

はままつ通信

8
月号

2022
topics

① ええねカフェ、いや「エネカフェ」始まりました～

② お知らせ

③ 消費材を使っている お店紹介



① でんきの疑問、省エネの紹介、地球にやさしい生活の工夫 みんなの知恵もお借りします

エネカフェ

2022年8月12日 21:00~21:45

presented by 生活クラブ静岡エネサポ



お申し込みは

今さら聞けない どうしてCO2削減？

異常気象が続いて不安

原発に頼るのはやっぱりイヤ

電力会社がたくさんあって分からない

再生可能エネルギーって何？

電気料金は高くなる？

地球に良いことしたい、でも何をしたらいいの

このまま暑くなったらどうなるのかな？

そんな話もどんな話もゆる～く
でんきのお話する会
または単協HPから

②お知らせ

城北図書館で雑誌スポンサー始めました。8月末から中央図書館でも雑誌スポンサーをします。雑誌コーナーに寄っててくださいね。



☆
☆
☆
☆
☆
☆
☆

映画「夢見る小学校」
8/12~17 @シネマイーラ

是非ご覧ください。
コロナの感染状況を見て座談会は中止となりました。ご了承ください。

③ 消費材を使用しているお店紹介 『へっちゃんらや』



秋葉坂下の小さな民家の暖簾をくぐると「いらっしゃいませ～」と明るい元気な声が厨房から飛んでくる。11年前「何があってもへっちゃんらや」という思いで先代、照子さんが甘味処『秋葉坂下へっちゃんらや』を上げた。客で来ていた現店主、中坂有里さんは東京で業務用調理機器としてその機械を使ったカット野菜の会社に働きながら、週末に『へっちゃんらや』を引き継いだのは8年前。照子さんから「本業一本にすると見えてくるものがちがってくるよ」といわれ、4年前に本格的に『へっちゃんらや』と格闘することになる。そんな中で東条百合子さんの思想を受け継ぐ「あなたと健康」の料理教室で学ぶ機会を得る。更年期女性の為の【イソフラボンジュール】、イソフラボン摂取すると更年期の症状が緩和されると作り始めた。



のぶえさん 有里さん 寺田さん



ボンジュール弁当



open
水木金土曜日
10~16時

へっちゃんらや



イソフラボンジュール



季節のあんみつ

店主の有里さんは大学時代に作家、落合恵子さんに会い、落合さんの店、クレヨンハウス※へ通います。実は、クレヨンハウス浜松版をつくるのが有里さんの夢。※オーガニックの野菜市場、レストラン、絵本、木のおもちゃ、化粧品、インナー、アウターを扱っているお店

落合恵子さんは言います。私たちがひとりひとりがこの社会、この時代、この地球を作り上げている作家だと。O157の問題以来、学校給食、大学生協の食材全てが次亜塩素酸で消毒され始めました。薬品を使わないぜいたくを大切にしたい。経済優先の社会、効率化重視の世の中、手間をかけ、時間をかけて食事をつくるということを、今一度考えていきたいと思ったそうです。

編集後記
どうみられたいかよりどう生きたいか。湧いてきた思いを行動する有里さんは輝いていて、その光は人へ信頼と安心を与えていると感じた。取材中、店に来られたお客さんは皆、有里さんと話をして笑顔で帰っていった。誰一人、商品だけを買って帰る人はいなかった。有里さんはできないことやお願いしたいことは押し付けず、人に頼める。そしてそれはごく自然で、お店とお客の関係ではなく人の繋がりがかった。しがらみ、他人の視線、それは横においておこう。こうなるといいな～という自分の中から出てきた思いに従い行動する。有里さんに会って次の日に私がしてみたことだ。おいしいものと元気をもらいに『へっちゃんらや』へ行ってください。 藤原郁子

消費材はなたね油、白だしや素精糖、平田牧場の豚肉などなど、沢山使わせて頂いています。お客様の体をしっかりと作ってくれています。お店の99.9%は女性のお客様です。「有里さんのところで美味しいものを手にして、話をして、元気になるって帰っていかれます：スタッフ談。」人との繋がりがこそが『へっちゃんらや』の醍醐味。こうでなければいけないとこだわらず、変化し続けることを恐れず、何かを否定するのではなく共存していきたいです。毎日を機嫌よく暮らすこと、これが幸せに生きるコツですね～



7月の活動状況
加入 2名 脱退 1名 移動 0名
組合員数 632名 班数 93班



ご入金のお願い

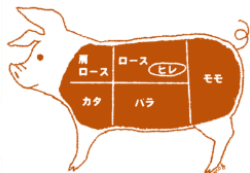
引落しは26日(金)！
8月25日(木)まで
に入金をお願いします



共同購入活動（6月）

		目標	6月実績
1人当たり利用金額		25,000円	23,964円
OCR/WEB利用率		80%	75.4%
eくらぶ登録率		70%	71.8%
重点品目	牛乳	予約率	50%
		利用人員率	65%
		利用本数	前年比 102%
	鶏卵	利用人員率	60%
		利用金額	952円
	青果物	利用人員率	60%
		利用金額	2,500円
	豆腐類利用点数	前年比 102%	1,439点 (前年比 91.2%)
	厚揚げ利用点数	前年比 105%	150点 (前年比 92.6%)
	お袋米利用実績	145袋/月	105袋 予約 82人

豚肉のバラ肉への需要過多傾向により部位バランスがおおきく崩れているそうです。
1頭丸ごと引き取る「1頭買い」が生活クラブで共同購入するための約束です。
バラ肉だけの豚はいません。いろんな部位を利用したり、ひき肉や余りがちな部位を活用した加工肉を利用したりして、生産者が大切に育てた豚をバランスよくいただきます。



7/22 オンラインせっけん学習会開催しました

生活クラブ静岡のせっけんアドバイザーから、せっけん基礎+身体の洗浄（シャンプー・はみがき）を題材に、せっけんと合成洗剤の違い、汚れを落とす仕組み、せっけん洗濯のコツ、せっけんで食器洗いのコツ、シャンプーやはみがきの生活クラブと市販品の成分表示の比較、せっけんでのシャンプーのコツなど、お話してもらいました。

せっけん：排水後すぐに分解。せっけんカスは魚のえさになる。皮膚への洗浄成分残留が少ない
合成洗剤：分解に時間がかかり環境への負荷。水の自然浄化力低下。
洗浄成分が皮膚に残留し、アトピー性皮膚炎や化学物質過敏症の原因の一つに。

市販品には「低刺激」など一見良さそうに見える物もありますが、成分表示をみると複数の合成界面活性剤が使用されていたり、環境への負荷がかかる成分が使われているものも少なくないようです。市販のはみがきの多くは合成界面活性剤が使われています。はみがき後に味が変わるのは活性剤が舌の味蕾細胞を一時的に壊すため。口粘膜は皮膚バリアーがないので物質の吸収率が皮膚よりも高く、さらに市販の子ども用はみがきは人口甘味料や香料も添加されているので要注意だそうです。



生活クラブえほん
「せっけん生活 はじめませんか？」

委員会消費材モニター報告【果物】

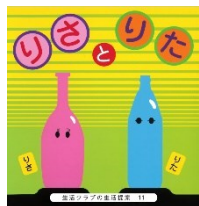
スイカ：デカイ！皮がうすくて甘くておいしい！
減農薬でこの大きさでこの価格はオトク！
小玉スイカ：冷蔵庫に収まるサイズ。皮がうすくて甘くて可食部が多くて大玉に負けない満足感。
ちぎって食べるパインアップル：
ちぎって食べる楽しさ。とても甘くて美味しい！
芯まで美味しく食べられます
プラム（サマーエンジェル）：甘くてジューシー



生活クラブで旬の果物を満喫しましょう♪

グリーンシステム活動（静岡単協）回収率

	年間目標	5月実績
Rびん	90%	74.9%
牛乳900mlびん	98%	97.3%
ピッキング袋	60%	38.9%
牛乳キャップ	85%	104.9%



生活クラブえほん
「リさとりた」
↓↓↓
QRコード

生活クラブの健康な食デザイン



まめ知識

子供も大人も 牛乳を飲んで夏を元気に

熱中症予防に牛乳は最適

熱中症予防のポイントは *暑さを避けこまめな水分補給。
*食事や運動で体温調節上手な身体づくり



→→→「いかに汗をうまくかけるか」「汗によって失われた体液(血液)をいかに回復するか」

人間は汗をかくことで体温を調節しています。汗は血液を材料として作られるので、血液が体の中に豊富にあることが必要です。

血液の量を増やして体の中で多く循環させることで、汗による体温調節がスムーズにできるようになります。

運動をして汗をかくと、発汗で減ってしまった水分量を補うために、肝臓が血液を作ろうとします。

牛乳は水分・ミネラル・糖・たんぱく質をバランスよく含むため、運動後に牛乳を飲むことで速やかにその材料になることができ、血液量増加につながるそうです。

また、運動によって発汗に慣れること、筋肉をつけて血流をよくすることを合わせて行くと、より効果的に発汗する力が上がり、体温調節上手な体になるそうです。

夏休みにも牛乳を

学校給食では毎日牛乳が提供されています。それは牛乳が一度に多くのカルシウムを吸収率の良い形で摂取できる食品だからです。夏休みには学校給食で摂取していた分の栄養も家庭でとるには、カルシウム、他の栄養素も豊富で、暑い夏を乗り切るための体温調節にも有効な牛乳は心強い味方です。

牛の餌、殺菌温度、びん・・・
私達が求める牛乳は何かを問い続けて
出来上がった牛乳です。
みんなで利用しましょう。



「パステライズド牛乳ができるまで」
「牛乳大図鑑」



牛乳便（裏便）もぜひ利用してみてください

班で3本からの利用が可能です！
荷受け場所は混載便と牛乳便で別の場所に設定できます。
よやくらぶを使うと11円オトクです