

よつ葉だより

2020年
5月18日号
No.604

地産地消～いのちと健康



くらしを守る～

よつ葉生活協同組合

全都道府県に

コロナウイルス感染緊急事態宣言

よつ葉生協は組合員の皆さんからの応援、お礼の言葉に励まされて頑張っています。
食は命です。命が脅かされている今、新型コロナウイルス感染予防のための行動の継続と、毎日の食も一緒に考え、免疫力を一層高めましょう。

配達ご担当者様

コロナの大変な時に、命がけで
配達業務をなさし下りありがとうございます。
大変感謝致しております。
よつ葉生協様の食材・食品は免疫アップ
商品なので国民の皆さんに、(添加物がなく体にやさしい)
もっと知って頂きたいです。
今後宜しくお願い致します。
お気をつけて下さい。

(Kさん)

ありがとうございます。
(足利地区 Y・Tさん)



配達員を守るためにすべて置き配にすべきと考えます。受け取り側の健康を考えての前に配達員さんの健康を守ってください。箱を置く場所のスペース等各々の事情はあると思いますが、チャイムを鳴らして反応があればその場に、中味を置いて立ち去るなど工夫できると思います。みんなで、乗り切りましょうね！
(小山地区 小林さん)

コロナで大変なのに、いつもいつも欠品が少なく、きちんきちんとお届けしてくださりありがとうございます。
これからもよろしくお願いします。(結城地区 A・Kさん)

ありがとう・まわりにスーパーのない地域なので、助かっています。
(足利地区 Y・Tさん)

いつも配達下さりありがとうございます。時々、空き箱を出しておくのを忘れてしまって、ごめんなさい。この騒ぎの時にも変わらず配達して下さい、本当に助かっています。スタッフの皆さんも、どうぞお体に気を付けてお過ごし下さい。
(大田原地区 K・Fさん)



コロナ終息まで大変だと思いますが、
よろしく願い致します。
(日光地区 M・Hさん)

今、大変な中頑張ってくれている皆様に感謝しています。ありがとうございます。皆様の安全な日々を祈っています。
(宇都宮地区 M・Tさん)

よつ葉生協スタッフの皆様
安心してステイホームしていただけるのも、皆様のおかげと心から感謝しております。お買い物に行かなくても、安心安全な食品を食べられる幸せを感じながら、大切にかみしめています。どうぞ皆様お体に気を付けて！！(宇都宮地区 Y・Aさん)

スーパーへの買い物に行かずに安心して生活できます。皆さまに感謝しております。配達員さん特に気を付けて、私もマスクで対応します。
(前橋地区 Y・Yさん)

困難な状況の中、毎週配送してくださり本当にありがとうございます。感謝申し上げます。
(宇都宮地区 N・Iさん)

大変な状況の中、いつも配達ありがとうございます！配達して頂いていることがあたりまえではないと考え、大切に食しますね。これからもよろしくお願い致します。
(太田地区 M・Tさん)



ありがとうございます。
とても、大変助かっています。
(小山地区 S・Mさん)

よつ葉生協に入っていて良かった！本当にありがとうございます！感謝してもしきれません！
(宇都宮地区 K・Sさん)

(宇都宮地区 K・Sさん)

コロナウイルスの流行により、3月から学校がお休みになった中学生と小学生の息子ふたり、仕事が少なくなり家にいる時間が増えた夫と私の4人、思いがけず増えた家族の時間をいかに楽しく過ごすかを考える毎日です。

勉強の心配もありますが、わが家では「生きる力をつける時間」としたいと考えました。家事あれこれを"手伝い"ではなく"任せる"ことで「考えて動ける」ようになってほしいとの思いからです。

まずは朝ごはん作りを完全に任せました。兄の日、弟の日と1日交代で、ひとりで全て準備してもらおうという形です。全てと言っても、わが家の朝ごはんは、ごはん、味噌汁、納豆、ぬか漬けに前日のおかずの残りがあれば…という比較的シンプルな内容です。前日の味噌汁が残っていれば、温めたりよそったりするだけ準備ができます。全てひとりですることでは足りないものは何か？何が必要か？温かく出す為に逆算して準備する順番は…などを見通せたらいいなと思います。

3月最初からスタートした朝ごはん作りは2か月を迎え、台所に立つ姿もだいぶ板についてきた感覚です。最初濃かったり薄かったりした味噌汁の味も、野菜の切り方もすっかり安定してきました。明日は自分の担当だなと思うと前日夜に煮干しの頭とわたをとり、水に漬けておくようにもなり、うれしい変化に顔がほころびます。

毎日のごはん作りには4/13号にも載っていた「こまごはやさしい」を意識しています。全てを1食に揃えられなくても、3食の中で、3日間の中で揃えられたらいいなというゆるめ感覚ですが、バランス良く摂れているかをわかりやすくみることができます。お米を

しっかり、旬の野菜が沢山入ったお味噌汁と一緒に食べていたら、大きく体調を崩すことがないように思い、実践しています。

部活も休みになった息子ふたりが運動不足にならないように、夫もよく一緒に動いてくれているのも有難いところ。私は毎朝

夕に、動画を見ながらヨガをするのが日課になり、気持ち良いリフレッシュの時間となっています(貴重なひとり時間!)。笑顔でいることは免疫力アップにもつながります。まだまだ続くであろうこの家時間を、家族と協力しながら笑顔で過ごしたいと思います。

(那須地区 薄井史子)



みんなは何か挑戦してみたりしている？
何をして過ごしているのか教えてね！

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

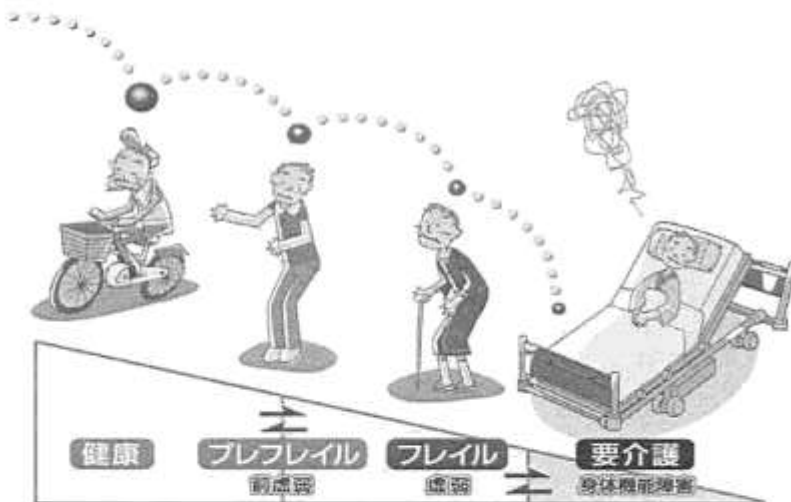


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



心も身体も満たされるごはんやおやつを日々つくりたいと思っています。今回はおやつにも◎食事にも◎な手軽に作れるレシピをご紹介します。

<材料・作り方>

炊いたごはん1膳分を小鍋に入れ、水をごはんの半分の高さ程加えておかゆを作る。混ぜながら煮て水分がなくなったらOK。少し冷ましてからおかゆ全量の分量を目安に粉(地粉 or 米粉)・塩少々・レーズン・炒ったナッツ(くるみやアーモンドなど、胡麻もおすすめ)を加えて混ぜる(お好み焼きの生地より少しかため位の目安)。熱したフライパンに薄く植物油をしき、スプーン2本を使ってひと口大にした生地をフライパンに落とししていく。両面が色よく焼けたら完成。



<アレンジあれこれ>

- ・オーブンで焼く場合は180度で20~25分
- ・レーズンやナッツを入れずにシンプルに焼くのもお米の味を味わえておいしい。食事向きに。
- ・食事向きには他にじゃこや青菜を刻んだものを入れたりごまとたっぷりにするのもおすすめ。
- ・焼き芋や茹でた野菜を生地に混ぜたりも。
- ・塩でなく味噌小さじ1ほど加えても香ばしくて◎
- ・粉の一部を全粒粉にするとより香ばしく。
- ・甘辛味にしたいときは1度取り出し、フライパンにみりん(大さじ2)醤油(大さじ1)を入れて煮立て、少し煮詰まってきたらナゲットを戻したれをからめる。

しっかりとした食べ応えのある食感のナゲットです。腹持ちも良く、こどもたちが小さい頃はまとめて焼いておき、出かける時には容器に入れ、よく持ち歩いていました。焼いた後はしっかりするのでこどもに持たせてもくずれません。お散歩中にぱくり。車の中でぱくり。お母さんも小腹がすいたらぱくり。わが家のなつかしいおやつです^^

お米が中心の食生活は身体も心も安定させてくれるなあ実感しています。薬膳的にみても、気を補い、体力をつけ、胃の働きを高め、ストレスを緩和する働きをもつお米。よく噛み、毎日しっかり食べて家族で元気に過ごしたいですね!

那須塩原地区 薄井

<お礼状をいただいたのでご紹介しします>

足利市女性団体連絡協議会の皆様



古着のご寄付をありがとうございました!

頂いたご寄付は、カンボジアでの地雷撤去支援やウガンダやコンゴの元子ども兵の人々へ支援を行うための活動資金にさせていただきます。上の写真は、ウガンダの社会復帰センターから、元子ども兵の訓練生の実地訓練に向けて木工大工の機械・道具などの供与式が行われました。15年以上従軍していた元子ども兵の訓練生が、想いを話してくださいました。

「帰還してから訓練に参加することを決めた時、周りの人たちから、そんな年齢になって(30歳を超えて)、家族の世話もしないで訓練を受けるなんて愚かだ、と言われてきました。でも妻は私を励ましてくれて、センターで訓練を受けてきました。今は、文字を書けるようになりました。他の人が作れない家具を作ることができます。また、周りの人たちと平和に過ごしていく方法をここで学びました。」

こうした活動、成果の一つ一つが、協力してくださる皆様のお力あつたものです。『すべての生命が安心して生活できる社会の実現』のため、これからも活動を続けてまいります。この度は温かいご支援、本当にありがとうございました。

よつ葉生活協同組合 組合員の皆様へ

足利市女性団体連絡協議会での『古着を集めて海外支援 フクサボ事業』に多くの組合員さんのご協力、誠にありがとうございました。宅配にて送ってくださった方や直接持ち込み等の皆様のおかげで、大箱51箱もの古着を送ることができました。持ち込みの方もいらっしゃるため、一人一人にお礼状を送ることができませんので、書面にてのお礼になりますが、感謝申し上げます。宅配費用もかかり御面倒をおかけしますが、2020年度も実施予定です。「すべての生命が安心して生活できる社会の実現」の為、活動なさっているNPOテラ・ルネッサンス様の支援として、自分たちでできる協力を継続していきたいと思っております。

よつ葉生活協同組合 足利地区
足利女性団体連絡協議会 監事 田嶋祥子

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (4月5週分)
ご協力ありがとうございます。 (5月1週分)
組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています (単位:円)

放射能から子どもを守る募金 (900番)	17,500
震災孤児を支援する募金 (910番)	56,600
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	22,100
合計	96,200

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。WEB注文の場合は、左側【企画商品】内の【復興支援募金】をクリック。一口100円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮1223

☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101

HP <http://yotsubacoop.jp/>

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yahoo.co.jp

