



# 玉川ニュース

## July 7月号

6月1日現在組合員人数 2,017人【世帯当購入額 5月実績 29,350円】

## 毎日の生活にせっけんを取り入れてみませんか？

（長年愛用している組合員より）

毎日の生活に取り入れやすい3種類のせっけんの〈応用編〉の使い方をご紹介します

### 洗濯用せっけん

〈基本編〉洗濯機に洗濯ものを投入後、パラパラと振り入れて使用します。

（ぬるま湯がおすすめ）



〈応用編〉“せっけん mix” を作って使う (MH)

★ 洗濯用無添加せっけん (針状) 1袋と酸素系漂白剤 1袋を容器にミックスしておく。

**洗濯に** 洗濯機に“せっけん mix”を最低水位（12L）で5分攪拌。泡立ったら洗濯物を入れる。〈柔軟剤口〉にクエン酸を大さじ1入れスイッチ ON。

**食後の洗い物に** “せっけん mix”をぬるま湯で溶いて洗い物に使う。

**浴室掃除に** 入浴後、洗面器に残り湯と“せっけん mix”を入れ溶かし、浴室の掃除や、バスタオルなどの浸け置き洗いに使う。

換気扇掃除に (NA)

水でぬらして粒状せっけんをパラパラかけてしばらく置く。使用済みカードでこそげ取り、水洗い。

頑固な汚れに (SA)

水に粒状せっけんを溶かし、1時間程浸け置き洗い。（衣類、上履きなど）

### 固型せっけん

〈基本編〉キッチン、洗面所、浴室に置いて手や体を洗う。



〈応用編〉シャンプーとしても (OC)

バスルームにはシンプルに「固型せっけん」1つ。「固型せっけん」をタオルにつけて体を洗い、顔も髪も一緒に洗う。リンス代わりに洗面器一杯のお湯に「酢」30ml~45mlを入れ、髪をすすぐと泡切れが良く、シャワーですすいで終了。

### キッチン用液体せっけん

〈基本編〉洗い物に使う。

冬でも手荒れ知らず！



〈応用編〉泡ボトルに入れ代えて使用。

手洗いにも good♪ (SA)

香害問題が取りざたされていますが、生活クラブのせっけん類の香料は最小限の使用ですので安心です。

(NAさん)

## ～自分のためのアロマスプレー作ってみませんか～

玉川  
南

精油の事やどのように使うのか？アロマについて学んで自分の好みの香りでオリジナルのアロマスプレーを作ってみましょう！

ちいき大会アンケートで企画にして欲しいと意見が多かった企画を開催します。託児はありませんがお子さんとご一緒お出かけください。

日時：7月16日（日）10:00～12:30 申込〆切 7/12(水)

会場：等々力地区会館 等々力児童館と同じ建物（等々力3-25-16）

講師：白子依利子（ナード・アロマセラピー協会インストラクター）

定員：15名（応募多数の場合抽選）全員に連絡

参加費：300円

持物：持ち帰り袋 筆記用具

材料の準備がありますので必ず申し込みしてください。



## アロマ虫除けスプレーを作ろう！

玉川  
西

お好みの精油を使って身体に優しい虫除けスプレーを作りませんか！？

小さなお子さまにも安心なだけでなく、思わぬ効果のあるアロマについて学びましょう。準備の都合がありますので必ず申し込みをしてください。希望者多数の場合は玉川西ちいきの組合員を優先し、参加いただけない場合のみご連絡いたします。

日時：7月21日（金）13:30～15:00 申込〆切 7/13(木)

会場：二子玉川地区会館 合併室（玉川4-4-5）

講師：石井麻弥（ナード・アロマセラピー協会インストラクター yuica 日本産精油インタープリター）

定員：10名（応募多数の場合抽選）落選者に連絡

参加費：300円

\*託児はありませんがお子さん連れOKです





レシピ提供：  
リサーチチーム  
IMさん

牛乳もち (約8個分)	約15分
材料) 牛乳250ml、素精糖20g、片栗粉35g、きなこ適量	
	<ol style="list-style-type: none"><li>鍋に牛乳、素精糖、片栗粉を入れ、混ぜてから弱めの中火にかけ、木べらで混ぜ続ける。</li><li>固くなってきたら、弱火にして練るようによく混ぜる。</li><li>皿にきなこを広げて、濡らしたスプーンで一口大にした牛乳もちを落とし、きなこをまぶしたら完成です。</li></ol>

## 熱中症の予防に

### 炎天下の外出の後や運動後に牛乳を飲みましょう

今年の夏も熱くなる予報がでていますね。そこで心配なのが熱中症。汗をかくと塩分が失われるため、適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物に最適。お茶はカフェインを含んでいるため、利尿作用で血中水分も減ってしまいます。外出や運動後には一杯の牛乳を飲んで熱中症知らずの身体を作りましょう。



参考資料：一般法人Jミルク webより

### リサーチチームメンバーへのお誘い

生活クラブの消費材が大好きなメンバーで月に1回集まって、料理教室、レシピ交換、消費材の深掘りをしています。ご興味のある方は通信欄よりお知らせください。第1か第2月曜日に深沢区民センターで集まることが多いです。





## ビジョンフード 登録状況

5月  
実績

米 489人・・・目標まであと56人  
牛乳 847人・・・目標まであと30人  
鶏卵 1,043人・・・目標まであと39人

安心・生産者に作り続けてもらう  
ために、予約して食べましょう。

おすすめ消費材やレシピ、イベント情報など  
お届けしています。

facebook



Instagram



生活クラブ まち玉川

検索

machi\_tamagawa

検索

## 生産者交流会

- ①遊 YOU 米消費地交流会 7月 8日 (土) 10:30~12:30+お味見 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 202 203
- ②牛肉学習会 7月 6日 (木) 10:30~12:00 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 201
- ③豚肉学習会 9月 23日 (土) 10:00~12:00 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 201
- ④鶏肉学習会 11月 3日 (金・祝) 10:30~13:00 実開催/生活クラブ館 スペース 12
- ⑤加工肉学習会 2月 21日 (水) 午後 (予定) ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 スペース 2
- ⑥那須山麓米消費地交流会 11月 23日 (木・祝) 11/25 11/8 午前 実開催予定/生活クラブ館 Belle かスペース  
随時「23区南生活クラブ」のWebページよりお申し込みいただけます。



## まち・玉川6月号

提出は①牛乳以外の配達便  
②fax:03-5748-0314(大田センター)  
企画の申し込みはWEBからもできます  
「23区南生活クラブ イベント」で検索



23区南生活クラブ  
イベント  
検索

↓希望の欄に○印

	7/16 (日)	～自分のためのアロマスプレー作ってみませんか～
	7/21 (金)	アロマ虫除けスプレーを作ろう！
		リサーチチームに興味がある

お名前	お電話
ご住所	メールアドレス

通信欄

いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲内に限り使用いたします。