハーブの香りが男性に人気のナチュラルアープのスキンローション(化粧水)とミルクローション(乳液)がおすすめです。お手入れの基本は洗顔、特に泡立てが大切です。

**Q** 綾肌シリーズを使っている。いつも乳液が残るので、適量はどれくらい?

**A** 化粧水500円玉位、乳液3プッシュ。内容量の目安として化粧水1本30日、乳液1本74日なので乳液が残ります。

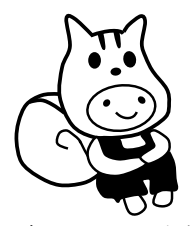
**Q** 3歳の子どもの乾燥対策に何を塗ったらいい?(市販品で赤みがひどくなったことがあるので。)

**A** 薬用スキンケアクリーム(全身に塗れます)を汗が引いてからお風呂上がりに塗ってください。(パッチテストを事前にしてください)

**Q** UVカット・ミルクローションを使っていて時間が経つと香りが変わるのなぜ?

**A** UVカット・ミルクローションにはレモングラスの香りが配合されていますが、時間とともに飛んでいきます。(こども用UV日焼け止めミルクローションには香料が入っていません。)また、紫外線カットには日焼け止めの塗り直しが効果的ですが、お化粧しているときは化粧直しをしてください。

## おしえて! げんきくん



げんきくんの後輩  
**げんききゅん** ※げんききゅんは、さかのオリジナルキャラクターです。

この「げんきくんニュース」の裏、「お問合せ先」一覧の一番上に載ってる、「てるてるコーナー」ってなんですか? 商品に対する疑問やお問い合わせと書いてあるのですが、なんでも聞いていいんですか?

今回の用語  
てるてる  
コーナー

はい! グリーンコープ商品についてなら、なんでも聞いてみてください。わかることなら、すぐに答えてもらえますよ。  
【組合員のてるてる利用例】  
・野菜の種子を購入したんですが、固定種かF1種(交配種)のどちらですか?  
・タルタルソースは、次にいつカタログに載りますか?  
・カタログに賞味期限が載っていない商品(期限が長いもの)の賞味期限を教えてください。 などなど、どんなことでもお気軽に!



おなじみ  
**げんきくん**

**募集!** みなさんからも、聞いてみたい言葉を募集します。これ、どういう意味? という言葉を、げんきくに聞いてみよう!

お問い合わせフォームより、お気軽にどうぞ⇒

