

春の討議資料アンケート集約報告パート2

6月21日（土）開催の常総生協第52回通常総代会で、新しい年度の活動を決めるため、討議資料アンケートを基に総代会議案書を作成していきます。一部ですがアンケート結果をダイジェスト版でお知らせします。



今回は食事や暮らしのヒントに繋がるような、皆さんからの声をご紹介します。（職員 稲垣）

ご家族やご自身が元気に過ごせるように工夫・実践してきたこと 紙面の都合上一部を掲載

食卓について

- 朝食をしっかりとるように心掛けています。
- 生協以外でなるべく食べ物を買わないようにしています。
- 腰のリハビリ体操を続けている事と毎食事面ではタンパク質、野菜等をバランスよくとる献立を考えています。
- 腹八分目で動くこと。子ども時代からの食生活で、家族で作れるものは自分で作る。生協にはお世話になっていますが、年々年をとつてきましたので少なくなっていました。
- 高齢のため食生活には気をつけます。食物繊維大豆製品は常に食卓に出すよう心がけています。
- 毎日味噌汁を作り食べる。味噌を手作りする。ぬか漬けを出来るだけ食卓に。
- 雑炊の中にジャコ、ワカメ、旬の野菜、いろいろな豆を入れて作りました。ご飯に16穀米をいれたりしました。
- 出来るだけ農薬量の少ない野菜、国産のもの、地元のものを手に取りました。
- 佐藤和子医師の提唱している「健康を支える栄養学」を学びながら実践を心がけています。
- ほぼ手作り。加工物は買わない。添加物は気にします。調味料は塩、醤油が基本で油、砂糖も体に良いものと思っています。
- 料理や家事にとらわれすぎない、手をかけすぎないことも重要と思っています。食といえば素材が大事ということですね。
- できるだけ旬のものをお金をかけず手間をかけてやりました。（食事や衣類、その他家にあるもので工夫して）

- 出来るだけ自分の手で作る。料理番組、スマホの料理の仕方を見て、食材のマンネリ化していた使い方を変えた。食卓の見方を工夫して食欲がそぞろように色鮮やかに。
- 休日も一日三食、抜かすことなく食べる事です。旅行や遠出して昼食時留守以外、ほぼ『家食』。スーパーの総菜コーナーもお弁当も「食べたい！」と強く思えるものがなく結局作っています。
- 彩り、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、旅行時以外の外食はしない方針を守りました。殆ど常総生協の安心できる食材、調味料、洗剤、日用品等で有難く生活させて戴いています。お野菜は冬場を除き、自家栽培の無農薬、有機野菜を美味しく食べられる事が元気の源ですね！
- 娘が一人暮らしを始めたので生協の食材を分ける等、食事に気をつけるように本人に伝えました。
- 作った物は残さないと考えています。
- 納豆、もち麦ができるだけ摂るようにしている。
- できるだけ減農薬、無農薬の物を心がけ、朝に4~5種の野菜のスープを作っています。皮や芯も生協さんの野菜は安心なので使い切っています。食事は野菜が多いです。ホワイトソースには豆乳を使う等（カフェオレ等も）高齢の父はワカメはかみきれない、のどに詰まりそうなので海藻はあおさで補いました。
- 手作りの甘酒で健康を維持しています。最近は豆乳も手作りしています。
- 旬のもの、輸入でなく国産のもの、生産者の顔が見えるもの、そういう食材を食べたいと思っています。

2025年5・6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」in流星台プレーパーク：毎週木曜日10~14時活動中です！（出入り自由）開催日は常総生協ホームページ（イベント一覧）をご覧ください。</p> <p>5/17(土)めぐみちゃん実験田の田植え＆交流会 5/23(金)竹村さんのいちご交流会 5/24(土)増田の落花生 種植え交流会 5/28(水)10~12時 脱原発と暮らし見直し委員会 5/31(土)藤井養蜂場 梅しぐと＆はちみつ講習会、定例理事会</p>	<p>5/17(土)あびこ甲状腺検診（関東子ども基金） 6/15(日)三郷甲状腺検診（関東子ども基金）</p>

生協ホームページ

各種募金は、下記【注文番号】で、毎週受付しております。ご協力をお願い致します。

Instagram



- ★【注文番号: 500251】東海第二原発差止訴訟基金 1口500円
- ★【注文番号: 500252】関東子ども健康調査支援基金 1口1000円
- ★【注文番号: 500253】被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】 1口500円
- ★【注文番号: 500254】JOSO脱プラ基金 1口500円
- ★【注文番号: 500256】脱原発と暮らし見直し委員会「12年のまとめ」の印刷カンパ1口200円
- ★【注文番号: 500257】岩瀬牧場・養豚基金 1口500円

- ・夕食作りの省エネのため、解凍するだけの、海鮮の漬け丼をよく注文する。家族も喜ぶ。
- ・炭水化物を多くとりすぎないようにした。

食卓・暮らし方について

- ・三食をきちんと。野菜や魚を中心に。毎朝の体操と30分の散歩。
- ・食の質を高める。外食をしない。食育に力を入れた。キャンプや田舎への帰省で自然と向き合う時間を作った。
- ・旬のものは少しづらして食べる(出回って市場に十分出た頃)。楽しんで生活をする。『これを食べなくちゃならない』『こうしなくてはだめ』という考えにとらわれないで、ずばらに生活する。
- ・何か見つからない時は夫のせいにしないで自分の周りをよく見直す。なるべく夫と会話する。毎週届く無農薬野菜を無駄なく全部食べるか(多すぎる分はご近所に助けてもらう)。
- ・出来るだけ昔良き日本の暮らし、日常の食生活、活動を心がけたく思います。薬は”毒”として頼る事から離れたいですね。食事のとり方で病は減らせる感じがします。
- ・家族皆で食事をとる(会話を大事にしています)。

暮らし方について

- ・自給自足。休息を十分にとる。
- ・姿勢を良くする。
- ・だんだんと年を重ねてくると今までできていたことが「あれっ」と思うようになってきたので毎日少しづつ体力をつけるために工夫しています(例えば台所の洗い物するとき片足立ちなど)。

- ・人にお会いした時には、あいさつはもちろんですが、会話が少しでも続くよう努力しています。皆さんとのおしゃべりが大事だと思っています。
- ・なるべく前向きに生活してきました。健康や食についての情報を入れるような場にはなるべく参加しました。
- ・庭仕事など、なるべく外に出て体を動かしています。
- ・睡眠時間を確保すること。
- ・毎日ウォーキング、なわとび、ラジオ体操を心がけました。働いているので休みの日も有意義な暮らしを考えボランティアでもと考えています。
- ・歩く、歩く、歩く。
- ・カーブスで毎日運動。
- ・寝る直前に食べない。適度な運動。毎日の筋トレ。
- ・規則正しい食事、食べ過ぎないこと、睡眠をよくとること、寝る前には読書などをしてスマホやパソコンは見ないようにしました。
- ・高齢者2人の生活ですから、なるべく外へ出るよう心掛け…。地域の福祉活動(コミセン町づくり長寿会、小学校等)社会とのつながりを持つようにしています。
- ・ストレスをためないようにする。
- ・出来るだけ夕食は全員で、テーブルを囲み、話をするようにしています。明日への活力になります。
- ・子供が小さいので外でみんなで遊んだ。昨年から年に1回筑波山登山をすることにした。子供と一緒に料理やおやつを作り、自分で作ったものの美味しさを感じてもらうようにした。

時間やお金のやりくりで工夫していることがあったら教えてください。紙面の都合上一部を掲載

食卓について

- ・もったいないばあさんを自称して食材を大事に使う。
- ・乾物を使って常備菜を作る。おから、ひじき、切り干し大根、黒豆は冷凍して一年中切らすことなく食べています。食材を無駄にせず使い切る。
- ・時間や手間のかかる料理はちょっと多めに作って小分けして冷凍しています。煮豆フライなど安く手に入った食材も早めに火を通して下処理をしてストックします。
- ・野菜を冷凍保存し、フードロスを予防する。
- ・ローリングストック、食材を捨てない事を心がけています。
- ・外食は殆どせず。1人暮らしなのでスープ等多めに作っておく。
- ・梅干し・らっきょうを自宅で漬ける。
- ・なるべく外食しないように、作り置きおかずや冷凍保存するようにしました。
- ・家族で1週間の献立を考えるようにしました。
- ・傷みやすい食材(もやし、葉物野菜等)は直ぐに調理し、小分けして冷蔵庫にストック。いつでも使えるようにしておく。使い切ったビンに残った油は酢を入れてシェイクし、ドレッシングに活用しています。
- ・生協の品が届く前日は、冷蔵庫の整理を兼ねて残り物でメニューを考える。
- ・食材を無駄なく使い切るように心がけています。賞味期限内に使い切るように。
- ・米ご飯に麦を少し加えて炊くようにしました。
- ・塩分をひかえて、だしを上手に使う。
- ・当たり前のことで、野菜は捨てる所を最小限少なくする(大根の皮はキンピラに、ブロッコリーの茎はみそ汁に、根菜類は皮ごと食べる、など)。

- ・まとめ買いをして、できるだけ必要な物を買わないようにしている。
- ・野菜でもなるべく地元でとれたものを利用しています。
- ・1か月の食費を決め、1日分の金額も決めて買い物をしました。きゅうり、なす、じゃがいも、ねぎ、さつまいも等の家庭菜園をしています。
- ・季節の地産地消の食材を中心に入っています。
- ・冷蔵庫にある食材でなるべく作る。
- ・本物の調味料を使い料理する実践をしています。汁物もだしをとり作ります。以前は水を沸騰させだしをとっていましたが、水に浸け一晩おけばやさしいおだしができることを知りやっています。
- ・余った根葉はすべて味噌汁に入れました。
- ・スーパーでは、まず見切り品を購入し、フードロスと節約に心がけました。
- ・ローリングストックの缶詰を時々昼食に食べています。弁物にして野菜と一緒に煮るとボリュームもです。
- ・野菜を多めにとっています。豆類は毎日。発酵食品も欠かさず、甘酒はこうじで作っています。
- ・「夕食は週7日つくらなくては」という呪縛から自分を解放し、週2日までは外食も良しと変えたら、とても気が楽になって、5日間の炊事が頑張れるようになりました。

暮らしについて

- ・畑で野菜作り。
- ・生ゴミは畑に埋める。
- ・最近はエネルギー問題を考えながら生活するようになったので省エネ、シンプルな生活を心がけています。雨水を貯め、生ごみをコンポストにして、庭の片隅でちょっと作れる三つ葉、ニラ、シソ、小ネギ、山椒など葉物に使えるものを育てています。

- ・生協を頼りに暮らしていますので、お買い物に出かける時間や重い荷物を持たずに済み助かっています。計画購入する事で無駄な物を買わなくて済みます。
- ・できるだけ新しいものは買わず家にあるものを工夫している。
- ・電気代節約のために電気ポットは使わず、魔法瓶を使用しています。
- ・電気・ガス・水道など、節約・無駄などに気をつけています。
- ・物を減らし、シンプルな生活にと思っています。”ほうき”生活にしてみたいです。日本製にこだわりたい！！電気機器が沢山あるので減らしたいです。
- ・掃除機は必要な所だけ使用し、ほうきをメインに使っています。
- ・石けんシャンプー、リンス、詰め替えながら継続してます。
- ・電気、ガスを使いすぎないように心がけました。
- ・できるだけ午前中に体を動かすよう体操などしています。
- ・省エネ対策として、冬季にガラス窓にプラスチックの養生パネルを貼つたら断熱効果が増しました。
- ・21時になつたらテレビを消す。
- ・まとめて買い物を心がけています。

JFSA古着回収「直接送付」の受付期間変更について

5月2回Newsletterでご案内しています、回収方法「③JFSAに直接送付する」場合の受付期間についてJFSAより変更のお知らせが来ました。生協で回収する期間(回収方法①②)については変更ありません。
(職員 稲垣)

回収方法	回収期間（訂正前）	（訂正後）
①供給便での回収 ②生協本部（守谷）か戸頭店に持参	5月12日（月）～30日（金）	5月12日（月）～30日（金） ※回収期間に変更ありません
③JFSAに直接送付（郵便・宅配便） JFSAまでの送料はご負担ください	5月12日（月）～30日（金）→	→6月1日（日）～8月31日（日）

JFSA回収品積込み作業(報告会&カレー昼食つき) ご協力のお願い (理事長 中丸)

日頃よりJFSAの活動にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。5月12日から30日までに皆さまから生協へ送付いただきました回収品を、6月3日に守谷本部にてJFSAのトラックへ積み込む作業を行います。つきましては積込み作業にご協力いただける方を募集します。

日時: 6月3日（火）10時から13時まで	
集合場所: 常総生協本部2階 組合員活動室（守谷市本町281）	
作業内容: 回収品のトラックへの積み込み作業、 JFSA活動報告会、パキスタンカレー昼食会	
スケジュール（予定） 10:00 詰込み作業 11:00 活動報告・質疑応答など 12:20 パキスタンカレー昼食会（無料） ※ 13:00 終了	
持ち物: 軍手。動きやすい服装でお越しください。 (→右写真は昨年10月末に行なった積込み作業の様子です)	
※当日参加してくださった皆さまには、ささやかではございますが、パキスタンカレーと、JFSAの代表がパキスタンより持ち帰ったチャイをご用意します。日頃のご支援に感謝しながら、皆さまと交流を深める場にできればと思っております。	

参加ご希望の方は下記か組合員意見欄にて申込みをお願いします。皆様のご参加を心よりお待ちしております！

----- キリトリ -----

JFSA 古着回収品積込み作業 申込書

6月3日(火)の積込み作業(報告会&カレー昼食つき)に参加します

組合員番号 _____

お名前 _____

参加人数 _____ 人

(大人 人・子ども 人)

脱原発と暮らし見直し委員会 開催報告と次回のお知らせ

「脱原発と暮らし見直し委員会」を以下の通り開催します。ぜひ参加ください。

日時 5月28日（水）AM10:00～12:00

場所 常総生協本部2F 組合員活動室 & zoom（オンライン）

→zoom参加希望の方はこちらからお申込ください。
zoomの招待URLをメールにてお知らせしますので
必ず「自動返信用メールアドレス」を入力ください。
連絡事項の欄に「5/28脱原発委員会zoom参加希望」と書いてください。



対象 どなたでも参加できます

内容 食品等のセシウム測定結果、東海第二裁判4/25第6回口頭弁論、「のとじょネット（石川県）訪問」の報告などを予定。

【前回2/28の委員会報告】委員会メンバーが調査した「厚労省・県」や「市民測定所」の「食品等の放射能検査」（2024年7月～2025年2月の期間の調査報告）によると、青森、岩手、宮城、福島、新潟、栃木の

「乾燥キノコ類（乾燥コウタケなど）」から3～4桁のセシウムが検出されていました。通信販売などでは放射能検査を経ずに乾燥キノコが販売されている場合がありますのでご注意ください。また、茨城県が2024年中に測った全4頭のイノシシ肉の平均値はセシウム137が12.6Bq/kg（2025年1月発表）でした。環境中の放射能はなくなっています。乾燥コウタケなどの数値だけでなく春は例年山菜野草で高い数値が見られますので、山菜採り・タケノコ狩りなどされる方は、生協で測定されてはいかがでしょうか。

それから、大石さん（元副理事長・東海第二裁判原告団共同代表）の「JAEA視察報告」については後日のNewsでご紹介します。（委員会担当 職員木本）

★【注文番号：500256】脱原発と暮らし見直し委員会「12年のまとめ」の印刷カンパ については5月4回注文週(5/19～23)にて終了します。

浅野農園 浅野伸治さんからのお知らせ

昨年末、浅野さんから今後の出荷について連絡があり、この間生協とも協議してきましたが、残念ながらこの春のはうれん草の出荷をもって一旦農業を畳む決断をされました。

浅野さんから組合員皆さんへお手紙を頂きましたのでご紹介致します。→

組合員の皆さまへ

いつもお世話になっております、浅野農園です。今回は皆さんにご報告があり筆を取らせて頂きました。



長い間皆さんに、ごひいきにして頂いた野菜ですが、この所の物価高騰と近年の異常気象により、野菜の作付が厳しい状況になってしまいました。

考えに考えた結果、野菜作りを一旦畳む決断を致しました。

残念なご報告にはなりますが、皆さんにはご理解下さいます様、よろしくお願ひいたします。

浅野伸治

(今回の件を受けまして)

年末の浅野さんからのお話しを受けて急きょ値上もさせて頂き、生産現場に負担をかけない様にコントロールしながらの販促等も実施してきました。

浅野さんとしてもあまり大ごとにするのは本意ではなかったのですが、理事会、生産者の会でも議論し、浅野さんとも話し合いました。少額ながらも金銭面での支援も実施し、生協での仕事も紹介させて頂きましたが、経営面と環境に適応した農業への立て直しは一朝一夕には行かず、今回農業は一旦休止としご自宅近くでのお仕事に集中する事を決断されました。生協としてももっと早く事情を察知できていれば、常総生協以外の出荷先とも協力した支援策、生協に集う生産者で技術支援ができるような方の紹介など、生協として出来ることがもっとあつたのかかもしれません。反省しきりです。

浅野さんとしても「もう一度再開したい」という意志をお持ちで、そのために畑が荒れない様に定期的にロータリー（耕耘）をかけるなど、実施する意向です。浅野農園さんとはお父さんの代から20年以上のお付き合いです。長年のお付き合いのある生産者がこの様な事態に陥ってしまったのは生協としても断腸の思いです。今後の再開に向けては浅野さんと定期的に協議して参ります。（専務理事 柿崎洋）