

# みみため

"みみ"よりな情報  
"ため"になる  
情報誌

2017年12月18日54号

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会

出雲市斐川町莊原 2230-1

イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらへどうぞ → TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013

## 「実家の片づけ講座

## 親子円満リバウンドしない！ かんたん整理術



講師 実家片づけ整理協会  
代表理事 渡部 亜矢 氏

共同体福祉委員会主催

福祉学習会に参加しました

5つの鉄則 を中心に  
講演会がありました

① ゴールは綺麗ではなく安心・安全・  
健康に暮らせる家

②3の法則「いる」「いない」「一時保管」

③片付ける順番は<気持ち>から遠い所から

④コミュニケーション

⑤正論よりも習慣を優先

<リバウンドしない片付け方法>

(つづきは8ページへ)

「家は空き家になり、持ち主がいなくなると物は途端に湿気を帯び使いにくくなる。

片付けサービス、生前整理も、上手く業者を使い、片付けなんかで悩まないで、自分の人生の時間を親子の大事な時間に使って欲しい。

物は仕舞う為にあるのではない、収納する為にあるのではない。幸せになる為に、人の為にある。人の為に片付けをして欲しい。」

私達のグリーンコープはファイバースイッチなどを通して、罪悪感なく衣類の処分をする事も出来ます。

これを機会に「しあわせになる為の物」達に囲まれて日々生活して行きたいと感じました。

### 11月理事会報告(2017.11.10開催)

- ・年末一時金支給の件
- ・「市民電力事業」決起集会の開催の件
- ・北海道産小豆甘納豆の水あめの遺伝子組換え区分変更漏れの件
- ・環境カフェ実行委員会 映画上映会販売コーナーの件

…などを協議しました。

### 数字でみるGIC生協(島根)



(2017年10月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です)

新規加入された組合員さん…54名

現在の組合員総数…8,354名(前年対比101.8%)

暮らしの助け合い活動

## げんき隊

みなさんの依頼  
お待ちしております

# せっけんで大掃除！重曹とセスキ炭酸ソーダと炭酸ソーダってどう違うの？

(アルカリウォッシュ)

まずは以下のまとめをご覧ください

	重曹	セスキ炭酸ソーダ (アルカリウォッシュ)	炭酸ソーダ
水に溶けやすさ	△やや溶けにくい	◎非常に溶けやすい	○溶けやすい
油污れの落ちやすさ	△	◎	◎特に油污れに強い
洗濯使用	×	◎	◎
鍋のコゲ落とし	◎	○	×
研磨力(クレンザー)	◎	×	×
消臭効果	◎	◎	◎
ゴム手袋の使用	不要 もともと手荒れしている場合は必要	不要 短時間であれば	必要 アルカリ性が強いので特に必要

※セスキ炭酸ソーダと炭酸ソーダでは使用にほとんど違いはありません  
 ※重曹しか手元になくて炭酸ソーダスプレーがほしい時は65℃以上の湯で溶かすか、水に溶かして煮沸させると炭酸ソーダ水になります  
 セスキ炭酸ソーダも同様にすればアルカリ度がupします

なるほど！



## 住まいの掃除に！！

水5ℓ セスキ炭酸ソーダ大さじ1  
(アルカリウォッシュ)

- 手垢のついた器具類、スイッチ類など
- 浴室の床や壁についた垢や黒ずみの掃除
- 浴槽はスプレー液を吹きかけスポンジなどでこする



お試しください！



## 基本のスプレー

水 500ml  
セスキ炭酸ソーダ(アルカリウォッシュ) 小さじ1  
スプレー容器

- 換気扇、ガスレンジ、クッキングヒーターなどにスプレーし、汚れが浮き上がったら拭き取ります。
- 汚れのひどい時はしばらく放置するかキッチンペーパーでパックした後拭き取る
- 又、スプレー液の濃度を濃くして使用する
- 汚れをふき取った後は水拭き、もしくは水洗いをする

常時スプレーを用意してこまめに掃除しておくとも年末の大掃除も楽に！！



安来ブロック

# グリーンコープの こんにちは! 1day あったかcafe



OPEN!!

1月18日(木)

安来市

広瀬保健センター

10時から

試食費 300円

1月31日(水)

安来駅 10時から

水曜朝市を開催している

「ankuru(アンクル)」と同日開催!

素敵な雑貨も見られますよ



あったか飲み物と  
スイーツを♡

先着20名様! なくなり次第終了します!

両日とも予約なしの、ふらりと立ち寄りオッケーです。ぜひ(\*´艸`)

松江地区委員会

## 「2017・秋のつどい」を開催しました

今年の秋のつどいも、フリーアナウンサーの河野美知さんを講師にお迎えし、スキルアップ講座とクリスマスケーキの試食をしました。昨年は大人の会話とコミュニケーション能力アップの講座



でしたが、今年はステップアップして人前でお話をするコツを学びました。

実際に40名の前でスピーチをされた皆さんはとてもお上手で、コツを学び成果が出たことに主催者として嬉しかったです。

### 参加者の感想

• やっぱりプロから聞く話し方はとても参考になりました。スピーチ発表も緊張しましたが、やって良かったです。

とても楽しかったし、これから人前で話すの楽しみになりました。

• 話す内容だけでなく、姿勢や表情、目線などの大切さがわかりました。

• ケーキの1カットが大きくて、大満足でした。

松江まったり委員会

## 木次乳業工場見学に行きました

10月26日(木)木次乳業へ工場見学に行きました。

工場を回りながら商品の出来上がる過程を説明して頂きました。nonGMOと書かれたタンクが2つあり、グリーンコープ向けの牛乳に使われていることに感動しました。

木次パステライズ牛乳は、自然豊かな奥出雲地方で飼育された健康な牛から搾った新鮮な牛乳から作られています。自然な風味・性質・栄養を生かすために、65℃で30分間殺菌されます。

そのため生乳にもっとも近く、胃の中でしっかり凝固しゆっくりとタンパク質の消化が行われ、栄養分が吸収されやすくなります。牛乳を飲むとお腹がゆるくなる人でも飲みやすいものになる、と教えて頂きました。

社員の昼食は社員食堂で賄われており、米や野菜はすべて自給自足。自社農園の田んぼ

や畑で育てられています。

味噌や豆腐も手作りで、社員の健康維持につながっているそうです。お昼前にはとてもいい匂いがしていました。

工場見学後、木次牛乳・木次パステライズ牛乳・ノンホモ牛乳・木次ミルクコーヒー・のむヨーグルトなどの飲み比べをさせて頂きました。ノンホモ牛乳、私は初めてでしたがとても飲みやすく美味しかったです。



安心・安全・美味しいパステライズ牛乳が身近にあることの素晴らしいさを改めて感じました。

雲南地区委員会

## 秋のわくわくパーティー「お寺でゆるゆるコリほぐし」を開催しました

開催日：10月19日(木) 三刀屋「善徳寺」 参加者：28名



アクティブヨーガインストラクターの倉田里美先生をお招きして、参加者の皆さんと筋膜リリースをしました。

普段、子育てや仕事で自分の事は後回し。皆さん、何かしらコリと付き合ってます。

お寺という解放的な場所で、テニスボールを使って、足、腰、肩甲骨等をセルフマッサージしてほぐしました。

ほぐすポイントは痛気持ちいいです☆先生の丁寧で分かりやすい説明でポイントを意識して、ゆるゆるほぐしているとたまに「うっ」という声が聞こえ「みんな頑張ってるなあ～」「分かる、分かる」で、笑いあいの良い時間を持ってました。



その後、皆でクリスマスケーキの試食をして、和気あいあいと過ごしました。

生きる事とは、食べる事ですが、ゆるゆるする時間も必要だなと感じた秋の日でした。



出雲地区委員会

# 地球に暮らす生き物の一員として、負担をかけない衣食住の話

開催日：10月18日(水) 会場：斐川町環境学習センター 参加者：20名

を開催しました



循環する暮らしのナビゲーター  
坂本美由紀さんをお招きして地球にも自分の健康にも負担をかけない暮らしについてお話して頂きました。

直接お返しできなくても他の人に優しく恩送りする。

笑いと感謝が大事で、よくなるための意識をもって行動する。」  
など物事がプラスに巡ってくる心のあり方を学びました。



食では自然栽培の米や野菜作り、手間を惜しまず味噌やこんにやくなど手作りされていて、ご飯がすすむ一品としてピーマンこうじを紹介してもらいました。坂本さん自家製の野菜につけて試食しましたが、野菜のおいしさにびっくりしました。

お話のあと、クリスマスケーキを2種類試食しながら交流しました。参加者からは「笑顔がすてきな坂本さんに元気をもらいました。」「使ったものの影響を考えると、合成洗剤は水を汚すのでせっけん生活を続けたい。」「便利の落とし穴があるというのが心に残りました。」など感想を頂きました。

日用品では合成洗剤など石油系化学物質をさけて、微生物が分解できるせっけん由来のものを使うよう提案されました。

「良い社会にするには、まず自分をご機嫌であることが大切で、お世話になったらお返しする。」

大田地区委員会

## かまど料理体験 を開催しました

開催日：10月3日(火) 参加者：21名



好評だった昨年に続く第2弾!!

遠方から、また、新しい出会いもあり、感謝です☆

ねらいは、ガスも電気も使わずに料理することで、エネルギーを見直すこと。

- ・薪割りして、火が付きやすいように木を組んで(右の写真)、かまどに火をいれます。
- ・野菜の捨てる部分は最小限に。
- ・洗い物は米の磨ぎ汁で汚れを落としたあと、2回目のためすすぎ。
- …大切なことがいろいろ見えてきます。



### 感想より

- ☆丁寧に、おだやかな気持ちで作ったごはん、とてもおいしかった。
- ☆日ごろ、いかに楽をしているか、水や食材をムダ使っているか思い知った。
- ☆来年もこのイベントを企画してください。

### ☆メニュー☆

- ・穀ゆたか入りごはん
- ・焼きししゃも
- ・具だくさん豚汁
- ・蒸し野菜のドレッシングがけ(玉ねぎ黒酢・ごまドレ)
- ・大根と人参を汐吹昆布で浅漬け
- ・熊谷家特製なんぞかんぞ茶



熊谷家のスタッフさんに支えられてのこの体験、やみつきになりそう(\*^^\*) 第3弾あるか!?

どれも素材のうま味が引き出され、とってもおいしかったですよ♪ ごはんのおいしさには感動!!

※今回の活動の様子は、熊谷家「家の女たち」のFacebookでも紹介されています♡

## 西部ブロック オーガニックコットンの布ナプキンづくり

を開催しました

9月27日（水）高津地区振興センターにて、洋裁のプロである地区委員メンバーを講師に、手縫いでできる簡単なオーガニックコットンの布ナプキン作りを行いました。

はじめに布ナプキンのメリット、デメリットを体験談を交えながら聞きました。またグリーンコープの紙ナプキン“コットンびより”についても話をし、市販の紙ナプキンとの違いを共有しました。それから自分たちで選んだ布で布ナプキンを、会話を楽しみながら作りました。



参加者の方からは、「体験談を聞いて、布ナプキンのハードルが低くなり身近になった。」という意見や、「簡単にでき、型紙もついていたので家でも作ってみたい。」という声をたくさん頂きました。

“コットンびより”についても、「かぶれもなくさらっとしていて気持ちがいいので愛用している。」という声を聞くことができました。

作業終了後、チョコデコレーション・木苺とチョコのケーキ・ストロベリーサンタの3種類のクリスマスケーキの試食と情報を交換しながら交流会を行いました。

クリスマスケーキはすべて好評で、参加者の方たちからは「他の方のグリーンコープおすすめ商品などを聞くことができ、楽しく時間を過ごすことができた。」という声を頂きました。

### 布ナプキン

#### <メリット>

- ・ゴミが出ない⇒エコ
- ・経済的
- ・かぶれにくい
- ・温かい

♡生理期間が短縮されたとか生理痛が軽減されたという声も聞きます。

#### <デメリット>

- ・洗濯が必要 ・(初期投資) 値段が高い
- ・外出先で交換しにくい
- ・ずれやすい

### グリーンコープ ナプキン コットンびより

特長 天然コットン100%  
冷えなくて気持ちいい  
かぶれにくい



## グリーンコープCafé @はまだ

10月17日（火）いわみーる（浜田市）にて、お菓子を食べながらゆっくりくつろいでもらうCaféを開きました。

お母さん同士で子育ての情報交換をしたり、また、有機野菜を生産しておられる参加者のお話も聞くことができ、和やかな雰囲気です。

7種類のお菓子（ケーキ or エクレア、抹茶カステラ、ぷくぷくほうじ茶クッキー、コーヒー大福、お魚チップス、パパアチョコ、カットパインマンゴー）を食べながら、3種のヨーグルト（プレーン、マイルド、ピフィズス）も食べ比べしました。

感想「普段は注文しないいろんな種類のお菓子を食べられて満足だった。」「ヨーグルト3種の食べ比べで味の違いがよく分かった。」「牛乳の臭みがなくこれなら子どもが飲めそう。」「野菜の生産者さんから、こどもの野菜嫌いについての話が聞けてよかった。」



## 地域で活躍するグリーンコープの仲間

松江市 西 陽子 さん

### ◆どんな活動をされていますか？◆

昔から食べることが大好きでした。  
料理を作ることに目覚めたのは、子どもが生まれてからです。

元々保育士として仕事をしていたのですが、嫁ぎ先が飲食店を経営しており、将来私がお店を継がなくては！と勝手に思い込み、調理師免許を取得しました。

結局お店は継がなかったのですが、16年間調理師として仕事をする中で\*内田美智子先生に出逢い一目惚れして追っかけをしていました(笑)。

\*「いのちをいただく」絵本著者 助産師

講演会などを通じて知り合った素敵な方々と交流するうちに、食の大切さを伝える活動を自分もしたいと強く思うようになりました。

少しずつでも続けて活動していくために、「こころと食を結ぶ会」を昨年秋に立ち上げました。職場では「なんちゃって料理教室」も何度か行っています。

### ◆グリーンコープを始めたきっかけは？

以前から興味は持っていました。浜田に勤

務をしていた時、合庁の文化祭で声をかけられその場で加入しました。

### ◆いま思っていること◆

孤食、朝ご飯抜きなど食を取り巻く環境が大きく変わり「食」がおざなりにされているように感じます。



食べることは生きることそのものであり、家族の心と心をつなぎます。その大切さに気付くきっかけを作りたい、伝えていきたいその気持ちだけです。

### ◆今後の展望はありますか？◆

来年1月20日に、元熊本市食肉センター勤務の坂本義喜さんを講師にお迎えし「いのちをいただく」講演会を行う予定です。

今後は、講演会や映画上映会にワークショップを併せた企画をし、地域の方と一緒に活動できるようにして仲間を増やしていきたいです。

食には生き方や家族のあり方、社会までも変えることが力があると信じて！！

## おたより紹介～「みみため46号の感想です」～ 中部地区M.Kさんより

学習の報告がどれもわかりやすく、勉強になりました。  
地元メーカーの紹介もとってもすてき！ 西製茶所さんがおっしゃるように「鮮烈さはとぼしいかも…」と私も思っていました。西さんの優しく、一生懸命な思いが伝わっているからこそその味なんだとよくわかりました。西さんの思いが胸にひびき、また、お茶の違いもおもしろくて、いろいろ試してみたくくなりました。納豆とチーズの揚げ餃子作ってみたいです。

1ページより続き

# 「親子円満 リバウンドしないかんたん整理術」実践編

① ゴールは綺麗ではなく安心・安全・健康に暮らせる家

散らかっていない事で、つまずいたり、ぶつかったりしないで、健康寿命を延ばす事が出来る。老後でお金の問題が不安と言うが、健康でいる事が一番節約になる。

片付けを全部しようとしなくて、1つか2つ出来そうな事からやってみる。

テレビではビフォーアフターしか出てきていない。その通りにしようとしても、家族構成、ライフスタイル、働き方、子どもの数など条件が違う為難しいので少しづつやっていく。



②3の法則 「いる」「いない」「一時保管」

片付けは迷っている時間が長い。3秒で判断し少しでも迷ったら、一時保管箱を作ってそこに収納する。一時保管だと思えば捨てなくていいと言う安心感で片付けが進む。

そして、人は見えなくなったら忘れる。半年以上使用しなければ、処分することが出来る。

片付けの苦手な人は

「捨てなくても良い理由」

を考え片付けの得意な人は

「その物がなくても良い理由」を考える傾向にある。(次号へつづく～)



12月5日(火)から4周年感謝祭をしました。

来店者全員にみかんプレゼント& 1000円以上お買い上げの方にグリーンコープ商品プレゼントを行いました。

たくさんご来店頂き、ありがとうございました。

～年末年始のお知らせ～ 年末は12月28日(木)まで 年始は1月9日(火)より営業いたします。



浜田市竹迫町 1901-21 FAX,電話(0855)23-6647 営業時間:火~金 10時~18時  
Email [pompom.gc.shimane@olive.plala.or.jp](mailto:pompom.gc.shimane@olive.plala.or.jp) 土 10時~15時



こんにちは (\*^▽^\*)

まいにち自動車の営業、西尾です

## 寒い季節にそなえ、バッテリーのチェックを!

毎朝起きるのが厳しいほど寒くなってきましたね! 寒くなると心配なのがバッテリー。もし、エンジンがすぐに掛からなかったり、パワーウィンドウの動きが遅くなって

きていたりしたら、まいにち自動車へお越しください! すぐにバッテリーの状態を確認します(p\_-) おかしいな?と思ったら、ぜひ一度まいにち自動車へ(\*^▽^\*)

新車、中古車販売に車検、点検、他、車の事ならなんでも伺います! お電話、ご来店、お待ちしております(^◇^)

※ キリトリ ※

おすすめ商品の紹介やレシピなど、おたよりお待ちしております♪

みみため 54号

お名前 \_\_\_\_\_ コース \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

※いただいた個人情報は、広報誌および組合員活動にのみ使わせていただきます。配送担当に提出ください。

