

COOP-JOSO 号外News Letter

2020年3月3回 号外 号 発行/常総生協広報G

新型コロナウイルス対策 政府の基本方針・要請を受けて

常総生協として組合員のみなさまと次の4つの提案・取組みをしていきます。

- ①マスクの着用と手洗いをこころがけましょう。
- ②免疫力をあげる食事と食材の提案や、「かんたん おうちごはん」の提案
- ③在宅待機に伴うストック(食品・雑貨)のおすすめ
- ④生協商品の受け渡しの特別ルール(希望される方のみ)

おいしい食事と規則正しい生活を

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されてはいるものの、解明されていない事が多々あり、心配と不安でいっぱいだと思います。このような時だからこそ、バランスの良い食事と、十分な睡眠で身体を休め、規則正しい生活を心がけることで、人間が本来持つ治癒力・免疫力を蓄えることが大事です。家族と過ごす時間が増える、不要不急の外出を控える今こそ、常総食材を使って、お子様や家族と一緒に楽しめる「かんたん おうちごはん」で、健康管理に取り組みしましょう。

①マスクの着用と手洗いをこころがけましょう。

○手作りマスク

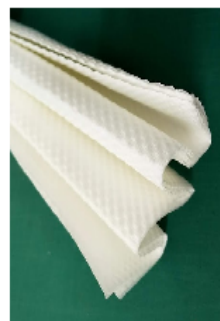
現在のところ(2020年2月28日現在)、生協ではマスクが品切れとなっています。(キャロット等のカタログには掲載がされている場合であっても、品切れ欠品が続いています。)生協では、手作りマスクをお勧めしています。使い捨てマスクの耳掛け部分を切り取って、輪ゴムのかわりしたり、マスク上内部に入っているワイヤー部分を再利用して、鼻の凹凸にも対応できそうです。

(左側:参照 警視庁災害対策課のツイッターより 右側:生協職員による手作りマスクの例)



警視庁警備部災害対策課 @MPD_bousai

キッチンペーパーで簡易マスクを作成。キッチンペーパーを蛇腹に折り両端に輪ゴムをつけホチキス止め。ホチキスの位置で大きさを調整でき、とても簡単に作る事ができました。娘に着けてもらったところ「苦しくない。いい感じ。」とのこと。密閉性には少し欠けますが、砂ほこり等は十分に防げます。



○「手洗い」の意味

新型コロナウイルスにはアルコール消毒剤が有効とされていますが、まずは手に付いたウイルスを洗い流すことが大事です。できるだけ、付着ウイルスを減らさなければ、アルコール消毒剤の効果も期待できません。

また、汚れがひどいと十分にウイルスを洗い流すことができないため、ハンドソープを使っ
ての手洗いが効果的です。しかし、除菌・殺菌ハンドソープを使用し頻繁に手洗いすると、手
荒れをおこしやすく、荒れた手を洗うことに苦痛が伴い、手洗い自体をためらってしまいま
す。

「洗い流す」には、肌にも環境にも優しい石鹸と手洗いの仕方、で、十分な効果が得られま
す。手の甲、指の間、手首など、全体を15秒～20秒くらいかけてしっかり洗いましょう。



生協のおすすめハンドソープ

- パックス ハンドソープ泡状ポンプ式 260ml
- パックスナチュロンハンドソープ詰替用 450ml

②免疫力をあげる食事、食材の提案や、「かんたん おうちゴハン」の提案

私たちの免疫力を高めるうえで「腸」はとても重要な働きをしています。腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、外から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっていると言われています。腸内環境を整えるために大切なのは、まず、栄養バランスの良い食事をとる事。そして規則正しく食事をとることで腸が活発に動き出します。

○免疫力をあげると言われている食材(例)

【腸内環境を整えて免疫力UP】

- 発酵食品(味噌、納豆、甘酒、ヨーグルト、キムチなど)
- 食物繊維(きのこ類、こんにゃく、わかめ、昆布、めかぶなどの海藻類)



【感染症予防や疲労回復に新鮮な野菜や果物】

- ビタミン(ブロッコリー、ほうれん草、キウイなど)
- 殺菌効果や抗酸化作用(大根、にんにく、しょうが、長芋など)

【健康食品】

- 青汁や黒酢、りんご酢、紅芋酢
- 梅エキス、梅干し、蜂蜜、雑穀、健康茶、韃靼そば茶

※これらの食材は生協のカatalogなどに数多く掲載をされています。

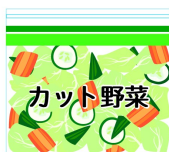
○かんたんおうちゴハン

ハンバーグ一つとっても、挽肉から作るものもあれば、出来上がっている冷凍食品もあります。どちらの場合でも常総生協では素材にこだわった食材を提供しています。生活スタイルにあった食材を選んで「かんたん おうちゴハン」にとりくんでみませんか？

【味付け肉】



【お好みの野菜】



③在宅待機に伴うストック(食品・雑貨)のおすすめ

備蓄食料品チェックリスト						
備蓄食料品		4人分の一割	我が家の備蓄量	月 日現在 量 日持ち	月 日現在 量 日持ち	
米(もち・無菌包装米飯を含めても可)		10kg				
小麦製品等	うどん	400g入 6袋				
	そば					
	パスタ					
	シリアル類等					
	中華麺	16食				
	インスタント麺					
	パン等					
野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも等)		各1~2kg				
豆類(あずき、大豆等)		適宜				
卵		10個				
缶詰(魚介類、肉類)		30缶				
缶詰(野菜・きのこ類:コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等)		20缶				
レトルト食品(カレー、パスタソース、ハンバーグ等)		30食				
冷凍食品(市販品の他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む)		500g入 10袋				
乾燥食品(切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等)		各2袋				
スープ類(みそ汁、わかめスープ、コンポータージュ等)		12食				
乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等)		各1~2箱				
缶詰(果物類:もも、みかん、パイナップル、みつ豆等)		10缶				
調味料	(砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油)	1kg あるいは1ℓ				
	(酢、だしの素、コンソメ、バター等)	適宜				
嗜好飲料(緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等)		適宜				
菓子類		適宜				
その他(ふりかけ、のり佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等)		適宜				

※「量」の欄には、目標とする備蓄量を満たしていれば「○」、足りなければ「×」をつけましょう。
 ※「日持ち」の欄には、買い換え時期が迫っているものには「△」、買い換え時期が来ているものには「×」をつけましょう。
 ※「△」や「×」がついた項目は、新たに買い足しをし、「△」や「×」の上から「○」を書き加えましょう。

左記リストは、2009年に流行した新型インフルエンザに備えるため、農水省が発行した食料備蓄ガイドの一部です。

万が一の備えを考えると、人との接触をできるだけ避け、思うように食料が手に入らない事態も想定する必要があります。そんな食品の備蓄を勧めるガイドです。

4人家族が2週間生活するのに必要な食品リスト(例)となります。

今後のコロナウイルスの動向次第ではありますが、家庭での食品、雑貨のストックを少しずつ増やしてしっかりと備えましょう。

これらのストックは普段から少しずつ使い、補充をしていく「ローリングストック」方式をお勧めします。

新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイドより抜粋(農水省発行)

④生協商品の受け渡しの特別ルール(希望される方のみ)

今回の事態を受けて、常総生協では商品のセットや配達にかかる部分での衛生管理に力をいれて取り組みます。

- ・職員の検温の実施
- ・手洗い/手指消毒を行う
- ・作業時のマスク着用や、セット作業時に使い捨て手袋の使用

【期間限定の特別ルール】

- 商品お渡しの際に対面・手渡しをしない渡し方をお選びいただきます。(希望者のみ)
- 在宅されて、対面手渡しをしない渡し方を希望される場合、配達職員が商品を玄関先に置いて、一旦距離をおきますので、組合員さん自ら商品をお取りください。組合員さんが商品を取り終わり家に入られたら、職員が容器や注文用紙を回収します。

※この特別ルールは、配達職員との直接的な接触を防ぐ取り組みです。コロナウイルス対応で学校が休校している間のみ対応させていただきます。

ご希望の方は、生協本部に電話でお伝えいただくか、注文書の意見欄に記入いただくか、配達を担当に直接お伝えください。

ご自宅までお届けします！在宅待機に備えてご家庭のストックを改めてご確認ください

食料品だけでなく、待機生活に役立つ日用雑貨もご自宅までお届けします！

<食料品> 注文番号を注文用紙に記入してください。次週お届けします。

注文番号	商品名	規格	価格（税込）	かんたん・うちごはん！
405015	ローズポーク 小間切（タレ付）	250 g	459	味付け済なので、好みの野菜と一緒に炒めるだけでOK！
633	COスパゲッティ1.6mm	1kg	410	茹でたパスタを 324番トマトのソース（トマト&バジル） で和えて！
638	もっちりつるっこ おいしいうどん	300 g × 2	508	たくさん茹でて、まずはそのまま。翌日はナポリタン風にアレンジも◎
639	無かんすいラーメン 塩味 5袋	99 g × 5	724	たっぷりの野菜炒めを乗せればバランスの良い一品に♪
640	無かんすいラーメン みそ 5袋	101 g × 5	724	267番つぶコーン や 271番冷凍小松菜 など冷凍野菜をトッピング。
646	ベジタブルカレー甘口	210 g	259	ご飯にかけて、 19番シュレッドチーズ をのせて焼きチーズカレー♪
647	ベジタブルカレー中辛	210 g	259	好みの野菜、 577番コンソメ と一緒に煮込めば絶品カレーポトフに。
674	まいわし和風煮	100 g × 2	346	お米2合と1缶と一緒に炊き込んで簡単炊き込みご飯の出来上がり！
678	さば水煮	190g (固形量140g)	292	千切りの大根と一緒にサラダで！ 322番胡麻ドレッシング をかけて。
679	さば味付	190g (固形量140g)	302	あったかご飯に 602番すし酢 と一緒にほぐして混ぜて簡単チラシ寿司♪

<日用雑貨>

注文番号	商品名	規格	価格（税込）	説明
832	パックスナチュロン ハンドソープポンプ式（本体）	260ml	473	ヒマワリ油を使用した植物性石けんのハンドソープ。
834	パックスナチュロン ハンドソープ（詰替用）	450ml	583	ヒマワリ油を使用した植物性石けんのお得な詰替用。
890	ピュアコアレス （トイレットペーパー）	130m ×60-ル	506	再生紙100%のトイレットペーパー。 ◎芯の小さいタイプ
892	ワンタッチコアレス （トイレットペーパー）	130m ×60-ル	506	再生紙100%のトイレットペーパー。 ○芯の大きいタイプ
896	モーリティッシュペーパー	200w×5箱	446	牛乳パックが原料で蛍光染料を使わない2枚重ねのティッシュ。
898	花束吸収名人キッチンペーパー	100w×3箱	407	吸湿性、弾力性に優れたキッチンペーパー。蛍光染料不使用。

新型コロナウイルスにおけるイベント開催延期・中止のお知らせ

常総生協としても3月いっぱいまで感染拡大防止の重要な期間と考え、一部を除いて感染リスクへの必要な対策を十分講じられないイベントについては原則として延期または中止の対応としていきます。

(現状で延期または中止と決まったイベント)

日程	イベント名	対応状況	日程	イベント名	対応状況
3/3(火)	私たちのくらしと憲法	中止	3/14(土)	なかのきのこ園植菌体験	中止
3/4(水)	脱原発とくらし見直し委員会	中止	3/16(月)	マリオさんでお馴染みの「カレーの壺」講習会	中止
3/5(木)	ゴンタの丘 常総っ子応援団	検討中	3/20(金)	3・20 さようなら原発全国集会	検討中
3/7(土)	千葉地区「ゆるカフェ」	延期	3/21(土)	歴史を学ぼうー未来のためにー	中止

(職員への対応)

生協の業務として、組合員に食品・生活用品を届けるという職務がある中で、感染リスクをできるだけなくすように取り組んでいます。組合員の皆様のご理解・ご協力をお願いします。

- 職務中(内勤・外勤)のマスク着用と外勤者(供給・営業)消毒スプレーの携帯しています。
- 電車通勤の職員にはなるべく自家用車通勤or車両の貸出を行い、感染を防ぐようにしていきます。
- 緊急重要度が高い事項以外の出張は避けるようにしていく。WEB会議でできるものに関してはWEB会議にしています。
- 通常の購入ルートでは、消毒液の購入が困難と思われる為、必要に応じ、各職員・団体に協力要請を行い確保に努めていきます。

(マスク欠品のお詫び)

2月3回以降、マスクの注文を多数いただいておりますが、生協在庫分が完売、また数量確保が難しい状況により、今後も欠品の見込みでございます。何卒ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。