

# ひまわり

2020年  
4月27日  
No. 1361

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

- ① ハラマウント靴化の相談会(3/28) 2日後の卒業式 痛くなく歩けた!!  
↓  
② /石けんカフェ会 我が家でも石けんを/3800名の組合員  
③ 新型コロナウイルスに抗して⑦ 人と人の接触率 80%削減/新型コロナ禍の「協力」  
④ 微酸性水で除菌安全 高橋徳治商店社長に感謝! 私たちの対策  
⑤ ランカスター・林泰長より マスクの中生地、アリコ-フード食料で「コロナに勝つ!」  
⑥ 軽症、無症状が8割 /シフォンケイカフェ会(3/29) シフォンケイ1Fソラ、黒たまごひつじ  
⑦ シフォンケイカフェ会、元気キッズ /シフォンケイレジピノコ-フード共済シリーズ  
⑧ 生産者からのお便り 草取りに効か! ありがとう石井さん、/通りで安価測りて販売  
⑨~⑫ ローカル商品のご案内、なんどモカード、共通申込書、注文控えメモ

ローカル商品のご案内（5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  
ハラマウント靴化の相談会（3月28日）

## 2日後の 卒業式

痛くなく  
歩けた!



初めて参加させていただきました。

外反母趾、ほく、パンプスを履いて少し歩くと当たって

痛いなあと感じることがあったので参加させていただいたのですが

なぜどうなるのか、歩く時の足の動き等、特徴を教えてください。注意。

すべき事を知ることができました。ひとりの靴化を見つけていたので調整をしていただきました。

相談会の2日後、その靴を履いて卒業式に臨んだのですが、全く痛くならず、歩くことができました。

普段、気になることはあっても、自分の足を知る機会はあまりないので、相談会に参加できてとてもよかったです。

(郡山市)



## 初めて知る 足のクセにびっくり

高校入学が決まり娘に、毎日履く靴は合ったものを選んであげたいと思い、ハラマウント靴相談会に初めて参加しました。まずは足と全体のチェック。足関節や足裏の状態をチェック、触ただけで関節の状態やバランスが指適され驚きました。

「サイズに合わせた靴化」の他に「足の幅」「体重のかけ方」「クセ」によって変わってくる

右上へ

①

靴選びを体験できました。普段、靴を選ぶ時のポイントなども教えて頂きました。  
販売会には数多くの靴がありましたが娘は自分に合ったものを作ることになりました。  
私の足もみてもらい、初めて知る足のクセにびっくり。いつも選んでいた靴のサイズも  
実はちょっと小さいことが分かり、親指の違和感があつたことに納得。  
選んでいただいたスニーカーはこれまでになく履き心地が良く歩きやすかったです。  
車に頼りがちな生活を改めて歩く機会が増えそうです。  
自分に合った靴をメンテナンスしながら長く使うのが理想だったので本当に良かったです。  
(郡山市)

## 「3.5cmヒール」ですっきりと 蝶の結婚式に!

運動靴化の生活が多いのですが、オーマルの黒パンプスがいつも足を痛めていたので  
この機会に購入しました。5cmヒールがなければと思いましたが、3.5cmヒールが  
私の足に合い、すっきりとかけました。

蝶の結婚式に今度はけることを楽しみにしています。

(石川町 I.Aさん)

\* “足の形”に関する個人情報と考え、イニシャル紹介にしました。  
「コ-フード共済」シリーズも同じです。

(“ひまわり”編集 佐藤考え)

## 新型コロナウイルスに抗して⑦

P3 ~ P6

## 足に吸いつく感じが 気持ち良かった！

今回初めて自分の足の測定をしてもらいました。その時に選んでいただいにシューズ(スニーカー)は、オンリーワンでした。足を入れ、ひもをむすんでもらうと…足に吸いつく感じが気持ちよく極上の履き心地に驚きました。いつもはデザインや色で選んでしまうのですが、細身の私の足にフィットするのは「これ」でした。お気に入りに出会えて歩くのが楽しみです。

まだ小さいと思っていた下の息子(小4)や娘(小6)も24cm, 24.5cmと私の足より大きくなっていてびっくり。足が成長してから身長が伸びるまで、足の成長期の大切なときにいい靴に出会えたこともよかったです。

(郡山市)

## 「ユレユレ」が いぼの原因でした

妊娠中から右足に いぼができ、半年程かけて治したら、また同じところに いぼ!! 原因が分からず悩んでいたところに相談会があり申込みました。

足を確認してもらい「うわ、細いですね。こんなに細いとなかなか合う靴を見つけるの大変ですね。」と。この部分が細いそうです。

自分ではまだ自覚が なかったのですがどうやらこの部分がユレユレした靴をはいていたことが いぼができる原因のようでした。

その場では購入せず、お店で探す時、このメーカーあたりがおすすめですよ、とアドバイスいただきました。春から幼稚園生になる息子の靴選び(上履きや外靴)も相談できてとてもよかったです。

(郡山市)

・足の大きさ、形に合う靴を買うことができました。右足の外反母趾が原因で、左右の足の力にも違いがあり腰にまで影響を及ぼしていることに驚きました。ちょうどいい靴をはくと、立っただけで体のバランスがとれたような、いい姿勢になれたような気がしました。もちろん気分も上マです!!

年2回、もう少し機会があると嬉しいです。相談会の案内を見て、「どうしようかなー」と何回か迷いました。もっと早く参加すればよかったです。

(須賀川市 O.Aさん)

## 石けんカフェ会（3月26日）

### 子供もが 抗アレルギー剤を飲んでおり 我が家でも 石けんを！

子供の皮膚が弱く、抗アレルギーの薬を1年近く飲みづけています。自分で何かできる事がないかと思い、石けんの勉強を申し込みました。石けんを知らないて損だなあ～と思うところもあり、学べて良かったです。我が家でも取り入山よう思いました。ランチは、米粉パン、牛ステーキ、ミネストローネ、リンゴゼリーを選びました。ミネストローネ、カット野菜でしたかこの野菜は流ぬず使って良いのでしょうか？全て生協のものでランチ！おいしかったです。

(郡山市)

- ・石けんと合成洗剤のちがい、とてもわかりやすかったです。勉強になりました。石けんはすごいですね。
- ・ステーキ、とてもおいしくいただきました。

(ゲスト M.Kさん)

## 3800名に 組合員を広げます 組合員のご紹介に感謝します 新しい組合員の「試食感想」の紹介

① 結構味のある食品でした。(郡山市)

② 体にやさしい味がして、とてもおいしかったです。(郡山市 池田史恵)  
・育児と食のことなど、これからいっしょにおいしく楽しく学べるのを楽しみにしています!!  
(紹介組合員)

③ たまご、牛乳、米粉パンどれも食べて飲んで美味しさに感動しました。  
美味しい上に健康にも良いので、これからも続けてみたいと思いました。たまごは普段食べにくいものより濃いなあと感じました。牛乳もコクがありました。米粉のパンは聞いた通りのモチモチで優しいパンでした。(郡山市)

・シフォンケーキカフェ会に参加して頂きました。あいこーつーの商品の良さを知、こもれて加入頂いて良かった。これからも美味しい商品の情報交換などしていきたいです。  
(紹介組合員)

新型コロナ  
ウイルスに  
抗して ⑦

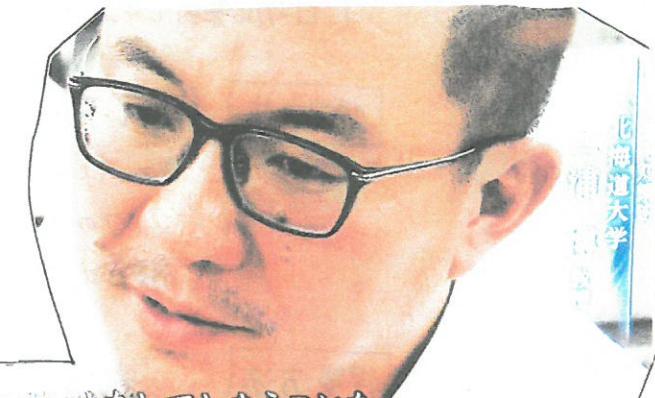
人と人との接触を「**80%削減**」

## 16日 全都道府県に緊急事態宣言！

4月16日、新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言が福島県を含む全都道府県に発令されました。コロナの感染状況からすれば遅いといえる措置。

状況は ① PCR検査数が他国と比べて少ないにもかかわらず1万人の感染者(4/16)で全国化し、かつ感染源不明の「感染爆発寸前」 ② 医療現場が逼迫(器具・人・ベット)、より多くの死者の拡大になります。

北大・西浦博教授(感染専門家会議メンバー・感染統計担当)は、人ととの接触を現在お80%減少させると、1ヶ月後には感染数は減少に。それが出来ないと85万人の感染者と41万人の死者が出ます。70%削減では効果が少ないと世界のデータ等から提言しています。



北海道大学院  
西浦 教授  
(専門委員会員)



新型コロナウイルス

「新型コロナ対策」にご協力下さい

みんなで「**人の接触を短くする**」暮らし

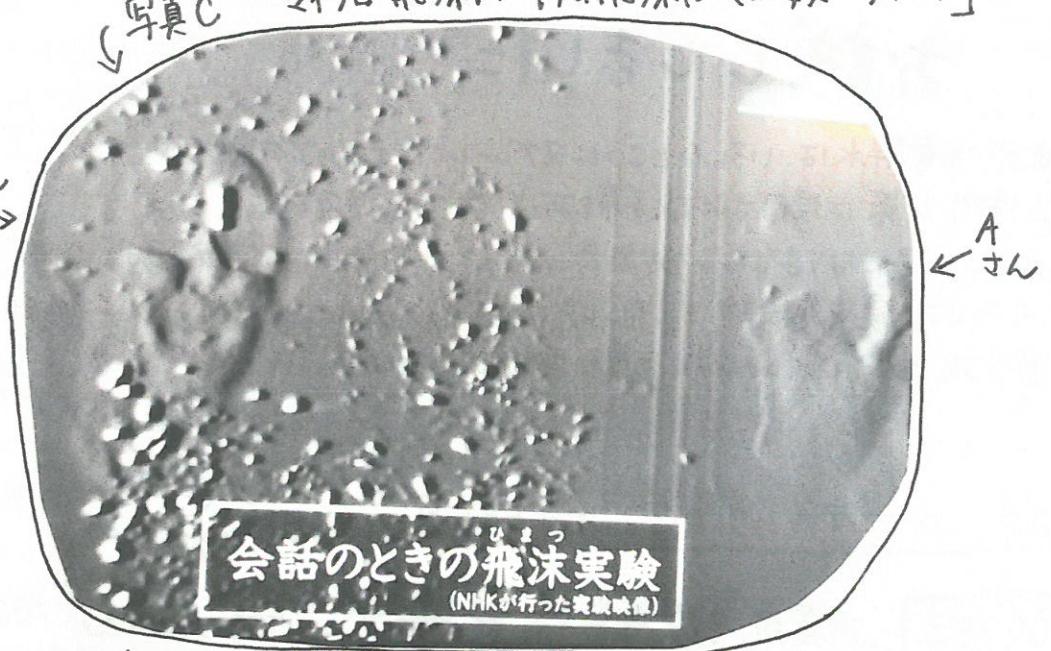
**あいコープふくしまの注文品のお届け方法について**

組合員と配達職員の「距離を空ける」方法を考えたいと思います。組合員宅のとくだけの事情を考慮しながら組合員のアイデア工夫を生かした「お届け方法」を感染防止対策としておこないたいと思います。

私たちは、自分が家族が感染しない行動が、感染を広げない力になると思います。そして福島だけの収束はありえないし、国内外の情報と対策を学びながら、家族と社会全体を考えた行動が大切になっています。組合員の皆さんのお恵みと協力を願っています。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

③



会話のときの飛沫実験  
(NHK行った実験映像)

Bさんが話すことでマイクロ飛沫が浮遊する  
この飛沫にウイルスが付着してBさん→Aさんへ、目・鼻・口から粘膜に吸着。「三つの密」を避ける意味は大きい。「1人と1人の会話も2m以上、マスク、静かな話も長くても15分程度、換気、自然の風が効果的。

# 微酸性水 で 除菌 と 安全

高橋 德治商店、社長に感謝

微酸性水(電解水)を使用してみました。

匂いはほとんど気にならず、ドアノブ、テレビ、スイッチ、リモコン、スマホなど拭いてみるとピカピカキレイになります。楽しくなって家中を拭き掃除!  
そして何より高橋徳治商店で実際に使用されているという安全性の高さは絶対の信頼です。

市販の除菌剤に「レバ不溶がある」私も安心して使用できます。  
このような緊急事態に私たち組合員の生活を守るために即座に対応して  
くださいました高橋徳治商店さんにモバゲラ感謝致します。

(福島市)

お試しました

微酸性電解水は、いろんなところにスプレーして使えるので手軽で便利で食品衛生対策に使用されている事もあるて安心して使っています。

私は日ひは気になりません。冷蔵庫に入れて、小分けにして使っています。  
こういう時に震災の経験をともにした繋がりがありがたいと、しみじみ思います。  
危機意識を共有してみんなで元気に乗り越えたいです。

(理事)

今月2回 ローカル案内に注目 次回 5月4日

000753 消毒用「微酸性電解水」500ml 税込 100円  
（代引不可）

000754 マスクの中生地(不織布) 1袋 税込み100円  
紅茶のランカスター 林社長より支援 (袋代です)④

練物の石巻市  
高橋徳治商店  
高橋社長より

消毒用「微酸性水」をご厚意  
で提供いたしました

安全で効果が高い！

[ 1本500ml(ボトル入り)、ボトル代として1本100円(税込み)をお願いします。  
ローカル案内ご申込み下さい。1回2本限定。 次回企画 5月4回の予定 ]

**使用方法** ……スプレーに入れて、気によるドアノブ、引戸、テーブル、イス、タッチパネル等に噴霧して、きれいな布で拭いて下さい。手に直接噴霧しても手荒れがほとんどありません。マスクの「中生地」の消毒にも。口に入れても問題ありませんが、飲んだり顔に噴霧はやらないで下さい。

**保管方法** … 「紫外線・太陽光」に長時間当てると分解がすすみ効果が失われます。家庭での保管は冷暗所、または冷蔵庫をあすすめします。また、加熱でも分解します。上手に管理すると半年間は効力があります。

**殺菌効果** .. 細菌・真菌・ウイルスに有効。ノロウイルスにも有効。  
残留性がなく噴霧使用で感染予防が可能。

**その他** 金属アルミは白色斑点発生、ステンレスへの影響は小さい。

**製造** 高橋徳治商店の自社工場内の大型機械で毎時1トン生成し、工場内の練物製造ラインの機器・道具等の洗い消毒に使用します。

その殺菌効果は長年の菌検査で証明されてます。

## 新型コロナ ウイルスの対策

- ① 石けんごの手洗い
  - ② 三つの「密」を避けろ
  - ③ 免疫力のアップ<sup>°</sup> ぞいた。

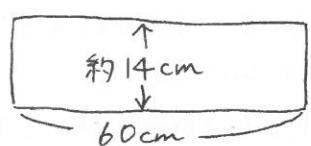
これに「二つの対策」が加わります。

- ④「微酸性電解水」で消毒の徹底
- ⑤「マスク」不足を「中生地」の活用で解消

ランカスター  
林社長より

## マスクの「中生地」を「厚意で提供 いたしました」

「マスク」の中に使う「生地」を紅茶のランカスターさんの林社長との話から具体化しました。マスクを何回も使えるように「中生地」の素材の提供ですが、マスクも作れます。この生地は紅茶の「小袋・ティーバックフィルター(PP不織布)」の生地で、マスクと同じものです。



消毒済み袋  
をして  
入ります



マスクに使用の際  
「80°C ~ 10分間」  
「100°C ~ 5.6秒」  
再消毒して下さい。

★1袋 100円(税込み)

注文はお一人2袋までとします

次回金曜 5月4回目

## あいコ-フ<sup>®</sup> 食材で 「コロナ」に打ち勝つぞ!!

「コロナウイルス」で毎日いいのない不安を抱えていますが、そんな時、心のいやしさになるのがあいコ-フ<sup>®</sup>さんの食材です。

朝忙いときは、高橋徳治商店さんの練商品を食べています。本当においしくて「あ、うまい」とつい口にされます。「ひまわり」に時々紹介されますが、やはり本物はすごいです。一味も二味もちがっています。

あいコ-フ<sup>®</sup>さんの食材を食べて「コロナ」に打ち勝つぞ!と日々思っています。

(須賀川市)

練り製品 高橋 徳治商店

まんまと通信

277 おとうし揚げ(椎茸入り)  
5個入 150g 276円、税込298円

275 玉ねぎ揚げ  
165g(5個) 278円、税込300円

274 素物セット  
172g 3種8品 358円、税込387円

276 ごぼう揚げ  
117g(3枚) 368円、税込397円

278 こっ葉かまぼこ  
136g(8枚) 298円、税込322円

「新型コロナウイルス」感染は、身近な地域で広がっている。

二本松郵便局では、感染者集団(クラスター)が10名確認されたと共に、その家族の感染から他への広がりが心配されている。

そして事業所内の全職員の122名が自宅待機中と、大変な状況になっている。(4月12日 福島民友より、以下の資料も同じ)

「コロナウイルス」は東京首都圏のことば「よく、私たちの身边に起こる問題として守る暮らし方を始めましょう。」

1. 発熱、倦怠感など、無理すれば出勤できる症状から始まっている。  
この時「コロナかな?」と疑う。  
自宅待機を選ぶことが大切です。

① 例. 二本松郵便局 10人目(40代男性) (4月12日 民友新聞)

4月3日 発熱したがマスクして勤務

6日 味覚・嗅覚障害

7日 午前中まで勤務できるほどの症状

8日 倦怠感

9~10日 咳・呼吸苦などの症状

11日 陽性反応 軽症で入院

② ※ TV番組『報道ステーション』司会アナウンサーも「2日間の発熱」のあとに月曜日から出演して仕事、その後に倦怠感・呼吸苦(階段を昇ると...)など... PCR検査で陽性が確認された。

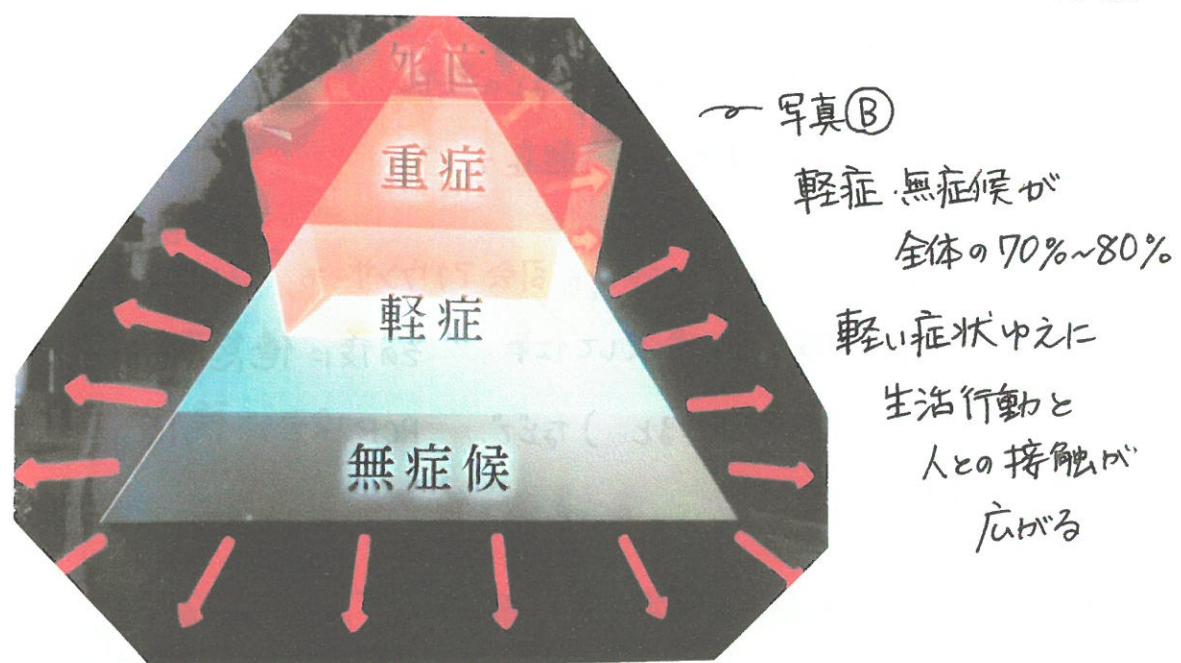
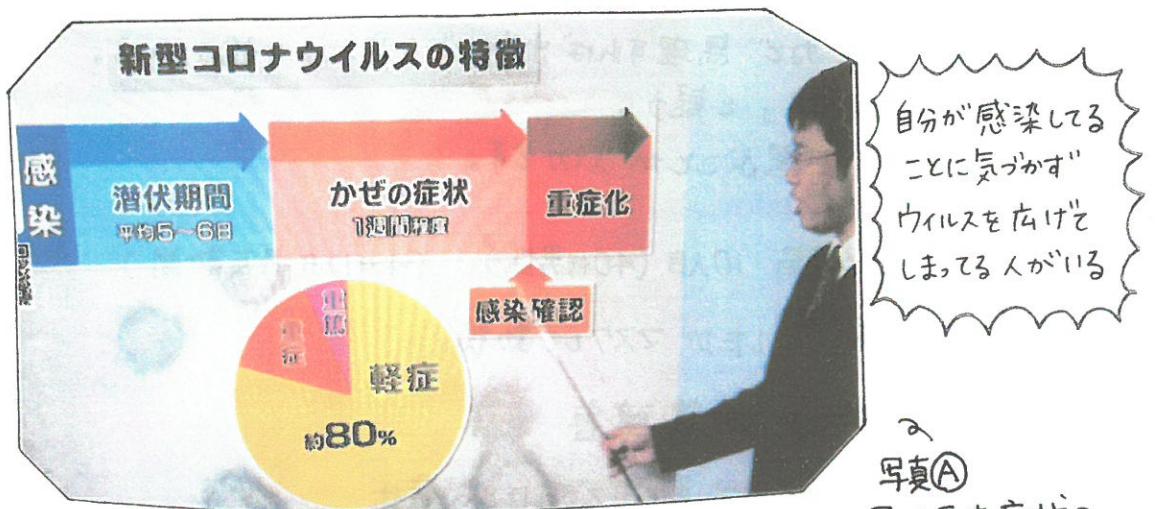
③ ※ 県内で10才未満の感染した男の子は「せきや発熱」  
→ 次ページへ

などの症状が出ていない（同上 民友新聞）

子ども含め若年層は軽症が多い

## 2. 軽症もしくは無症状が感染者の8割以上 — 感染拡大の大きな要因 —

- 写真で見る「新型コロナ」の症状 写真ⒶとⒷ



シフォンケーキ会（2月29日二本松）

## 「シフォン+あまえんぼう」でケーキ作り 「黒たまご」に子どもが歓声！

お菓子作りは得意ではありませんが、シフォンケーキは以前地区会で作ったことがあります。カフェ会でシフォンケーキを作り、横田さんのいちごを添えました。又、少しずつですが「スマッシュヨーグルト+フルクトオリゴ糖きびグラウンド」の試食をしました。（「南水堂」のホーティップスも）

又、花兄園さんの「赤たまご」、「黒たまご」、通常の花たまごを割って卵の黄身は鶏のエサで変わんだよ、と子どもたちに見せてあげました。皆おどろいて「おー！」と歓声が上がりました。

ゲストさんはあいコープの安心で安全な食材の話、カタログなど見て頂きました。ゲストの方にはお土産で花たまご1パックとシフォンケーキをお持ち帰り頂き大変喜んで頂きました！

（二本松市）

## お菓子作りは“未知の世界”でした

普段、お菓子作りなどはした事がなかったので、未知の世界でしたが、実際に体験してみて世界が広がりました。

子供が産まれてからは食品添加物なども気になっていましたので、一度カタログなどを見ていろいろ試してみたいと思います。卵にしても黄身の色の意味の違いも知る事も出来て参考になりました。お世話をになりました。

（ゲストの郡山市Y.Kさん）

## 「黄身の色」はエサで変わる！

卵の黄身の色はエサで変わるということに驚きました。黄身の色が濃い方が栄養価が高いと思っていましたが、エサに含まれる色素の影響があるので、本当は恐ろしい事だと思いました。毎日と言いい程、卵は使うので花兄園の卵は安全で安心して子供にも食べさせられます。材料に拘ったシフォンケーキは本当に美味しいで市販の物とは比べものにならないです。食の安全を改めて考えさせられました。

（郡山市）

②こだわった卵で作ったシフォンケーキがおいしかったです。また食べたいなあ…

（二本松市）

二本松市 元気キッズ カフェ会(12月17日)

## あいコーフ<sup>®</sup>卵

### 濃厚、殻が固く ~初めての感覚~

今回参加し、卵について学びました。分からぬことが多くあたため いよいよ学べて良かったです。  
あいコープさんの卵は濃厚で殻が固く、初めての感覚でした。とても興味がわきました。

マーブル色の卵の黄味はどうしたらこんなになるんだろうととても気になりました。

シフォンケーキはベーキングパウダーを使わなくともしっかり膨らみ驚きました。卵でこんなに違う  
ものなんだと…。とても簡単だったので家でも作ってみたいですね。卵が違うとどうなるのか  
比較してみます。

またこのような会があれば参加したいと思いました。ありがとうございました。

(「元気キッズ」ゲストの H.M.さん)

まんま通信

③ 花たまご 10個パック 258円(税込 279円)

④ 05 花見園のプリン パスちゃん牛乳と花たまごを作った  
120g×2 332円(税込 359円)

コープ共済シリーズ

## 子どもの指の骨折

### 安心して治療に専念

子供の怪我(指の骨折)で通院することになりました。

固定するテープなどの出費がありましたが、共済加入のおかげで安心して治療に  
専念できました。

請求方法もわかり易く、スムーズな対応をしていただきよかったです。

( 福島市 S.M. )

## シフォンケーキに挑戦しませんか

花たまごと花見糖がポイント

材料(型21cm)(紙コップ 6-8ヶ分)

### Ⓐ メレンゲ

卵白(冷えたもの) 6個分 … 冷凍庫でよく冷やす

花見糖 100g

### Ⓑ 卵黄生地

卵黄 6個分

パスちゃん牛乳 110g

菜種油 90g

国産薄力粉 120g

### 作り方

- ① 卵白は事前に冷凍庫でうっすら凍り始める位に冷やしておく。冷やしておくことで、きめ細かいメレンゲができます。ボールに水分や油分がついていると、メレンゲが出来にくいので、きれいに拭いておくと◎
- ② 卵白をハンドミキサーでほぐし、高速で角が立つまで泡立てる。
- ③ 砂糖を少しづつ入れ、ボールを逆さにしても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立てる。
- ④ 別の生地に③をすべて入れて、ハンドミキサーの低速で、練るように混ぜあわせる。
- ⑤ ④にメレンゲを3回に分けて入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地を型に入れて、空気抜きする。高い位置から3回ほど落とす。
- ⑦ 180°Cに予熱したオーブンで30分くらい焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、瓶などに逆さまにさして、よく冷ます。

紙コップで作る場合は  
20-25分の焼き時間で。

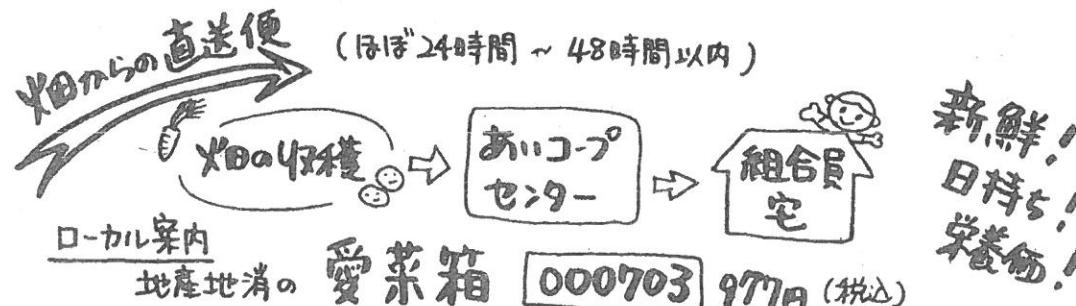
## 桜に背を向け 草取りに励む!

\*生産者からのお便り

「人を見たら〇〇と思え」という言葉があります。人を信じられない悲しい言葉ですが、空き巣狙いなどの被害を受けないようにするためにしっかり戸締りをして出かけることが常識です。住宅でも鍵をかけている家が多くなりましたが、安全安心のためには必要なことです。悲しいことに2月からは「人を見たら新型コロナウイルスと思え」という言葉が生活の基本姿勢として必要になりました。人と接する仕事をされている方にとっては大変なことでしょう。

私たち農家は、畑でマスクなしで大きくしゃみをしても誰にも睨まれません。暖冬だったので玉ねぎの生育が例年になく育ちがよいのですが、ハコベやオオイヌノフグリが例年になく繁茂し、満開の桜に背を向けて除草に励んでおります。

石澤 重吉



(畑の) こんな野菜が届きます。

- 4月3回 青豆 200g 人参 800g レタス 1束 キュウリ 2本
- 4月4回 黒豆、葉玉ネギ、ほうれん草。

大根 又は キュウリ

⑧

## ありがとう 石澤 重吉さん

ほぼ毎週 注文するようになった愛農会の愛菜箱。

今週、「愛農会はこの春から世代交代となります」とのお知らせがお便りの中にありました。思わず、石澤重吉さんのお顔を思いつかながら、拝読してしまった「生産者からのお便り」は、みなさんのご苦労の中にも愛情の伝わるやさしい文章でした。

長い間、本当にありがとうございました。これからもどうぞお元気で。そして新たに世代交代された愛農会もますます楽しみしております!! 愛農会の生産者のみなさん、石澤智雄さん、引き続きどうぞよろしくお願ひします。

(郡山市)

## 〈測って安心・測って対処〉

“よもぎ” 21.3ベクレル/時

(286) 週目

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑤.. 下限値以下 結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2020年 4月8日	福島市	よもぎ	350g	21.3 下	4.96 3.95	10800S (3H)
4月16日	須賀川市 ローカル品	キュウリ	1000g	下 下	2.19 2.01	7200S

※「よもぎ」 21.3ベクレル/時

高い数値に見えますが「1kgを食べて21ベクレル」です。

100gを食しますと2.1ベクレル、しかし季節物で年間を通して食べるものではありません。春の香を楽しむことが健康上もプラスと考えます。そういうほどの低いレベルでないでしょうか。

(あいコープふくほ 佐藤孝之)