



たまたて箱 6月号

June 2024 No.236

「生活クラブ安心システム連合」で実践しているのは、生活クラブ10の〇〇〇〇。〇〇〇〇に入る言葉は？

ヒントは紙面に 応募要項は8ページ 抽選で2名様にすてきな消費材のプレゼントがあります！

組合員数 14,991人 (2024年3月末) 会費 5,835円 加入者数 1,270人 (2023年度累計) 脱退者数 440人 (2023年度累計) 脱退者数 -1,435人 (2023年度累計) 会費 -481円 総利用高 358,284,674円 (4月配送) 世帯当り 23,900円 (4月配送) (4月30日現在)



いけがわ えりな まち・東村山 池川 絵里菜

和高スパイス(株) 井上さんへ

昨年の Good food fes で試食した「純カレー粉で作るキーマカレー」が美味しかったので、レシピを教えてください。また子どもも食べられるくらいに辛さをマイルドにする秘訣があれば知りたいです。

和高スパイス(株) 井上さんの とっておき♡レシピ

独自のオリジナルブレンドの純カレー粉

カレーの辛さは基本的に唐辛子の量で決まりますので、このレシピで作れば、お子さんでも食べられるマイルドなカレーになります。もっとマイルドにしたい場合は、牛乳、ココナッツミルク、バター、甘酒、ケチャップ、ヨーグルトなどお子さんの好みで加えていただくと良いかと思います。



和高スパイス(株) いのうえ しんや 井上 慎哉

純カレー粉・ローレルを使ったキーマカレー

【材料】(4人前)

- ・挽肉 400g ・純カレー粉 大さじ2 ・ローレル 2～3枚
- ・すりおろしショウガ 10g ・すりおろしにんにく 10g
- ・塩 少々 ・トマト 2個(スライスしておく)
- ・玉ねぎ 1～2個(スライスしてあらかじめ炒めておく)と風味UP)
- ・オリーブオイル 大さじ3 (クミンシードが1g程度あると更に香りUP)

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイルとローレル(あればクミン)を入れて火にかけ、弱火で炒めながら、焦がさないように香りを出していく
- ②香りが十分に出てきたら、しょうがとにんにくを入れ、少し色づくまで炒める
- ③玉ねぎとトマトを加え、煮詰めるように炒める
- ④火が通ったら、ひき肉を加えて木べらでほぐし、純カレー粉を大さじ1加える
- ⑤肉に火が通ったら、3カップの水を注ぎ、煮立てる
- ⑥残りの純カレー粉を加え、中火で煮込む(20分程度)
- ⑦適当な量に煮詰まったら、塩味を調べてできあがり ※合わせるご飯は、やや硬めに炊いてください。



多摩きたSNSでも詳しく紹介中

多摩きた生活クラブ ☎189-0024

発行責任者 磯嶋 志保子 東村山市富士見町3-29-6

TEL 042-395-5002

FAX 042-395-3833

小平センター
東村山センター
青梅センター

TEL 042-452-9797

月曜日～金曜日 9:00～19:00



多摩きたInstagram



多摩きたFacebook



多摩きたイベント

デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-5

TEL 042-359-5160

■開店時間 10:30～19:00

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

■定休日 毎週水曜日

デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

組合員がつくった /

社会福祉法人 悠遊 に行ってきました!

～高齢になっても自分らしく安心して暮らせる施設とは～

1 デイサービスいずみ

利用者一人ひとりの希望をもとにさまざまなプログラムがあり、地域のボランティアさんが活躍しています。



生活クラブの食材を使ったお昼ごはん



生活/ハビリを競識したゲームを楽しんでいます

悠遊の
西東京事業所で
提供している
サービスは6つ

社会福祉法人悠遊WEBサイト
はこちらから→



4 訪問サービスいずみ

(ヘルパーステーション)

5 支援サービスいずみ

(居宅介護支援事業所)

6 泉町地域包括支援センター

(西東京市からの業務受託)



一人ひとりの個室でお気に入りのものに
囲まれて暮らしています

2 デイサービス悠花

認知症のある方が利用できるデイサービスです。定員11名と
少人数なので、ご自分のペースでゆったりとんびり過ごせます。



気持ちがいい日は屋上で外気浴も

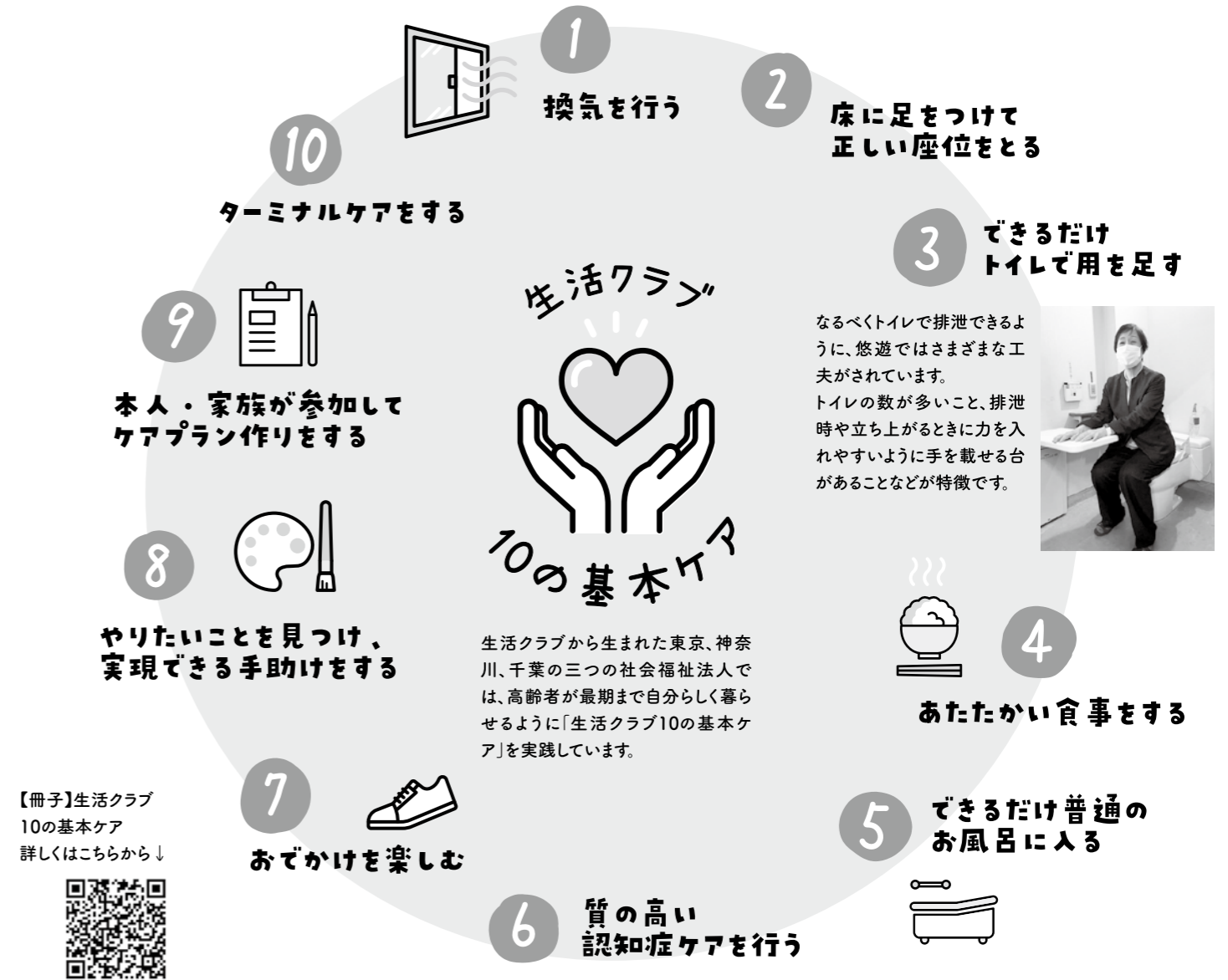
3 グループホームいずみ

認知症がある高齢の方が、家庭的な環境
の中で共同生活をしています。自立支援の考
え方に基づき、できることはご自分でやっ
ていただき、できないことをサポートして
います。



スタッフと一緒にいろいろな場所にお出かけします

西東京市に社会福祉法人「悠遊」が誕生したのは1993年3月のこと。将来の少子高齢化を予測し、当時の組合員が自分の親や自分自身が高齢になっても地域で暮らすためのしくみが必要と考え、社会福祉法人をつくりデイサービスの事業をはじめました。日本で介護保険制度が始まる7年も前のことです。西東京ではじまった悠遊は、その後世田谷区、中野区でも施設をつくり、介護事業を始めました。それぞれの地域で地域協議会の仲間として生活クラブの活動にも関わっています。



悠遊の西東京事業所ではさまざまなボランティアを募集しています。

- ・お話し相手
- ・楽器演奏などの特技披露
- ・散歩や外出補助
- ・体操の補助
- ・将棋、手芸などのサポート
- ・壁面飾りの作成
- ・入浴後の水分補給
- ・ドライヤーかけ
- ・窓ふきなどのお掃除

興味がある方は
042-439-6501 (悠遊法人本部)
へお問い合わせください。

西東京市在住で、悠遊の利用を考えている方も、悠遊に直接お問い合わせください。

今年の2月にまちづくり委員会主催の「悠遊見学会」を開催しました。



思ったより広く開放感があり、プライバシーも守られていると感じました。食事は生活クラブの食材を使っていると聞いていたので、安心しておいしいことがイメージできましたが、それ以上に心も満たされそうな配慮を感じました



自分自身が利用できたら幸せだな、と思います

デイサービスは明るくとてもいい雰囲気でした

参加者の感想

介護の現場の話が聞けて大変参考になりました。自分たちが欲しいサービスは自分たちで作っていく、さすが生活クラブの先輩方だと思いました



グループホームはそれぞれの個室にトイレや洗面台があり、自分の家のような雰囲気です。居心地がよさそうでした

グループホームでは職員と入居者が一緒に食事の準備をしていて、誰が入居者なのかかわからないくらい、多世代のシェアハウスのような感じでした。



介護を家族が担うのがあたりまえだった30年前に「自分たちが老いても地域で暮らせるように」とはじまった悠遊。実際に利用できるのは西東京市に住民票がある方だけですが、地域の生活クラブ運動グループの中には、悠遊と同じような考え方で在宅での介護支援に取り組んでいる「たすけあいワーカーズ」や「居宅介護支援事業所」などもあります。自分や家族が高齢になったときにどのように暮らしていきたいか、必要になってから考えるのではなく、元気なうちに考えておきたいですね。

生活クラブの牛乳工場設立 45 周年 / パスチャライズド牛乳



Point

パスチャライズド殺菌：牛乳本来の風味やおいしさ・栄養を損なわず熱による成分の変性が少ない。さらっとしてほんのり甘みがある。一般的な牛乳の超高温殺菌と違い殺菌温度が低いため原料乳の殺菌数が少ないのが特長！

1979 年

「どうやって作ったか分かる牛乳は自分たちでつくるしかない」と、酪農家と一緒に牛乳工場を設立。新生酪農(株)千葉工場稼働開始
当時は 1000ml の紙パック入りだった

1988 年

牛乳の殺菌温度を 72℃15 秒間のパスチャライズド殺菌に変更

2000 年

栃木工場のびんライン稼働。紙パックから超軽量リターナブルびん 900ml に変更

2012 年

新生酪農(株)安曇野工場設立

2016 年

安曇野工場 ノンホモ牛乳供給開始

Point

生活クラブの牛乳は鮮度も自慢。都市近郊の牛乳工場からフレッシュにお届け！

Point

ノンホモ牛乳：パスチャライズド成分無調整牛乳を、脂肪分のホモジナイズ（均質化）処理をせずに製造しています。しぼったそのままの生乳に、できるだけ加工を与えないことで、生乳により近い、まろやかな風味が楽しめます。

パスチャライズド牛乳 45 年のあゆみ

1965 年

まとめ買いをして分け合おうと牛乳の共同購入がスタート。**生活クラブの始まり**

1985 年

新生酪農(株)栃木工場設立

1998 年

遺伝子組み換えではない飼料を導入

2006 年

千葉工場 200ml びん牛乳のライン稼働

2015 年

千葉工場 **低脂肪牛乳**（紙パック）ライン稼働

低脂肪牛乳：脂肪分を約 65%カットしてカロリー控えめでも、他の主な栄養成分はパスチャライズド牛乳とほぼ変わりません！

牛乳は生活クラブはじまりのきっかけになった消費材なんだモオ～
今の形に 45 年かけて進化してきたんだね。これからも飲みつけてね～

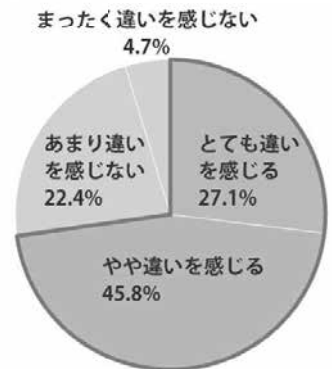


商業施設での試飲会 パスチャライズド牛乳と いつも飲んでいる牛乳の違いは・・・

会場：イオンレイクタウン「mori」 1階 花の広場
 実施時期：2023年10月22日（日）10:00～18:00
 有効回答数：107件

調査結果：いつも飲んでいる牛乳と違いを70%以上の人が感じると回答。

違いを感じる点は「飲みやすい」（90%以上）「新鮮である」（85%以上）、「まろやかである」（70%以上）と回答。回答者の90%以上がまた飲んでみたい！と好印象を持っていました。



牛乳と一緒に注文！オススメ消費材リスト



あまおういちごミルクのもと

税込 1,359 円

生チョコスプレッド

税込 360 円

冷たい牛乳にもとけます。
 チョコレートドリンクに！



玄米フレーク

税込 351 円

牛乳をかけて朝食やおやつにどうぞ。

おいしいから牛乳がどんどん減ります！いつもより1本多く注文してね



マカロニグラタンセット

税込 389 円



牛乳で飲むエスプレッソコーヒー

税込 454 円



スイートコーン缶クリーム状(3缶)

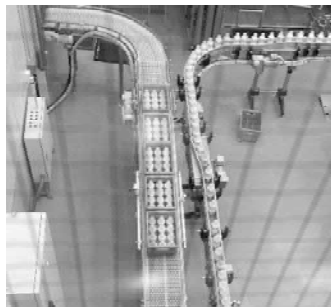
税込 577 円

同量の牛乳を加えてコーンスープに。

すべて配送価格



生産者の話を聞きながら、パスチャライズド牛乳が充填される様子を見せていただきました。



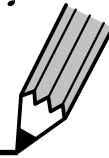
牛乳がレーンを流れていく様子に「かわいい！」の声。

食をつむぐ人たち
 (牛乳篇)



生産者の紹介動画。牧場の様子、生産者の想いをご覧ください。

企画 REPORT



まちづくり

にかほフェア ～生産者来所～



日 時：2/24(土)午前
場 所：デポー東村山

生活クラブ風車「夢風」のある秋田県にかほ市から、市の職員や消費材の生産者、道の駅のスタッフ、計4名がデポー東村山に来所しました！夢風は、原発に代わる電源を作るために2012年に生活クラブが建設した風力発電のための風車です。生活クラブが関わることでにかほ市の産業振興にも貢献できるように、にかほ市のメーカーと生活クラブの組合員が共同で開発した消費材が、タラーメンやはたはたオイル漬けなどです。短い時間でしたが、にかほの方々と一緒に試食を提供しました。試食はイチジク羊羹、甘酒、鱈しょっつるの出汁、ハタハタの炊き込みご飯。どれもにかほ市の特産品でもあります。鱈しょっつるを薄めただけの出汁は、それだけでおいしかったので、どんな具を入れても合いそうです。(I)



共同購入

国産大豆で作る こだわり豆腐



日 時：3/30(土)午前
場 所：東村山センター
参加者：大人27名
こども26名

多摩きたの豆腐の生産者に教えてもらう親子企画。春休みということもあり、たくさんの参加がありました。教えていただいたのは「元気屋」の栗原さんと「(有)須黒食品」の須黒さん。大きく2班に分かれて実習しました。水で戻した大豆と水をミキサーにかけて細かくして布巾で絞り、絞った汁を鍋に入れ、焦げないように煮ます。「消泡材を使わないので、泡が出ないようにかき混ぜる工程があります。そのため、時間がかかって大変な作業です。」と聞いたとき、こだわって作るということは手間がかかり「時短」できないんだな、と実感しました。ランチはふわトロのできたて寄せ豆腐をのせたごはんにお醤油と野菜たっぷりの味噌汁。シンプルでしたが、豆腐と醤油が美味しくて子どもも大人もたくさんおかわりしました。(U)



ちょっと知りたいQ&A



Q 原材料に「中国産」の表示をみると気になります。

詳しくはこちら(二次元コード)
または「生活クラブ 日本は自給率が低い」で検索

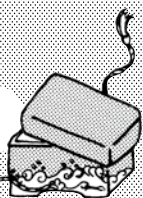


A 生活クラブでは国外産の原料も、国産原料と同じく組合員が生産者や生産現場をきちんと確認して安全性が確保されたものだけを使っています。



裏表紙の意見・感想用紙で
質問も大募集！

こ 呼だま



3月号の応募用紙で
いただいた感想より

タネの国内自給率がここ50～60年で10%以下になったなんて、驚きです!! 農家さんが減ってきているのに、毎年F1品種のためにお金をだして、それで天候で思うように収穫できなかったら…。どんどん農家さんがいなくなってしまうのではないかと心配です。だけどタネを探るのも大変だと分かりどうしたらいいか…。生活クラブの固定種の野菜をとりあえず注文します!!

まち・あきるの 井土まりこさん

今月号は「私たちの食べもの事情特集」として、「タネ」と「ゲノム編集」が特集されていて、一生懸命読ませていただきました。どちらも大事なテーマだと知ってはいても、詳しいことを知らなかったので、大変勉強になりました。特にタネの自給率の低さには衝撃を受けました。「固定種の野菜を食べること」「ゲノム編集食品を食べないこと」を肝に銘じましたが、考えたら生活クラブ生協の食品を食べていれば、この二つを守れることに気づきました。ただそれ以外で買うもの、特に魚は表示が少ないので気をつけようと思いました。

まち・武蔵野 滝口 優子さん

ご意見・ご感想をお待ちしております。
巻末の用紙に書いて、提出してください。

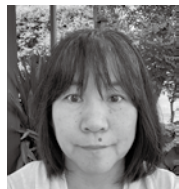
日曜の朝はみんなで和食

くらぶ家のんた



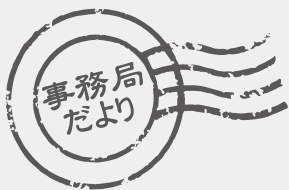
焼き方は↑こちら

理事の つぶやき



理事活動を始めてから早12年。その間、15kg以上太ってしまいました。健康診断を数年サボった結果、通院するハメに……。メタボ予防の5つの健康習慣のうち「睡眠をおろそかにしない」という項目をなかなか実行できず、こうして今も変な時間に執筆しています(笑)。しかも生活クラブの菓子類が美味しすぎて、特に冷凍和菓子をストック。トドメが「こまめに体を動かす」ができていないのだから、太って当たり前です。仲間内で、会議中に話しながら筋トレ、電話で話す時は歩く、など奇策?が出され、一人では挫折してしまいそうなことも、みんなとだったら頑張れそうです。

共同購入/まち・国立担当 鈴木 寿子



今年度より小平センター次長になりました。実は初めて配属されたのが小平センターで、思い入れのあるセンターです。嬉しい再会もあります。新たにより多くの組合員みなさんと繋がりたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、個人的なお話になりますが、私生活はインドア派で、予定がないと1日外出しないタイプです。ただ、体を動かすのは好きなので、行ける時にはジムに行って洋楽を聞きながら走って気分転換しています。センターの職員みなさんもよく行くそうなので、筋トレに励み体力をつけていきたいです。みなさんよろしくお願ひいたします!



小平センター次長
さま 座間 結実

編集後記

自分や周りがまだ元気なうちは身近に感じないかもしれないけれど、認知症は日本人の寿命が延びたことによって誰がなってもおかしくない病気。もし認知症になったとしても、できることは自分で、最期まで自分らしく暮らせるよう、家族だけで抱え込まず地域で支えあえる社会を作ることが大切だと思う。どこに住んでいても、誰もが悠遊のような施設を利用できる世の中であってほしい。

すずき のぶこ
鈴木 信子

おでかけ♪ たまちゃん!!



デポー西東京の隣 /
生活クラブ保育園ぽむ・保谷に行ってきたニャ!

生活クラブが運営する西東京市の認可を受けた小規模保育所(対象は0~2歳児)だよ。消費材を使った手作りの給食はとてもおいしいと評判で、試食の体験をした保護者が給食の薄味を参考に家でも作ってみたらよく食べてくれるようになったんだって。すごいニャ!「0~2歳の時期は人との関係を築くのに大事な年齢。子どもたちにまず信頼してもらい、自分の気持ちをのびのび出せるようにすること、そしてその気持ちをしっかり受け止めてもらう経験をして自分は大事にしていることを感じてほしい。2歳くらいになったら思い通りにならないことも経験して、いいことやいけないことなどが分かるように成長を見守っています。」と園長の野本さん。とっても安心して通える保育園だニャ〜。



生活クラブ保育園ぽむ・保谷
■住所：西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷1階
■TEL：042-425-0788

クイズの応募要項

下の応募用紙に「今月のクイズ(表紙右上)」の答えと、今月号の感想、必要事項を明記の上、ご応募ください。
正解者の中から抽選で2名の方に消費材をプレゼント♪

提出先

- ◆配送センター(配達便) ◆デポー店頭(レジ)
- ◆多摩きたブロック FAX:042-395-3833
- ◆WEBサイト「応募フォーム」⇒



当選者発表

おめでとうございます

まち・東村山 田口彩恵さん
まち・青梅 所陽子さん

【2月号のクイズの答え】

- Q.「アースメイド野菜のたくいまれば○○○である」
○○○に入る言葉は?
A. 固定種

クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱6月号

※締切 6月28日(金)

◇表紙クイズの答え ()

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「呼だま」のコーナーにまち名と氏名で掲載させて頂くことがあります。
その際、文意の変わらない範囲で編集させていただくことをご了承ください。

まち名 () お名前 () TEL ()

組合員コード () 班・個配・デポー (いずれかに○)

メールアドレス () @ ()

生活クラブメールマガジン配信希望する

*記入していただいた個人情報については組合員活動の目的以外には使用しません。