

げんきくんニュース

10/30号

発行：グリーンコープ生協さが理事会

8/26

びすけっと広場 親子で介護体験

ワーカーズびすけっと&武雄地区会 コラボ企画

8月26日(土)、嬉野市コミュニティーセンター楠風館にて、ワーカーズびすけっとと武雄地区会のコラボ企画で「びすけっと広場 親子で介護体験」を開催しました。

①利き手側が麻痺したら ②目が見えにくく手の感覚が鈍くなる ③目が見えず聞こえにくい
の3つの体験を行いました。具体的には、

①では三角巾で腕の固定をし、足に重しを着け、杖を使つての階段昇降や車椅子体験。

②では、緑内障や白内障時の視界ゴーグルとヘッドホン、手袋を着け折り紙を折る。

③では、アイマスクをし、介助者を頼りに杖をついて会場の外の段差や点字を歩いてみました。

実際に体験したことで、点字の重要性、なぜ白棒が必要なのか、車いす歩行者にとって少しの段差が大きな障害になることなどに、子どもたちは驚いていました。体験をとおして、大人も子ども関係なく同じく体が思いどおりに動かない不自由さ、歯がゆさ、不安感、怖さ、介助者を信頼し体を預ける勇気など様々な気持ちを味わうことができました。

また、体験後は身近にある福祉・障害に関する様々なマークの意味について学びました。子どもたちは「見たことある。へー。」と嬉しそうに説明を聞いていました。今回の企画をとおして、身近に介護が必要な人がいる家庭もいない家庭も、子どもと一緒に相手に寄り添った接し方を学んだ機会になりました。

(武雄地区会)



8/29

子育て講演会「うちの子、最高！」

主催：福祉委員会(福祉活動組合員基金助成企画)

8月29日、熊丸みつ子さんによる「うちの子、最高!」と題した子育て講演会が、佐賀市のメートプラザにて行われました。現在子育て中の方を中心に幅広い世代の方が参加され、51名が耳を傾けました。

講演会は、初めから熊丸先生の世界に引き込まれ、笑いあり、涙ありであっという間の時間でした。イヤイヤ期や反抗期など、一見すると大変な時期のように思えますが、先生はそれを「人間の土台を作っている時期であって、順調に育っているから大丈夫よ!」「イライラしたら、それは順調に育っている証拠」と笑って言ってくださいました。その言葉に、多くの子育て世代が救われたのではないかなと思います。

参加者の感想として、子育て中の方からは「悩んでいた重みが軽くなったようで、子どもたちの行動に無駄なものはないのだな」と考え方が変わった。「うまくいかなくて反省する日々でも、そこに愛があればすべて大丈夫だと言ってもらえて、救われるママたちがたくさんいると思った。」という声や、子育てがひと段落した世代の方からは「自分の子育てを振り返りながら聞いた。今は孫を見守る立場なので、もっと大らかに接することができたらいいなと思った。」「子育て中の方向けの講演会と思っていたが、いろんな世代のいろんな立ち位置からの子育ての話を知ることができ、自分のこととして話が入ってきた。」といった声がありました。「子どもはたくさん愛情を受け取って大きくなる、子どもには愛情を受け取る権利がある」という言葉がとても印象的でした。自分のしてきた子育てを肯定してもらい、背中を押していただけたような、そんな温かい講演会でした。

(福祉委員 末永美穂)



講師：熊丸みつ子さん

2023 冬の注文スケジュール

まだまだ間に合う!!

クリスマスケーキ

早期
値引き!

カタログ30号(10/2週配布)~

- カタログ30~33号... **5%** 値引き
- 34~36号... **3%** 値引き
- 37号... 値引きなし



〈おすすめ〉生キャラメルのトルテ

キャラメルやコーヒー味で、少し大人向けに感じられますが、お子さんでも美味しく食べられます!

おせち

早期
値引き!

カタログ32号(10/16週配布)~

- カタログ32~33号... **5%** 値引き
- 34~36号... **3%** 値引き
- 37号... 値引きなし



〈新登場〉「食塩不使用おせち(千鶴)12種」

塩分が制限されている方のための食塩不使用のおせちが登場しました。味付けに食塩を使わずに素材の味を最大限生かした12品のセット。「塩分は控えたいけれどおせちは食べたい!」という方におすすめです。

冬のおくりもの

カタログ32号(10/16週配布)~

- 申込書:32号・33号の2週間回収。
- GCWeb注文:11月26日(日)20:00まで受注

from ネグロス クリスマスカンパ

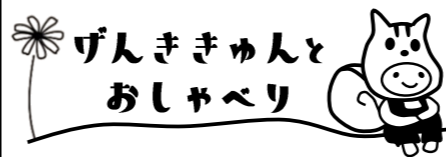
集まったカンパ金の半分は、APLA※を通して海外支援活動に、もう半分はグリーンコープが民衆交易※の原点であるネグロスを支援していく活動に活かしていく、カンパです。ご協力、よろしくお願いします!

※APLA(あぶら):アジア各地で「農を軸にした地域自立」を目指す人々が協働する場を作る、特定非営利活動法人。
※民衆交易:商品の交易を通して共に支え合う関係を作り出す交易。

カンパ カタログ番号
004 1口 200円
005 1口 500円

グリーンコープさが 今後の予定

- 11/8(水)プロから学ぶお出汁講座:アバンセ*
 - 11/9(木)れんこん料理会:伊万里市民センター
 - 11/22(水)ふくしまつり:ゆめぶらっと小城
 - 11/23(木)円縁学習会:コミュニティセンターこすもす館
 - 12/3(日)グリーンコープフェスタ2023:佐賀駅前交流広場(南口)←別チラシ10/30週配布
 - 12/3(日)減農薬研究会との交流としめ縄作りワークショップ:グリーンコープフェスタ内にて
- ※秋の組合員交流会については、9/4週配布の「組合員のしおり」もご覧ください。
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、こちらからお問合せフォームにて、お申込みください。



先月に引き続き、みなさんのGC推し商品を教えてください! 商品名と、お気に入りポイントや利用のエピソードなど、存分に推しを愛ってください!

応募者の中から抽選で、GC商品プレゼント! 応募は、こちらから

Facebookははじめました!(内容は、Instagramと同じです。) Instagramをされていないお友達に、ご紹介よろしくお願いします。

げんきくんニュース お問合せフォーム



Facebook Instagram

←グリーンコープさがSNS

げんきくんニュース カラー版→



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!



主催:おすすめ委員会

さがでの会場開催は、3年ぶりのれんこん料理会。
 待ちました!と約30名の参加がありました。
 初対面ですが、グリーンコープの仲間なので色んな話をしながら、失敗も成功に変え、楽しく料理出来ました。
 れんこんは、タテに切るとシャキシャキ感が増し、すり下ろしはモチリ感が凄い。
 メニューの4品の他に辛子蓮根やレンコンチップスなども頂き、お腹いっぱい!
 カモがれんこんを食べに来る話、除草剤は使わず水田に手を突っ込んで雑草を引っ張り上げるので何日もかかる事、実はレモンよりビタミンCが多く加熱しても壊れにくい事、ペットボトルの蓋で皮をこそげ落とす裏ワザなど、勉強になりました。
 今年は豊作だそうです。滋養たっぷりれんこんを皆で食べて、元気に過ごしましょう。

(おすすめ委員会)



- メニュー
- ◎れんこんカレー
 - ◎れんこんシウマイ
 - ◎れんこんの南蛮漬け
 - ◎れんこん白玉のフルーツポンチ



メニューの中でも特に人気だった、
 作ってみてね!
れんこんの南蛮漬けレシピ
 公開しちゃいます!



講師:れんこん生産者「やまびこ会」の方

作り方

- 1) れんこんはくし切りにする。
 - 2) 漬け汁の分量を鍋に入れ、弱火にかけてきび砂糖をよく溶かし、冷ましておく。
 - 3) れんこんに片栗粉をまぶし、170度位に熱した油で揚げる。
 - 4) 漬け汁の中に揚げたれんこんを漬けこむ。
- ※ ピーマン、人参を入れる時は、細く線切りにし、漬け汁に揚げたれんこんと一緒に漬けこんでおく

材料(4人分)

- | | |
|------------|------------|
| ◆れんこん 300g | |
| ◆片栗粉 少々 | |
| ◆揚げ油 適量 | |
| (付け合わせ) | 漬け汁 |
| ◆ピーマン 1/2コ | ◇しょうゆ 50cc |
| ◆人参 15g | ◇酢 30cc |
| | ◇水 80cc |
| | ◇きび砂糖 30g |
| | ◇しょうが 10g |

れんこんの節、捨てないで!

れんこんの節とは…
 ▶漢方では「藕節(ぐうせつ)」と言われており、漢方薬や生薬として古くから用いられている。
 ▶可食部よりも、れんこんの節にはポリフェノールが含まれており、のどによい。

- ◆使用用途
- ▶粉末(お味噌汁、パン…etc)
 - ▶すりおろす(絞り汁、料理のとりみづけ)
 - ▶刻む(ひき肉料理)
 - ▶節茶



→粉末・お茶



主催:佐賀中部地区会

佐賀中部地区会では、9月14日に「女性とライフプラン～シングルになる時、なった時～」と題して、一般社団法人グリーンワークスFP円縁のファイナンシャルプランナー、鳥越留美さんとオンラインでつながり、学習会を開催しました。
 今回の学習会は女性がテーマということもあってか、地区委員以外から5名に参加して頂きました。
 すでに離婚されてシングルになられている女性、または今後いろんな理由でシングルになるかもしれない女性、そのようないろんなケースにも対応ができ、将来自分らしい人生を送れそうなヒントがたくさん盛り込んである内容となっていました。途中、ライフイベント表を各自で作成し、5年後、10年後、20年後…の自分をイメージすることのできる時間がありました。
 また、働いていつも気になるけど、誰に聞けばいいの?と思う雇用保険。参加者の質問にもわかりやすく、しっかり説明して下さい、納得のご様子でした。
 最後にCO・OP共済についても、手元のパンフレットから新しいパンフレットに変わっていたので、少しお話をしてもらい、内容を皆さんで確認することができ、いい機会となりました。
 短い時間でしたが、とても有意義な時間を過ごすことができました。(佐賀中部地区委員 宮原美保)

わたしのカーボンニュートラル



- それはズバリ、グリーンコープで生活すること! です。米や野菜は実家から届くので(感謝♡)、食費のほとんどをグリーンコープにつき込むことができる恵まれた我が家。
 - ① 週1回のキープ受け取りのおかげで、買いものにかかる時間とガソリンの節約+班値引き3%OFF。
 - ② 自宅で次週の予定を確認しつつ、食品庫の在庫チェックで買いすぎ防止(でも、つい注文しすぎる…)。
- そもそも買いものに行かずに済むので、ムダなついで買いナシ。
 なんだかんだと、国産のグリーンコープ商品を購入することが、家計にも優しく(?)カーボンニュートラルにも繋がっています。9月現在、請求明細書に記載された「フードマイレージ」*の累積は13568.2ポコ。
 積み積み積もって、我が家だけでもCO₂に換算すると約1.35トンの削減になりました!(商品委員長 永田知子)

※フードマイレージとは…

「食べもの」の輸送距離のことで、距離が短いほどCO₂の排出量が少なくなります。その数値は「食品の重量×輸送距離」で表現されます。
 グリーンコープのフードマイレージの取り組みでは、国産のものを食べることによって削減されるCO₂をポコ(poco)という単位で数値化しています。
CO₂100g=1ポコ(poco)

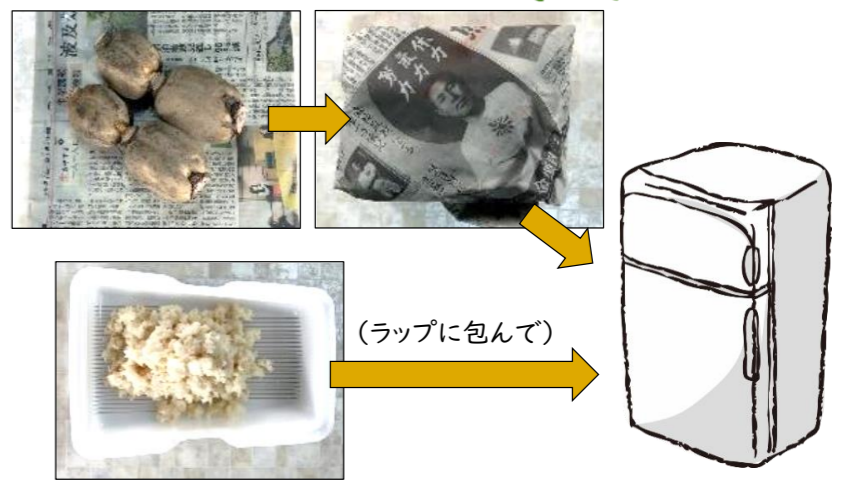
【あなたのカーボンニュートラル募集!】
 カーボンニュートラルを目指して気を付けていること、実践していること、これからしたいこと…を、こちらのフォームにてお寄せください →

採用された方には、素敵なプレゼントが!

- 食品ロスを出さないようにしています。賞味期限が近づいていたら優先的に使うのはもちろん、冷凍したりして気を付けます。(組合員Iさん)

れんこんの保存方法

- ▶濡れ新聞かキッチンペーパーを濡らして包み、入っていた袋に入れ、冷蔵庫に入れる。
- ▶洗った場合、ラップに包みチルドルームへ。



- 【おすすめ】
- ▶すりおろして、ラップに小分けして包み冷凍! 解凍後、生のれんこんと同じように調理しても美味しい。