



しりさぎ

202号 2023年5月

生活クラブ・浦和東支部委員会

<https://club-urawa.sakura.ne.jp>



☆復興支援活動

リフレッシュツアー2023年度の実施と 3.11 を忘れないカンパについて

3.11 東日本大震災後の東京電力福島第一原発事故での放射能汚染の影響による健康被害の低減を目的に、福島や栃木に住む組合員家族を受け入れリフレッシュしてもらう保養活動として、リフレッシュツアーに取り組んできました。

2023年度は本庄支部を中心に実施します。4年ぶりに、夏の実施に向けて現在検討中です。仔細については決まり次第お知らせします。

・埼玉単協独自「3.11 を忘れない交流・支援カンパ」

復興支援のリフレッシュツアーの費用や、毎年実施している甲状腺検査活動の交通費、被災者支援の発行物「福玉だより」の費用を目的に、カンパの取組みを行います。

6桁注文記入欄に下記の6桁の注文番号、数量に申し込み口数を記入してください。

※eくらぶは注文番号で注文画面に6桁番号を入力して申し込めます。

目標金額：100万円 1口500円

カンパ申込期間：4月4回～8月5回

注文番号：146013

記入例（2口）⇒

1	4	6	0	1	3	-	2	数量
□	□	□	□	□	□	-	□	数量
□	□	□	□	□	□	-	□	数量

6桁番号記入欄

☆平和活動～「平和を次世代に！」

ピースアクションinヒロシマ親子派遣カンパ

生活クラブ埼玉では反戦平和の方針を1979年から続けてきました。

今年度は日本生協連の「ピースアクションinヒロシマ」に代表を派遣します。

そこで、この活動を応援するカンパを募集します。

2020年度に行った同カンパの繰越金83000円と、今回呼びかけるカンパを活用して代表派遣を行います。

・被爆地広島に生活クラブ埼玉組合員代表親子2組を送ろう！みんなのカンパで応援！

6桁注文記入欄に下記の6桁の注文番号、数量に申し込み口数を記入してください。

※eくらぶは注文番号で注文画面に6桁番号
を入力して申し込めます。

目標金額：80万円 1口500円

カンパ申込期間：4月4回～8月5回

注文番号：141992

記入例（2口）⇒

1	4	1	9	9	2	-	2	数量
□	□	□	□	□	□	-	□	数量
□	□	□	□	□	□	-	□	数量

6桁番号記入欄

☆L`s温州みかんジュース 900ml について

2019年度までは、日本のみかん生産量減少から果汁の確保が困難となり、取組休止や濃縮果汁による製品化をしてきました。しかしコロナ禍により、日本果実工業(株)が生活クラブ以外向けに販売してきた果汁の消化が進まず、十分な果汁在庫があるため、「予約・L`s温州みかんジュース 900ml×6本組」取組を30週より再開します。

☆Rびん価格改定 (値上げ)

ロシアによるウクライナ軍事侵攻に起因する原料及びエネルギー価格等の値上がりをRびん価格に反映してほしいとの要請を受け、2023年7月以降Rびん使用消費材の価格を改定します。

消費材価格に影響が出始めるのは、7月1回(第27週)企画以降となります。

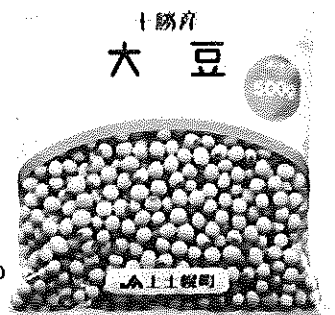
☆わたしのイチオシ☆

◎十勝産大豆 500g JA上士幌町 358円(税込387円)

生産地は北海道十勝平野。土づくりを大切にする生産者が作った味の良い大豆です。品種はハヤヒカリ。

(次回取り扱い予定は6月4回A週)

同じ班のIさんは大豆を1袋まとめて蒸して、冷凍して毎日少しずつ食べているそうです。教えてもらって私も大豆をまとめて煮て冷凍して毎日食べています。ひじきを煮る時にも入れますが、解凍した大豆に「惣菜ひじき煮豆」を入れると大豆もひじきも手軽に美味しく食べられて気に入っています。



◎惣菜ひじき煮豆 150g 菊池食品工業(株) 295円(税込319円)

国内産ひじき、国産のにんじん、大豆を使用。こんにゃく、油揚げと一緒に煮てあります。炊き込みご飯の具にも。

(次回取り扱い予定は6月3回D週)



※2019年6月5日(水)放送のNHK『ガッテン!』で

「大豆」が取り上げられました。

日々の食生活に大豆を取り入れるだけで、

体力・筋力がアップ、心疾患が減少 という効果があるのです!

徳島大学宇宙栄養研究センター センター長・二川健さんが行った研究によると、

寝たきりの人であっても、大豆を食生活に取り入れるだけで筋力がアップ!

入院中の患者さんは1日の大半を車椅子やベッドの上で過ごし、筋肉が弱まりやすい

環境にいましたが、食生活に大豆を取り入れただけで筋力が40%アップしたのです。

高齢になっても筋肉は増やすことができます。日々の運動に加え、毎日大豆を食べて元気な筋肉を維持し、生き生きと過ごしましょう。

発行：浦和東支部委員会
編集：大谷口地区