



- ★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号500253 1口500円にて毎週受け付けています。
- ★関東子ども健康調査支援基金【寄付】 注文番号:500252 1口1000円～にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
- ★東海第二原発差止訴訟基金【寄付】 注文番号:500251 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。
- ★JOSO脱プラ基金は注文番号:500254 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。

★鈴木牧場・新牛舎応援基金 500255 1口500円で期間中(期間:2024年4月2回～2025年3月4回)は毎週募金できます。

2024-25年度活動テーマ(案)「とものつくる・考える 私たちの食」

春の討議資料アンケート (224枚) ご協力ありがとうございました！！

6月15日(土)開催の常総生協第51回通常総代会で、新しい年度の活動を決めていきます。討議資料を基に総代会議案書を作成していきます。

今回、一部ですが、アンケート結果の内容をダイジェスト版でお知らせしていきます。

【1】2023年度 ふりかえりくらしの点検表について

春の討議資料の中の、「くらしの点検表」は年に1回家族の健康や、くらしの見直しを組合員、生協が振り返る機会と考え、2002年に常総生協の食生活指針を掲げた時から行っています。

1. 食事のあり方

1. 食事は生命力(いのち)ある旬のものをおいしくしっかりととりましょう。
2. 背筋を伸ばし、よく噛んでゆっくり味わって食べましょう。
3. できるだけ手作りを心がけ、栄養面で偏らない食事にしましょう。
4. 食べる楽しみだけでなく、作る楽しみに家族で参加しましょう。



2. 食生活の基本的な考え方

食生活の欧米化に伴う動物性たんぱく質、脂質の摂り過ぎに注意し、日本型食生活を取り戻し、生活習慣病を予防しましょう。

1. 主食は白米だけでなく、雑穀を混ぜ副食より多め(6割程度)にとりましょう。
2. 魚は青魚を積極的にとりましょう。
3. 肉、卵、牛乳は質のよいものを適量とりましょう。
4. 植物性たんぱく質の大豆、大豆加工品を毎日食べましょう。
5. 野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、毎食、食卓にのせましょう。
6. 食物繊維豊富な乾物、豆類を上手に摂り入れましょう。
7. 海の野菜(海藻)も毎日食べましょう。
8. 味噌、納豆、漬物などの発酵食品を常食しましょう。
9. 油の吸収が多い揚げ物は、衣をつけ過ぎないように注意し、週1～2回にしましょう。
10. 外食の際は単品ではなく、定食物(幕の内)にしましょう。

3. 調理技術

1. 台所に秤(はかり)を。材料や調味料の目安を知り、無駄のない使い方を工夫しましょう。
2. だしも栄養。昆布、かつお、煮干等でしっかりと、うす味を心がけましょう。

2024年5月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し●	○提携・協同・連帯企画●
<p>○「常総っ子応援団」ゴンタで遊ぼうin流星台プレイパーク ※毎週木曜日に外遊び活動をしています！</p> <p>・5/12(日)懇談会@本部、つくば ・5/18(土)実験田 田植え&交流会 ・5/25(土)増田の落花生 種植え交流会 ・5/29(水)定例理事会</p>	<p>・5/15(水)茨城県生協連理事会</p>

6.食とくらしの点検表をつけてみて感想

- 元気に過ごしているので良いかなと思います。
- チェックを入れながら反省点とか気を付けて食について考える。
- 免疫力を上げる食材を選びバランスの良い食生活を心がけています。
- 去年は主人が自分の体調を長く崩した厳しい一年だった。食とくらしについては目の前のことをこなすことで精いっぱいだった。
- くらしの見直しをもう少しがんばろうと思いました。
- 食事面では、工夫できることが多いです。家族全員の協力が必要な項目は難しさが目立ちました。
- 生ごみがどうしても出てしまう アパートなのでコンポストも難しいのでなんとかしたい。
- いつも反省することが多いのですが、今年度は暮らしの見直しをもう少し頑張ってみようと思います。
- 心掛けなければならない事がいくつもあると改めて感じた。
- 点検表をつけることにより、毎年、具体的に自分の生活について振り返ることができ、ありがたいです。毎年同じようなことを回答するのは面倒に思うこともあるかもしれませんが、これも常総生協ならではの取り組み、活動の土台を作っていると思います。日頃の積み重ねが大切であると再確認することができました。
- 心がけているけれど…出来ているか？は微妙なことも多いと思った。
- 菌活しています。発酵食品を意識して食べるようになって、風邪はひかなくなりました。
- 頑張りすぎず、できたと思います。
- 野菜は多く取り入れるようになりましたが、魚、乾物が少ないので増やしていきたいと思いました。
- なんとなく生協さんと出会い、いつもカタログを見ていい物ばかりでいろいろ食に関して挑戦してみたいと思っていますが、まだ大学生の息子がいていい物は我慢している状況です。あと2年したら生協さんの商品をたくさん食べてみたいと思っています。
- 野菜スープ(豆類、海藻、野菜、いも類、きのこ)を作り食事しました。
- もうひとがんばりします。
- つゆのもと、タレのもと、ダシのもと(三杯酢、ドレッシングも)。
- 気を付けてはいますが、忙しいと楽な方を選んでしまう毎日です。
- 家庭菜園、最小限の農薬、自然の肥料で作った新鮮な野菜、漬物にしたり加工して食べられて有難さを感じます
- 老人の私にはあまり気分が良くありません。反省ではなくもっと自由に短い先を見つめたいです。
- チェック項目を増やせるよう意識していきたいと思います。来年は目指せ20項目
- チェックが多い方かと思いました。これからも改善できる面をみつけ楽しく1年すごしていきたいと思います。
- 可能なかぎり実施していけるよう心掛けたい
- いつもいろいろ気を付けたり心がけているつもりですが、こうして点検してみるとまだまだなのでがんばろうという気持ちになります。
- 我が家は80代夫婦と50代1人の生活なので献立に腐心します。病後の夫は好みが保守的になり嫌いな(青魚、発酵食品の一部)食品があります。私自身の体力の衰えもあり外食が増えています。一年に一度ですがこの振り返りは食を考える機会になっています。
- 本来ならば毎日のくらしを見直すことは大切で、やらなければならないと思っていますが、最近が多忙で最低の食品ラインナップは生協におまかせして安心を得ている状況です。今後も安心を届けてくれる生協に頼っていきたくと思っています。よろしく願いいたします。
- 健康を意識して食生活を見直しました。日本食中心、御飯中心にすることで概ね健康的生活を維持できました。
- 魚や大豆、野菜を取り入れる機会が少ないので増やしたい。緊急時の備蓄は以前より出来るようになった。
- 一人暮らしですので食が偏らないように心がけています。友達との外食は食の楽しみになるので月に何回かは実行します。
- 二人の生活なのか食べる量が減ってきました。
- 健康診断でHbA1c(ヘモグロビンAワンC)の値が高かったので一人暮らしでも加工食品、冷食はなるべく使わず、栄養素やカロリーに気を付けて手作りを心がけているので70~80点かと思う。
- 老人二人の生活になりいろいろな面で持続できる食生活を心がけるようになった
- 長い利用で少しずつ勉強させて頂きパターンが定着して目立った進歩はありませんが、おおむね良くなったと思う。
- 点検表をつけてみると自分ではあまり気にしていないようでも自然と健康に気を付けていると思いました。

2024-25年度各地区「総代」が決まりました。

各地区からの「総代」が確定いたしましたので報告致します。総代の皆さん、組合員を代表して総代会での討議、2年間の運営協力よろしくお願い致します。(2024-25年度 総代選挙管理委員会)

2024-25年度総代名簿

NO.	地区	コース名	班名	組合員№	名前	NO.	地区	コース名	班名	組合員№	名前
1	取手市 利根町	B-1a	新町P大関	071163	大関光子	51	牛久市	B-4a	牛久201若狭	024291	若狭朋子
2	取手市 利根町	B-1a	本郷P大橋	025483	大橋美香	52	牛久市	D-4a	女化P青柳	023059	青柳孝子
3	取手市 利根町	B-1a	白山P埜川	024879	埜川宏子	53	牛久市	D-4a	女化町P中川	023060	中川悦子
4	取手市 利根町	C-1a	光風台P中村	001846	中村泰子	54	つくば市 石舞町 加さあがら市	A-4a	吉生P吉岡	026053	吉岡康江
6	取手市 利根町	H-3a	戸頭P松下	000003	松下悦子	55	つくば市 石舞町 加さあがら市	A-4a	府中P吉井	021096	吉井ひろみ
7	取手市 利根町	E-1a	桜が丘12鎌田	001012	鎌田勉	56	つくば市 石舞町 加さあがら市	H-5a	梅園P鈴木	026704	鈴木美栄
8	取手市 利根町	E-1a	桜が丘15加藤	010889	加藤富士子	57	つくば市 石舞町 加さあがら市	B-5a	花園P大前	021448	大前恵子
9	取手市 利根町	F-1a	ゆめのみ野P永沼	000409	永沼瑞絵	58	つくば市 石舞町 加さあがら市	F-5a	観音台P石崎	025949	石崎敬子
10	取手市 利根町	F-1a	新2-02	000375	藤瀬純子	59	つくば市 石舞町 加さあがら市	C-5a	東新井306増井	024233	増井展子
11	取手市 利根町	G-1a	青柳202本田	025357	本田薫	60	つくば市 石舞町 加さあがら市	C-5a	二の宮204後藤	019669	後藤加代子
12	取手市 利根町	G-1a	東P片岡	071323	片岡陽子	61	つくば市 石舞町 加さあがら市	D-5a	松代P高橋幸子	020823	高橋幸子
13	取手市 利根町	G-1a	吉田P前嶋	028245	前嶋文裕	62	つくば市 石舞町 加さあがら市	D-5a	松代101竹島	025153	竹島由美子
14	取手市 利根町	H-1a	西P岡崎知子	010239	岡崎知子	63	つくば市 石舞町 加さあがら市	E-5a	栗原P大塚	028141	大塚浩子
15	取手市 利根町	H-1a	西P児玉清美	023683	児玉清美	65	つくば市 石舞町 加さあがら市	F-5a	小野川05松村	015891	松村理栄子
16	取手市 利根町	B-1a	寺田-65	016280	小島いみ子	66	つくば市 石舞町 加さあがら市	F-5a	稲荷前P児玉	022871	児玉孝秀
17	取手市 利根町	I-1a	台宿208加賀谷	070465	加賀谷容子	67	つくば市 石舞町 加さあがら市	F-5a	下横場P生尾	027967	生尾優子
18	取手市 利根町	F-1a	寺田P山田	026092	山田初代	64	つくば市 石舞町 加さあがら市	G-5a	遠東P稲垣	022036	稲垣芳
19	取手市 利根町	J-1a	新取手P岡本	000471	岡本昭子	68	つくば市 石舞町 加さあがら市	G-5a	豊里P柿木	019897	柿木千穂
20	取手市 利根町	J-1a	戸頭102田垣	028470	田垣千鶴	69	つくば市 石舞町 加さあがら市	G-5a	学園P和田	023625	和田玲子
21	取手市 利根町	J-1a	野々井P森谷	007424	森谷美千子	70	つくば市 石舞町 加さあがら市	G-5a	高野P菅野	026452	菅野真澄
22	取手市 利根町	A-1a	ニュー19菅野	003674	菅野和子	71	つくば市 石舞町 加さあがら市	E-5a	横町P青木	024274	青木利枝子
23	守谷市 常総市 坂東市	A-3a	大柏P鶴野	024254	鶴野美春	72	つくば市 石舞町 加さあがら市	E-5a	篠崎P山村	020338	山村美香
24	守谷市 常総市 坂東市	H-3a	けやき台P島田	025179	島田久美	73	つくば市 石舞町 加さあがら市	I-5a	宝陽台P近野	010124	近野ひさ子
25	守谷市 常総市 坂東市	B-3a	本町P大橋	028062	大橋美佳	74	土浦市・阿見町	G-4a	荒川本郷P岡野	025003	岡野靖子
26	守谷市 常総市 坂東市	B-3a	みずき野P横山	005361	横山奈美	75	土浦市・阿見町	J-4a	白鳥P渡辺	022649	渡辺博美
27	守谷市 常総市 坂東市	B-3a	本町P加藤	024341	加藤美穂	76	土浦市・阿見町	J-4a	真鍋P香取	026348	香取潤一
28	守谷市 常総市 坂東市	B-3a	みずき野P鹿島	010363	鹿島孝子	77	土浦市・阿見町	J-4a	中都町P相崎	023962	相崎伸子
29	守谷市 常総市 坂東市	C-3a	けやき台P桜井	027365	桜井友子	78	土浦市・阿見町	G-4a	荒川本郷P菱輪	024347	菱輪真実
30	守谷市 常総市 坂東市	C-3a	松ヶ丘P松本	024285	松本由佳	79	我孫子・印西・白井	B-2a	天王台P福田	500003	福田はぎの
31	守谷市 常総市 坂東市	C-3a	けやき台P山本	021948	山本郁子	80	我孫子・印西・白井	B-2a	白山P森	026371	森紀子
32	守谷市 常総市 坂東市	J-3a	久保ヶ丘P廣瀬	028029	廣瀬雅子	81	我孫子・印西・白井	B-2a	天王台P原嶋	500834	原嶋彩子
33	守谷市 常総市 坂東市	J-3a	久保ヶ丘P赤穂	013152	赤穂洋子	82	我孫子・印西・白井	I-2a	布佐平和台P中里	500061	中里はるえ
34	守谷市 常総市 坂東市	J-3a	松前台P三木	009271	三木妙子	83	我孫子・印西・白井	J-2a	並木P今井	025079	今井尚
35	守谷市 常総市 坂東市	D-3a	山田町P篠原	028371	篠原伴子	84	我孫子・印西・白井	J-2a	青山台P伊井澤	026113	伊井澤彩帆里
36	守谷市 常総市 坂東市	H-3a	松並青葉P片嶋	025897	片嶋鮎子	85	柏市	G-2a	宿連寺P成嶋	024551	成嶋曉子
37	守谷市 常総市 坂東市	I-3a	ひがし野P上田	024863	上田潤子	86	柏市	G-2a	花野井P小谷	500112	小谷はるひ
38	守谷市 常総市 坂東市	I-3a	薬師台P原田	020955	原田仁美	86	柏市	F-2a	大井201篠田	501377	篠田英代
39	守谷市 常総市 坂東市	I-3a	ひがし野P坂田	023779	坂田真樹	87	柏市	F-2a	新柏304牧野	500093	牧野美智子
5	守谷市 常総市 坂東市	B-3a	清水農園	018923	清水美智子	88	柏市	F-2a	増尾P石川	023324	石川裕子
40	つくばみらい	F-3a	富士見ヶ丘P岡田	026516	岡田行正	89	柏市	H-2a	豊住P玉川	026602	玉川博
41	つくばみらい	F-3a	富士見ヶ丘P松澤	026130	松澤紗織	91	松戸市、流山市、野田 鎌ヶ谷市	A-2a	東深井210赤羽	022899	赤羽宮子
42	つくばみらい	F-3a	P中山恵都子	025015	中山恵都子	92	松戸市、流山市、野田 鎌ヶ谷市	A-2a	五木新町P山本	025670	山本千鶴子
43	つくばみらい	A-3a	筒戸P鈴木	018665	鈴木百栄	93	松戸市、流山市、野田 鎌ヶ谷市	E-2a	金ヶ作P篠原	024950	篠原妙子
44	龍ヶ崎市	C-4a	松5-02西村	003153	西村咲子	94	松戸市、流山市、野田 鎌ヶ谷市	C-2a	上本郷P木本	024741	木本さゆり
45	龍ヶ崎市	C-4a	松葉P加藤	019519	加藤理子	95	松戸市、流山市、野田 鎌ヶ谷市	D-2a	松ヶ丘P川本	500311	川本千江子
46	龍ヶ崎市	D-4a	久保台P太田	020945	太田由乃	96	松戸市、流山市、野田 鎌ヶ谷市	H-2a	八ヶ崎P門間	023456	門間祐子
47	龍ヶ崎市	D-4a	小柴P猪岡	019355	猪岡洋子	97	松戸市、流山市、野田 鎌ヶ谷市	H-2a	新松戸P田辺	025132	田辺まりか
48	龍ヶ崎市	E-1a	南が丘06一寸木	015573	一寸木敦子	98	戸頭店	戸頭店	戸頭店	001036	松本由美子
49	龍ヶ崎市	I-4a	藤ヶ丘24太田	016336	太田満智子	99	戸頭店	戸頭店	戸頭店	026935	田澤恵子
50	牛久市	B-4a	上柏田P高野	022361	高野利佐	100	戸頭店	戸頭店	戸頭店	002395	桜井裕

＼梅雨の時期に備えて免疫力アップ♪／
はちみつ&食菜酢の講座・試食会のお知らせ

今年も「梅」のシーズンが近づいてきました。梅にはクエン酸、カルシウム、鉄分などのミネラルや栄養素が含まれます。そこに栄養価の高い「はちみつ」や季節の素材が加わることで美味しく、健康的な食生活をおくることができます。

当日は、はちみつでお馴染み藤井養蜂場の小笠原さんを講師にお招きします。ぜひ、この機会にはちみつの事を学んでみませんか？当日は、「食菜酢」を使った美味しい料理もおしえていただきます！



(日時) 2024年6月1日(土)10:00~12:00

※終了時間は多少前後します。

(講師) 藤井養蜂場 小笠原さん

(場所) 常総生協本部 2F 調理室

(内容)

1. 藤井養蜂場の取組み（養蜂場の1年）のおはなし
みつばちとはちみつについて
2. はちみつ・食菜酢の上手な使い方学習会
3. 試食会&質疑応答
(内容) ・はちみつバター
・鶏肉のさわやか煮
・梅漬 など



講師の小笠原さん

(持ち物)

エプロン、三角巾、筆記用具

(申込方法) ・申し込みは、下記申し込み用紙又は、申し込みフォームから

- 事前申し込みが必要です。
- **申込フォームはこちらのQRコードからお願いします。** →

はちみつ&食菜酢の講座



・試食会のお知らせ

(参加定員) 10組前後

※定員を超えた場合は抽選になります。

抽選の結果は5月28日(火)までにお知らせします。

(締切) 5月24日(金)迄

(参加費) 一家族：300円（材料費として）

※参加費は6月の請求書にて追加処理させていただきます。

(お問合せ) 常総生協本部 (担当：小室・原) 電話0297-48-4911

↓参加ご希望の方は下記を切り取りご提出ください↓

【はちみつ&食菜酢の講習会参加申し込み用紙】 6/1(土)10:00~12:00

コース名： _____ 組合員番号： _____ 氏名： _____ 参加人数：大人 _____ 子供 _____