

Harmony

2025 年 12 月号

10 月末組合員数 班 105 人 個別 1,361 人 デポ—329 人 合計 1,795 人(計画 1,770)

10 月利用高：44,016,910 円(世帯当 30,005 円)

1 月・2 月は 成城・砧地区で新しい組合員を増やします！

今年度の重点拡大は、1・2 月の 2 か月で、15 人の加入が目標です。
消費材を使う仲間を増やして、より充実した生活クラブをめざします。
生活クラブ大好きなあなた、ぜひ一緒に活動してください！

成城・砧に
お住いのお友だちを
紹介して下さい。
お友だちからの声掛けが
一番有効な拡大方法です

キャラバンとは：
公園や人通りの多い
場所でキャラバンカー
に消費材を載せて
出向き、生活クラブ
の紹介をします。

キャラバンカーを
停めてアピールできる
場所、ありませんか？

紹介して
くださった方には
まちから
「重茂産乾燥カットわかめ」
をプレゼント



キャラバンの
お手伝いやチラシまき
には活動費を
差し上げます

ご近所に
キャラバンチラシの
ポスティング
やってみませんか？
枚数は何枚からでも

紹介やお手伝いの申し込みは 4 面申込欄で！

1 月以降のキャラバン日程は
1 月号でお知らせします！



昨年に引き続き2回目の「手作り蒟蒻の会」を開催しました。毎年11月に一度だけ取り組みがある「蒟蒻芋」ご存知ですか？

今回は2度目の方や初めての方、お子さんの参加もあり、和気あいあいと蒟蒻作りに挑戦しました。一人でやるのはハードルが高い蒟蒻作りもみんなとやると楽しくできますね。何より自分で作った蒟蒻は感動の美味しさです♡

ドロドロの蒟蒻芋を混ぜるのは大変です！

今回は蒟蒻料理の他に、まち委員おすすめの「塩豚」の紹介&試食もあり、普段ブロック肉を使ったことのない方にも「美味しいし簡単ですね」と大好評でした。

私が手作りの美味しさやおもしろさを知ったきっかけは消費材の蒟蒻芋を買ったこと。少しの手間暇で買うのともひと味違う美味しさを実感できると思います。来年はみなさんもぜひチャレンジしてみてくださいね。



蒟蒻芋

出来上がった蒟蒻



★ゆで塩豚★

材料

豚肉モモ（ブロック）	675g
真塩	小さじ2
にんにく（つぶす）	1かけ
ローズマリーなど好みのハーブ	適量



作り方

- ① 豚肉に真塩を刷り込み、食品用ポリ袋に入れ、空気を抜いて密閉する。冷蔵庫で3〜4日寝かせる。
- ② 塩豚の塩を水でサッと洗い落とす。
- ③ 鍋に塩豚がかぶる程度の水(1〜1.5L)を入れ、にんにく、好みのハーブを入れ、弱火でアクを取りながら40分ほどゆでる。
- ④ 火を止めてフタをして冷めるまでおく。

ちょっと一言

- 塩豚にすると肉の保存性が高まるうえ、旨みもましておいしくなります。
- 余ったゆで塩豚は、丸大豆醤油とみりんを煮切ったつけ汁に漬けると「なんちゃってチャーシュー」の出来上がり。
- ゆで汁はスープにどうぞ。

ナチュラルクリーニングのすすめ

今年の大掃除、せっけん使ってみませんか？

環境のためには、せっけんを使いたい！でも、初めてだと何から使ったらいいのか？どう使えばいいのか？わからない、やってみただけどうまういかなかったという方も！そんな初心者向けに、まち委員のおすすめをお届けします。

何から始めればいいのか？とお悩みの方に

まず試して欲しいのが「炭酸塩」

炭酸塩はアルカリ度がやや強く、せっけんの洗浄力を高める効果があるのですが、

普段の軽い汚れ程度の洗濯であれば、それだけでOK！
すすぎも1回で済み、時間短縮・水や電力の節約・環境負荷の低減にも繋がります。

何よりお財布に優しい価格なので、私でも気負わず続けられています。



炭酸塩 ¥ 433

12月に入ると、茶渋などがついた食器を
きれいにしたくなります。

バケツに熱めのお湯を入れて

「酸素系漂白剤」と「粒状せっけん」を溶かして
食器を入れ、しばらく放置。

20分もしたら取り出してゆすげばピッカピカ！

力を入れて磨く必要もありませんし、

せっけん液は繰り返し使えます。

家じゅうの食器に「1年間ご苦労様でした」
という気持ちです。

酸素系漂白剤 ¥ 359



粒状せっけん
1.6 kg ¥ 917

ふだんの食器洗いには、

「無添加針状せっけん」を使っています。

食器の汚れは、ボロ布やキッチンペーパーでふき取り、
針状せっけん溶液にぼちゃん！

しばらくすれば、ピッカピカになります。

少量の洗い物には、スポンジに「固型せっけん」を付けて！
お鍋などのしつこい汚れには「クリームクレンザー」がおすすめですが、焦げ付きなどには、「重曹」を振りかけてしばらくおいてからこするとよく落ちますよ。

洗濯用無添加せっけん（針状）
1 kg ¥ 713



ビジョンフード 登録状況 10月末

目標	登録人数	目標まで	前月より
牛乳 609人	583人	あと26人	+4人
鶏卵 766人	733人	あと33人	+5人
豚肉 239人	248人	達成+9人	+8人

テーマ消費材 予約状況 10月

(豚肉モモスライス 310g)
 予約人数 42人
 人員率 2.9%
3月末から + 16人
 前月比 117%

まち・きぬた 12月号 申し込み用紙



まち・きぬたの公式ライン
登録はこちらから

参加したい企画・お手伝いに○をつけてください
 提出は、配達便（牛乳便以外）、デポセタがやのレジ、
 大田センターへ fax 5748-0314
 * 申し込み人数が多くお断りする場合にお電話します。
 * 日中、連絡の付く電話番号を書いてください。

お名前		お電話
ご住所		
Email:		班・個配・デポー
○印	企画・イベントなど	申し込み〆切
	小規模多機能居宅支援事業ってなに？ 1/26	1/16
	キャラバン・チラシまきのお手伝いできます	随時
	近所でキャラバンができます	随時
	お友だちを紹介します お友だちのお名前 連絡先	随時

「小規模多機能居宅支援事業ってなに？」

「介護が必要になっても我が家でこれまで通りに暮らしたい」と思う人にはこれがぴったり！と言われてきました。ケアセンター世田谷では「みんなんち」がそれですが、良さを知っている人が少ないためか運営は厳しいようです。

そこで、もう一度この事業について実際に運営に当たっている方にお話を伺います。

2026年1月26日(月)10時～12時 生活クラブ館 203 会議室

講師；山田健介さん(社会福祉法人悠遊 理事長)

田路紀子さん(生活クラブ・ケアセンター世田谷 拠点長
兼 小規模多機能ホームみんなんち 管理者)

申し込み締め切り

1月16日(金)