

ひまわり

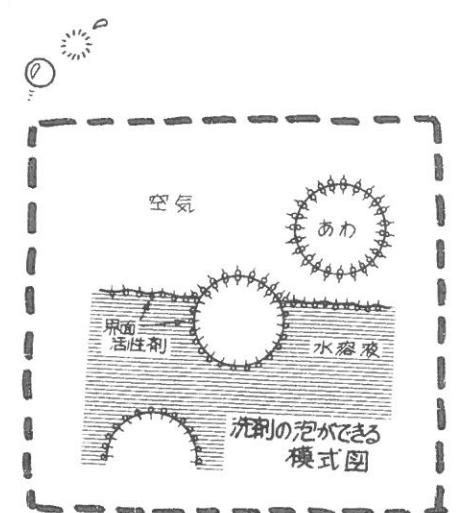
2019年
4月8日
No. 1308

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・石けん洗濯の方法・固形石けんと酸素系漂白剤でシミが消えた
 - ② ↓ じゃれつき遊びカフェ会報告・頑張りすぎずに家でキャッキャッと
 - ③ お母さんにもすごい効果・子どもの育つ環境を大人が変えてしまった
 - ④ ↓ 寝かしつけスリーズに。お料理キットが家はこう使てます
 - ⑤ 味噌作りカフェ会・コープ共済シリーズ。いろは
 - ⑥ 生産者からのお便り・測りて対処・いちご高み体験 甘えんぼうの秘密を知る
 - ⑦ ~ ⑩ ローカル案内・よんでもカード・買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（4月4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 0120-212-107

石けんカフェ会（3月1日）in 郡山



① 泡を作る（シャボンと同じ）石けんの水溶液に空気を吹き込むと気泡
↓

② 気泡（あわ）のまわりに界面活性剤が吸着
↓

③ 洗濯が始まると界面活性剤が汚れの表面へ吸着していく
そして一定の濃度以下になると泡は立たなくなる（消える）

—※ ここまで、石けんも合成洗剤もほぼ同じ —

④ 合成洗剤は低濃度でも泡立性質で泡が消えません。排水や川の泡立ち、
すいでも泡切れが悪く、衣類や食器に残留しやすい。

⑤ 石けんはある濃度以上ではよく泡立ち、洗浄力を發揮します。しかし、すぎで
濃度が低くなると泡立たず、泡切れがよくなります。

（「クイズ石けんと合成洗剤」太陽油脂 長谷川治著）

頑固な汚れ・黄ばみ・茶色のシミ

固形石けん+酸素系漂白剤 合わせ技で消えた！

今回は石けん洗濯についてカフェ会を開きました。まずは自己紹介でそれぞれの石けん生活についてのお話や悩みを聞いてから、石けんと合成洗剤の違い、表示の見方などを学びました。

皆さんを持ってきた汚れ物の汚れ落といに挑戦

△さん …… ご主人のYシャツの首まわりの汚れ

→ 固形石けんを直接すり込み、手洗いでほぼ落ちた！

△さん …… 10年以前の黄ばんだガーゼ

→ 酸素系漂白剤 + お湯に1時間つけ置きでまっ白に！

△さん …… ホロシヤツ生地のワンピースに茶色いシミ

→ 固形石けんで手洗いしても落ちなかったので

酸素系漂白剤 + お湯で10分位でシミが消えた！

全ての汚れが石けんと酸素系漂白剤だけで落ちて、改めて石けんと酸素系漂白剤のパワーにおどろき感動しました。

まずは低水量に粉石けんを入れてモコモコ泡を

そして粉石けんを使って泡作りを体験しました。今回参加した方はみなさん全自動（たて型）だったので、たて型洗濯機での洗濯方法をやってみました。

- ・ 粉石けんは適量に… 洗濯物の量により粉石けんの量は変わります。我が家は適量をみつけましょう。
 - ・ 粉石けんを泡立てる… 冷水だと石けんが溶けにくいので、お風呂の残り湯などでしきり泡立て！
 - ・ 低水量にして洗濯機をまわしながら泡立て石けんを入れ、2~3分まわしてそここの泡を確認したら、洗濯物を入れ普通に洗濯する
- 注意**
- ※ 石けんを洗濯機の洗剤投入口に入れないと！
 - ※ 洗濯物を入れすぎない！

はじめは少し面倒ですが慣れたらとても簡単😊 体にも環境にも優しい石けん生活を楽しんで下さい。

(石けん会議メンバー)

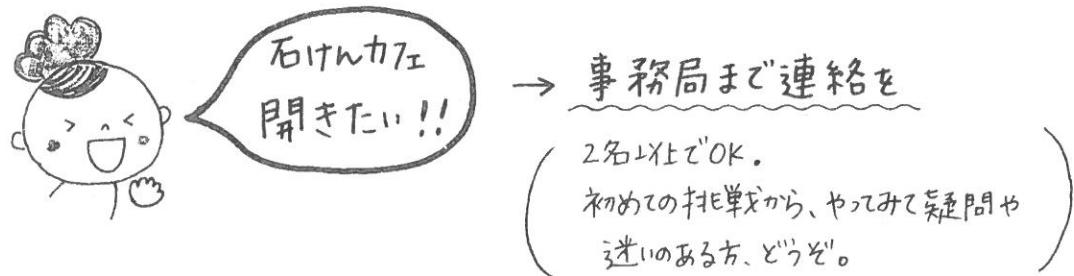
2年前のシミが10分間で!!

私自身2回目となる石けんカフェ会に参加しました。今回は洗濯編、5名の少人数の開催でしたが、私としてはラッキー♪ 疑問点も沢山解消できたり、普段こなしてどうしてる?という小さな事まで聞くことができました。

粉石けんは「泡立てる」というポイント、酸素系漂白剤とのダブル使いで、クリーニングに出してもとれなかった友人のワンピースの2年前のシミが、10分ほど置き置きで落ちて〜!! と感動。今回も石けんに魅了された私でした。

家中すべての洗剤を全て石けんでつかなっている達人たちを目の前に(シャンモ! 体モ! 顔モ!) 私も今は風に石けんを使いこなしたいという夢がまた広がりました。

(郡山市)



じゃれつき遊び 地区別カフェ会（伊達～須賀川）報告③

脳を鍛える！と頑張りすぎずに 家では「お馬のトンネル」にキャッシングと

日頃からじゃれつき遊びを行っている方や、これから取り入れたい方、皆で話ができる、じゃれつき遊びはまず触れ合う、向き合うことからスタート! いう事を再確認できました。そして自分だけではなく子どもも樂んでいるかな? と様子を見ながらステップアップしていくこと。じゃれつき遊びが脳を鍛える! と効果だけを求めてしまって頑張りすぎちゃうと、それはついでに「大人だけ汗をかいている…」という事にもなるねという話を聞かれて、子どもに合った遊びを見つけるってこういう事なんだと気が長になりました。

また、じゃれつき遊び体験会では緊張気味だった娘でしたが、「家に帰ってきてから体験してきた「お馬のトンネル」を何度もやりたがり、キャッシングと声を出し親子でたっぷり遊びました。子どもと汗をかいて遊ぶ樂しさを感じることができた時間でした。

(郡山市 S・S)

声色で、息子のマネに ケタケタ大笑い

1歳になったばかりの息子はどんな遊びが好きなんだろう…と子供との遊び方を知っているようで知らない事に気づき参加しました。はじめの実技では、シンバルに手をこしてリバストオルに乗せて揺らしたり、子供がやっている事をスネったり、すぐ出来をうながすばかり。遊びを難しく考えていたのは私で息子はスキシップやちょっとした変化がおもいきい事を矢張りました。家でも声色を変えて息子のマネをするケタケタと大笑い。そんな姿を見ていると私も笑顔に満ちて疲れが一気に吹き飛びます。更にスキシップをすると私の方が幸せな気持ちになりました。これからも元気張らず、生活の中で少しずつじゃれつき遊びを実践していきたいと思いました。

(郡山市 E・K)



“あとない子”の興奮スイッチを入れる！

皆さんそれぞれにお子さんとの時間を大切に、いろいろ取り組んでいらっしゃって、私も頑張らなくてはと感じました。「食べる」「遊ぶ」を意識して育てないと、現代は子どもが子どもらしく健全に育たないこと。そしてじゃれつき遊びで“あとない子の興奮スイッチを入れてあげたい”といけないのではと感じました。子どもと本気で遊びには相手をする親が自分で自分にスイッチを入れないといけない、やはりパのゆとりも大切だと思いました。

(二本松市 K・Y)



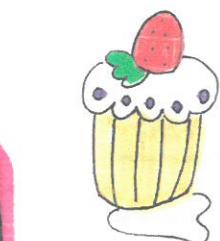
お母さんにもすごい効果

6才の息子と4才の娘がいるのですが、体が大きくなるにつれて抱きこいて遊びしたり、高い高いをするようになり、じゃれつきが減少してしまった気がして参加しました。実際、日常生活でも抱きこや触れ合いでの自分の怒りモードが落ちたり、子供も気持ちの切替えスイッチに付いたり、子供のためにも良さそうですが、じゃれつきはお母さんにとてもすごく良い効果があるように思います。親子関係に良いだけではなく科学的にも脳にとても良い」という事でした。夫にも共有していくずっと実践していくたいと思います。

(鏡石町 W・M)



実技体験の後は
話し合い交流カフェ会



ふざけたい気持ちは自然なこと

とても勉強になりました。上の息子はふざけることが大好きで、落ちついで座っていられるようになるのが目標でした。今日お話を聞いて、ふざけたい気持ちは自然なこと、子どもと関わって（ふれ合う）ことで、やがてそれは“あとない子”や集中力のある子に育つことが分かり、すぐに学んだことを実践したいと思いました。私は4月から復職するので、このタイミングでじゃれつき遊びに出会えてよかったです。

(ゲストさん 大玉村 Y・E)

子どもの育つ環境を大人が変えてしました

じゃれつき遊びの本質は、どれだけ親(大人)が本気で子どもと向き合いかにあるんだなと感じました。自分自身を振り返ってみても、子どもと一緒に遊んでいても心や頭は他のことを考えていました…がよくあります。カフェ会では子育て事情も話題となり、外で群れて遊ぼせたい！と考えている、じゅるお母さん達がいることがとても嬉しく思いました。子どもが変わったのではなく、大人が子どもの育つ環境を変えてましたのですよね…。

(福島市 T・N)



(須賀川市 K・S)



実技体験の後は
話し合い交流カフェ会



「遊び→絵本→寝る」がスリーズに

子どもたちの寝かしつけに絵本を読んでいましたが、「じゃわき→絵本→寝る」に変えてから入眠までが早くなったような気がします。

大脳が活性化した時「子供の目がキラリと輝く」と聞いて、実際にやってみると確かに!!と思ひました。子どもも親もキャラキャラ言いながら遊ぶ事が、親も本気で遊んでしまってそれが子どもの目にも写ってさらに楽しくなるのかなーと感じたりもします。

親子で楽しめるうえにコミュニケーションもとれて、さらに脳を鍛える事にもつながるので、これからも続けて生活に取り入れたいと思います。

(S.M)

2千半のやんちゃ息子が「先生の膝で本を！」

郡山で開催された「じゃれつき遊び」カフェ会に参加しました。これまで「ひまわり」の「じゃれつき」の記事でみなさんの体験談が書いてありましたから、自分なりに子ども達と接してみておりました。

今回のカフェ会では最初に子どもたちといっしょに体験食をしてから、話があきて会が終了。2才半のやんちゃな息子を迎えて行くと、託児の先生が「今日はとてもおとなしく、先生の膝で本を読んでいました」「お友達におもちゃ貸して言つたんだよ」「今日は熱があるかと心配(笑)」と今までにはなかった言葉を先生からかけられました!! 30分くらいでしたが、息子と向き合っていっしょに遊びをした結果が見えたようで、とてもせっせつかったです。

(郡山市 O.A)

 実際にじゃれっこ遊びをしている方のお話を聞いて、自分も試してみたいと思える内容でした。子供に良い影響を与える、大人も一緒に楽しめる。抑制が交かることは親にとってもありがたく、より良く子育てができる事につながるのではと思ひます。

ゆったりした時間の中リフレッシュでき、楽しい時間でした。ありがとうございました。
才前後の方の参加もタリいと思うので、やすぶられ、ニシドロームなど気をつけた方が
よいのでは…と思ひました。

(福島市 O.R.)

1

毎朝なかなか起きない娘に手を焼いていましたが、じゃれつき遊びが寝起き～朝食までの時間帯に行なうことが一番効果的というお話をうたのうで、早速試してみようと思いました。

(ハズさん 伊達市 I.S)

... お料理キット ...

“5人家族”野菜を足で作ってます
春休み・連休中も 子どもにどんどんやらせて!

お料理キット、そのままだと割高だったり、味が濃かったりするかもしれないですが、うちは5人家族なので、2~3人前のものに家にある野菜を足して（調味料はそのまま足さず）作っています。

子ども達に夕食のおかずを作つてもらう時に、1から全部用意して
たとハドルが高くやる気が出ないらしいですが、必要な食材が
そろいほんと大切なことであり、しかも目安時間10分程度だと
レシピを見て作つてみようという気にならうのです。紙1枚
なので気軽にチャレンジてきて、その後も家にある食材で
作ってくれたりするようになりました。

春休み中 どんどんお料理してもらおうと思っています。

(須賀川市)

まんま通信
4月4回 18ページ

349 魚圭とチゲン菜の炒め物

2~3人前 1024円(税込) 約10分

350 ニラ玉・トマト炒め

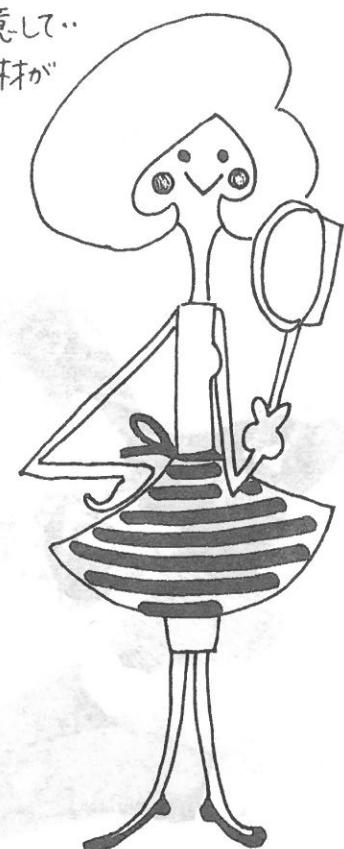
2~3人前 700円(税込) 約10分

351 ほ, ニリ洋風肉じゃが

3人前 918円(税込) 約20分

352 豚肉とニンニクの炒め煮

2~3人前 802円(税込) 約25分



須賀川・味噌作りカフェ会

市販のダシ入りより手伝りが安心、最高に美味～

2回目の味噌作りでした。参加者の皆さんももう慣れていて、自分たちでどんどん進めてすごいなあと思いました。失敗談や経験談を出て楽しい交流会でした。

(　　)

今回は3回目の味噌作りでした。手前味噌はすごく良いものだという話を聞いて、作るのは大変ですが作ってよかったです。ああと思いました。

(　　)

初めて参加しました。今まで気になっていた味噌作りの過程を知って体験てきて、良い経験でした。ランチを食べながら色々な話題も聞けて免強にもなりました。

(ゲストさん 須賀川のKさん)

お友達に誘われて初めて味噌作りに挑戦しました。家に手作りキットが届いた時は「そもそも出来ない…」と思いましたが、「この日に水に浸す、この日に煮る、当日はこれを持ってくる」と丁寧に教えてもらい、初心者の私でも安心して下準備も出来ました。いざ当日、圧力鍋で煮た大豆がミンサーでつぶれていいくと、まるでモンブランのようであふわ。仕込んでいくと「子供たちとやいたいよ」と次回の事を考えてしまうくらい樂しかったです。達成感が大きくて、これから熟成と半年後の出来上がりが楽しみです。

(鏡石町　　)

コープ共済シリーズ

昨年末に手術しました。共済金助かりました

昨年末に手術をしました。コープ共済のたけみいに加入しておりましたので早速、共済金を請求しました。確認のため何度も連絡させて頂きましたが丁寧な対応に心打たれました。共済金も大変助かりました。ありがとうございました。

(福島市 K.T.)



ひろは

週7本の
パスクちゃん牛乳

丈夫な体で 崩立っていく子供たち

いつも雨の中風の中、雪の日もカクカク照りの暑い日も、お荷物をお届け頂きありがとうございます。長くお世話になっておりましたが、主人の仕事の都合で県外へ引越しすることになりました。4月12日受け取り分が最終となります。郡山生活のほとんどを“あいコープふくしま”的で賄い、4人の子供たちの成長期には、週7本頼んでいたパスクちゃん牛乳、たまごの思い出です。あいコープに育ててもらった子供たちにはみな丈夫で元気に育ちました。自分の夢の実現に向けて、長男は仕事で日本とアメリカを行き来し、次男は今月末にニュージーランドへ留学、長女はこの夏からオーストラリアでワーキングホリデー、三男は科医と一緒に県外へ。みな丈夫な身体があるからこそ出来ることだと、あいコープふくしまに感謝しております。長い間ありがとうございました。

(郡山市　　)

衝撃!! 3才児の尿から農薬! 日本がトップクラスの農薬!

3月3回の“ひまわり”に掲載された農薬の記事が衝撃的でした。「3才児の尿から出る農薬…日本がトップクラスの農薬国…自閉症、発達障害の有病率の高さ…」どれをとってもショックな内容でした。日本人の考える豊かさとは一体何なのでしょうか?

先日、食品添加物の日本人一人当たりの年間消費量が8kgという話を聞きました。10年前の4kgから2倍に増えたそうです。「さよならプラスチック」という冊子をあいコープで購入しましたが、その内容も驚きました。私たちが当たり前に使っているものが地球を、生物の命を、さらに自分たちを脅かしている…私たちはどこに向かうのか、どうすれば子供たちの将来を守り、命を守り、地球を自然を守れるのかと考えると、大すぎる問題に不安と、日本という国に対する不信感で一杯になりましたが、あいコープの皆様や生産者の方々等、地道に活動して下さる方々を思い出し、勇気づけられました。これからも様々な情報発信をお願いします。

私も出来ること、頑張りたいと思っています。

(伊達市　　)

お弁当用 紅鮭切り身



「お弁当用紅鮭切り身」を注文しました。手頃な大きさで美味しいからですが、5切れがまとめて冷凍されていたので、1人分の魚をだけ使いたいところ5切れ全て解凍するようになります。それで、1切れずつ冷凍してある状態だと少人数の家庭は助かると思いました。

よかよか難しいとは思いますが、鮭と鮭の間にすきまがあれば、使う人がハサミで切って、自分の欲しい分だけ使える気がします。

(須賀川市)



丹野商店の紅鮭と銀たらは絶品です。丹野社長は原料魚にこだわる職人さんです。先日(2月23日)に本人とお会いしました。「原料魚が高くて、思うようにものが作れ無い」と嘆いていました。3.11の大津波で大切な奥様を失い、未だに行方がわからていません。丹野さんは、あと3年は元気張って紅鮭を作り下さりとお願いしました。

ご質問の件、バラ凍結機を持てれば可能ですが、丹野さんは規模の商店では難しいとの事。対策としては、半解凍して(短時間の流水解凍)袋を切って必要分を取り出し、再び冷凍庫でOKです。

(あいコープふくしま 佐藤孝え)

まんま通信 240 お弁当用鮭切り身 150g(5切れ) 430円(税込)

*生産者からのお便り 玉ねぎ しばらく途切れます

昨年の5月末からお届けしてきた玉ねぎは、今週が最後でしばらく途切れます。玉ねぎは収穫して休眠期間が過ぎると芽が伸びてきます。これまでの品種は、11月が限度でしたが品種改良が進み、3月まで保存できるようになりました。それに活性酵素の働きを抑える機能成分「ケルセチン」の含有量が、これまでの品種の倍量含まれている品種の種が出回るようになりました。昨年は寒さの被害で収量が少なかったのですが、今年は生育が良いので充分の量を確保できそうなのでご期待ください。

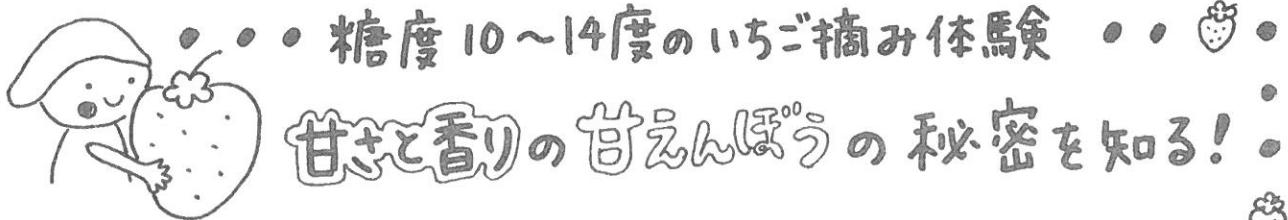
石沢 重吉

< 放射能測定・安心測定対応 > 2011年から 256週目

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2019年						
3月22日	田村町松井	グリーンアスパラ	960g	① F	2.29 2.10	7200S (2H)
3月27日	須賀川市	きゅうり	1000g	② F	2.19 2.01	7200S (2H)
"	"	ミニきゅうり	"	③ F	2.26 2.04	7200S (2H)

※ 地元のアスパラ、キャベツ、不検出



- 毎年恒例の横田農園ハウス開放のいちご摘み交流を開催します。
- 商品として「いちご」の出荷は5月末を予定しており、「完熟」気味が多く、日持ちはせず
- 傷みやすくなっています。また、最終のために充分な量がほしいともございます。ご了承下さい。
- ① ハウス内では食べ放題、持ち帰り1パック(参加者が摘んで)300円
- ② 参加費・大人150円、子ども100円
(子どもは放射能被害から子どもを守る会より負担します)
- ③ 日時 6月8日(土)午前中
- ④ 内容: 横田社長のお話、いちご摘み体験、
ヨリで好評だったいちごジラード、かき氷の販売(横田農園企画)
- 参加申し込み書「チラシ」を配布します。

※ネオニコチノイド(殺虫剤、残留性浸透性が高い、中枢神経へ打撃を与える)は不使用。みつばちの自然交配のかと太陽の光での光合成のかで、甘味と香り