

ひまわり

2024年
9月2日
No. 1581

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 石けんカフェ会 石けんでの汗の臭いが解消された!
 - ② ↓ 水で予洗い、よく泡立てる!
 - ③ 子育てコーナー ホットバグ&お豆腐バグ
 - ④ 放課後カフェ会 / 地域界隈の手作り商品 お詫が
 - ⑤ 総代名懸帳カード作り / 委員会 / コア共有
 - ⑥⑦ ローカル案内
 - ⑧ なんでもカード



ローカル商品のご案内（9月3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

石けんカフェ会開催

石けんでの汗の臭いが解消され感動!!

あいコープ交流室にて

左はドラム式洗濯機 右は全自動縦型洗濯機

洗濯ネットを使用
(目が粗くてOK)
この中に粉石けんを
入れてお洗濯
溶かし込みを
しなくても...



ドラム式洗濯機

衣類にパラパラと粉石けんを
ふりかけてスタートするだけ!

全自動縦型洗濯機

- ① 理想は予洗ってからお洗濯
- ② 「泥が汚れを落とす」 泥作りが
手間... という人へおすすめ「洗たくネット」使用



こんなに
泡々に
なります!!
① 泡もキープ

今回は粉石けんでの洗濯のやり方を詳しく知りたいという思いから、初めて参加させていただきました。実際に洗濯機を回して実践で教えてもらい、自宅に帰りすぐに挑戦してみました。悩みだった汗の臭いが気にならなかもと負付き、2-3回やってみた時、やっぱり間違いじゃないと、臭いが解消されてることに感動しました。汚れもすきり落ちていて予洗いの必要性に気がきました。次は泥のタワにも挑戦してみたいです。

もう一つ教わった、酸素系漂白剤のシミ取りについて効果的な使い方も教わり、すぐに自宅で実践しました。卵の殻でも取れなかった水筒の茶渋が取れて大感動でした。

それから、合成洗剤の危険性のお話を聞いて、改めて地球や私たちの体、動物たちを守るため、生活の見直しや、広めていく活動が必要なんだと思いました。皆さんのあつい情熱あるお話を聞いて、石けんの理解を深めることができました。またよろしくお願いします。

(郡山市)



美の友で
(酸素系漂白剤)
茶渋が
すぐに落ちた!

石けんカフェ会

今回のカフェ会は、昨年のあいこーぷまつりや石けんアンケートの回答で石けんカフェ会希望の方へお声かけをして実現しました。

石けん初心者から石けんユーザーまででしたが、基本的なおはなし、洗濯、酸素系漂白剤という内容でおこなわれました。

- 酸素系漂白剤の実演では、茶渋のついたマグカップがキレイになりみんなで驚きました！ 汚れたくつ下も漂白しましたが、こちらは思ったほど汚れが落ちなくて、漂白する前に石けんでもみ洗いしてからの方が良かったようです。
- 洗濯では、まずドラム式洗濯機の実演をおこないました。衣類を入れ、その上に粉石けんを振りかけただけで簡単に洗濯できることを知り、泥立ちのすごさにびっくりしました。(ドラム式使用者は1名のみでした) 立て型洗濯機では、「予洗い」からの実演をしました。汚水のひどいもの、汗を吸った衣類を予洗いしてから、洗濯ネットに粉石けんを入れて楽ちんお洗濯をやりました。
- 洗濯の間に石けんの基本のおはなしを資料を見ながら学習、T5-タイムで、自己紹介や質問などの時間は、みんなで盛り上がり楽しい時間となりました。

(報告 理事)

石けんの疑問が「なるほど」と納得！

石けんカフェ会ではお世話になりました。

石けんと合成洗剤のちがい、見分け方、特徴、危険性など説明を聞き、びっくり、ぞっとしました。石けんの安全性を改めて実感しました。

初歩的な疑問が最初の説明でほぼ解決です。「なるほど」と納得するばかりでした。とても有意義な楽しい時間で、そして共感できる仲間との新しい出会いをありがとうございました。

(郡山市)

水で予洗い、よく泡立てる！

託児ができる、ということで子供(4才、1才)を預けながら、ゆくりカフェ会に参加でき楽しい時間がすごせました。

石けんシャンプー、台所用石けん、洗濯石けんは、使用歴は長いのですが自己流になってました。洗濯の際は水で予洗い、粉石けんはよく泡立てる事など、大変わきになりました。また、石けん生活に詳しい方が多く、とても為になりました！皆、話がもりあがり、時間が足りないくらいでした。

石けん生活は使いなれるまで大変かもしれませんが、「これならできる！」とか、できることからやってみる、自分のやりやすい方法を見つける、など工夫してみると、楽しく使えるのだな、としみじみ感じました！

託児では、子供も楽しく過ごせて、「ママ、次はいついくの！」とせかされています(笑) また参加したいです。

(郡山市)

合成洗剤の影響 知らない事が怖い！

初めて石けんカフェ会に参加させていただきました。石けんいいよ〜と聞いたので、あいこーぷさんと出会ってからシャンプーをためしてみたりしましたが、髪の毛のキシキシ感が気になり、これでいいのか？と疑問を持ち1週間もたずにやめてしまいました。今回、カフェ会に参加して、石けんの良さや愛用している組合員さんの話を聞いて合成洗剤の影響を知り、知らない事が怖いと思いました。まだまだ石けんに関して初心者ですが、少しずつ使ってみて自分に合う石けん生活を送れたらと思います。今から石けん商品が届くのが楽しみです。

(郡山市)

石けん仲間もたくさん作りたい

初めて石けんカフェに参加しました。私も約10年まえから石けん生活を始めていました。石けんの汚れ落ちの良さ、自然環境にも良い事。改めて「やっぱり石けん生活に切りかえて良かった！」と思えました。石けんの良さ、使い方をマスターして、今までうまく石けんの良さを伝えられなかった事もあったので、学んだ事を“自信”をもって伝えて、石けん仲間をたくさん作りたいと思いました。

(郡山市)



子育てコーナー

ポテトバーグ & お豆腐バーグ

以前の交流会で人気だった「ポテトバーグ & お豆腐バーグ」をご紹介します。

ポテトバーグとお豆腐バーグは材料を丸めて焼いた子どもにはそのまま薄味で、大人にはしっかりソースで味付けをしてハルシで満足の一品です。

☆ポテトバーグ & お豆腐バーグ☆

【材料(5~6人分)】

◇十勝めむろポテトベース	1袋
◇ほうれん草	1束
◇ふっくらしらす干し	1袋
◇塩・こしょう	適量
◇片栗粉	大さじ1
◆あいコープの豆腐 もめん	1/2丁
◆ほうれん草	1束
◆米沢郷鶏ひき肉	50g
◆塩・こしょう	適量
◆片栗粉	大さじ1
菜種油	適量
○加美よつばのとまとケチャップ	大さじ3
○とんでもうまいそーす	大さじ3
○こんにちは料理酒	大さじ1/2
○国産丸大豆醤油	大さじ1/2

【作り方】

ポテトバーグ

- ①ポウルに◇の材料を全て入れて混ぜ、小判型にまとめる。
- ②フライパンに多めの菜種油をひき、両面をカリッと焼く。

お豆腐バーグ

- ①ポウルに◆の材料を全て入れ、ポテトバーグと同様に作る。

バーグ用ソース(3~4人分)

- ①○の調味料を小鍋に入れ、温めながら混ぜ合わせる。



お豆腐バーグ

ポテトバーグ

【下準備】

- ・ポテトベースは、レンジで解凍する。
- ・ほうれん草は、粗みじん切りにする。
- ・鶏ひき肉は解凍しておく。

【ワンポイント♪】

- ・ほうれん草がない時は、他の葉物野菜に変更してもOK!

北海道産じゃがいもをマッシュしたお汁！
ポテトサラダ、コロッケなどおくと作れます。
冷凍庫があると便利

「ひまわり」の離乳食ページ。

米粉で10倍強料。なるほど〜! と思いました♡

そんな使い方もあまのかあと感じました。

(福島市)

子育てコーナーへのご意見・ご要望をお寄せ下さい。先輩ママさんのこんな風にやってみな〜も募集します。

手摘みした完熟トマト14個分が入った濃厚トマトケチャップ
「一度食べたら他には戻れない」と、リピターも多い

国産大豆100% 一般的なものに比べて豆の量が2倍!

前日より35円お得!

加美よつばの とまとケチャップ

582円 (税込582円)

加美よつばの とまとケチャップ

380g 518円 (税込559円)

宮城県産の厳選された完熟トマト100%使用。砂糖のみで甘さのバランスを整えました。

国産大豆と海水にがり、水だけで作った木製豆腐です。湯割りは使用していません。

国産大豆100% あいコープの豆腐 もめん

300g 157円 (税込170円)

国産大豆と海水にがり、水だけで作った木製豆腐です。湯割りは使用していません。

賞味期限 5日



九州産ほうれん草

300g 398円 (税込430円)

宮崎県産の新鮮なほうれん草を使いやすいサイズにカットしバラのまま急速凍結。チャックシール付き。



北海道十勝めむろ産のじゃがいもを蒸して粗くつぶしました。サラダ、コロッケなどが簡単に作れます。

十勝めむろポテトサラダベース

150g×3 310円 (税込335円)



紀伊水道、大阪湾、明石沖で漁獲されたしらすを対流式釜で短時間で炊きあげました。

ふっくらしらす干し(個食パック)

25g×3 338円 (税込365円)

賞味期限 180日



安全でおいしい米沢郷牧場のブロイラーのムネ肉を中心に使いました。

米沢郷鶏ひき肉

200g 340円 (税込367円)

賞味期限 365日



大郷町の生産者が農業を削減して作ったうるち米を使用。小麦粉の替わりとしてお使いください。

大郷の米粉

300g 218円 (税込235円)

賞味期限 180日



子どもたちと一緒に

放課後カフェ会

○ カフェ会メニュー

- ・ 2種類のシフォンケーキ (アレン・チョコ)
- ・ あまえんぼういちご
- ・ オレオ・ジャージ乳牛 アイスクリーム

飲み物

- ・ 珈琲キャリ-「アカイヤ」(大人用)
- ・ ハゼのみかんジュース (子ども用)

○ 息子の友達とお母さんが「放課後」と「仕事終了」に、カフェ会に参加してくれました。

お子さんのアトピーに悩んでおり、少しでも食の改善が出来ればと「あいコープ」の商品を試したくなさうです。

(須賀川市)

○ フワフワでおいしいシフォンケーキ。こんなに良いチョコレートがあるとほびくりました!(しかもおいしい)。子どもがソーセージやポテトチップスが好きなのですが、(あんまり与えたくないと思っていた) あいコープのは添加物がほとんどなくてびっくり!! 加入してみようと思います。

(ゲストさん)

※ その日にWeb 加入いただきました。ありがとうございました!!

カフェ会とは? 放課後でも! 土日も!

気になる商品を注文してお友達と気軽に**カフェ**を楽しんで下さい。(2名~)

(資料は準備します)

開催後、感想カードを提出いただくと**3000**ポイント(3000円分)が付きます。

ゲストさん参加で プラス **1000**ポイントです。

お気軽に事務局までお申込みください

合成界面活性剤入商品企画の

お詫びとお知らせ

8月3回 特別企画 夏のおすすめアイテム特集 の新商品

560003 浴室用床洗浄剤 クロズミトレド

560004 カビダッシュ壁ピタッ! ゲルスプレー

に、つきまして 成分に

- ・ 界面活性剤 (アルキルアミノオキシド)
- ・ 界面活性剤 (ポリオキシエチレンアルキルエーテル)

が含まれておりました。

あいコープは 石けんしか 取扱わない生協で、合成界面活性剤(合成洗剤)の取扱いもしておりません。

このたびの企画についてお詫び申し上げるとともに、ご注文いただいてもお届けしない扱いとさせていただきますこと、ご報告させていただきます。

※ 市販品で、成分に「界面活性剤」の表示がある場合は合成洗剤と考えられます。ご注意ください。

総代からのご意見・ご要望・質問など⑤ 感想カードより

調味料・食材…とにかく美味しい

あいコープに加入して、2年目となりました。

食にはこだわってきたつもりでしたが、あいコープを利用するようになり、食材の安心や安全について知識を深めることができました。

スーパーなどの惣菜類より、手作り料理をすることが多く、それで満足し、調味料や添加物は一切気にしませんでした。

また、食材も卵、豆腐、野菜、肉、魚などそれぞれ生産者さんと触れ合う機会がなかったので、スーパーで選んで買ってばかりでした。

しかし、利用して丸1年が経ち、食生活は変わりました。調味料や食材が安心安全でとにかく美味しいです。

最後に、議案交流会では理事の方や組合員の皆さんのお話を聞くことができ、勉強になりました。子育て世代なので子どもや家族のために健康を意識して生活していきたいです。

(郡山市)

あいコープの美味しい食べ物がいやしの1つに

初めて会に参加させていただいてから、あいコープ商品の魅力、やさしさ、おいしさ、ありがたさをより感じられました。

みなさんと、たのしく調理、試食をして新しい発見もたくさんでした。

これまで何となく敬遠していたものにもチャレンジし、今では我が家の定番になっているものもあります。

カフェ会も開かせていただき、ママ友との充実した時間となりました。子どももママとして同じようなことに悩んだり考えたりしていることがまた自分のパワーになりました。

4月から職場復帰し、会への参加は難しくなりましたが、あいコープさんからの安心・安全おいしい食べ物がいやしの1つとなっております。

これからもよろしく願いいたします。

(伊達市)



夏野菜もしっかり摂って 体を整えましょう!

*生産者からのお便り

暑いですね。ミンミンゼミも鳴いて大人も夏休みしたいです。50年以上前の記憶ですが、夏休みに農家の子供は、おやつのアイスを楽しみにじゃが芋堀りを手伝いました。今は余りに暑いので、1日1畝と決めて少しずつやっています。暑さのおかげで夏野菜はどんどん育っています。なす、ピーマン、きゅうり、インゲン、オクラと成長の早い野菜達に動かされている感じです。特にオクラは花がきれいで、お花畑で仕事をしている気分です。そして、暑い夏に欠かせない味噌汁の具は、ほぼ毎日玉ねぎ、カボチャ、インゲンです。

000703 (郡山市)

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

9月1回 (9月2日~6日 お届け予定品)

なす、ピーマン、きゅうり、ミニトマト、オクラ



コープ共済「ありがとうの声」より

今回の請求に対し、手続きも簡単、証明書も不要で進められて、納得のいくものでした。期間もはやく、感謝しています。まさに助け合いの保障で、継続していきたいと思えます。ありがとうございました。

(A.S)

