

ひまわり

2025年
3月17日
No. 1608

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 終活準備
- ② 自分と家族のためにできることから...
- ③ オートミールクッキー&マヨネーズカフェ会報告・ひろば
- ④ 今気になるシリーズ PFASの心配③
- ⑤ 高校生平和大使
- ⑥ ローカル商品のご案内
- ⑦
- ⑧ たまでもカード・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



2月24日（月）
東部地域公民館にて
43名の参加者で
開催しました。

＊「行く家族の負担」「元気なときだからこそ」「自分と家族のために」まさにそうだと思います。自分で出来る事が出来ない分、実務をしてくれる家族の負担にならないために何をしておくのが良いのか？一人一人違うと思いました。
終活は お金だけでは無い 病気・ケガ・どんな事が起こるか分からないと思いました。家族が困らない様に自分が出来る事を始めようと思いました。
(ヤスト O.S)



講師の あかし ひさみ 先生
相続・終活コンサルタント / 特定行政書士
ファイナンシャルプランナー (CFP・1級)

母の為に...と参加したが 自分の為の講演会でした!!

＊母の為に...と姉と3人で参加しましたが、母の為の講演ではなく、自分の為の講演でした。

＊とても具体的でわかりやすかった。なんとなくイメージがついた。右も左もわからなかったが、大事なことから少しずつ始めてみようと思う。
子どもたちと話しみることも必要だと思った。
(須賀川市)

今、だんねが亡くなったら、私にはなんにも分からない！何も解約(ネットや電気や子どもたちのスマホも...)すればいいか、どこに契約してるのかも分からない！

家族葬にも、「どこまで呼ぶか」の認識は人それぞれで、私達親子3人は見事に認識が3人共バラバラでした。

“本当に家族だけ” “親戚も含む” “プラス近しい人も含む”...
これは意思を残しておかないと、モヤるよ。笑

母は「永代 後養」にも期間が定められる事もあるということに驚いていました。
改めて家族でしっかり考える キッカケになりました。

(伊達市)

①



会場には、世代を問わず多くの参加がありました。

先生の語りには、時に娘から言われたような気持ちになったり、「そう、そう」とリアルな家族間の会話に共感できました。



『自分と家族のためにできることから...』

～明月石先生のお話より～

- 1 早めの準備 ... しっかりしている方でも「80歳」までにはやっておく。
80歳を超えている方は、おくにとりかかるとよい。
- 2 認知、判断力の低下 ... 「後見人」をつけることになる。
報酬は財産に応じてかかるため、事前に調べておく必要がある。
- 3 葬儀 ... 「〇〇葬」と決められるよりも、声をかけてほしい人の訃報連絡先があると家族は助かる。
- 4 墓じまい ... 費用についても確認が必要。事前に親族との話し合いも大切。
- 5 遺言書 ... 存在があるかないかを誰かに伝えておく。
遺産をどうするかについては要作成。
- 6 エンディングノート ... 既製のエンディングノートは項目が多すぎる。
書きすぎると残された人に迷惑がかかることもある。
時々見直しが必要。
「〇〇に面倒をみてほしい」などは、残された人同士もめる原因。
- 7 契約・預金 保険など ... ノートには記さない。暗唱NO等はヒントや別保管。
- 8 遺品 ... 遺品整理の時困らないように。
スマホ・パソコン・インターネット等のパスワードは、紙に書いて分かる場所へ保管

* この講演の内容は、範囲がなく、出来る所から準備しなくてはならないと思わせるものでした。

・成年後見人は、任意後見契約を選択したいと思いました。それを始める時期はいつなのかまた考えなくてはならないと思いました。

・葬儀の準備としては、加入している互助会やその他の会社と面談して見積書もらい、全体像や費用を比較して把握しておきたい。まずは夫婦で葬儀会社に出掛けてみようと思う。

・墓については、祭祀承継者には自身はならないが、私が亡くなった後の墓の問題は子供達に行く。自身はそれを考えると樹木葬や散骨も、又は手元供養を選択したい。いろいろ情報収集したい。

・エンディングノートは、自分の考えや必要な情報提供(多くは残さない)財産の詳細や「遺産をどうするか」はノートでなく遺言書で作成する。
定期的な見直しも必要との事。

情報については、具体的に資料を頂き、ありがたい。その内容は多岐にわたる。本当に準備は早目にだと思いました。これも元気なときだからこそ準備はできるものでせぬ。できることから、必要なところだけ、少しずつ...

「自分と家族のために」

今日は、充実した時間をありがとうございました。

(郡山市)

* 今日は本当に勉強になりました。よい機会をありがとうございました。できることから実行していきたいと思いました。またこういった講演会があったら参加したいと思います。すてきな講師の先生のリアルなお話が聞けて、本当によかったです!!

(郡山市)

* 今回のお話とても参考になりました。後見人のことや墓じまいのことなど具体的な話が聞けたのがとても良かったです。親も高齢に近づいてきたので、今から備えておくのが大切だと思いました。

(福島市)



1/7

オートミールクッキー & マヨネーズカフェ会感想

オートミールクッキー・マヨネーズ作りも お家で挑戦したい!!

★ オートミールクッキーも マヨネーズも どちらも上手に作る事が出来て、大満足でした。ぜひ、お家で挑戦してみたいと思いました!

また、平田産業さんの菜種油や 横田農園さんのイチゴの勉強もみなさんと一緒に学ぶことができて良かったです。

横田農園さんのイチゴは どれもすごく美味しいですが、その中でも甘いイチゴの見分け方を教わることもでき、今回も楽しい時間を共有できて充実した嬉しい時間でした。

準備から ランチまで ありがとうございます。

(郡山市)



みんなと
楽しい時間を
共有

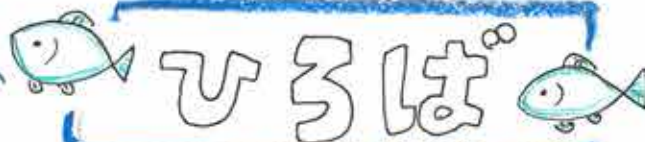
思っていたよりも手軽に... とてもおいしかった!!

★ 今回のカフェ会では、オートミールクッキー作りと手作りマヨネーズ、あまえんぼうの学習会と試食と盛り沢山でしたが、楽しくてあっという間の時間でした。

オートミールクッキーも マヨネーズも、思っていたよりも手軽に出来ることに驚きました。そしてとてもおいしかったです。なにより、材料そのものがおいしいからだという事に気付くことが出来ました。

また、あまえんぼうの学習会と試食では、あまえんぼうのおいしさ、甘さの理由を学ぶことが出来、さらには一番甘いイチゴの見分け方を知れたのは嬉しかったです。年々イチゴも高くなり、なかなか購入するのをためらっていましたが、食べて応援していきたいと思いました。

(郡山市)



★ いつもお世話になってます。

- 時々、「ふっくらしらす干し」を注文するのですが、いつもおいしいなあと思ってます。
質が高いなあ とも思います。

- 時々たのむのが「銀だら仙台味噌漬」ですが、これも味がよく、おいしくいただいています。
夫も、毎回おいしいと笑顔になります。
おいしい食べものがあると、「これ、あいこづさんのでしょ」と言い、「やっぱりね」と納得して食べています。
一つ一つの食材が安心して、おいしいもの、そしていつも元気に配達してくれる 赤塚さんにも感謝です。ありがとうございます。

(須賀川市)

ぜひお試し下さい

西村物産(和歌山)
269
ふっくらしらす干し(個食パック)
25g×3 338円(税込365円)
紀伊水産、大阪湾、明石沖で漁獲されたしらすを対流式釜で塩茹でで仕上げました。
賞味 180日

水野食品(高知)
300
銀だら仙台味噌漬
2切140g 558円(税込603円)
アメリカ産の銀だらを徳島県産の仙台味噌をベースにした調味液で漬け込みました。
賞味 120日



気になる
シリーズ!

大丈夫？ 私たちの飲み水は？

PFASの心配③

ピーファス

① 日本とアメリカ、なぜこんなに違うの？

前回、郡山市の水道について検査状況をお伝えしました。
今の所、国の暫定目標値 (50ng/L 以下) の 10分の1 を定量下限値に設定し、5未満 という結果です。「それなら大丈夫。安心。」が良いのでしょうか？
この問題で30年は先に進んでいると言われているアメリカでは、2024年4月、環境保護庁 (EPA) が法的強制力を伴う安全基準値を新たに設定。それによると、PFOSとPFOAは 各4ng/L (n=ナノは10億分の1) としました。また強制力のない目標値は 0ng/L としました。
つまり、PFASは たとえ1ngでも危険 と判断したのです。

② 日本の基準は大丈夫？

郡山市水道の測定値 5未満 がどんなものなのか？

気になり、浄水課に問い合わせしてみた所、7000万円位する測定機器を市で導入して測定し、下限値まで測定したものなので実際の数値は不明との事。それは、0ng/L か 1~4ng/L かは分からないということです。

では、日本の暫定目標値 (50ng/L 以下) は本当に安心できるのでしょうか？



これは体重50kgの人が1日2Lの水を生涯にわたって摂取しても健康影響が出ないとして設定されました。

動物実験による仔(こ)の低体重、ほぼ米国のデータと導入方法を採用しています。



一方米国では、以前は動物実験のデータに基づいて決めていましたが、より質の高いエビデンスである免疫毒性、低出生体重児、腎がんなどのヒトの疫学データが出たため、初めて国の「規制値」として PFOS と PFOA をそれぞれ 4ng 未満として大幅に規制を強化しました。

日本の基準と心配する 根拠は こちらです。



どうする日本!! 飲料水規制

水道水基準	水質管理暫定目標値	PFOS+PFOAで50ng/L
-------	-----------	------------------

50ng/Lの水道水を2L飲むと100ng……①
 飲料水の割り当て率は0.1だから
 一日摂取量は $100 \div 0.1 = 1000 \text{ng/day}$

浄化される血清 (クリアランス) は半減期の定義から0.081
 体重60kgのヒトの浄化される血清量は $60 \times 0.081 = 4.8 \text{mL/day}$

一日摂取量を浄化される血清量で割ると血清濃度がわかる
 $1000 \div 4.8 = 207 \text{(ng/mL)}$ ……あまりに高い血清濃度

水道水だけが汚染源だとすると血清濃度は
 ①より $100 \div 4.8 = 20.7 \text{ng/mL}$
 …これだけでも米国ガイダンス基準値・血清濃度20ng/mLを超える

現在の日本の水道水の基準は、米国の基準に比べ極めて高く、時代遅れと言わざるを得ません。動物実験に代わり、新しく質の高い疫学データを取り込むかが問題です。加えて、IARCがん分類は2aになると、非常に厳密な規制が必要となります。

小泉昭夫京都大学名誉教授資料より

次回へ続く...

出典：健生会 PFAS ガイドブック



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、全国枠の第28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-フふくしまでは、高校生平和大使の巡遊および高校生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-フ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-フふくしまとして高校生平和大使を募集し、推薦・派遣いたします。

応募・選考・主な役割と日程・費用

- ・高校生1万人署名を各地域・団体(学校等)から集め、国連本部(スイス・ジュネーブ欧州本部)に届ける。
- ・核をはじめ、平和活動や学習に積極的に参加します。

【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。
- ・核兵器廃絶に向けての国際協力・国際連帯の基盤を作る活動をおこなうこと。

【主な活動】

- ① 広島研修・結団式(6月14~15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31~9月6日、ジュネーブ等)
- ④ 各種集会での報告会



⑤

右上につづく



【応募資格】

- ・2025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。
- ・費用は派遣委員会 全額負担。
(あいこ-フふくしまは、支援金を組合員の皆様にお願ひし、「放射能被害から子どもを守る基金」の支援と合わせ、「全国高校生平和大使派遣委員会」にカンパします。)

・申し込みと締め切り

(氏名・学校名・学年・生年月日・住所・電話番号、そして「平和大使を希望する理由」をあいこ-フ「なつてもカード」(ひまわり)に記入して、4月25日までに提出して下さい。)

あいこ-フふくしまが窓口となります

未来支援金は
次回より受付します

(福島の選考会は5月11日(日) 福島市で開催いたします)

同時に 中高校生広島平和交流団も募集します!

あいこ-フふくしまでは、原発事故を経験した組合員家族の中学生高校生とともに広島での原爆を学ぶ機会を作りました。広島での被害と学び大きな衝撃を受け、今ある自分たちの平和についても考えるきっかけになっています。未来に平和のバトンをつないでいく、中・高校生を募集します。(震災後に誕生した子どもたちにも原発事故について考える機会にもなります)

開催日程については、参加希望者の中高校生と相談により決定します。まずは、何んどもカードにてお申し込みください。

