

ひまわり

2024年
7月22日
No. 1575

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 ローカル夏野菜 ジャガイモ、たまねぎ、ピーマン
 - ② ↓ キュリ、/ 総代会の感想、総代発言
 - ③ 総代発言
 - ④ 石けんコーナー
 - ⑤⑥ ローカル商品のご案内
 - ⑦ ローカル商品のご案内 / しみもカード
 - ⑧ ロータス申込書、調味料チェック、注文品控えメモ

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（8月1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

ローカル夏野菜で免疫カアツプへ

大石3ちゃん倶楽部「ジャガイモ男爵」

000705



はうぜん里山
がっこう近くの畑は

緑に囲まれ のびかたで 空気が澄んでいます。

EM 活性液とぼかし肥料で土づくりを大切にしています。昨年も「おいしい」の声がたくさん届きました。

大石3ちゃん倶楽部とは？

伊達市壘山町大石地区の60~80歳代の「じいちゃん」「ばあちゃん」「かあちゃん」の3ちゃんが自ら立ち上げました。持続可能な地域づくりや自分たちの農地を守るためには、農薬・化学肥料に頼らない土作りが大切だと、土作りを学び合っています。念願でしたローカルで東北の生産者とつながることができました。みなさんと交流しながら応援していきましょう!!



(農薬不使用) 防除0
1kg 税込292円
放射能測定済(不検出)



こうやって保存しています(以前の写真です)

愛農会のピーマン



ピーマンは栄養価の高い緑黄色野菜ですが、昔は苦手な方が多かった野菜です。今は品種改良も進み、だいたい苦手な方も少なくなっています。この「みおぎ」という品種も緑が濃く柔らかく、苦味・青臭さが少ないのが特徴です。今年は春の不安定な天候で配付が心配でしたが、調整に生育してくれています。農薬・化学肥料も使用せずに栽培しております。どうか多くの方に消費いただきまして幸いです。(愛農会 大内 督)

93

今季初

差し替わります

愛農会のピーマン

(農薬不使用)

150g 防除0

本体152円(税込164円)

品種は「みおぎ」、柔らかく苦みや青臭さが少ないのが特徴。愛農会



000704

今季初

愛農会の玉ねぎ

(農薬不使用)

600g 防除0

本体250円(税込270円)

微生物の力を借りて無農薬で栽培しました。2年間発酵させた堆肥を施用し、程よい甘さの玉ねぎができました。サイズは使いやすい中玉サイズ。愛農会



000703

野菜セット「愛菜箱」

1箱 防除0

本体905円(税込977円)

無農薬有機肥料で栽培した旬の野菜セット。内容はおまかせになります。愛農会





旬のおまかせ野菜セットです。毎週注文すると何か届くかわかります!

→ ① ポージからの
つづき



木農園の ブルームきゅうり

今年は 最初の花が咲いた時に 猛暑となり、きゅうりの先端が細く曲がって驚きました。二巡目からは大丈夫だと思います。ブルームは昔きゅうりで白い粉がついています。^{水分が}水分もおおっており、みずみずしいきゅうりです。

124 差し替わります	123 差し替わります
通常より8円お得	通常より5円お得
ブルーム きゅうり3本 	ブルームきゅうり 5本 
5Bq/kg以下にて不検出 3本 防除 4/24 本体206円 (税込230円)	5本 防除 4/24 5Bq/kg以下にて不検出 本体301円 (税込325円)
減農薬無化学肥料で栽培しました。須賀川市 森文男さん	減農薬無化学肥料で栽培しました。曲がりきゅうりもあります。須賀川市 森文男さん

総代からのご意見・ご要望・質問など

気がつけば調味料や冷蔵庫、冷凍庫は あいコープ商品ばかり!

あいコープ生活でこの一年間の体験 および学び成長できたこと

- ・ 組合員同士で意見交換ができる 拡大地区委員会
初めは、託児無料という事で、育児中の合間で少しの時間だけでも子供と離れて、自分の時間として参加してみたいと思ったのがきっかけでした。あいコープも始めたばかりの頃だったので組合員さんのおすすめ商品や調理方法、食べ物などの知識を教えてください。あいコープで注文してみよう!と思う事が増えていきました。毎回参加させて頂いているうちに、気がつけば、調味料や冷蔵庫、冷凍庫はあいコープ商品ばかりになっていました。自分だけで決めて注文する時よりたくさん良さを教えて頂いて楽しい時間も過ごせているので、これからも都合が合えば参加したいと思っています。
- ・ 震災ツアー
なかなか家族旅行としては、重い場所と感じ、行けなかった相双地区。バスツアーだからこそ学ぶ事、感じる事に全集中できたなあと思いました。ガイドさんの言葉がわかりやすく、子供でもちゃんと伝わっている感じがしました。行ってみないとわからない部分がたくさんあり、行けなかった人たちも次はぜひ行ってほしいなと思うツアーでした。今回は長女と2人で行ったので、次はまた他の子を連れて行ってあげたいなと思います。また企画してほしいです。

右上につづく

②

・ 行ってみたい所

あいコープの豚肉の工場、牧場、わかわのパン工場、など...見学してみたいです。

・ あいコープまつり (サポーター経験)

親子で参加できて楽しかったです。子供が今年もサポーターをやりたいとやる気マンマンです(笑)

(郡山市)

夫婦ともに生涯現役をめざします

あいコープとのお付き合いは、「買ってはいけない」の著者の話を直接聞いて納得。即加入。中央生協の時からですので、本当に長いですね。娘達に何より安全安心な物を食べさせたい。体作りの基本はまず食事から。加工品ではなく手作りのおふくろの味を伝えたい。「家族の健康は台所から」その理念は娘達に伝わっていると信じています。子育て、仕事、自身の抱えている責任(役)等、娘達も今やれる事を精一杯頑張っているのを知っているので、いつも、どんな時も心から応援しています。

これからも、食事、健康の面から夫を支え、夫婦共に生涯現役めざして楽しみと生きがいを持って歩んでいきたいと思っています。まだまだあいコープ生活は続いています。

これからも末永くどうぞよろしくお願い致します。

(郡山市)

総代発言

震災後に生まれた小学4年生の息子と浜通りツアーに参加しました。当時(小3、小1、2歳) 子どもを守ることで精一杯でした。伝承館で当時のことを思い出し涙が止まらなくなりました。当たり前前の日常は大切なことなんだと。息子は学校で震災のことを勉強していたようで、彼なりに感じたものがあつたようでした。ツアーを体験できてよかった。当たり前前の日常をこわさないようにしたい。戦争とか、一人の力ではどうしようもないが、お母さんたちの気持ちでなんとかできるのでは?と思った。

またこういう機会があれば参加したいです。

伊達地区



震災の時、食べ物について考えた。いろいろ調べ
わかってくると、スーパーで買えるものがなくなり、
食卓がひもじくなった。そんなときにあいコープに出会
いました。今、中学・高校の息子たちは外での食は
制限できないが、家の中では安心安全なものを出して
あげたい。自分で整体をやっているが、予約の電話で
「柔軟剤使ってますか?」と聞かれることが多くなった。
さりげなく「ひまわり」も置いて宣伝しています。



伊達地区

加入して8年、地区委員も経験したが
忘れていたこと多いなと思った。仲間づくりの
ローラをしていて、学習会をして「醤油、この値段
で買えるとか...」ローラで具体的な話ができると
よかったです。ローラでは高齢者の方、人生経験が
豊富な方のお話しを聞けることがおもしろい。あいコープに
興味をしめしてくれる人は実年齢より若い方が多く元気で
キラキラしている印象。あいコープも子育て世代に伝えたい。
わたしは「幸せを届けたい」とんな気持ちでやっている。自分が
幸せでいること、お母さんの笑顔が家庭の平和、世界の
平和につながると思います。



須賀川地区

気候変動が激しい中、生産者にお
れを言いたいです。あいコープ歴15~16年。
スーパーではいいものが足りず、愛農会の
野菜をグレシアでとっていたことも
ありました。あいコープのもの以外は
受け付けない娘があいコープに
加入しました。今では私より
ヘビーユーザーです。自分の
やってきたことを継承してくれ
うれしいです。



郡山地区

総代会 総代発言

みなさん挙手して「私とあいコープ」について語
ってくれました。時間の関係で9名の方の発言となり
ましたが、時間が許されれば、もっと多くの方が発言
されたことでしょう。みなさんの実体験にうなずき
合い、議案への補強となりました。
紹介文は発言を簡単にまとめたものです。

息子が大学生で一人暮らしをはじめたとき、私の食
への思いが受けつがれていると思っていたのに...
カップラーメン、缶コーヒーが積みあがってがく然として
涙が出た。今、息子は結婚して共働き。子どもたちに
作ってあげたいと、私にカレーの作り方を教えてと
言ってきました。調味料もあげました。
孫たちはお父さんの作るカレーの方がおいしいと。
息子の体は覚えていると、うれしくなりました。



郡山地区

紹介で入って2年。もともと健康志向でなるべく添加物
入っていないものを探していました。スーパーでは買えないものは少なく、
食卓はとまじくなくなりました。加入したものの情報ない
ところでカタログを見ながら買っていました。「ひまわり」を押し
ポイントや、生産者の思いなどを見て圧倒され、それから
カフェイベントに参加するようになりました。2年目は
まつりに5年生の息子とサポーターをして楽しかった。また親子決まり
ツアーにも息子と参加しました。あいコープに入ること息子や家族
と一緒に成長できることがうれしいです。



郡山地区

2月に引越して加入した
ばかりです。届いた議案書も
読んで感動しました。
活動に参加できて
うれしいし、生産者を身近に
感じて応援したいです。
まつりも楽しみです。



郡山地区

現在、4世代であいコープを
利用しています。石川で開催された
じゃれつき遊びの感想です。
小さい子のもの...だと思っ
ていましたが、「いくつになっても
大丈夫だよ」の言葉にうれしくなりました。
じゃれつきで、子育てに大変な人が
救われる...と思いました。
今後も楽しく活動に参加したい



石川地区



郡山地区

雨の日のローラ(仲間づくり)でうれしいことがありました。ピンポンを押ししたらみやぎから
引越してきたあいコープみやぎに加入していた人でした。同居のお嫁さんが他の生協に入
ってしまったので聞いてみないと分からないと一度断られたが、そのあと、傘をさして
走ってきてくれて「お嫁さんに聞いたら入っていいですよ」と言われたと私を探して
来てくれました。その方も「あいコープのものが食べられてうれしい」と言ってくれました。
最近、子どもと「恋バナ」をするようになったが、「ママの好きな人は森さんでしょ」と
言われた。食卓で「これは森さんのニラだよ、小松菜だよ」と、
森さんの話をしていたからですね。



石けんコーナー

石けんで洗っているのに肌がカサカサになるという声を聞きました・・・

Q 「石けん」なら安全ですよね？

A 添加剤にも注意しましょう。

●固形石けんでも・・・殺菌剤・防腐剤

例えば市販の石けんを例にとってみると・・・



全成分	
石ケン素地、香料、乳脂(牛乳)、スクワラン、水、ステアリン酸、酸化チタン、EDTA-4Na	

香料	合成香料	皮膚刺激の原因に
乳脂(牛乳) スクワラン	保湿剤	しかし香料の次ということは香料よりも使用量は少ない
ステアリン酸	石けんの固さを調整 発砲、洗浄、乳化剤	飽和脂肪酸
酸化チタン	白色色素	発ガン性
EDTA-4Na	酸化防止・変色防止・殺菌・金属封鎖剤	エドト酸塩のひとつ 皮膚刺激の原因に 生分解されないため水質汚染の原因に

化学物質を添加すると、それが刺激の原因になります。添加剤が増えればそれだけ危険はかけ算されていきます。なるべく無添加の純石けんを使いましょう。

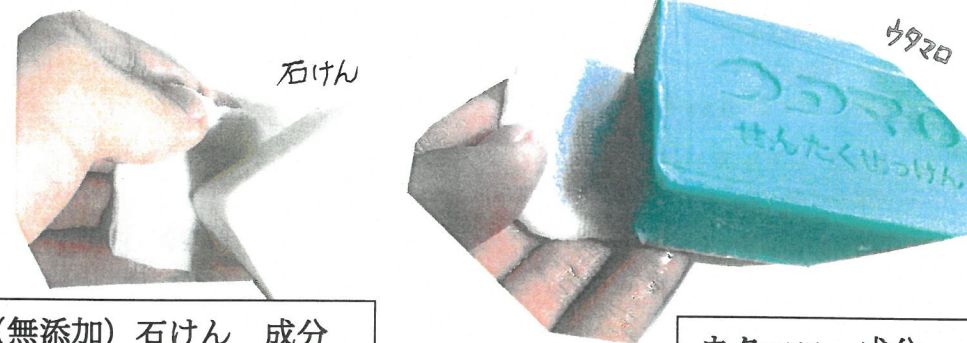
泥汚れがよく落ちる？ウタマロ

●石けんなのに・・・蛍光増白剤が

次に泥汚れがよく落ちると評判の「ウタマロ」と無添加石けんの比較実験の報告です。
(石けん会議・)

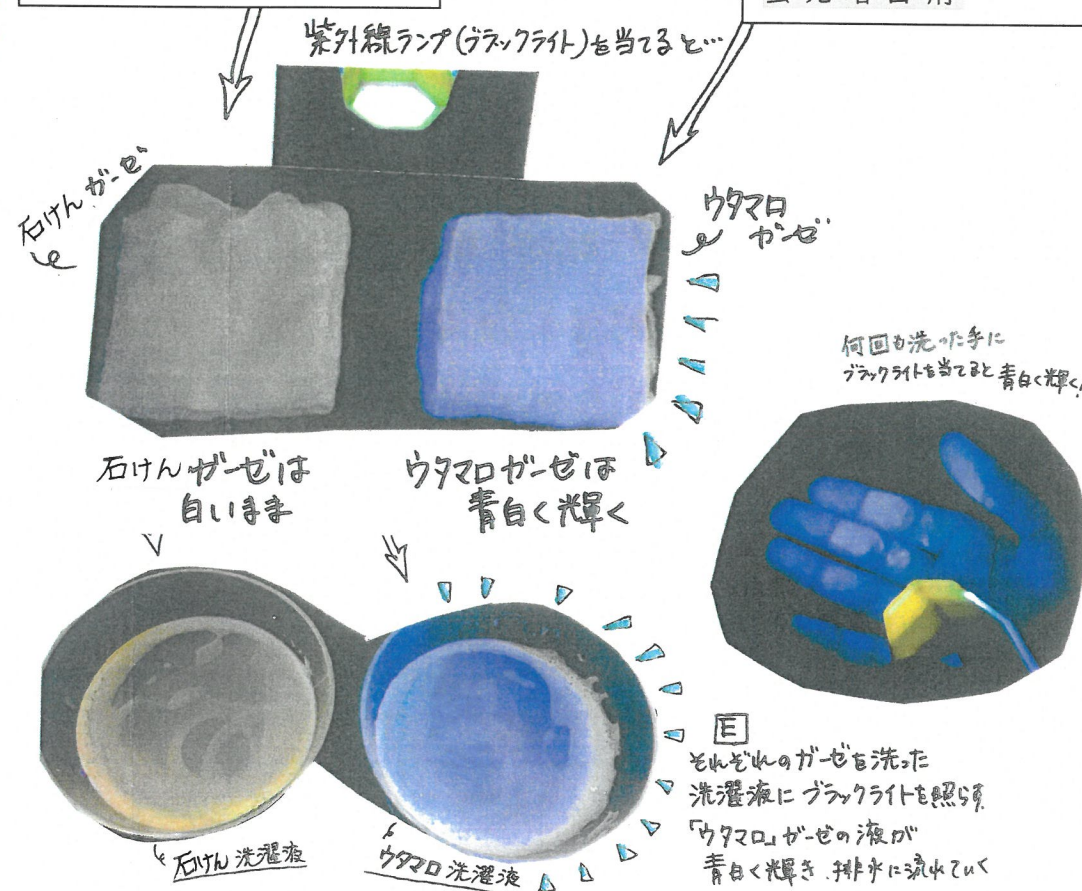


ブラックライトに反応しない「ニッのがーぜ」をそれぞれ石けんで洗う



(無添加) 石けん 成分
石けん素地
(純石けん分 98%)

ウタマロ 成分
純石けん分 98%、
蛍光増白剤



蛍光増白剤	白く染める合成染料	発ガン性 中枢神経系への影響やひきつけ、歩行困難、血液の凝固障害(動物実験)
-------	-----------	---

- 蛍光剤は、食品添加物どころか 食べ物に触れるものにすら使用禁止。
- 粘膜に直接触れる女性用生理ナプキン、傷口に触れるガーゼや脱脂綿にも使用禁止。
- 下水処理場ではほとんど除去できず、水道水に混入し、川や湖の底に残留している。