

ゆめひこう

2023年 1月号



発行：23区南生活クラブ生協まち大田
TEL：5426-5218 (コールセンター)
FAX：5748-0314 (事務局)
発行責任者：まち運営委員長

沖田 くみ子

2023年1月9日発行



まち大田組織概要(11月末日現在)

組合員数 3,082人

(班：245人/班数64 個配：2,837人)

22年度ちいき大会の季節となりました

ちいき大会は今年度の活動の振り返りと次年度の活動についてを話し合う組合員交流の貴重な機会です。ちいき大会の議案書&出欠表が、1月の配達便で届きます。

ご提出よろしくお願ひします。なお、ちいき大会は住所で決められた所属のちいきで開催されるちいき大会にご出席ください。

各ちいき大会では「きばるの甘夏」試食会も兼ねております。

採れたてのフレッシュな味をお楽しみに！

大森ちいき 2/17(金)10時~12時 @大森西区民センター第2会議室

蒲田ちいき 2/25(土)10時半~13時半 @大田区立消費者生活センター

センターエリアちいき 2/13(月)10時~12時 @大田センター

ヒルサイドちいき 2/6(月)10時~11時 @まなび舎NORI

リバーサイドちいき 2/17(金)10時~11時半
@大田区民プラザ 第2和室

東京直下72時間ツアーを体験しよう！！

1/28(土)

10:00～12:00

大森ちいき

- 日本で唯一の防災公園で地震発生後72時間の生存力をつける体験学習ツアーに参加します。
- なぜ72時間3日間が大切なのかタブレットを使って防災クイズにチャレンジしてみましょう。

場所：東京都江東区有明3-8-35 東京臨海広域防災公園
 (国際展示場駅10:00集合) (そなエリア東京)
 定員：会場15名 (×切後当落結果を全員へメールにて連絡)
 申込×切：1月18日(水) 参加費：無料

2/1(水)

10:00～14:00

蒲田ちいき

「性教育～いのち、人権を守る教育」 第3回「更年期と健康管理について」

「いのちと人権を守る教育」を土台とした性教育の3回目。思春期、妊娠、出産、子育て、閉経、に続く大きな体の変化とどのように向き合い健康な一生を過ごすかをテーマに学びます(当日参加可)
 ● 最後の性教育講座なので、学習会後にミニ茶話会を入れて交流会をします。学習会10時～12時 ミニ茶話会12時～14時

場所：大田区立消費者生活センター講座室(大田区蒲田5-13-26)
 定員：30名(×切後当落結果を全員へメールにて連絡)
 申込×切：1月27日(金) 参加費：無料

2/12(日)

10:30～14:00

まち大田運営委員会

第22回 エコフェスタワンダーランド in池上会館&on-line

環境への関心を広げる体験型イベントにこねこね石けんワークショップで出展します。お友達と一緒に是非ご参加ください。
 午前の部 10:30～12:00
 午後の部 12:30～14:00

場所：池上会館(大田区池上1-32-8)
 申込：特設サイトから事前申し込み(1月に公式HP公開予定)
 参加費：無料

2/23(木・祝)

13:00～15:30

センターエリアちいき

まち大田イベント一覧へ移動。参加したいイベントを選んで、お申込みはこちらから♪
 検索欄【大田 23区南 イベント】で検索も可



みんなでフレイル予防～組合員交流会～

冬の寒さに負けない！フレイル予防動画を真似して皆で運動チャレンジします、体力に自信の持てない方こそ、どうぞご参加ください。お気に入りの消費材トークも楽しんで、温まる交流時間を楽しみましょう。消費材のお土産つき。

場所：大田センター(大田区仲池上1-19-12)
 定員：10名(×切後当落結果を全員へメールにて連絡)
 申込×切：2月20日(月) 参加費：無料
 持ち物：汗拭きタオル、水分、エコバッグ

企画開催報告

11/22「性教育～いのち、人権を守る教育」第2回

生理痛や妊娠、出産後のホルモンの働きから体の周期性や体調など、自分の体を守るための知恵に加え、環境や食、洗剤の影響など広い視野で体づくりに繋げる講座になりました。性教育と人権を身近に感じてもらえるトイレットペーパーが好評でした。



11/23 整体師が伝える自宅でできるセルフケア

組合員で整体師の大西美紀さんをお招きし、まずは姿勢のチェック！壁に肩・お尻・かかとがつくように立ち、目視で体のゆがみの見つけ方を教わりました。そして、壁から1歩前に進むと、後ろに重心が傾いているように感じますが、それが体にとって自然な姿勢とのこと。女性は家事や育児等で前かがみの姿勢が多いのも自然な姿勢でいられなくなる原因との指摘に、参加者一同日頃の姿勢を振り返りました。そして次は全身を自分で揉みほぐし！耳・肩・脇の下・体側・脚背面のセルフケアの仕方を教わりました。当日はあいにくの寒い寒い冬の雨になりましたが帰る頃には体がポカポカ！

特に耳は全身とつながっているようで、自分で揉みほぐすのが一番！身体が温まりホッとできますよ。子どもの寝かしつけにも耳を触ってあげるのをお勧めというのも納得でした。



11/29 先輩組合員同窓会

13名の先輩組合員さんをご参加くださり、生活クラブとの関わりを交えながらの自己紹介をしつつ楽しい歓談の時間が持てました。この集まりをご縁に！とまち活動のサポーターグループとして「きんとん雲」を結成していただきました!! 土日祝のキャラバン参加などお声をかけさせていただきたいと思えます。随時登録は募集中です。ゆめひこう通信欄からお知らせください。

「味輝パンの酵母蔵を訪ねて」に動画リンクします！

11/30 味輝のパン粉生産者交流会

参加者アンケートより

とにかく、目からうろこ、驚きのお話ばかりでした。

「他社のパン粉は40分で作れるところ、味輝のパン粉は1か月かかる」とのこととどうやって、1か月もかけられるのか??と、不思議に思いながらお話が始まりました。

日本の菌である、麴から、作り育てているため、時間がかかっているのですね。

1樽ごとの麴の個性を見極めながら愛情深く、丁寧にパン粉を作っていることがわかりました。

国産小麦、天然酵母を使い、自分のところでパンを焼いてパン粉にしているのは、うちだけ、という話にも驚きました。他のパン粉は、どこのものかわからない、賞味期限ぎりぎりの小麦を使い、最終処分品として作られることが一般的だと聞き、他のパン粉は食べたくないと思いました。

きちんとしたものを扱っている生活クラブに、改めて感謝と感動です。



パン粉de肉まん♡
を作りました！

フライをした時の
余ったパン粉で
作ってくださ
い。

12/2 ～台湾式官足法～脚もみde全身セルフケア講座第4弾

今回も身体に良い事に興味のある方が多く、他まちからの参加者もあり、意識の高さを感じました。毎日使う脚を先生の説明と共に2時間かけてゆっくりもみほぐし、途中お喋りも交え、参加者同士の交流も出来ました。



12/4 ワイワイフェスタ

3年ぶりに大田文化の森にて3部制での開催となりました。針状石けんと天然色素水で作るこねこね石けんワークショップは毎回大好評です。石けんの利用促進と石けんをこねこねしている間に生活クラブの紹介ができるので、今後もワークショップは続けていきたいです！

12/12 防災企画マイタイムライン

前半は、過去の風水害の被害の話から、避難のタイミングなど、イメージしやすくお話していただきました。後半は、各自の住んでいる地域の浸水深さの想定レベルを確認し、自宅の避難が可能か、別の場所に避難するべきかを調べて、どのタイミングで判断するべきか検討しました。

参加者が比較的、自宅で避難できる方が多く、安心する一方、マンション内であれば、下階の避難の必要な方を受け入れることなどにも、気づきがありました。

最後に地震の経験談をお話いただき、地震の備えについても意識する機会となりました。



12/16 クッキングLabo 新米とたまごの学習会

参加者13名で4産地の共同開発米について、食を紡ぐ人の動画を見ながら学習しました。

生活クラブの卵はえさの内容を公開できる安全性と洗卵になり利用をアピールしていきたいことを確認しました。

沸騰後1分加熱のみで作るプライパンゆで卵と那須山麓米とつや姫の食べ比べ、土鍋ご飯をおかか梅干し、明太子の具、伊勢焼きのりでおにぎりを作り、新米のおいしさを実感しました。



パン粉レシビ
大募集中♡

テーマ食材 パン粉レシビ

トースターで豚肉のパン粉焼き



- 5人分
- 豚肉ロース5枚(400g)
 - 真塩・こしょう各少々
 - サニーレタス(手でちぎる)5枚
 - ミニトマト(半分に切る)5個
- ★パン粉20g
★パウダーチーズ大さじ2
★パセリ(みじん切り)大さじ1
★オリーブオイル大さじ2

- つくり方
調理時間15分
- 1 豚肉は常温に戻し、筋切りをし、真塩とこしょうで下味をつける。※筋切りとは赤身と脂身の境目にいくつか切り込みを入れることを言い、加熱したときに肉が縮むのを防ぎます。
 - 2 ★を混ぜ合わせる。
 - 3 トースターの天板にアルミホイルを敷いて薄くオリーブオイル(分量外)を塗り、①を並べて上に②をかけ、焼き色がつくまで8~10分焼く。
 - 4 器に盛り、サニーレタス、ミニトマトを添える。



豚肉の利用が減っています！お米を食べて育った旨味たっぷりの生活クラブの平田牧場のお肉をもっと利用しましょう♡

先輩組合員によるグループ「きんとん雲」が発足しました

11月29日に大田センターで先輩組合員同窓会があり、加入30年以上の組合員やまち委員十数名が集まりました。生活クラブの話は尽きず、そんな中まち委員活動のお助けマン的存在を考へてOB会を作ることになりました。名称は困った時にすぐに馳せ参じるとのことで孫悟空の「きんとん雲」になりました。普段は宙をぶかぶかと浮かんでいるが、ひとたびまち委員長から声がかかったら、何をおいても馳せ参じる(シニア世代の心意気?)のイメージからでした。

30代40代は子育て中50代は更年期で体調がいまいち！その後親の介護・・・。
いろいろな世代が関われる事がいいなと思っています。

22年度まち大田拡大計画は加入380人脱退20人純増120人です 11月新規組合員加入実績(実績/目標)

月末純増	4月～累計純増	加入	脱退	移動	組合員数
-9/15	25/120	20/36	-30/-21	1/0	3,082/3,211

まち大田のお得な情報を発信しています！登録キャンペーンとして23年2月までに登録でパン粉をプレゼント♡
まち大田の facebook LINE

ビジョンフード 10月実績

10月のパン粉利用高 133(前月比-13)



項目	10月実績	人員率(%)	目標まであと(人)	前月差	まちの目標人数
米	848	27.6	32	9	880
牛乳	1,219	39.7	55	5	1274
たまご	1,582	51.5	12	11	1594

利用高 11月

利用高(円)	前年比(%)	計画比(%)	利用人数(人)	計画世帯当たり(円)	実績世帯当(円)
106,371,498	122.9	96.6	2,707	34,413	39,295

まち大田のサークル活動

※ 初めて参加される方、問合せは下記通信欄へ氏名・連絡先・内容をご記入の上提出下さい。こちらから連絡いたします。
また新型コロナウイルスの影響により急遽中止となる場合がございます。

◎ヨガサークルニャーナ(nāna) (参加費：500円)

YOGA初心者でも大丈夫です。呼吸に合わせて少しずつ体をほぐしていきましょう。

10：30～11：45 場所：トミンタワー集会室（多摩川2-24-26）*エントランス入って右奥

今後の日程：1/15(第3日)、2/19(第3日)、3/19(第3日)

◎手作りサークル (材料費：実費) 場所：大田区立消費者生活センター

1月27日(金) 10:00～12:00 ルートブリックの図案と色彩りのピースプローチ作り

2月24日(金)10:00～12:00 色彩りミニお雛様の折り紙

※材料準備のため、通信欄より申込をお願いします。

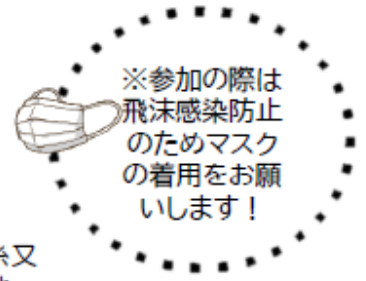
◎ちくちくの会 場所：大田区立消費者生活センター2F調理室

1月11日(水) 10：00～14：30 指編みに挑戦します。

2月8日(水) 10：00～14：30 指編みに挑戦します。

(材料費・ランチ代込み)

参加費700円、非組合員900円(材料費・ランチ代込み) 持ち物：並太以上の毛糸又は裂き折用生地



◎小さなお話し会～「生活と自治」を読む～

参加者が持ち寄った本や通信誌、DVDの貸し借りなどで話題が広がります。特集や小さなコラムまで、皆でおしゃべりする時間が楽しいです。初心者大歓迎！(3方向から換気を徹底しています)

*1月25日(水) 13：30～15：30 「生活と自治1月号」を読みます。

*2月22日(水) 13：30～15：30 「生活と自治2月号」を読みます。

会場：山本宅：環境まちづくりNPOエコメッセ下丸子店(大田区下丸子3-12-5)の隣り。

東急多摩川線の下丸子駅から徒歩3分ほど。お飲み物持参でお願いします。

◎エコライフ (参加費無料) 場所：大田センター

手仕事しながらお喋りしませんか？リメイクしたいものや毛糸など各自ご持参ください。

1月30日(月) 13：00～ 出入り自由

まち大田 広報紙 『ゆめひこう』 1月号 通信欄

参加申し込みはFAX(5748)0314または配達便で大田センターに提出して下さい。

○	開催日	企画名	託児	申込〆切
	1/12(木)	普段の生活から防災を意識して暮らそう ～子ども連れでの避難&回転備蓄～	なし	1/9(月)
	1/28(土)	東京直下72時間ツアーを体験しよう！！	なし	1/18(水)
	2/1(水)	「性教育～いのち、人権を守る教育」第3回「更年期と健康管理について」	なし	1/27(金)
	2/23(木)	みんなでフレイル予防～組合員交流会～	なし	2/20(月)

名前：

加入1年未満 3年未満 3年以上

☎：

住所：

E-mail：

通信欄

(ご意見・サークルのお問合せなどはこちらへご記入下さい)
(きんとん登録・キャラバンお手伝い希望の方は日時を書いてください)

※こちらにご記入頂いた個人情報は、まち活動の目的の範囲に限り使用いたします。

6 * 注文用紙・通信欄その他事務局への提出物は通い袋に入れ返却するカタログ類とは別にしてください