

ひまわり

2024年
3月25日
No. 1558

生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 暮らしの見直し講演会
- ② "
- ③ もう試されましたか? チャット / 映画のご案内
- ④ 高校生早稲大使
- ⑤ 石けんコーナー / ローカル商品のご案内
- ⑥ ローカル商品のご案内
- ⑦ なんでもカード・注文控メモ

あいコープふくしま

Instagram



ネット注文
QRコード

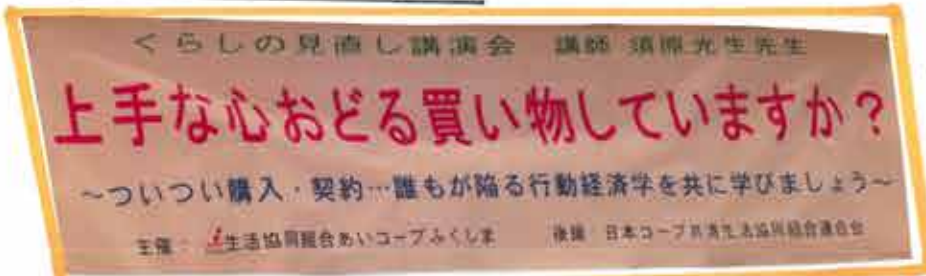


ローカル商品のご案内 (4月2回) はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

暮らしの見直し講演会

3月4日
ビッグパレットふくしま 102

死ぬまで楽しく働ける『健康な身体』が最大の財産



★今回、須原先生の講演会に行かせていただき、とても勉強になりました。最近まわりでは新NISAや投資の話
を聞く機会が多く、少しあせりを感じていたこともあり、須原先生の「労働賃金は裏切らない」という言葉で原点に
帰り、安心することができました！ 楽しく「リスクのある投資より、死ぬまで楽しく働ける健康な身体が最大の財
産だな」と改めて再認識することができました。
節約も大切ですが、ほどほどに、健康な体があれば、年々とお金がなくなってきたら働けばいいよ
ね！と少し気楽に考えてみるのもいいことだなと思いました。今日は有意義な時間をありがとうございました。
次回も楽しみです。

(須賀川市)



笑いはなし
の
講演会

★須原先生の楽しいお話、笑いはなしの講演会でした。自分の行動わかっているようにしてが
知らない間に企業の出す広告などを見過ごらされているんだとわかりました。
新NISAのことなど気になっていたことを聞いたのも良かったです。先生のお話から一つ紹介します
最後に須原先生から、「お金が谷欠になったら働くこと」が大事と【 】には全て鳥が入ります、
という言葉聞いて、「そうだよ」と納得して帰ってま
した。
(福島市)

鳥シリーズの運用
現状、預貯金の利息は【 ① 】の涙です。そんな
中でも、安全・安心で高利息という話は絶対に
【 ② 】！ また、営業マンからの気軽な儲け話し
は【 ③ 】になるだけで、終始【 ④ 】。気が付けば、
損が重なり重度の【 ⑤ 】に。最後は何もかも
【 ⑥ 】最悪状態に。絶対に【 ⑦ 】呑みには
いけません。運用は計画的に、自分に分かり易
いものを、夫婦や家族で話し合う【 ⑧ 】で。特に
投資は、長期・積立・分散を心掛け、応援の気持
ちで続けられれば、【 ⑨ 】と共に成果は、【 ⑩ 】押し
になることでしょう。いざ【 ⑩ 】！？



3/4 (月) ビッグパレットふくしまにて、コープ共済連共催の暮らしの見直し
講演会が31名の参加で開催されました。ファイナンシャルプランナーの須原
先生に、7年ぶりに奈良からお越しいただきました。
関西弁で「自虐ネタ」たっぷりのお話に、会場からは笑い、そして
共感が生まれ、今後の生き方への気づきとなりました。

わはは
😊
へ!!
😊 うんうん
①

→ 答えは③ ページに!

心の底から明るい気持ちになった!!

★ 3/4 須原先生先生の「誰もが陥る行動経済学」の講演会に参加させていただきました。
70分いやいや45分までちっと難しいかも!?!? と思いましたが、45分の後半に、7年前の講演会では笑いがおこる講演だとのこと。思い切って申し込みをしてよかった!! と素直に思えた話ばかりでした。上向きな景気といわれているが、実際感じる事ができない生活の日々子どもも成長し、どこか余裕もできていいのに、それが全く得られない日々。経済的にも精神的にも... そんな私に心の底から明るい気持ちにさせてくださった須原先生、もっと早く聞きたかったと思いました。これからの一生、日本一・世界一幸せだな!! と思える事を目標にして、
頭使・透視・闘志・倒死・投資、この5つの“どうし”を
どうし どうし どうし どうし どうし

意識して自分なりに自分のペースで過ごしていけばいいんだ!! と思いました。
参加する前は、2時間の講演会は長いと思いましたが、とてもあ、という間にすぎちゃう程楽しい講演会で、また勉強にもなりました。また先生のお話が聞ける時は、自分かどんな風に変わっているのかも楽しみになれました。ありがとうございました。

(須賀川市)

～私の買い物哲学～

★ 私は幼少期の頃から感受性が強く、とても多感な子どもだったのですが、国や世界は私たちに真実を知らせていないと不信感を感じる10代も過ごしていました。そして常に満たされていない感情を抱え、とてもひねくれていた20代(笑) 国や社会に対する違和感、不安感、満たされない自分、大嫌いだっただれ自身。その反動から、自分自身を飾り遊びに行くことで、現実逃避を繰り返していた私は、買い物が一番のストレスやフラストレーションを発散する手段でした。そのため無駄な買い物も多く、買って気飾っても満たされない。稼いだお金をつまこんで無くなっていくだけの悪循環。そんな負の連鎖は心をすり減らすだけでした。

身も心もボロボロ、お金もなくなる、ストレスが原動力で買った物はすぐに気に入らなくなって結局は何も残らない。本当に欲しい物が分からない、本当はどう生きたいのか分からない、そんな辛い時期を経て、自分探しの旅は続きます。

→ 右上へつづ

②

ようやく28歳の時に転職が訪れました。小学校の頃からずっと憧れていたペルーの空都市マチュピクチュに意を決して行って来たのです。私の中で明らかに何かが変わりました。枯渇していた私の心が満たされたのです。帰国してからすぐに主人と出逢い一年後には結婚というスピーディーな流れに乗り、運気が爆上がりました。そこからの価値感の変化は著しく、まずは両親に対する感謝・家族に対する感謝、まわりの人への心の底からの感謝がこみ上げてくるようになったのです。

そして、東日本大震災... 私は助かったこの命も無駄にせず、亡くなった人達の分まで輝かせて生きようと決意したのです。そのことがきっかけで自分に向けて感謝の気持ちと初めて持つことができました。私の満たされない心、飢えていた心が求めていたものは自分自身からの愛、自己愛だったことに気づいたのです。しかし気づいたはいいものの、どうしてあげていいのかその時はまだ分からず、とにかく自分の人生を、自分自身を生きよう!! と覚悟し、幸いと思うことがあっても、人生楽しめる余裕ができました。そして「自然」と調和する生き方と選択することが自分の心・体・魂が求めていると直感したのです。そこから自然に沿ったナチュラルな衣食住が人生のテーマとなりました。友人を通じて自然食品店で働く機会にも恵まれ、身体に優しい食材・自然素材の下着やお洋服・地球環境を守る洗剤や石けんなど、少しずつ切り替えていくうちに心が、生活が豊かになっていく感覚が分かりました。おかげであいこ-プと出逢うことができ、毎週心踊る買い物を楽しむ生活が始まったのです。添加物や化学調味料不使用はもちろん、何が美味しいのか、どんな生産者さんが作っているのか、どう使うのかなど各産地ごとに丁寧に学び合う集まりがあり、本物は愛によって語り継がれているのだと、ますますあいこ-プが好きになりました。大量生産の添加物や化学調味料、農薬などでごまかした不自然な食べ物を何も考えずに口にしていた私が、あいこ-プに加入してからは生産者さんが手間ひまかけて愛と思い込めて作ってきた歴史ある商品たちを選び、大切に使える嬉しさと喜びを日々かみしめております。また協同購入の力は大きく、価格も抑えられ本物の調味料は味がしかりしているため、少しの量で美味しく仕上がり節約にもつながり、経済的にも健康的にも主婦の大きな味方なのです。

体が整うと当たり前にも心も整っていきます。ママの心が整えば当然に家族の心も整います。心身が健やかで豊かにするとストレスもたたく直感も冴えわたります。そうすれば本当に欲しいもの、本当に必要なものに気づける自分になり、とても心地よく過ごせます。満たされない心を買い物で埋めることもなく、誰かのせい、何かのせい、社会のせいにもなることなく家族と穏やかに過ごす私に成長しました。今は自分が心から大好きです。だからこそ家族や周りの人に優しくでき、物にあふれなくても無駄にお金を使わなくても心は愛にあふれ満たされるのだと感じております。メディアや宣伝に惑わされることなく、自分軸での価値感でワクワク心踊らせながら買い物を楽しめる自分であり続けたいです。そしてさらなるあいこ-プライフの充実と仲間づくりで心身の健康と本当の豊かさを広げるお手伝いが少しでもできたら私は幸せです。

それでは皆さまのあいこ-プライフでのお買い物も素敵な出会いと心豊かな時間となりますよう願います。

(理事)

～ 暮らしの見直し講演会でお話いただきました ～

もう試されましたか？



400809

チャツネ

カレーの壺シリーズ
辛いだけでは ありません

260g 580円(税込626円)

中華に例えれば、コチュジャンのように 何にでも使えます。
原材料にマンゴーが入っているので、辛みの中にコクのあるフルーティーな味わいが楽しめます。
インド・スリランカでは、薬味や隠し味に使われています。

チャツネ + マヨネーズ で チャツネマヨ ... これはサラダやチキンに合います

チャツネ + コチュジャン ... 甘辛がアクセントになる

チャツネ + しょうゆ ... お肉に合います

チャツネ + みそ + 料理酒 ... もびっくり

第3世界ショップ
レシピサイトはこちら



チャツネ 原材料 ■原材料: 砂糖、マンゴー、にんにく、醸造酢、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし/増粘剤(ベクテン: オレンジ由来)

オーガニックフェアトレードで調達された原材料をメインに素材本来のおいしさを生かすため化学調味料・保存料は使用していません。

SALE



4種のドライフルーツ入り!!
1袋でヨーグルト2パック分です
(ヨーグルト1パック400gとして計算)

400816
ヨーグルトと食べる
ドライフルーツ 100g

622円(税込672円)
通常価格 640円(税込691円)

原材料名: ドライマンゴー(メキシコ製造)、ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)(アメリカ製造)、レーズン(アメリカ製造)、ドライパイナップル(メキシコ製造)

こちらもおすすめ!

パン作り・ケーキ作りにも
試してみてください



詳しくは D-カル 引4ラジ をご覧ください

①ページ 鳥シリーズの答え

- ① すすめ ② さき ③ かも ④ 123123鳥 ⑤ かん ⑥ からす ⑦ う
⑧ おしどり ⑨ とま ⑩ めじろ ⑪ すすめ~

③

・ひろば・ 前回福島市で上映された映画が組合員のおかげで「須賀川市」でも上映されます!!

公立 夢みる校長先生

子どもファーストな公立学校の作り方



もっと学校に自由を

公立の学校でも、先生も子どもも、もっと夢見ていいんだ
もっと楽しく、もっと自由に
アップデートしている学校があるそうです
みなさんも、自分の目で見て感じてみませんか?
須賀川で、上映会しますよー
是非気軽に来てください (須賀川市)

10万人が沸いた『夢みる小学校』のスピノフ映画登場!

ナレーション★小泉 今日子 エンディングテーマ★RCサクセション

監督★オオタ ヴィン 『夢みる小学校』 申込不要 当日現金払い

入場料金 大人 500円
高校生以下無料

お問い合わせ →→→→→
あそびラボラトリー公式LINE
からメッセージをお願いします!



馬車場 2時間無料です。
市役所前馬車場も利用できます。お問い合わせください。

Dreaming principal

『夢みる校長先生』上映会 須賀川市民交流センターtette 1階 たいまつホール
2024年3月30日(土)開場 18:00、開演 18:30 / 3月31日(日) 開場 14:00、開演 14:30

主催 須賀川市福祉の地域づくり推進事業・あそびラボラトリー



高校生平和大使募集しています

核兵器廃絶と世界平和の実現をめざして

～ヒロシマ・ナガサキの声を世界へ～

核兵器廃絶と平和な世界の実現をめざして、ヒロシマ・ナガサキの声を世界へ発信する第27代高校生平和大使を募集します。高校生平和大使の役割と責任を全うできる意志と体力のある高校生の皆さんの応募を期待しています。

あいこーぷふくしまでは、高校生平和大使の派遣および高校生1万人署名を、震災・原発事故以降 2013年から応援してきました。震災・原発事故を経験した私たちがからこそ、核兵器廃絶を訴えられる、広島長崎へも心を寄せられるとあいこーぷふくしま組合員の家族を派遣してまいりました。高校生平和大使を経験した高校生たちは、平和を基本とした国際的視野を身につけ、それぞれの未来に進んで活躍しております。今年もあいこーぷふくしまとして高校生1万人署名に耳を合わせます。

【募集要項】

1 高校生平和大使の目的や役割

- ・国連などを訪問し、核兵器廃絶や平和の願いを訴えること
- ・訪問の活動成果を国内に広める活動に参加すること
- ・核兵器廃絶に向けた国際協力・国際連帯の基盤を作る活動をおこなうこと。

2 主な活動

- ① 広島研修・結団式 (6月15~16日 広島市)
- ② 長崎研修 (8月7~9日 長崎市)
- ③ 国連欧州本部訪問 (8月17~24日 ジェネーブ等)
- ④ 「高校生1万人署名活動」
- ⑤ 各種集会での報告会

3 応募条件

- ・応募資格：2024年時点で高校生であること
- ・高校生平和大使の目的や役割に賛同し、上記の活動に参加できること
- ・高校生平和大使としての役割と責任を全うできる意志と体力を有すること。



④

4 募集の方法

4月5日頃、各学校へ案内が届きます。公費等学校の許可が必要となりますので学校に話としてからお申込みください。

氏名・学校名と学年・住所・電話番号 (FAXがあればFAX番号も) を明記して、「〒422-8067 福島県福島市仲間町4-8 福島県平和フォーラム」まで必ず郵送 (ハガキ可) で申し込んでください。

※ あいこーぷ何んでもカードでも申し込んだ旨お知らせください。今年もみなさんの力で
000780 「未来につなぐ支援金」 一口 200円 高校生平和大使の派遣に協力をお願いします。



「ビリョクだけどムリョクじゃない」

高校生平和大使とは？

1998年に長山奇県長山奇市で開始された、日本の高校生による平和運動。核兵器廃絶と平和な世界の実現を求めヒロシマ・ナガサキの声を世界に届ける目的で「高校生1万人署名」活動を行い、毎年夏のジュネーブ軍縮会議に合わせて代表を派遣している。

「一人ひとりの力は微力だが、無カではない」がスローガン。

戦争の残酷さを周りの人に広めていく決意！

(高校生平和大使として学んだこと)

私が高校生平和大使として活動する根本にあるのは、今も消息が途絶えているウクライナの友人への想いです。しかし戦争を身近に感じ、恐怖を肌で感じた私は、ウクライナの現状を知ることは話すことにも恐ろしいと感じるようになってしまいました。ロシアのウクライナ侵略のニュースを避けるようになってしまいました。そんな中、高校生平和大使の活動の一貫で、被爆者の方のお話を聞いて意識が変わりました。「戦争の体面を語るのは当事者の苦しみか」思い出されてつらい、しかし自分が語るなければならぬのだ。その言葉にハッとさせられました。戦争の恐怖・残酷さを身近な現実のものとして感じた自分だからこそ、その意識を周りに広めていかねばならぬのだと自覚するとともに、高校生平和大使としての責任を強く感じました。

第25代 高校生平和大使



石けんコーナー

柔軟剤が著しく健康被害をもたらしていることを
みてきましたが、環境にとっても大きなダメージが心配されます。

柔軟剤と環境汚染

●環境を汚す柔軟剤

合成洗剤、蛍光増白剤同様に、柔軟剤も下水処理では濾過できず、そのまま環境へ放出されています。水道水にする際、高度処理をしますが、陽イオンは水道水の水質基準値を設けていないので、健康への影響も心配です。また、衣類を通じて空気中に漂いますが、分解されにくいので、そのほとんどが土壌や、河川・海に放出されます。マイクロカプセルの素材はメラミン樹脂、ホルムアルデヒド樹脂、ウレタン樹脂、ポリイソシアネートモノマーなど、いわゆるプラスチックで、マイクロプラスチックとしての働きをしてしまいます。2019年の東大の研究で、首都圏河川で漁獲されたヤマトシジミから柔軟剤と同じ組み合わせのマイクロカプセルと人工香料が検出されました。

●マイクロプラスチックは「有害化学物質の運び屋」 (東京農工大学教授 高田秀重さん)

海洋生物がプラスチックを誤飲、捕食することで体に取り込んでしまい、消化不良や栄養失調などのダメージが起きます。さらにマイクロプラスチックでは、化学的ダメージが大きな問題です。

もともとそこに含まれていた可塑剤や、樹脂の原料、界面活性剤などの添加物はプラスチックが分解するときに溶け出したり、生物の体内と一緒に吸収されます。

後から付着する有害物質もあります。今では使用が禁止されているDDT、PCBなど残留性の高い汚染物質です。プラスチックは崩壊する過程で無数の微細な穴を持ち、そこに海の底に沈んでいたこれらの物質を、周囲の海水に対して100万倍もの濃度で吸着濃縮することがわかっています。

これらの化学物質は、生物の脂肪や肝臓に取り込まれて、肝機能障害、発がん作用などをもたらします。そのほとんどは内分泌かく乱物質(環境ホルモン)として作用し、生殖機能に障害をもたらす、免疫力の低下なども引き起こします。

●食物連鎖を通じたダメージ

マイクロプラスチックを摂取したプランクトンを小魚が食べ、中型の魚が小魚を食べ、さらに大型の魚が中型の魚を食べ…という食物連鎖を通じて、有害化学物質が生き物の体内に蓄積する可能性も懸念されています。人間が魚介類を通してプラスチックを食べても、プラスチック自体は排泄されますが、有害化学物質は体内に蓄積される可能性があり、ガンの発生や免疫力低下を引き起こすと考えられています。また、プラスチックには「環境ホルモン」作用がある物質が含まれており、生殖能力の低下などの作用を及ぼす可能性が指摘されています。



参照：〈「柔軟剤が危険なランキング」、消費者レポート〉(石けん会議)