



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

福祉委員会が考える居場所

10/18 アロマ&ヨガで認知症予防

健康寿命にフォーカスした企画として、鳥栖市にあるサロンパスアリーナにて開催しました。(株)彩生舎の西村さんより、アロマセラピーの基本からアロマが心身に与える良い効果(交感神経と副交感神経を切替えることが認知症予防に繋がるなど)を教えてくださいました。そして天然と人工の香りの違いから香害についても話していただき、参加者の皆さんは興味深くお話を傾けていらっしゃいました。



アロマの勉強会の後はアロマを使ったヨガ。デトックス・リフレッシュ・リラックスとそれぞれの効果が期待できる3種類のオリジナルブレンドアロマスプレーを『どの香りが好きかなあ?』とお隣同士で話しながら、自分の好みの香りを選び、ティッシュにひと吹きしマットの上へ。アロマの香りに包まれながら、ヨガ講師増本さんの導きで心身を整えるヨガを行いました。参加者様より『アロマの香りに癒されました』『ヨガで心身ともにリフレッシュできました』『商品を実際に試せてよかったです』などの感想をいただきました。会場には(株)彩生舎の多様なアロマ製品が並び、ゆっくり見て楽しむことができました。今回は29名の参加があり、大盛況でした。今後も皆さまに楽しんでいただける企画を考えたいと思います。お楽しみに!

(福祉委員 竹中由美子)



2024 from ネグロスセミナー



グリーンコープのエコジュリンぷりっぷりの秘密



11月12日(火)、組織委員会主催で開催しました。APLA(あぶら)野川事務局長からインドネシアの養殖現場のお話を熱く語っていただきました。ブラックタイガーを自由に動き回れる池で育てる「粗放養殖」で、引き締まったエビに成長します。人工飼料や抗生物質は使いません。収穫後は低温維持して処理し、1尾ごとに「産地1回バラ凍結」で一度も解凍されることなく私たちのもとへ届けられます。しかし近年、異常気象の影響が出ています。海水と淡水の混ざる汽水域にある養殖場は、強すぎる日照で塩分濃度が上がり淡水を引き入れる調整が必要な事態に。また、海面上昇による海岸浸食も深刻です。私たち組合員の民衆交易カンパが、海岸浸食を食い止めるためのマングローブ植林や、河川汚染を解決するための家庭ゴミ回収システムの始動などに役立てられています。安心・安全な美味しいエビを食べられることに感謝し、これからもみんなで買い支えていきましょう。

(佐賀北部地区理事 西村佳奈)



グリーンコープさが 今後の予定

- 1/9(木)10:30~12:30「気候の危機にどう向き合うか」オンライン →→→→→
- 2月は各地区で総代懇談会が開かれます。学習会も同時開催しますので、興味がある学習会にぜひ参加してください。学習会は、組合員でなくても参加できます。1月6日週配布のチラシで、詳しい内容やスケジュールをご覧ください!

お申し込みはこちらの二次元コードを読み込んでください



商品委員会のおすすめ!

お弁当作り編 ③

簡単すぎるお弁当作り最終回です!



Instagramも随時更新中!

商品委員会のメンバーも、グリーンコープの商品だけで、お肉、お魚、野菜とそれぞれにお弁当に適した商品を知る良い機会となりました。購入するのはいつも、自分の好きな商品に偏ってしまいがちなので、いろんな方のオススを聞き、食べてみて、利用する商品が増えお弁当作りの幅が広がったと思います。このげんきくんニュースやインスタグラムを見てくださった方が真似してみよう!とってくれたらうれしいです。

【GC お弁当に! 根菜たっぷり産直若鶏つくね】



ごぼうやにんじんが入っているので食感がいいのが特徴です。つくねに混ぜられているので、根菜が苦手なお子さんにも抵抗なく食べてもらえそうですね。GC産直若鶏で作られたこの商品は、国産丸大豆醤油を使用し、根菜も国産!さらに「有明海産のり」が見た目のアクセントにもなっています。実は、佐賀市にある工場で作られていて、グリーンコープさが開発に携わった商品なんです。冷めてもおいしく食べられるように作ったので、しっかりした味つけです。とってもおいしいので、佐賀のみなさん、ぜひ推してください!

【GCあんかけかぼちゃ】



商品委員会のメンバーのなかにも、まだ利用したことがない人がいたのがこちらの「GCあんかけかぼちゃ」です。もったいない!トレイのままレンジで約4分温めるだけで食べられます。やわらかく甘いかぼちゃにGC産直若鶏とGC産直豚のミンチが入ったあんがかかっています。しっかりめに味付けされたかぼちゃにとろっとしたあんが絡んで、とってもおいしいですよ。お弁当のおかずとしてだけでなく、夕飯に何かもう一品!という時にも、重宝する商品だと思います。冷凍品を上手に取り入れてちょっと余裕ができるといいですよ!

あなたの夢話

おしえてください

- 下の二次元コードを読み込みお寄せください。匿名希望もOK
- その他、地区委員に関するお問い合わせ等はこちらから



夢の話をしよう

No.7

私の夢は、私の住む地域に「夢パーク」を作ることです。神奈川県川崎市にある「子ども夢パーク」は、大人と子どもと一緒に考えた「川崎市子どもの権利に関する条例」をもとに作られた施設であり、誰もが安心してありのままの自分でいられる場です。是非近くに欲しい!まずは、この「子どもの権利条例」を作るため、「子どもの権利」について学ぶ場を作り、子どもを真ん中に考える大人を増やすことが目標です。(おすすめ委員長 野田宏美)





秋のグリーンコープ交流会へのご参加ありがとうございました

各地区の様子をお届けいたします！来年はぜひ、あなたも！

11/7 食品添加物学習会 佐賀中部地区会

ネッツフーズ株式会社の内藤孝子さんを講師に迎え、食品添加物の目的、種類について詳しくお話を聴きました。私達が知らないうちに口に入っている食品添加物の中には過剰に摂取し体内に蓄積されると、健康に影響を及ぼすリスクがあることや、商品を手にとったら裏返して原材料を確認することが大切なことなどを学び、家族とも共有しました。食品の選択を、安心・安全に基準を据えることを私たちが改めて見直し、組合員さんに伝えていこうと思います。

次回の企画もお楽しみに♪

佐賀中部地区委員 嶋



9/26 安心安全な商品の学習交流会 武雄地区会

講師に長崎蒲鉾有限会社の谷口さんをお迎えしての学習会を開催しました。いろいろな練り物を試食しながら、商品開発時のこだわりなどが聞けました。食品添加物であるリン酸塩(*1)を使用せず、国内で獲れた新鮮な魚を使いこだわりの製法で手間をかけて作られていることなどを改めて学びました。

一番人気のいわしバーグを始め、きくらげ天、きのこ天、いりこ天などどれもおいしかったです。参加者の方々からも「これからも食べ続けたい」「お菓子よりこんなものをおやつに食べさせたい」などの声があり、とても有意義で楽しい開催となりました。ぜひ、みなさんも利用してみてください♪

武雄地区理事 浦川那央

(*1)変性防止や食感向上などの目的で市販の練り物の多くに含まれており、摂取しすぎるとカルシウムを体外に排出し吸収を妨げてしまう恐れがあるもの。



10/30 おしゃべりCAFE @karatsu 唐津地区会

株式会社丸きんまんじゅう、株式会社エムエスエフの方をお招きし、グリーンコープのスイーツの美味しさの秘密やこだわりをうかがいました。おまんじゅうやお餅のあんこは、自社で手作りされているんです！しかも国産小豆と砂糖だけで！「使わなくていい添加物は使用しません」という言葉通り、全ての商品について、添加物は安全で必要なもののみで最小限に抑えられているとのこと。安心して家族で食べることができます。試食の後に、参加者個々のおすすめ商品をカードに記入してもらいました。自分ではまだ買ったことのない商品の情報を知ることができて楽しい時間でした。

唐津地区理事 岩本美樹



10/23 働く女性の税と社会保障 (伊万里)

11/6 ごはんと食品添加物の学習会 (有田)

今年度も2回にわたって開催しました。1回目は、円縁学習会。講師にFP円縁の鳥越留美さんをお迎えし働く女性の税と社会保障について学び交流しました。参加者の皆様からは「知識を深められた」「これからの働き方を見直すきっかけになった」などと感想をいただきました。

2回目は、ごはんマイスターの江口さんと食品添加物講師の城島さんを講師にお迎えしました。グリーンコープの商品は、安心・安全にこだわり、美味しさを追求していることを再確認しました。実験をしながら、みなさんと楽しく学びました。どちらも豊富な試食で参加者同士の会話も弾み、交流が深まりました。味覚も楽しむ会が開催できたと思います。

伊万里・有田地区委員 T.S



10/2 クリスマスケーキ試食会 佐賀北部地区会

佐賀市柳町の旧古賀家で佐賀北部地区会の「秋のグリーンコープ交流会」を開きました。今年は、クリスマスケーキの中から地区組合員が選んだ4種類のケーキを試食しながらお気に入りか商品、オススメ商品の情報交換などで盛り上がりしました。

交流会では、今年の取り組みをお伝えしたところ、注文書に入る資料を細かく読む時間がなかなか取れないので、知る良い機会になったとの感想がありました。ご参加くださった皆様ありがとうございました。2月26日(水)は、「総代」を決める地区組合員総会を開催予定です。

多くの皆様にお会いできることを楽しみにしています。

佐賀北部地区理事 西村佳奈



10/24 野菜ソムリエが伝えるお野菜豆知識

佐賀南部地区

今回は、野菜ソムリエのASMATE長谷川さんを講師にお招きして学習会を行いました。長谷川さんの話術に皆さん引き込まれ、たくさん質問も出て、とても有意義な学習会となりました。その後の交流会も時間をオーバーするほど盛り上がり、世代を超えた組合員同士の交流ができました。参加された方からは「長谷川さんのお話がとても分かりやすかった」「今日学んだことを早速今夜実践したいと思った」「様々な話が聞いて興味を持つことが出来た。もっと勉強したい」「久々に参加出来て楽しかった」など、嬉しいお声をたくさんいただきました。「また参加したい！」と思ってもらえるような企画を、これからも考えていきたいです。参加していただいた皆様、ありがとうございました。

南部地区理事 末永美穂



10/9 介護予防ワークショップ&試食会

鳥栖地区会

福祉ワーカーズびすけっとを講師にお迎えし、高齢者疑似体験やふまねっと運動を通して参加者全員が楽しく学べる時間を過ごしました。交流タイムではグリーンコープの安心・安全なお惣菜も軽食としてご用意し、各テーブルでいろいろなお話で盛り上がりしました。

福祉とは単に介護の枠にとどまらず、子育てや地域での支え合い、そして人と人とのつながりが大切であると気づかされました。一人ひとりが安心して暮らせる社会づくりには、日々の生活の中での「つながり」が深く関係していることを改めて感じる会となりました！

鳥栖地区理事 松岡尚子

