



トウインクル

11月号

◆発行責任者：まち・からきた運営委員長 坂元靖子
9月末現在からきた組合員人数：3,083人（班配150人 個配2,054人 デボ- 879人）
◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

zoomで開催！

オンライン
おしゃべり会

「教えて！あなたの介護あるある」

これから介護が始まりそう！など今後心配な方、ちょっと先輩の介護経験者の方のお話を聞いてみませんか。訪問看護の経験者や、代理人（区議会議員）も参加し、疑問にお答えします。

介護真っ只中の皆さん！他では言えない介護中のエピソードを気軽に話せるオンラインおしゃべり会です。

最初から最後まで参加できなくても、気軽にのぞいてみてください。

ナビゲーター：世田谷区議 高岡じゅん子さん



日時：12月7日(水) 19:00～21:00頃

※参加費無料 ※定員：20人（先着順、まち・からきたの方優先）

※申込み締切：12月3日(土) ※参加申込締切日以降に、参加URLをお送りします。



お申込みはこちら



「もったいないキッチン」上映会

オーストリアからやって来た食材救出人で映画監督のダーヴィドが、コンビニや一般家庭に突撃し、捨てられてしまう食材を次々救出！キッチンカーで美味しい料理に変身させる“もったいないキッチン”を日本各地でオープンする。



日時：11月12日(土) 午前の部10:30～12:15、午後の部14:00～15:45
場所：生活クラブ館 201

☆定員：午前・午後各20名（申し込み多数の場合は抽選になります）

お申込みはこちら↓

☆申込締切：11月5日（土）

☆参加費：500円（中学生以下無料）

☆託児はありませんが午後の部はお子さん連れOK

・午前の部は小さいお子さん連れの参加はご遠慮ください。



「デポーセたがや」店内リニューアル！メンバー募集♪

2023年5月、生活クラブのお店「デポーセたがや」店内リニューアルオープンに向け、一緒に盛り上げるメンバーを募集します。

楽しいイベント開催や新しくなるデポーを広く知ってもらうための知恵と手を貸してください。

2023年4月までに5回の集まりを予定しています。

第1回目：11月21日(月)10:30～12:30

場所：生活クラブ館(オンライン併用)

応募〆切：11/11（金）

↓お申込みはこちら



リニューアルオープンに呼ぶ生産者はどこにする？
どんなイベントにする？



前面



背面

リニューアルオープン
の記念品を決めよう！



メンバー特典
先着30人
オリジナルTシャツ 黒



オススメ
レシピ

ああ、簡単！
オートミールクッキー



思い立ってから焼き上がりまで30分♪
クセになるおいしさです♪

【材料】

バター 50g

素製糖（砂糖） 40g

はちみつ 大さじ1

オートミール（ロールオート/押し燕麦） 80g
（消費材にはオートミールがありませんが、農業不使用のものを通販で買えます）

薄力粉 50g

ベーキングパウダー 小さじ1/2

（消費材のベーキングパウダーはアルミニウム不使用です）

【作り方】

- ① オープンを200度に予熱しておきます。
- ② 全部の材料が入るサイズの鍋を用意します。
- ③ バターを鍋にいれ、焦がさないように弱火で溶かし、砂糖を入れてへらでよく混ぜり合うまで混ぜます。
- ④ はちみつを入れて混ぜ合わせ、火を止めます。
- ⑤ 残りの材料を混ぜ合わせてから鍋に入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥ クッキングシートを敷いた天板に、タネを落とし、はじめはちょっと熱いのでへらで、途中から手で押さえながらのばして薄くなるように広げます。（目安は22cm×30cmくらい）
- ⑦ 焼き上がったあと割りやすいように、軽く切れ目を入れておきます。
- ⑧ 12分～15分くらい、しっかりした茶色になるまで焼きます。
- ⑨ 取り出して冷まし、硬くなったら食べやすいサイズに割ります。

今年10周年を迎える「生活クラブ・ケアセンター世田谷」



生活クラブ・ケアセンター世田谷（世田谷区千歳台 4-2-1）は、3階建ての複合施設で、1階に小規模多機能型居宅介護「小規模多機能ホームみんなんち」・居宅介護支援事業所「支援サービスちとせ」、2・3階に「グループホームちとせ」が入っています。いずれも住み慣れた地域で暮らし続けるための機能を担っています。

*生活クラブの食材を主に使用したお食事を提供しています。

*認知症高齢者の住まい「グループホームちとせ」では、待機者を募集しています。

ケアセンター世田谷の運営母体である社会福祉法人「悠遊」は、1993年に生活クラブ生協組合員が寄付を出し合って設立しました。

現在、生活クラブでは「悠遊」の将来的な事業継続のためのカンパを募っています。

「OCR」や「eくらぶ」で応援できるので、どうぞよろしくお願ひします！

『悠遊』応援カンパ 一口：500円 注文番号：140309 期間：9/5～2023/3/31

小規模多機能ってなあに？

小規模多機能型居宅介護は「通い」「宿泊」「訪問」の3つのサービスを1つの事業所が提供している地域密着型の介護サービスです。利用者は通い、宿泊、訪問の中から、必要なサービスを選択し、組み合わせて利用できます。介護を必要とする高齢者であっても、できる限り住み慣れた地域で自立した日常生活を送れるように支援することが小規模多機能型居宅介護の役割です。要支援1から要介護5までの方が登録して利用することが出来ます。24時間365日、登録者の一人ひとりに寄り添ったサービスを提供していて、顔なじみのスタッフからサービスが受けられるのも魅力です。

まち委員T1の



固型せっけんのお話をひとつ。



私の手荒れは20代から。液体キッチン洗剤（欧州製）を使っていたのに、爪の根元がいつもささくれ。血も出て痛い、が当たり前。そんな時、キッチンには固型せっけんだけ、という方法を知る。最初はいつでもやめよう、と思っていたが、気づいたら10年以上、キッチンには固型せっけん、と私が使う布切れ（衣類を小さくカットした布ティッシュ）のメンバー。軽い汚れは、布切れを使ってさっと落とす。カレー汚れは、捨てる覚悟の布を少し濡らして拭き取ってごみ箱へ。手が油っぽくなったら、せっけんを手に取り洗う。こんな感じで、ゆるく、楽できる方法を模索しながら食器洗い。手荒れがなくなった、この手が私のせっけん生活を物語る。ちょっと皺が出て、年齢を重ねたところは、ご愛嬌として。

さて、これから乾燥の季節。外出時には、厳選したハンドクリーム+夏に購入した綿手袋で（UVカットのため）今年も何とか乗り切ろうと思う。



ビジョンフードよやくらぶ

ビジョンフード（基本消費材）を大勢で食べることで、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を保護します。また、予約することで、安定した生産を支えることが出来ます。次世代の子ども達が安心して、健康に暮らせる社会を目指します。

よやく=食べる約束⇒安心して生産⇒食べ続けられる！

ビジョンフード登録状況(よやくらぶ) 9月実績

| 22年度 | 目標人数 | 9月実績 | 目標まであと何人 |
|------|------|------|----------|
| 米 | 726 | 656 | 70 |
| 牛乳 | 1055 | 999 | 56 |
| たまご | 1211 | 1177 | 34 |

まちからきた 11月号 申込み用紙

提出は①牛乳便以外の配達便 ②FAX：03-5748-0314（大田センター）
③デポへのレジ

※いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲に限り使用いたします。

| | | |
|-----------------|----------|-----------|
| お友だちを 紹介します！ | お友だちのお名前 | お友だちの電話番号 |
| | お友だちのご住所 | |

| 参加希望に○ | 開催日 | 企画名 | 申込締切 |
|--------|------------------------|-----------------------------------|-----------|
| | 11/12(土) 10時30分～12時15分 | 「もったいないキッチン」上映会 | 11/5 (土) |
| | 11/12(土) 14時～15時45分 | | |
| | 11/21(月) 10時30分～12時30分 | デポーリニューアル応援メンバーに応募します | 11/11 (金) |
| | 12/7 (水) 19時～21時 | (オンラインおしゃべり会) 「教えて！あなたの介護あるある」 | 12/3 (土) |

| 参加希望に○ | 開催日 | サークル |
|--------|-------------------------|---------------------------------|
| | 毎月第3金曜 11時30分～13時30分 | 赤ちゃん広場「ポレポレ」@南鳥山ふれあいの家 |
| | 月1回 | 生活と自治を読む会@ねこの縁がわ みいの家 |
| | 月に3回金曜日 10時～12時 | 下北沢ヨーガ@生活クラブ館スペース2、代田区民センター |
| | 毎週火曜日 10時～12時 | からきた体操教室@生活クラブ館スペース1・2、経堂地区会館 他 |
| | 毎週月曜日 14時～15時30分 | 健康を考える会@生活クラブ館スペース1・2、経堂地区会館 |
| | 不定期に開催 | からきた料理サークル@クッキングスタジオ BELLE ほか |

| | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
| お名前（必須） | 組合員番号 | 班配送・個別配送・デポー組合員 |
| ご住所（必須） | | 電話番号（必須） |
| メールアドレス（お持ちの方はご記入お願いします） | | |
| ちいさな茶話会の 開催を希望 | ちいさな茶話会の開催希望の場所 | |

暮らしの困りごと、こうだったらいいな、ということなどありませんか？
区政への提言という形で代理人（区議会議員）に伝えることができます。気になっていることなどありましたらご記入ください。