

# COOP-JOSO News Letter

2020年5月4回号 発行/常総生協広報G

2020年度活動テーマ案「JOSO食材でかんたん・うちごはん ～食卓から笑顔あふれる未来へ～」

討議資料アンケート報告part2

## 2019年度 みんなで取り組んだ振り返り

### 〇1年間の活動の振り返り

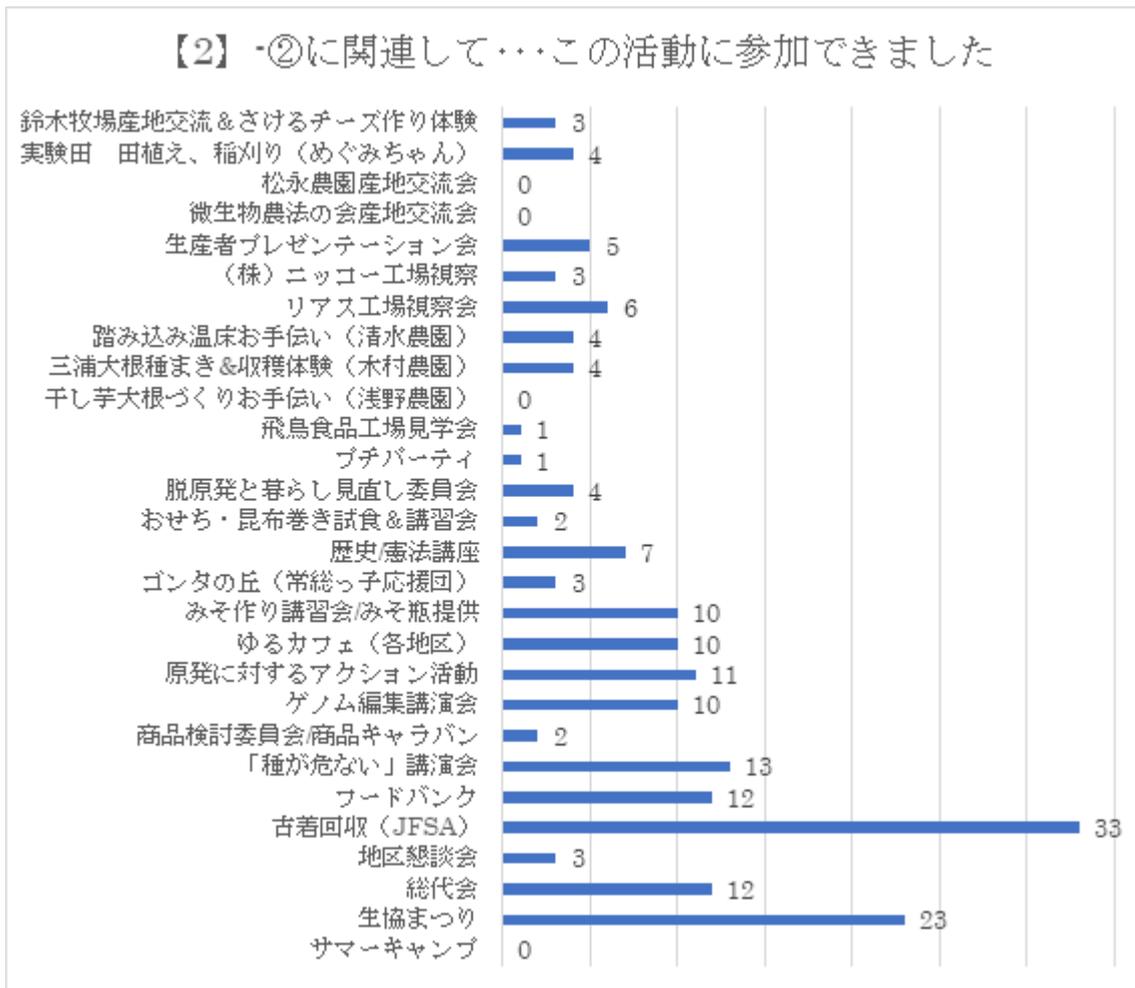
①家族やご自身が元気に過ごせる様に努力してきたこと！※紙面の都合上、一部のみ掲載

- ・玄米&お味噌汁をベースのごはんに。
- ・白米ではなく、8分づきのお米を食べました。
- ・玄米菜食。
- ・和食中心、5分づき米を食べる（ほぼ毎回精米、めぐみちゃん）。
- ・豆類を食べ、肉類を減らす。私は肉をやめました。
- ・外食以外はほぼ常総生協の食材で過ごしています。
- ・常総食材で過ごす
- ・生協の食材を使い、なるべく自然食品を食べるようにした。
- ・常総生協の食品を主にすること。
- ・昨年度より更にスーパー利用を減らし、生協の食材利用を増やしました(注文ベースで50%増)。
- ・届いたお野菜は葉も皮も全部食べること。
- ・生協の野菜や果物を多くとるよう心がけた。
- ・健康維持は食事が重要と信じ、生協商品と家庭菜園の無農薬野菜をフルに利用。おかずの数も多い食事でも心がしました。お陰で100歳の母は元気に過ごしています。
- ・畑を利用し青物は毎回食べました。
- ・家庭菜園での野菜作りにより、旬の野菜を食し、体を動かし健康的な生活ができた。
- ・家庭菜園で無農薬のくだものや野菜を作って食べています。
- ・畑の作物の種類をふやし、新鮮な野菜を使えるようにしました。
- ・野菜を積極的に摂り入れる。
- ・野菜の多い献立
- ・大豆、野菜やキノコを献立に必ず入れる（緑黄色と淡黄色両方）
- ・くだものを摂る。
- ・お魚を食べよう心がけた。
- ・肉、魚を交互にとるようにした。
- ・アーモンドを常食。
- ・野菜たっぷり+肉魚卵、大豆のタンパク質も増やした。
- ・食べた物が体を作っていると考え、素材料理にかなり気を配っている。
- ・添加物の少ない、調味料、食材を利用する。
- ・農薬や添加物のないものを心掛けた。
- ・安全な食品を少しずつ食べる。



- ・甘酒、塩こうじ、お味噌は手作りです。甘酒は毎日飲んでます。
- ・普段の料理に砂糖は使わない
- ・白砂糖と果糖をとらない
- ・減塩。
- ・1日に30品目を食べ、バランスの良い食事を心がけています。
- ・バランスの良い食事を心がけましたが、青魚や豆料理などいまひとつでした。もう少し食卓に増やしたい
- ・なるべく片寄った物にせず肉、魚、野菜を一週間バランスよく摂り入れる様に心がけた。
- ・楽しく食事ができるように、メニューなど工夫した。
- ・食材の無駄を無くし、調理して食事をするようにしました。
- ・毎朝みそ汁を作る（ダシを取って）
- ・適度な運動（エアロバイクで毎日1000カロリー）消費を目指して頑張っています。
- ・毎週お休みの日に公園などに出かけ自然の中で過ごす時間を取るようになりました
- ・合成洗剤の量をすくなめにするようにした。
- ・疲れを翌日に持ちこさないようにした。
- ・今はコロナウイルス感染に気をつけ、外出せず（家の周りの散歩）、自己流ストレッチ、食事など。
- ・良い食事、おでかけ、母親だけががまんするのをやめる。
- ・努力と言うか健康（元気）に過ごせることがあたりまえと思っていましたが、そうではないということがわかりました。
- ・キッチンをリフォームして使い易くなったので手作りが増えました。

②2019年度活動テーマ「JOSOかんたん・おうちゴハン」をベースに、学習会、仲間づくり等を企画、活動、運営してきました。心に残った活動と感想！※紙面の都合上、一部のみ掲載



- ・鈴木牧場さんの交流→私はヨーグルト、チーズ・・・等の他、信念を持って牛を育てている鈴木さんの大ファンです。一度で良いから行ってみたいです。
- ・2019年秋頃の入会だったため参加させて頂いた活動はありません。チーズ作り、体験したかったです (鈴木さんの牛乳で自分でチーズを作ってみた事があるので興味があります。)
- ・鈴木牧場の交流会に参加させていただき、より美味しく牛乳を頂いています。
- ・鈴木牧場交流など興味深いものが多かったのので、いつか参加してみたいです。
- ・リアスの工場見学で乾物の料理の仕方を学びました。もっと身近に料理に取り入れたいと思います。
- ・台風の中での決行だったので、ドキドキでした。受け入れてくださったリアスさんに感謝です。海藻への愛を思いっきり感じさせていただきました。
- ・リアスさんのファンになりました。他の生産者さんも、お会いすると応援したくなります。
- ・大雨の中の工場見学、がんばっている方々 (工場の) から元気をいただきました。
- ・総代会の後の生産者の方のプレゼンテーションが面白くて、食品について知らなかったことが多くもっと勉強しなければと思いました。
- ・飛鳥食品の工場見学では、時代の荒波、寒風を

- 乗り越えて、手づくりのところで手づくりに近い商品を作っていることを知りました。ますます加工食品を応援したくなりました。
- ・都合の良い時に交流会に参加しました。実際に見ることで、より商品が近くなった様に感じました
- ・三浦大根の収穫、楽しかったです。たまたま仕事が休めたので、行けました。平日のイベントは難しいです。
- ・稲刈りに参加しました。子どものはりきり度が予想以上にびっくり。交流にもなってよかった。
- ・生産者交流には興味がある。
- ・毎年田植えのイベントを「いいね～」と思っています。なかなか参加できませんが。
- ・松永農園と飛鳥食品、行ってみたいなあと思いました。
- ・2019、参加は出来なかったが、微生物農法の会交流会は又参加したい (初回に参加)。
- ・脱原発、食への取り組み、産地交流と援助など活動がすばらしい。
- ・原発廃止のための県民投票。
- ・原発に対するアクション活動。
- ・初めてみそ作り講習会に参加。みそ瓶をかしてもらい、家でも楽しく作れました。
- ・みそ作りをしています。生協で買っていますが大豆は買ってません。古い豆はなかなか煮えないし、美味しい味噌汁ができません。

- ・幼稚園の食育味噌作り。
- ・みそ作り、次こそは参加したい
- ・みそ作り講習会→誘って頂いたのに参加出来ず心残り。
- ・6-7年前にみそ作りに参加してから毎年作っています。非会員の友人の食材も買って一緒に作っています。
- ・参加はしたことはないですが、みそ作りに興味があります。
- ・味噌作りは毎年自宅で行っています。
- ・使っていなかった味噌麩の出番があって良かったです。
- ・ゆるカフェ。古布を使った小物作りに参加できました。夫の送迎がなくては出かけられないのが残念です。
- ・着物のリメイクに参加させていただきましたが遠かったです。
- ・ゆるカフェの「くじらについて」。くじらについて知らなかったことがたくさん学べてとても貴重な事でした。たぶん人生初のくじらの肉を食べて、さっぱりおいしかった。
- ・ゆるカフェのくじらの会は、自分でやっけていてもおもしろかった。もう一度企画したい。
- ・ぬか漬け講習会、とても良かったです。あの講習会後ずっとぬか漬けつくっています。
- ・シフォンケーキ作りに親子で参加しました。親子で出てきて楽しかったです。
- ・米粉でつくるシフォンケーキを教えてくださいました。子どもも楽しく参加でき、良い思い出と経験になりました。
- ・フードバンクはすばらしいと思います。
- ・フードバンク、古着回収他、今までにない活動の広がりがとても興味深いです。
- ・フードバンク→活動の大切さとともに、ストックの大切さも。
- ・フードバンク、お米30k出させていただきます。
- ・多岐に亘る活動の数々！！私はフードバンクと古着回収のみ参加。
- ・古着回収 (JFSA) : 古着がパキスタンの教育に生かされているなんて全然知りませんでした。これからは捨てないでJFSAに出そうと思います。
- ・今年は古着回収に参加しました。(出しました。) 出せる物を1枚1枚チェックして、時間はかかりましたか？機会があれば参加したいと思います。
- ・古着回収！！タイミング悪く今回は参加出来ませんでした。引越しの前にこの企画があったらよかったなあ。
- ・古着回収が新鮮でした。みそがめの貸し出しなども人どうしの交流がすすめられてよいと思います。
- ・フードバンク、古着回収に参加出来、少しは役に立てて良かったです。
- ・古着回収で無駄なものを抱えずに感じました。
- ・リサイクル(古着)のみ。近場で参加します。
- ・古着回収の期間をもう少しのばしてほしいと思いました。出しそびれてしまいました。
- ・古着回収・・・使わなくなった物、捨てるのはもったいなかったのが助かりました。
- ・古着回収(家に居て手伝える事なので)。
- ・古着回収、続けて欲しいです。

- ・古着回収に初めて参加した事です。
- ・古着回収まだ何もしてませんが、協力し、お手伝いもしたいなと思ってます。
- ・古着回収→興味あり。
- ・古着回収の活動において私も提出しましたが、トレーナーやフリースがなぜだめなのでしょう。少し疑問に思いました。
- ・主人と二人暮らしで、いろいろな活動には参加できず。フードバンクと古着回収くらいです。
- ・ゲノム編集講演会・「タネが危ない」講演会に参加。この春は野口さんのお話にあった金町小カブを庭の隅で育ててみようと思います。いろいろな企画をありがとうございます。
- ・野口氏の「タネが危ない」の野口氏の6時間話しっぱなしのエネルギーに脱帽。話の内容は本当に恐ろしいものでした。
- ・野口氏の「タネが危ない」大変良かった(でも自家菜園できておらず、大いに反省)。
- ・「種が危ない」で、若い農家の人と畑で、一年目は虫が食べたり病気になったりするが2年目には虫や病気に強く、収穫も多くなる。種がその畑にあってくるという話。
- ・種が危ない→考えさせられました。
- ・「種が危ない」講演会とても勉強になった。
- ・ゲノムは、良くわからないながら気になる事からです。
- ・ゲノムのお話は聞いて本当に良かったです。専門家をお呼びしてのお話であつてもわかりやすかった。
- ・ゲノム編集講演会に参加して、はじめてわかりやすい話を聞くことができ、良かったです。
- ・「ゲノム編集」も興味があつたが行けなくて残念だった。
- ・サマーキャンプでは娘が大変お世話になりました。とても良い経験になったようで、時々思い出したようにカレーを作ってくれます。
- ・ゴンタの丘で、棒にパン生地を巻きつけて、パンを焼く活動に参加しました。親子で楽しい時間を過ごさせていただきました。
- ・ゴンタの丘に1度くらいだったので、2020年はもっと行きたいです。
- ・生協まつりです。生産者さん、職員さんとお話出来るいい機会です。
- ・生協まつりは、少しですがお手伝いできて良かったです。



- ・2020はおまつりも行ってみたいです。
- ・生協まつり、生産者さんや生協の熱い想いが伝わってきて楽しい。
- ・生協まつりでは、毎年、子ども店長でお世話になり、生産者の方々と直接ふれあえるのが、とても楽しいです。
- ・参加したい活動はたくさんありましたが連日で

あつたりして参加できませんでした。  
・あんまりにも人数があつまらないイベントは中止する勇気をもってほしい（職員に休みを！）。  
・特に参加はできませんでしたが、活発な活動はすばらしいと思います。  
・言うだけってあまり出られなかったが自主的に参加・企画したものはすべておもしろかった。  
・参加できていません。すみません。  
・参加していないので何とも言えないが、憲法、歴史認識、ゲノム編集、種子問題、フードバンクなどよい問題提起をしていると思います。  
・子連れで参加しやすかったです。  
・途中で子供がお腹すいちゃって、腹ごしらえし

てから参加すればよかったかなと思いました。  
・今年は参加できませんでしたが、興味のあるものが多々ありました。  
・千葉県松戸市に住んでおり遠方で活動に参加しておりません。  
・なかなか参加出来ないのですが、いつもNews Letterでのご報告ありがとうございます。勉強させていただきます。  
・何も参加することは出来なかったのですが、参加してみたいなと思ったものをマークしました。  
・いろいろな活動があったのですね。これからはチェックして参加したいです。

### ③消費増税、キャッシュレス、台風の災害等、いろいろあった2019年度でした。心に残った出来事や想いについて！※紙面の都合上、一部のみ掲載

・台風や水害があり 備蓄の大切さを学びました。  
・キャッシュレス・・・お金の管理が不安。  
・自然災害・・・科学や文明がどんなに発達しても人間の無力を感じます。自然の力は恐いです。でも尊いです。  
・異常気象が常態化していることへの対応と暮らしの見直しの必要性を強く持った。  
・変化の時代に生かされている私達。強くなるしかないのですが、協力しあって頑張りましょう。  
・那珂川のはらんにより、水戸が冠水した事。  
・「健康に生活する」ことがむずかしい世の中だと思った。生き延びる選択肢を備える大切さを思い知りました。  
・台風が原因だけではなく大雨や強風被害もあり、自然の力を侮ってはいけな、避難や家から出ない判断が自分でできるように感覚を養わなくてはと思いました。  
・台風にしてもコロナウイルスにしても、人間は無力だと思い知らされました。一方、恐ろしいほど権力を握っている人物が、やりたいほうだいなのか信じられない悪夢です。  
・一番は小室くんの結婚！おめでとう！若い専務が、がんばっていること。もっとがんばってー  
・現在はコロナウイルス対策で大変だと思えます。こんな時も家まで配達していただけるので感謝しています。  
・台風（天災）はさけられない、自分の身に何が起ころか予測できないと実感しました。  
・コロナ肺炎での世情のおちつかなさ、不安感が日常に感じられます。デマとわかっていてもトイレットペーパーを買ってしまいました。  
・コロナのせいで年間通して胃が痛かった甲状腺検診が中止になったこと。  
・シフォンケーキが膨らむようになったこと。  
・起こるべくして起こったことだと思います。色々となりましたが、結局大丈夫だと思えます。  
・経済効率のもとに弱者の人権が踏みにじられることを実感し、虚偽隠蔽など何でもありの現政権にあきれた一年でした。  
・全て心に残っています。国民の命を第一に考えない政治をずっと許して無関心でいると、全て他人事でないと気づいた時には、もう既に手遅れになってしまふ。  
・自然災害が毎年増え、又その規模が益々ひどく

なっているように感じます。私達も危機感を持つてできることからやっつけていかねばと思います。  
・増税でジワジワと生活が苦しくなっていると思う。自然災害の増加は温暖化の影響でしょう。災害にあわれた方にもっと手助けができるとういのにと思いつつ何もできずにいます。すみません（時々その商品をとることで少しの助けになるかなとは思ってます。）  
・キャッシュレスで現金を持ち歩くのが減りました。  
・コロナが後半凄かったです。生活や仕事を見直すきっかけになりました。  
・9月、10月の台風や大雨で災害時の対応を再び考えさせられました。ローリングストック、停電の時の工夫の仕方など再確認の必要があると感じました。  
台風、災害等、高齢者なもので、こわいです。雨の量も多いようですし。  
阪神大震災、東日本大震災以来、家の耐震、備蓄、防災グッズなど準備ができていたので、慌てずにすんだ。もっと手伝いなど行けたらよかったです。  
・新型コロナウイルス3月28日のニュースで取手JA総合医療センターで感染者が出てちょっとビックリしました。いよいよ身近にウイルスの脅威を感じました。  
・消費税の増税が思いの他きびしいことがわかりました。災害も身近な方が被害を受けていて他人事ではありませんでした。  
・台風でいろんな所で水害が起きたこと。利根川も水位が上がって怖かった。  
年度末になり、コロナウイルスの新型肺炎。  
・台風の災害。  
・台風では実家が床上浸水しました。後始末は大変でしたが、プチリフォームができたようで、不幸中の幸い...ですが、まだまだ復旧できない所もたくさんあるようです。  
・コロナウイルス 今日一日一日健康であることのありがたさを感じています。毎日を大事に過ごしていきたいと思っています。  
・消費税10%は生活を圧迫し、購買力はにぶる。災害は備えるしかない。キャッシュレスは頭の体操。ポーツと生きられない！