

# 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

7月は、シャボン玉月間です!

カタログ14号(6/12週配布)から  
17号(7/3週配布)までの4週間!

せっけんライフをはじめるチャンスです!

新登場! GC キッチン  
の泡スプレー

スポンジの届かないところに、泡が届く!



## 5/23 せっけん学習会「シンプルに暮らす せっけんライフ はじめてみませんか?」

組織委員会 主催

毎年恒例になっている「せっけん学習会」。

今年度は神奈川県に本社がある「太陽油脂株式会社」の館野さんを講師に、オンライン学習会を開催しました。せっけんの歴史、合成洗剤との違い、汚れを落とす仕組みなど、実験を交えて説明されました。また、組合員のアピールでは「とろとろせっけん」を作って床の掃除をしたり、キッチンのしゃぼん(固形)を使って皿を洗ったり、組織委員メンバーのせっけんおすすめ商品のアピールを行いました。あつという間の2時間で、楽しく学習することができました。また来年のせっけん学習会で皆さんお会いしましょう!! (組織委員会)



↑「とろとろせっけん」を作っています!

### 【参加された方の感想をご紹介します。】

- ◆せっけんが環境に優しいこと、5000年以上前に作られたことを初めて知りました。
- ◆オンラインを活用されていて、飽きることなく最後まで楽しめる学習会でした。
- ◆パックスナチュロンスポンジはお気に入りです。
- ◆グリーンコープに入会した大昔のことを思い出した。気がつく合成洗剤が幅をきかせている。この学習会をきっかけに再度せっけんライフを取り入れていきたい。
- ◆組織委員の方の実演がとてもわかりやすくてよかった。せっけんは、適量使うことが大切なこと、食器は油を拭き取ってから洗うことが大切だと初めて知りました。手間を惜しまずやってみます。

### とろとろせっけん レシピ

ふわり 大さじ1:お湯 100cc  
(お湯は50℃くらい)  
の割合で混ぜるだけ!  
とろみが付くので万能です。  
※GC元気な卵のマヨネーズ500g  
の空き瓶で作るなら、  
ふわり 大さじ4:お湯 400cc。  
※酸素系漂白剤をふわりと同量加  
えると、パワーアップ!

8月8日~9日

## 共生・平和長崎自転車隊 開催のお知らせ

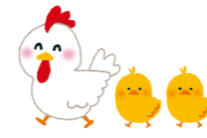


グリーンコープは、生命(いのち)が何よりも大切と考え、平和への取り組みを行っています。その一つとして、毎年8月8日~9日、福岡県柳川市から長崎市の爆心地公園まで「不戦」のゼッケンを背に自転車で行く共生・平和長崎自転車隊に取り組みんでいます。

コロナ禍のため、2020~2021年度は自転車隊は中止となりましたが、2021年度は「平和のつどい」のみをオンライン開催、2022年度は規模を縮小して9日のみ走行しました。今年度は、コロナ禍以前のように自転車隊の走行を予定しています。今年度も大人も子どもも一緒になって、心と体で平和を考えるいい機会となることを願っています。自転車隊の走行に伴い、自転車隊応援バスツアーも開催予定です。

詳しくは、7/10週配布のチラシをご確認ください!

(組織委員会)



## グリーンコープの子育て応援! ~離乳食編~

「グリーンコープでも、手軽に持ち運べる便利な離乳食を扱ってほしい!」そんな要望が子育て中の組合員から数多く寄せられています。現在、組合員による離乳食検討プロジェクトが立ち上がり、グリーンコープらしい離乳食の開発が進んでいます。商品化まで今しばらくお待ちください。

いや、そんなに待てないわ…。という方に、離乳食に最適な食材とレシピをご紹介します!



ごっくん期 (5~6ヵ月)

### ほうれんそうマッシュポテト

材料 (1人分)

- アレンジdeポテト…1個
- 冷凍ほうれん草…小さじ1 [解凍してすりつぶす]
- 昆布だし…大さじ1 【昆布だし】 だし昆布…10cm(約10g) 水…1L

作り方

すべての材料を小鍋に入れて加熱し、程よいかたさになったら器に盛る。

【昆布だし】

固く絞ったぬれ布巾で昆布の両面をふき、水を入れた鍋に入れ、1時間くらい浸けます。そのまま火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出して下さい。



もぐもぐ期 (7~8ヵ月)

### バナナのパンプディング

作り方

材料 (1人分)

- 食パン…1/4枚 [1cmの厚さ、みみを切りおとし1cm角に切る]
- ネグロスバナナ…大さじ1 [つぶす]
- 産直たまご…1/2個 [卵黄のみ]
- 産直びん牛乳…大さじ2

卵黄と牛乳をよく混ぜ合わせ、食パン、バナナを入れて浸す。耐熱容器に入れてオーブントースターで約5分焼く。 ※卵黄に火が通っているか確認しましょう。



かみかみ期 (9~11ヵ月)

### かぼちゃのヨーグルトサラダ

作り方

材料 (1人分)

- 冷凍産直かぼちゃ…2切
- 冷凍カット玉ねぎ…大さじ1
- プレーンヨーグルト(マイルド)…大さじ1

耐熱皿に皮部分を上にして冷凍かぼちゃを並べ、冷凍玉ねぎを入れる。ラップをかけて電子レンジ(500W)で約2分加熱する(かぼちゃに竹串が通る程度)。かぼちゃは皮を取りのぞき、粗くきざむ。玉ねぎとプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。



まだまだあります離乳食レシピ。グリーンコープのホームページ「おすすめレシピBOX」はこちら! →



### グリーンコープさが 今後の予定

- 7/26(水) コーヒー飲み比べとGCランチ(伊万里・有田地区会): 山代コミュニティセンター
- 8/8(火) 共生・平和長崎自転車隊 応援
- 8/9(水) 共生・平和長崎自転車隊 応援バスツアー(理事会)
- 8/29(火) 熊丸みつ子さん 子育て講演会「うちの子最高!!」(福祉委員会): メートプラザ佐賀

※学習会に参加をご希望の方は、配布されるチラシから、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 は、コチラ →



### げんきくんニュース お問合せフォーム

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!



3/29

# 足の学習会「足の秘めたる、あれ・これ・ホント！」

理事会 主催

子どもの足の発達が、成長過程の感情や言葉の発達などにも影響することを、ご存知ですか？あまり知られていない「足」のことを伝え、家族の健康を考えてもらおうと、「足のナースステーション」より講師を迎え、足の学習会を開催しました。講師の方には、小さな子どもや高齢の方の靴選びの大切さを、骨の構造からわかりやすく説明いただきました。（理事会）

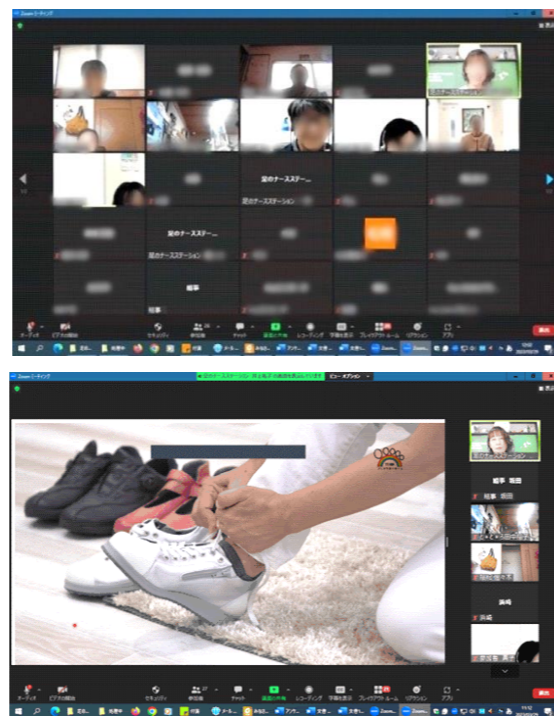
【参加された方の感想をご紹介します。】

◆足って大切だね～、という軽い気持ちで参加した学習会でしたが、想像していないほどに奥の深い内容で、メモが止まりませんでした。「足」といってもそれだけにとどまらず、子どもの成長のこと、精神面や認知機能にまでも影響していて、足はとても大切でとても重要な役割を担っている器官なんだとわかりました。

◆脚の基本から教えていただき、人間の脚の素晴らしさに感動しました。自分も高齢者なので高齢者の足について、最後まで当たり前歩いていたいし、老いるスピードを遅くするためにも、食事やストレッチや歩き5000歩など足を労っていきたいと思います。

◆骨格の崩れは補正するものが必要で、動画で見せて頂いた男性が歩く速度が速くなり、腰痛もないことで、表情が明るくなったことがその方の人生を大きく変えることができるんだと実感しました。

◆とても参考になりました。義理の母が足が悪く相談させていただきたいと思いました。子供達の足のチェック、靴選びを見直しなどしたいと思います。



5/17

# 親子遊び「いつもと違う親子遊びに参加してみませんか？」

伊万里・有田地区会 主催

新聞ビリビリ破り！初めて破る子もいて、その感触を楽しんでました。

親はストレス発散として(笑)破る時もそれぞれ性格が出てましたよ～ちぎった新聞紙を逆さにした傘に入れて回すと。。紙吹雪！！

たくさん紙吹雪をした後は、お片付けも兼ねて破っていない新聞紙にちぎった新聞紙を入れ込んで丸めると・・・ボールになります！今度は傘にボールを入れる遊びをしました。5月ということで新聞紙で兜も作りましたよ！(\*´▽`\*)♡

休憩をとって、後半からは **手遊び歌** をしました。

●まんまるお月様 ●一本橋こちょこちょ ●らら雑巾 ●パン屋さん など。0歳児さんの反応が可愛くて企画側はとても癒されました♡

(伊万里・有田地区会)



【参加者の感想】

- ◆なかなか普段新聞で遊ぶことがないのでとても刺激になりました。子育てをテレビに任せてしまうこともあるので、一緒に新聞ビリビリしようと思います。
- ◆家で子どもと向き合って過ごすのもいいですが、親も子ども他の人と触れ合うことは大切な、と思いました。
- ◆アットホームな雰囲気でも子どももすごく楽しそうでした！！子育て支援センター等では子どもがいつも緊張気味ですが、今日はすごく楽しめていたのでよかったです。
- ◆0歳児と一緒に過ごすところがあまりなかったので、今日は楽しく過ごすことができました。新聞ビリビリは楽しいとわかっていても家ではなかなかしてあげられないのでとても楽しかったです。



5/15



# オンラインで話そう！ ネグロスバナナ お話し会

おすすめ委員会・組織委員会 共催



みなさん、  
バナナ  
食べてますかー？

お話をしてくださったのは、ATJ(オルター・トレード・ジャパン)の吉澤さんとグリーンコープ連合会農産本部の秦さんです。

お話し会では、ネグロス島のあるフィリピンのこと、一般的に販売されているバナナとグリーンコープの産直民衆交易(ネグロス)バナナの育つ環境の違い、私たち組合員の手元に届くまでの工程など、写真を交えて詳しくご紹介いただきました。また、2021年12月16日～17日にかけてフィリピンを通過した大型台風オデットや、2022年10月28日～30日の台風パエンによる被害で、長い間バナナを出荷できない日々が続いた地域がありましたが、生産者の皆さんの努力と復興支援により、ほとんどなぎ倒されたしまったバナナ畑の復興の状況もよく分かりました。



支援の中でも特に、肥料として配布された鶏糞がバナナの苗の成長に大変な効果があったそうです。

会の最後に、おすすめ委員によるネグロスバナナを使った簡単バナナケーキ作りの実演や、組織委員による民衆交易の商品の紹介も行いました。現在は十分な供給が可能なので、自然を守りながら化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培された安全・安心なバナナをたくさん食べましょう。

(おすすめ委員会)

←民衆交易商品紹介の様子(パレスチナオリーブオイルせっけん)

# わたしのカーボンニュートラル

我が家では、生ゴミの堆肥化に取り組んでいます。

卵の殻、たまねぎの皮、カボチャのワタと種、とうもろこしの芯、お茶の出がらしなど自然界に返すことができる生ゴミをコンポストに入れ、その上からBM菌体をパラパラ。また生ゴミを入れて、菌体をパラパラ。サンドイッチのように繰り返していきます。

コンポストが一杯になったらそのまま放置。発酵が進み、甘酸っぱい匂いがしたら、畑に穴を掘って発酵した生ゴミを埋めます。

あとは、ミズがしっかり働いてくれて、堆肥となり土に戻ります。

ゴミの量が減るだけでなく、土の状態も良くなります。

(組織委員長 横尾明子)



↑発酵させるための放置期間があるので、バケツは2つ用意。

グリーンコープさがの  
Instagramでは、  
「生ゴミコンポスト日記」を  
大好評連載中！  
え!? 堆肥から芽が出た？  
是非、ご覧ください↓

@greencoopsaga  
#生ゴミコンポスト日記



↑こちらが、BM菌体です。



【あなたのカーボンニュートラル募集!】

カーボンニュートラルを目指して気を付けていること、実践していること、これからしたいこと...を、こちらのフォームにてお寄せください →

採用された方には、  
素敵なプレゼントが!

