

# よっ葉だより

2020年  
6月1日号  
No.606

地産地消～いのちと健康



くらしを守る～

よっ葉生活協同組合

## 2020年度の組合員活動

# 「今、出来ること」を考え、スタートします。

2020年度の組合員活動のテーマ「ひろげよう！よっ葉の輪 創ろう！私たちの未来」です。本来なら、4月から農業体験や委員会活動など、様々な行事の開催をお知らせできるはずでした。しかし、残念ながら、新型コロナウイルスの影響で体験を伴う組合員活動がほぼできない状態が続いています。よっ葉生協理事会では、現時点で出来ることの最善を尽くそうと考え、活動の模索と情報発信に努めています。

農業体験やよっ葉カフェ、よっ葉マルシェなどの組合員活動について、現状をご報告いたします。

4月スタートのいばらき農業体験は、朝日里山学校の圃場に例年通り農業体験用の作物、トウモロコシとかぼちゃの植え付けと管理をお願いしました。夏の収穫がどのような形で出来るかは不透明ですが、生育状況などもお知らせできればと考えています。

上三川の稲作体験は、機械で田植えをしていただき秋の収穫への準備をお願いしました。収穫時期の状況によっては、例年のような収穫祭は難しいかもしれませんが、実りの秋を祝う気持ちをみんなで共有したいと思います。

ぐんま農業体験と塩谷の稲作体験は、2020年度の農業体験は休止とすることになりました。秋から始まる農業体験については、現時点では未定です。状況を見ながら、判断していきます。

今年度は、生産者の皆さんと直接お会いする機会は減ってしまいますが、安心安全な食を守るために元気で頑張っている生産者の方々に応援していきましょう。

組合員さん同士の交流の場である「よっ葉カフェ」や「よっ葉マルシェ」、地域の委員会活動などについても、3密をつくる可能性が高いので、しばらく開催を見合わせます。例年11月開催していたよっ葉ふれあいまつりは、状況を見ながら検討していきます。

在宅時間が増えたこともあり、多くの方からよっ葉生協あてに「声」をいただいています。よっ葉だよりやホームページを使って、交流の機会を増やしたいと考えます。皆さんの「よっ葉おすすめ商品」や「おすすめの食べ方」や、食や環境に関する情報など、幅広く共有できたらと考えています。

今回の新型コロナという禍が、いつ終息するのか現段階では分かりません。しかし、大変な思いをしているからこそ、将来に向けて1つでも得るものがあればと考えます。

新型コロナに限らず、今回のような世界的に共通する危機が起こった場合、食糧確保のためには自給率が重要です。その国の自給率は、国の政策の影響もありますが、一人ひとりの消費者が自国の農作物を選んで食べれば上げることができます。そして、その行動を一過性のものではなく長く続けていくことが、持続可能な社会づくりにつながります。

今の私たちの行動が、未来の子どもたちの安心安全な暮らしをつくります。2020年度、より一層よっ葉基準の地産地消の輪が広がるよう、皆さんと一緒に組合員活動をすすめていきます。

理事長 倉持



「朝ごはん食べたとおもったらもうお昼」「生活リズムってなんだっけ?」「足の踏み場のない汚部屋。片付けられない!逃げ場もない!」「子どもはYouTube 漬け」「朝から晩まで続く兄弟喧嘩に発狂しまくり!」。。。。子どもと一緒に軟禁生活、大変ですよ。ね。きっと、そろそろ終盤です。「毎日無事に過ごせているだけで花マル、大感謝祭!」と自分に言い聞かせています。

コロナの収束には、人口の7割が抗体を持つことが必要、というような情報も流れてきます。抗体を持つには、今のところ感染するしかありません。願わくば、自分も家族も、症状が出ないまま感染して欲しい。そのためには免疫カアップを心がけたい。巷で話題の食べ物にも免疫カアップの効果はあるでしょう。でも、免疫力を下げる物質を身体に入れては台無しです。じわじわと身体を痛めつける食品添加物や農薬などを身体に取り込まぬよう、今まで以上に気をつけたいものです。

「新型コロナウイルスの感染拡大防止の自宅待機」を経て、今後いろいろなことを見直されていくことが期待されます。公教育のあり方も問われています。多少の発熱は我慢して入社するのが当たり前のような働き方も、いい加減変わるでしょう。国のリーダーたちを、自分たちで選び直したいと思った人も今度こそ少なくないと期待します。栃木県生協連の学習会で、「地球上の土壌の流失(微生物の消失)が進み、30年後には人類の生存限界を迎える」という、国連の試算に基づくお話がありました。30年後、子ども達はまだアラフォーです。今回の事態が、せめてこの試算をリセッ

今回の緊急事態宣言を受けて、小学生の子供たちは臨時休校となり、毎日、家にいるようになりました。感染を抑えることが目的のため、積極的に友達と遊ぶことが出来ず、室内にいることが増えて運動不足や精神的な負担で兄弟げんかが増え、保護者の精神的負担も大きいです。給食もないため、昼食の準備なども大変です。

幸い私の仕事が休みとなったため、子供だけを日中置いておくことにはならなかったのが安心でした。

家族の体調の変化は、よく観察するようにしています。子供は自分の症状をうまくとらえることができないので、具体的な事柄を上げて確認しています。

外出時のマスク、お店に出入りの際の手指の消毒、帰宅時の手洗いがいなど、基本的な対策を心がけています。

食事は、体を作るので旬の野菜を食べるようにして免疫力を保てるようにしています。

よつ葉の食材は、農薬や添加物の影響がないので、食べ物そのもののパワーを頂ける気がします。

生活は、学校がないので、子供たちと朝8時にラジオ体操をして勉強開始の合図にしています。自分の時間確保のために、勉強している間に掃除などの家事を子供の様子を見つつ取り組み、子供が本を読んだり、テレビを見ているときに、少しですが自分の時間を確保しています。

3密を避けるために、私が心がけているのは、「自分がうつすかもしれない」と考えることです。そう考えることで、自分で人に会うことを減らしますし、屋内や近寄っておしゃべりすることも避けようと思えます。もちろん、飛沫が飛ばないようにマスクを必ずかけるようになります。

「自分はうつらないようにしよう」より、こう考えたほうが3密

トしてくれるキッカケになることを願って止みません。

「不要、不急」ということで、沢山の文化活動、イベント、組合員活動などが中止されてきました。もちろん仕方のない、必要な措置ですが、「不要」なんかじゃないのです!遊びや余暇を含めて、文化活動は人類にとって必要不可欠です。組合員活動は、一人一人がより良いよつ葉生協、ひいてはより良い社会をつくっていく機会の一つです。そのことを心に留めながら、今は、降って湧いてきた我が子の時間を前向きに楽しみたいと思います。

新型コロナウイルスによる犠牲者と、関連した犠牲者がこれ以上広がりにませんように。  
(小山地区 堀)



### お味噌汁の煮干しのダシガラを簡単に美味しく食べる方法~なんちゃってオイルサーティン~

- ①出汁を取るときは煮干しを丸ごとぶち込み、ダシガラが冷めたら頭とハラワタを取り除く。
  - ②蓋付き容器に入れて塩をまぶす。
  - ③にんにく(スライス又はすり下ろし)を入れる
  - ④オリーブオイルをかけ、蓋をして冷蔵庫で一晩なじませる。
- パンにも、ご飯にも、おつまみにも◎  
おススメですよ~



を避けようとするので実践的だと思います。

大変におもっていることは、人とのコミュニケーションが極端に減ったことと、仕事が休みになり収入が減ったことです。

家にこもりがちになるため、人との接点がほとんどなく寂しいです。SNSやネットがあっても対人のコミュニケーションによって得られる心の栄養は、大切だとおもいました。

子供を含めた1日3食計画で、よつ葉の食材を注文するのが慣れず配送日の前に、野菜がなくなり、ひやひやしています。

まだまだ、新型コロナについてはわからない部分が多く、ワクチンや治療薬もありません。大切な人、今、会いたい人を守るために、会わない選択をする思いやりをもちたいとおもいます。感染しない、させないことは、今、がんばっている医療関係者を守ることに繋がります。

そんな中私たちにできることは、家庭にしながら、産地を応援することかなと思います。いろんな考えがあるとは思いますが、体を作るのは食べ物です。身体に害のある農薬、添加物を使った食べ物より、しっかりと体を作ってくれる食べ物を作る人たち応援したいと思います。今、応援することが、将来も続けて安心安全な食べ物を継続的に手に入れる方法を守ることになると思います。



よつ葉生協は、環境を守ることや、持続可能な農業を応援し、よつ葉だよりに記事がのっていた香害（化学物質過敏症）や子供たちの貧困（おひさま、フードバンクへの取り組みなど）など、いろいろな社会の問題解決への取り組みに協力しています。

よつ葉生協を組合員として利用することは、一緒に産地や社会問題の解決を応援することだと思います。

この新型コロナの騒ぎが終わっても、変わらずに利用していきたいと思います。  
(宇都宮地区 小田切)

冷たいものがおいしくなる季節ですね。家庭でアイスクリームメーカーがなくてもアイスクリームが作れるレシピをご紹介します。



自分でつくったアイスが  
おいしくても、「くらら」の  
アイスもよろしくね!

## ★ 簡単アイスクリーム

### 【材料】

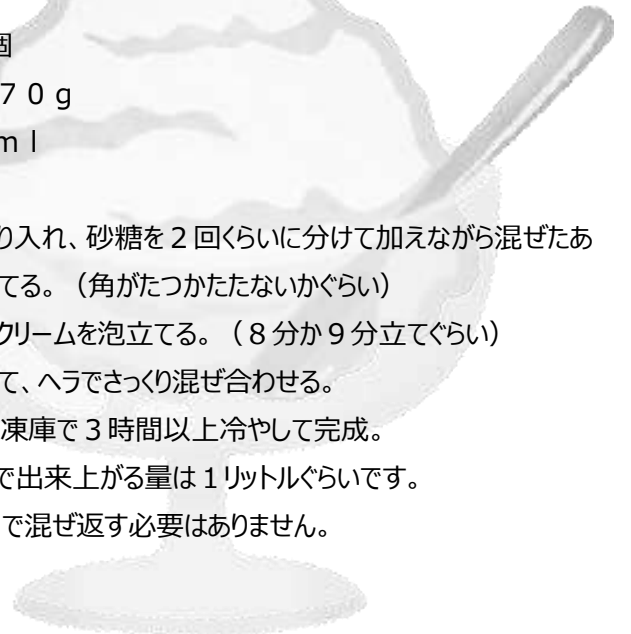
卵（全卵） 3個  
砂糖 60～70g  
生クリーム 200ml

### 【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、砂糖を2回くらいに分けて加えながら混ぜたあと、しっかり泡立てる。（角がたつかたないくらい）
- ② 別のボウルに生クリームを泡立てる。（8分か9分立てぐらい）
- ③ ①と②を合わせて、ヘラでさっくり混ぜ合わせる。
- ④ 容器に移し、冷凍庫で3時間以上冷やして完成。

\*このレシピの分量で出来上がる量は1リットルぐらいです。

\*冷やしている途中で混ぜ返す必要はありません。



非日常を支えてくださっている方々に感謝しつつ、自宅引きこもり生活をなるべく明るく楽しもう！と、毎日子供達とワイワイ遊んでいます。

毎朝、夫の出勤前に車で河原に行き、40分くらい家族4人で散歩してます。息子は途中からランニング。広いのでほぼ誰ともすれ違いません（笑）。

早寝早起き、よつ葉の美味しい食材のご飯をたくさん食べて、トランプやジグソーパズル、ダンスやリズムゲーム。子供達が大きくなってからこんなに家族で遊ぶことは無かったので、貴重な時間と思っています。

(藤岡地区 齋藤)

3月から休校の高校生以外は、誰が感染していてもおかしくない我が家。私も、職場に着いても帰宅してもまずは手洗い。家族の食事は対角線上に着席。直箸はNGです。私が不在の日は昼食は子どもたちが作ります。自活力をあげる機会になっています。気晴らしは積ん読の本とまんがとラジオ。ラジオは曜日と時間帯でお気に入りの局が違って、ラジオからの音楽や投稿に元氣と情報をもらいます。

(下野地区 三輪)



## お悔やみ申し上げます。見守り活動で哀しいことがありました。 配送担当の山口雄司さんが、孤独死された会員の第一発見者となりました。

いつも通り会員宅へ向かうと郵便受けには、4～5日分の新聞がそのままになっていた。また、家の中から目覚まし時計らしき音が玄関の外まで聞こえていた。その時点で、ん？何か変だなと思っていました。

チャイムを押して扉を引くと、いつも通り鍵はかかってはいなく、玄関の中に商品を置き「こんにちは、よつ葉生協です。」と呼びしばらく待っていました。しかし一向に返事がないので、奥の部屋でテレビを見ていて、チャイムの音が聞こえないのだろうと思いました。こういったことは今まで何度もあり、そういう時は家の中に入り本人を呼びに行きます。そうすると「ごめんねー。テレビの音でチャイムが聞こえなかったよ。ハハハ」と言って玄関まで来てくれました。普段からこういったやり取りになっていました。

そして、いつも通り「お邪魔します。」と断り引き戸を開けると、目の前のソファの前に仰向けに横たわっていました。

初めは寝ているのかと思い肩をさすって呼んでみました。しかし、それでも反応はなく、「これは大変だ！」と思い、急いでトラックに戻り、携帯で会社に事情を説明し、警察に連絡してもらいました。

しばらくするとパトカーが到着し、警察官から第一発見者として、発見までの経緯など事情聴取を約2時間半に渡り受けました。その間、地域包括支援センターの方から、「〇〇さんは買い物に出られないから、生協さんのことをすごく頼りにしていると仰ってましたよ」と言われました。

(よつ葉サービス 山口雄司)





お 礼

豆腐・油揚げ、豆腐加工品でおなじみの丸和食品株式会社代表取締役の稲葉隆さんよりマスクが届きました。配送業務用に使わせていただきます。

丸和食品でも余分にはないところを、「先般の台風被害に際して弊社に頂きましたお見舞金のお礼として、わずかばかりではありますがお届けします。生産者の一員として、皆様と二人三脚で共に乗り越えて参りたいと思います。」というメッセージをいただきました。

又、マスク購入に創健社の支援をいただきました。よつ葉生協では、セット業務、配送業務に多くのマスクが必要です。大変な時期に本当にありがとうございました。心より感謝致します。



【組合員さんの声】

毎週きちんと配達して頂きましてありがとうございます。  
 生協は数々ありますが「よつ葉生協さん」と出会ってほんとうに良かったと思っています。  
 今春大学生になった孫が誕生した年でしたので、かれこれ十八年になります。  
 地産地消がモットーで、地元で作られた野菜が食べられるのは特別なことと思っています。  
 その上、有機無農薬で生産者の顔がみえることは安心の上ありません。古来より「身土不二」といわれ住んでいる近所で作られた食べ物が健康には最適といわれています。  
 気候風土の異なる外国の食料品はその地方の人のために作られているものです。多くの経費を使って珍味を求めることは、不健康の一つの原因になるのではと考えます。  
 コロナ禍の中、社員の皆様にはさまざまな注意すべきことが増え、大変なご苦勞をおかけします。  
 これからもどうぞ宜しくお願い致します。  
 (宇都宮市 増子さん)

日々、買い物がままならない中、よつ葉生協さんのお陰様で安心して食材を手にすることができています。ありがとうございます。  
 (宇都宮地区 A・Kさん)

「やさしい食卓」にレシピを載せていただきありがとうございます！今度作ってみます😊 次回は、子供向けの安心安全な手作りかんたんおやつレシピも良いなあ…❤️と思います。  
 (大泉地区 K・Kさん)

緊急事態宣言中、配達ありがとうございました。休校、休園中の娘たちの食事を安心して楽しんで作ることができました。  
 (益子地区 S・Oさん)



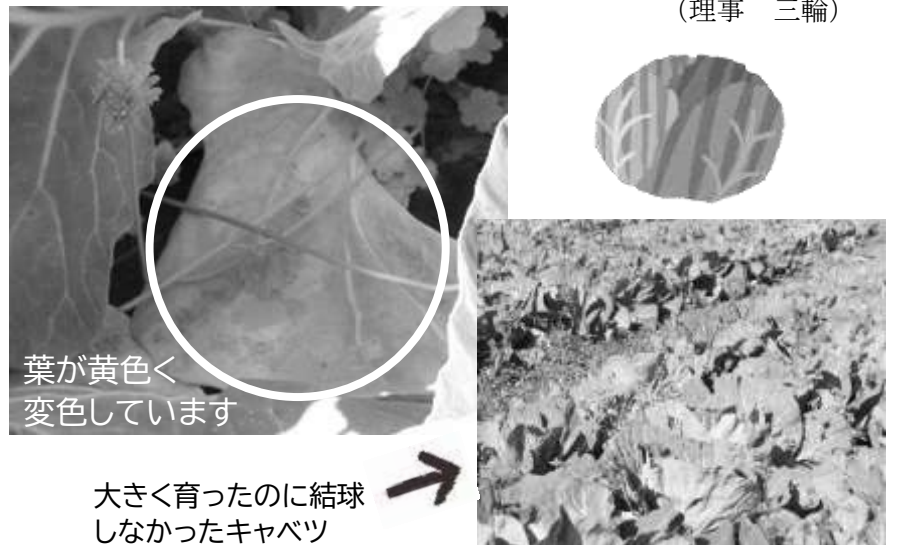
産直情報 キャベツ畑が大雨で水没

5月3週(5月18日～お届け)の小山産直グループ石塚さんの「キャベツ」をお届けできませんでした。キャベツの葉が、丸く結球しなかったからです。代替として、信末さん(小山市)、野菜くらぶ(静岡)、八千代産直(茨城)からお届けし、足りない分は欠品となりました。

生産者の石塚さんによると、この4月中旬の大雨でキャベツ畑が冠水したそうです。根が傷んでしまい、キャベツの外葉が黄色くなっていました。今後は、石塚さんの別の畑や、同じグループの飯島さんのキャベツをお届けできる見込みです。(石塚さんのとうもろこしは順調です)

今年は農業体験の活動ができていないこともあり、引き続き生産者さんや農産物の状況をお伝えしていきます。

(理事 三輪)



葉が黄色く変色しています

大きく育ったのに結球しなかったキャベツ

**東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (5月3週分)**  
 ご協力ありがとうございます。  
 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)	8,100
震災孤児を支援する募金 (910番)	19,000
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	8,600
合 計	35,700

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](mailto:yotsubadayori@yahoo.co.jp)

