



“みみ”よりな情報
“ため”になる
情報誌

2016年2月15日33号

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会

出雲市斐川町荏原 2230-1

↑組合員イラスト…杉原郁枝さんの作品です♡

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



つどいへ シュツ・ゴー！

今年の
テーマは…

- ①グリーンコープ運動を通して、グリーンコープのファンを増やしましょう！
- ②市民電力事業の取り組みを伝えましょう！
- ③GC産直国産牛の利用推進に向けた取り組みをしましょう！

グリーンコープは、私たち組合員が主役です。「こんな商品が欲しい、こんなことしたい…、あれはどうなっているの？」など、みんなで思いを出し合い、より豊かなくらしの提案を行っていきましょう！

1年間の活動の報告や、おいしい試食もあります。お友達を誘ってぜひお越しくださいね。

※詳しくは各地区が発行するチラシをご確認ください。

日時	曜日	会場	主催
2/9	火	朝日公民館（松江市）	松江まったり
3/1	火	グリーンコープ浜田センター	浜田地区委員会
3/4	金	益田市内（未定）	西部ブロック
3/10	木	サンレディー大田	大田地区委員会
3/10	木	江津市 都野津公民館（予定）	江津地区委員会
3/11	金	赤江交流センター（安来市）	安来地区委員会
3/11	金	斐川環境学習センター アース館	出雲地区委員会
3/14	月	サン・チェリヴァ	雲南地区委員会
4/13	水	松江市内（未定）	松江地区委員会

アミカケ部の日程は終了しました。他の日程・会場でご都合がつかましたら、ぜひお出かけ下さいね。



「遺伝子組み換え食品表示の改正を求める署名」にご協力いただき、ありがとうございました。

1月理事会報告（2016.1.22開催）

- ・新電力アンケートについて
- ・神在太陽光発電所見学について
- ・上半期監査報告について
- ・シャボン玉月間ポスター募集について
- …などを協議しました。

数字でみるGC生協（島根）



（2015年12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…38名

現在の組合員総数…8,115名（前年対比102.6%）



地域サークル
活動紹介

第2回 「楽ちん抱っこクラブ☆てごの会」(出雲市)

子育て中のみなさん！ 毎日の「抱っこ」「抱っこ」「抱っこ」がストレスになっていませんか？

「抱き癖がつくといけない」などと言われた時代と違って、今は「たくさん抱っこをしてあげたい」と思っている方が多いと思います。でも、実際にたくさん抱っこするためには、ラクで快適な抱っこの仕方を知っているかどうか、とても重要です。

「楽ちん抱っこクラブ☆てごの会」は、抱っこのスキルアップのお手伝い(てご)をしている、母親どうしの助け合いサークルです。素手での抱っこも練習しますが、素手抱っこはどうしても家事との両立ができないので、スリングを使った抱っこを提案しています。

スリングは使い方がちょっと難しいですが、使いこなせると完全に両手が離せて、抱っこしたままでほとんどの家事が可能。しかも快適、ラクチン！そして子どもがご機嫌。気がつく「あれっ？いつの間にか、もう寝てる」。子連れでの外出も「泣いてしまったらどうしよう？」という心配とサヨナラできますよ。

逆に「スリング使っているけど、全然ラクじゃないよ」「子どもがスリングを嫌がる」という方は、使い方が間違っているのかも？ ぜひ練習会で「正しい使い方」を知ってもらいたいです♪

スリングを持っていない方にはお貸ししますので、気軽に体験してみてください！ 松江、出雲、大田で開催しています。

「ラクで快適な抱っこ」というと、どうしても「自分＝抱っこをする側」にとってもラクである



ことを考えてしまいがちですが、まず「抱っこをされる側＝子ども」にとって快適で安楽、そして安全かどうか？という視点を大切にしています。

また、年2～3回、大阪から講師を迎えての特別講座を企画しています。昨年11月には「小児救急講座」「防災サバイバル講座」「まあるい抱っこ講座」を開催しました。

「これまで知らなかったことばかりだった」「もっと早く知りたかった」と大変好評でした。

これらの講座の内容は、毎月の練習会・交流会でもシェアしています。

日程や開催場所、申し込み方法、これまでの活動の様子などは、ブログをご覧ください

(右のQRコード) →
または検索

抱っこ てごの会



グリーンコープ生協では、地域で活動するサークルへの助成を行っています。2015年度に助成しているサークルを、今月から3回にわたってご紹介いたします。



第二回「生活困窮者自立支援全国研究交流大会」に参加しました 開催日：平成27年11月7日・8日 会場：福岡大学

1日目は、全体会で基調鼎談から始まり、政策担当者、自治体、政治家、実践団体の現場の方々パネルとして登壇、コーディネーターを中心にパネルディスカッションが展開され制度に関わる方たちの取り組みなどを聞くことができました。2日目は、九つの分科会に分かれてのセッションでした。

平成27年4月に施行された生活困窮者自立支援法ですが、条文が23条と極めて少なく、これから制度を活かして育っていくこれまでにない法律のようです。

現在困窮されている人の支援はもちろんですが、この制度は、今は困窮されていない人も幅広く受け止め、生活困窮者支援を通じた地域づくりも目標のひとつです。(報告者：旭林久美子 次号へ続く)

松江地区委員会



今回は秋のつどいで作った「おにぎらず」のレシピを紹介しします。2015年「今年の一品」や「ヒット商品ベスト30」に選ばれた「おにぎらず」をご家庭でお楽しみください。（レシピ提供：講師 みさかよりえさん）

チリコンカンおにぎらず(6個分)

- ・ミックスビーンズ 100ml(100g)
- ・牛ミンチ 100g
- ・たまねぎ 1/4 個
- ・オリーブ油 大さじ 1/2
- ・チリパウダー 小さじ 1
- ・薄力粉 大さじ 1/2
- ・トマトソース 1/2びん
- ・スライスチーズ 6枚

おにぎらずの基本めし(6個分=4人分)

- ・ごはん 約 600g (米2合)
 - ・塩(天然塩) 小さじ 1/2
 - ・焼き海苔 6枚
- ① 炊きあがったごはんに塩を混ぜ込む。
 - ② ラップの上に海苔を◇にのせ、中央にごはん 50g をのせ、お好みの具をのせ、その上にごはん 50g をのせ海苔で包み、ラップで包み、しばらく裏返して、しっとりなじむまで置く。
 - ③ 真ん中を切り開き、もりつけいただく。

- ① たまねぎをみじん切りにする。フライパンにオリーブ油を落とし、中火でたまねぎが透明になるまで炒め、牛ミンチを加えよく炒める。
- ② チリパウダーと薄力粉を合わせておく。
- ③ ①に②を加えよく炒め、豆とトマトソースを加え煮詰める。
- ④ ラップの上に、海苔→ごはん(50g)→③→チーズ→ごはん(50g)の順にのせ、海苔で包み、ラップで包み、しばらく裏返して、しっとりなじむまで置く。

松江まったり委員会

おしゃべり会in松江 を開催しました

12月15日に持田公民館にて、おしゃべり会をしました。

初めておしゃべり会に来たという組合員さんや、リピーターになって来てくれた組合員さんと、グリーンコープのお話や、たこ焼きのお話を沢山しました。

これからもリクエストがあれば、色々な公民館におじゃましたいです(*^▽^*)



<メニュー>

たこ焼き

- ・タコ入り
 - ・チーズとコーン入り
 - ・魚肉ソーセージ入り
- ネグロスバナナ



雲南地区委員会

民衆交易ってなぁ～に？を開催しました

民衆交易とは… 11月10日(火) かもてらす 参加者：13名

1985年にフィリピンのネグロス島で砂糖価格の下落により、砂糖きび栽培をしていた島に飢餓が発生し15万人の子どもが飢える事態になり人々を救うため、グリーンコープは緊急支援(ネグロスキャンペーン)活動を行った。

しかし、ネグロスの砂糖労働者からの「魚ではなく魚をとる網が欲しい」の言葉で募金や寄付のような一時的なものではなく、もっと継続的に彼らを支援することは出来ないかと考え、ネグロスの人たちが自立するための仕組みを作ろうと動きだしたのが始まり。

労働者から自立した農民へ！
「援助から分かち合い」
“people to people trade”

講師に野川さんをお迎えし民衆交易について学びました。

人から人へつなげて生産者と消費者が一緒に作りあげていく民衆交易について知り、私たち一人ひとりに何ができるのか？を考えさせられました。

グリーンコープの「南と北の共生」を目指す活動民衆交易をもっともっとたくさんの人に伝えていくことが大切だと感じました。

試食のネグロスバナナ、マスコバト糖のシロップをかけた白玉団子、パプアの力カオを使ったチョコレートを生産者の方々に思いおいしくいただきました。そして、定本理事長よりネグロスクリスマスカンパと募金協力の話もあり、充実した時間になりました。



大田地区委員会

クリスマス会を開催しました

12月5日(土) サンレディー大田
参加者：大人10名 子ども15名

大型石見銀山かるたやゲーム、クリスマスケーキ作りなどで楽しみました。



クリスマスケーキはグリーンコープの“手作りケーキ”(スポンジの間にいちごクリーム、外側に生クリームが塗ってあるだけのもの)をカットし、産直いちごや南の島の完熟パイナップル、福岡八女産みかん缶やチョコきのこなどを、それぞれが自由にトッピング。色合いも良く、超簡単でとても豪華なXmasケーキがあっという間に出来上がり！



飾り付けが楽しかった！
ケーキが甘すぎず美味しい！ …と好評でした。



サンタさんもやって来て、子ども達にグリーンコープのお菓子をプレゼント。

ひと足早いクリスマス★★★

楽しく美味しく盛り上がりました～。

西部ブロック

スキンケアとアロマの学習会



11月5日(木)メーカーの彩生舎さんをお招きして、浜田センターで水の彩とアロマの学習会をしました。(参加者13人)

なんと、認知症で最初に衰えるのは嗅覚だそうです。香りによる刺激で脳の神経細胞が活性化!・・・と聞いて“やらない手はないでしょ”と思ったのは私だけではないはず。参加された方は熱心にアロマオイルの香りを楽しんでおられました。



後半は「水の彩」を使って、希望者がモデルになり、彩生舎さんに顔のマッサージをしてもらいました。

顔半分をマッサージし、していない方の顔と見比べて違いに驚きです。リンパに溜まる老廃物が流れ、顔がリフトアップしていました!女性にとってうれしいことですね!

2時間あっという間に過ぎ、心も体も、さわやかですっきりな会となりました。

♪簡単アロマの楽しみ方



ティッシュペーパーにアロマオイルを1滴落として、それを枕もとに。

⇒特にラベンダーの香りは心身ともにリラックス。

♪水の彩はオールインワン化粧品

洗顔後すぐに顔全体にやさしく伸ばし(首筋にも忘れずに)、しばらくしてからもう一度塗ると、さらにしっかり水分補給されてぷるんぷるんのお肌に!!

⇒化粧水・乳液・美容液・マッサージクリーム・化粧下地は必要ありません。少し多めに塗ってマッサージしていると、古くなってはがれ難くなっている角質がポロポロと落ちてきます。そのままでも、軽く水で流してもう一度水の彩を塗ってもいいですよ。

セカンドライフを考える & ミニ門松づくり

12月7日(月)FP円縁のファイナンシャルプランナーを講師に、浜田センターで「セカンドライフを考える」学習会を行い、第2の人生に向けてのポイントについて学びました。

(参加者7人)



①生きがい

退職後の“余生”といわれる時間はなんと!

平均10万時間もあるそうです。この時間をどう過ごすかは自分次第!

人生の後半部分をしあわせに生きるには、自分が何が好きで何を大切に考えているかなど自分に問いかけ、自分らしい生き方を見つけていきましょう。



②健康

体は食べたものでできています。できるだけ良いもの、グリーンコープの食べものを食べて健康に気をつけましょう。

③お金

年金だけでは生活できない実態があるそうです。なんと、高齢世帯は毎月平均6万円位の赤字!! 欲しいものにお金を使うのではなく、必要なものにお金をかける癖をつけていくのが大事!



後半は組合員の河野一恵さんを講師に、参加者みんなでミニ門松づくりをしました。

竹の中にオアシスを入れ、松、梅、千両の花、葉牡丹を活け、ポイントにかわいい絵馬飾りをつけ、最後に竹の周りに赤や金の水引を巻いて完成!!

それぞれ個性豊かな門松ができました。



西部ブロック あなたのまわりにはありませんか？・・・「これ 大丈夫なの？」

塩ビ製ラップ フッ素加工のフライパン プラスチックの食器 電気蚊とり
パラベン入りの化粧品 薬用せっけん 合成された香り成分の芳香剤や消臭剤

12月3日(木) NPO法人ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議事務局長 中下裕子さんをお招きして、島根県立大学 交流センター研修室にて環境ホルモンについての学習会を行いました。(参加者29人)



1990年代、野生生物に起きたさまざまな生殖異常の原因として、環境ホルモン=内分泌かく乱化学物質が疑われ、人類の生存をも脅かす大きな問題となりました。その後日本ではヒトには影響ないと報道され、すっかり関心が薄れてしまいました。

この間も欧米では研究が進み、科学的証拠も蓄積されて、EUでは環境ホルモン規制が始まろうとしています。日本では国の規制がないからと無関心でいて良いのでしょうか？ みんなで考えていきましょう。

環境ホルモンによる影響

★世界のカップルを悩ませる

「不妊症」と「不育症」

日本でも今や7組に1組のカップルが不妊に悩んでいます。また、妊娠はしても流産や死産、早期新生児死亡を繰り返す不育症も増えています。



★人間にも「メス化」の兆しが！

生まれてくる男児に、尿道下裂や停留精巣の先天奇形が増えています。日本では尿道下裂は1974年と比べて2011年には約5倍になっています。胎児期の男性ホルモンのかく乱が関連しているといわれています。

★ホルモン依存性がんである乳がん、卵巣がん、前立腺がん、精巣がんなどが増加。

欧米諸国では、乳がん罹患率が最近30年間で約3~4倍に増加、精巣がん罹患率は約4倍になりました。



★内分泌系だけでなく神経系や免疫系にも影響

脳神経の発達障がいを持つ子どもをはじめ、アレルギーや喘息など多様な免疫疾患に悩まされる人があふれています。関節リウマチなども先進国で激増しています。

★人の血液や尿から環境ホルモンは検出されています。

環境省の調査によると、血液からはPCBやダイオキシンなどが検出され、原因として考えられるのは有機塩素系農薬で、そのほとんどが現在使用禁止になっていて、40~50年前に放出された化学物質の影響だと考えられています。



なぜ環境ホルモンが問題なのか？

- 人間の体内にあるホルモンに代わって間違っ
た情報を細胞に伝えて誤作動をさせるから。
- ごく微量でも影響があり、特に胎児
や幼児の発達期での影響は、一生涯
続くことがある。



環境ホルモンの働きをする化学物質は私たちの身近にたくさんあります。食べものとして口から取り込むだけでなく、空気中から吸い込んだり皮膚から浸透したりと、気付かないうちに多くの化学物質を身体に取り込んでいます。できるだけ環境ホルモンを避ける生活をしましょう。



地域で活躍するグリーンコープの仲間

益田市

小野 綾果 さん

◆どんな活動をされていますか?◆

地元、益田市にUターンをしてから鍼灸師として働いています。

産後まもない子どもから、上は94歳のお年寄りまで幅広い年齢層の方々と毎日をより快適に過ごしていただくことのお手伝いをしています。

自らが持っている自然治癒力を高めることは病気やあらゆる痛みを防ぐ効果もあります。それを多くの方に知って欲しいという思いから2ヶ月に1度お灸教室を開き“お家で出来ること”をテーマに講師活動もしています。

自身や、身近な人がつらい時にすぐに対処できるように引出し(選択肢)をたくさん持っているという事は安心して暮らせます。もっと豊かな生活を送る為の知識をシェアしていけたら良いなと考えています。

◆グリーンコープを始めたきっかけは?◆

元々福岡に居た時の友人から聞いていて、益田でも配達がないかと探していたら既に参加されている患者さまにご紹介頂いて加入することができました。



◆今後の展望はありますか?◆

満足することなく常に勉強をし、多くの方に正しい情報や知識、身体を大切にすることを伝えていけたら良いかなと思っています。

そのためには“自分が健康でなければ周りを幸せに出来ない”ので、これからもグリーンコープさんを通じて食や日々の身体づくりなど毎日丁寧に暮らしを整え、たくさんの方々のお役に立てればと思っています。

イベント情報

「知ってほしい 環境ホルモンのこと」
(環境ホルモン学習会)を開催します。

講師 中下裕子さん
(弁護士「ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議」
事務局長)

松江会場

日程 4月18日(月)

場所 くにびきメッセ

出雲会場

日程 4月19日(火)

場所 ビッグハート出雲 黒のスタジオ

主催 グリーン コープ生協 理事会

(東部ブロック・中部ブロック)

詳しくは、先週配布した
チラシをご覧くださいか、
組合員事務局まで
ご連絡下さい



みんなで気持ちよく
利用するために…♥

通い箱は
組合員みんなの
ところへ、
行ったり来たり
します。



みんなで気持ちよく
使うため、汚れやニオイ
移りの無いように保管・
返却をお願いします。

ひとりの
ひと手間で
みんなに
大きなエコ効果♥

グリーンコープのひと



名前：藤野 かおり
 担当：共同購入 受注・電算
 出身：隠岐の島
 趣味：TVを見る

グリーンコープのひとを紹介しています

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「おすすめは沢山ありますが『ゆず香るごまぽん酢』おいしいです。『ゆず醤油かけぽん』も負けていません。」

—組合員さんとの関わりの中で、心に残ったエ

ピソードがあれば教えてください。

「おすすめして注文が1点増えたり、『これおいしいのよね』の一言が嬉しいです。」

—休日はどのように過ごしていますか？

「1人でのんびり。春になると草ぬきのシーズンがやってきます (>_<)」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「共同購入申込書の読取作業をしています。毎週配送担当へ提出して下さい。ご利用よろしくお願ひします。」



ポンポンは今年3年目に入りました

キープ組合員さんを大募集！！

お店で商品の受け取りをするキープ組合員さんを大募集！！しています。

現在配送している組合員さんも、もう1日注文できる仕組み（子登録）もあります。お好みの曜日にポンポンに子登録することで、その曜日にポンポンで商品を受け取ることができますよ。詳しくはお店で、またはお電話でお問い合わせください。

子登録 ココがメリット♪

野菜や牛乳、お豆腐など週に2回グリーンコープの商品を利用することができます！



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 土 10時~15時



こんにちは (*^▽^*) マイチ自動車 営業、西尾です

日常点検、されてますか？

エンジンのかかり具合、アイドリング中の音、ブレーキペダルの踏み心地、ウィンドウォッシャー液の向きやワイパーのふき取り方。

いつもと違うと感じられたら、まいち自動車へお電話下さい。

今回は、ワイパーについてもう一言。



センサーカメラに正常に働いてもらうためにも、ワイパーの使い方に注意を(一一)!!

窓が乾いていたらウォッシャー液を掛けてからワイパーを使って下さいね。フロントガラスに雪が積もっていたら払ってから乗車を(^◇^)

たまにはワイパーゴムも清掃してみてください(*^。^*)

✂ 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 33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。