

# よっ葉だより

2020年  
8月31日号  
No.618

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

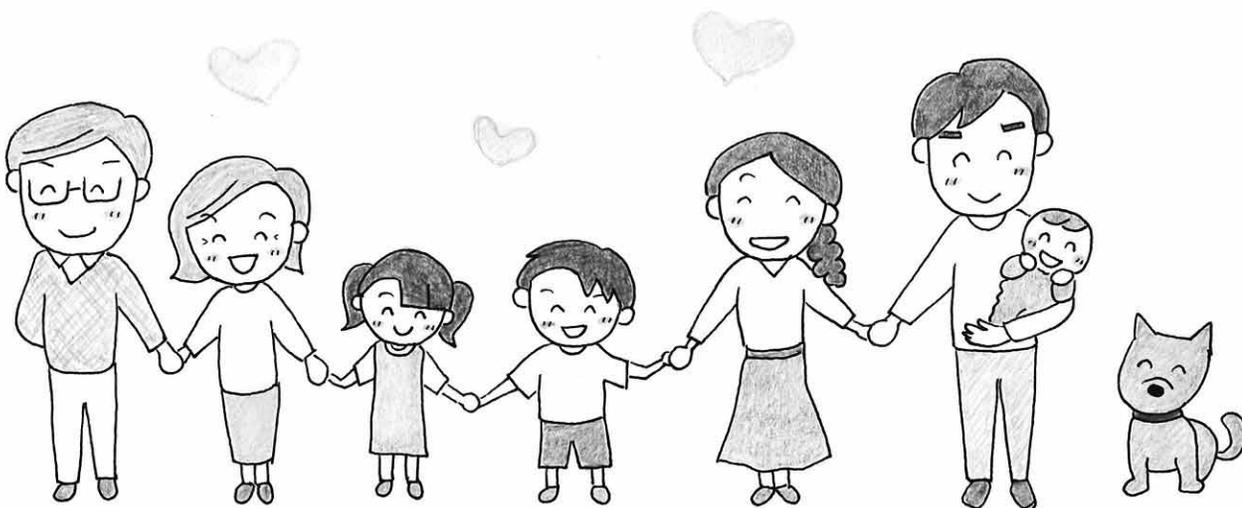
## 新型コロナウイルスとどう共存していくのか 今必要なのは、まわりを信頼して生きていくこと

非常事態宣言が解除されてから、全国レベルで新型コロナウイルスの感染の拡大が続いています。おそるおそるしながら社会活動や学校生活を再開させた一方、幼い子どもや年寄った人、在宅を余儀なくされている人…働く場所や居場所を失い、寝る場所や食の確保ができずにその日暮らしを余儀なくされている人…多くの人たちがしわ寄せを受け、影響が広がっています。それでも新型コロナウイルスは影響を強めています。感染した人や家族が差別を受けたり、誹謗中傷を受けたりといった、あってはならない事例も出てきています。

「つらい」「苦しい」がどんどん見えづらくなっています。4又東など遠い話、このウイルスと付き合っていかなければならぬと、多くの方は長丁場で向き合う覚悟を決めているように思えます。 ↗

この災渦の中で、私たちがすべきことは何か、なにができるのか。どこに希望を見出すのか。先が見えない閉塞感の中で、こうして自らを問い、他者との関係を問い、国の在り方を問い、私たちににとって必要なものは何だろうかと考え続けることが大切だと思います。どうしたって、人は一人で生きられません。顔を合わせての形での共感や寄り添いは難しいですが、困っているときは「困っている」と言えること、誰かが「困っているのではないか」と想像してみることに。今は元気だとしても、この先どうなるのかわかりません。手探りのなかで、まわりへの信頼と助け合いの精神を持ち続けていきましょう。

組合員活動常任理事 三輪



例えば…  
介護や子育てのこと  
病気のこと  
相続のこと  
お金のこと  
ご近所トラブル  
掃除、庭の手入れなど  
電球交換など  
話し相手がいけない

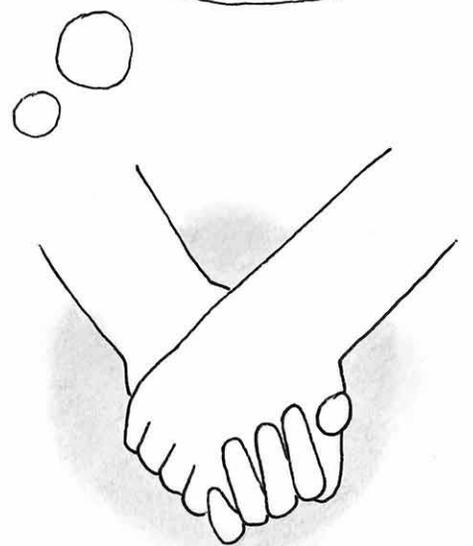
例えば、栃木県内では以下のような事業を実施しています。

くらしの中での様々なお悩みについて、電話で相談してみませんか。ご相談は無料。ひとりで悩まず、どんなことでもお気軽に！相談員が、解決に向けてアドバイスや関係団体を紹介します。

 コープくらしの電話相談室 028-612-2531

受付時間：月～金曜日 午前11時～午後5時  
(祝祭日・お盆・年末年始は除く)

※「コープくらしの電話相談室」は、とちぎコープとよっ葉生協で、共同で運営している事業です。



## 石けん生活実践編

前橋高崎委員会  
2019年12月9日(月)  
高崎市中央公民館



### とろとろ石けん

500mlの水+約25gの粉石けんを入れかき混ぜ、一晩するととろとろに。少量作り、2~3日で使い切るとよい。

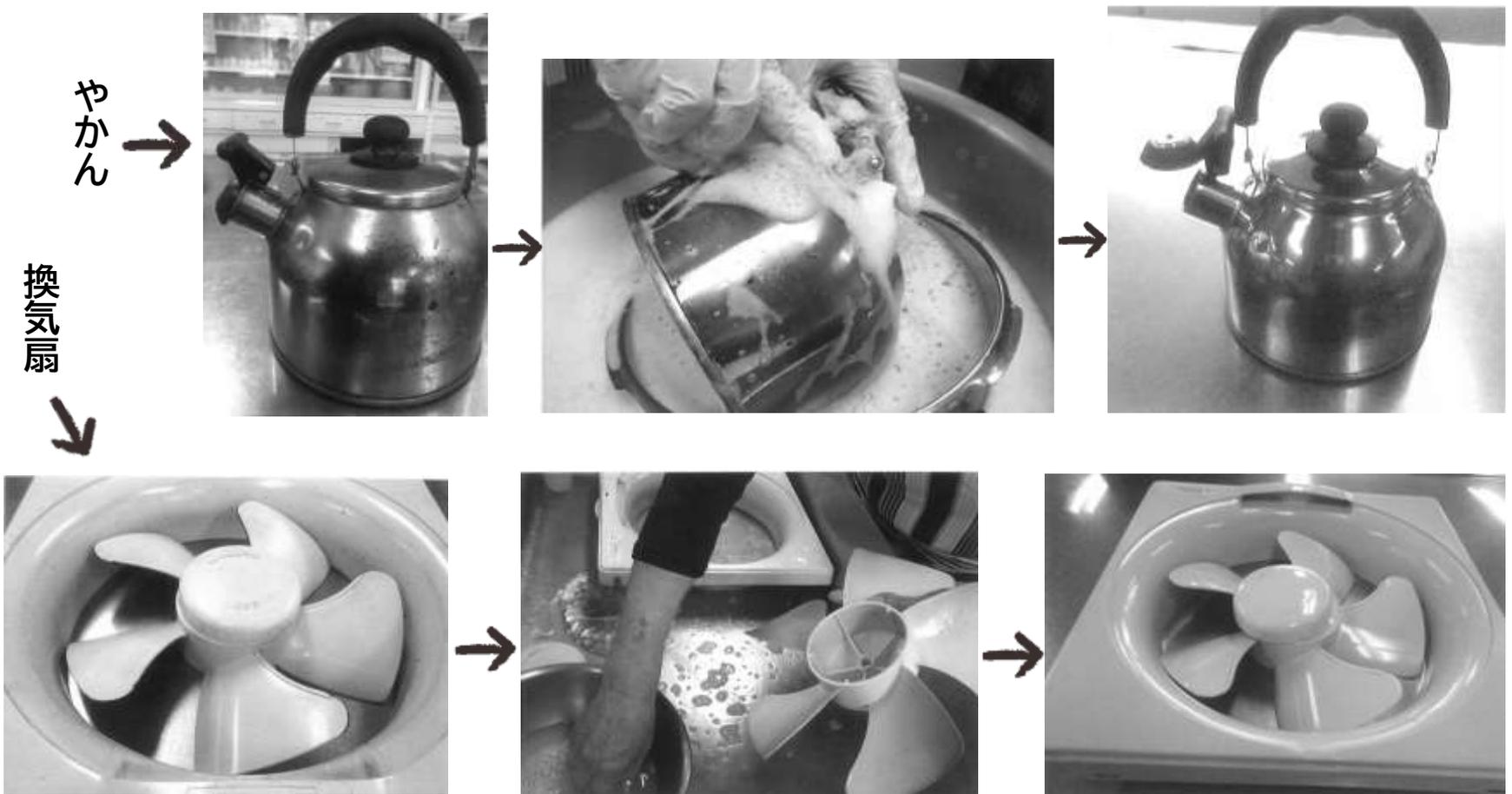
前橋高崎委員会では、昨年、太陽油脂さんを講師にお招きして、「石けん生活始めませんか?」と石けんの歴史、合成洗剤との違いについてお話いただきました。

今回は、石けん生活実践編として、環境委員の高瀬さんに来ていただき、具体的な石けんの使い方を教えていただきました。

参加者が2名当日キャンセルになってしまい、託児ボランティアのお二人に参加していただき、委員が自宅から持ち寄った換気扇やヤカン、鍋、絵の具のついた体操着などを洗いました。

換気扇などの油污れには、とろとろ石けんが大活躍!前日に作ってくださったとろとろ石けんを塗り、30分くらいしてからこするとキズもなくピカピカに。しつこい油污れのヤカンや鍋は、2ℓのお湯+酸素系漂白剤カレースプーン1杯+石けん大さじ1/2に漬け、しばらく置いたあと手袋をしてこすると、こちらも新品のような輝きに。あきらめていた体操服の油絵の具の汚れも、同じ分量の漂白剤と石けんを溶かした鍋に入れ、温度が下がったら火にかけ、時間を置くと、驚くほどスッキリきれいに汚れが落ちて感動しました。

自然にも身体にも優しい石けんで、こんなにも汚れがキレイになり驚きました。今後の掃除にどんどん取り入れてみようと思います。石けんの分量は目安なので、使いやすい量を見つけてみてください。(前橋高崎委員会)



### \*9月3週 594 パックス酸素系漂白剤

成分：過炭酸ナトリウム 100%

炭酸ナトリウム(炭酸塩)に過酸化水素をつけたもの。過酸化水素が水に溶けて酸素を出して汚れを酸化、分解します。炭酸ナトリウム(炭酸塩)は、石けんの助剤としても使われています。

アルカリ度が高いので洗浄力も強く、衣類や台所、お風呂などの漂白、除菌に、家に一つあると便利です。塩素系漂白剤と違って、嫌な臭いもないし、危険な塩素ガスもないので安全な上、生分解が良いので河川を汚しません。50℃位のお湯を使うと効果的です。

注：ウール、絹、水でも色落ちする衣類の漂白や畳、アルミなどには使えません。

\*マイボトル、水筒を手軽に漂白、除菌

水筒に先に小さじ1杯の酸素系漂白剤を入れ、お湯を口いっぱいまで入れ、1時間くらいつけます。部品はボールにお湯をはり、酸素系漂白剤小さじ1杯を入れつけ置きします。

(商評委員会担当理事 鶴蒔)





## 子どもは「密」無しには育たないもの コロナ禍の中での子育て、一人で悩まないで！

咳や発熱などの風邪の症状に、ヒヤヒヤ、ピリピリする状況がもう半年続いています。先日ふと、半年間子どもが一度も風邪をひいていないことに気が付きました。そして思ったのです、「乳幼児を抱えたお母さんはどうしているのだろうか??」

乳幼児期はよく風邪をひくものです。2人の我が子も、年に数回は鼻をたらし咳をし熱を出し、夏のはやり風邪にも兄弟でかかりました。生協で出会ったママ友に、「子どもは病気をしながら丈夫になる」と聞き励まされ、子育てサークルでのインフルエンザ流行時は仲間の「健やかなるときも、病める時も一緒だね」の言葉に、家族のような温かさを感じました。



また、子育てで孤立しがちな現代です。私も「生協の配達のお兄さんとの会話が唯一の会話で楽しみ」な時期がありました。コロナ禍の今、人と会って話したり集まる機会が減り、宅配時の接触さえも避けざるを得ない状況です。「私が今、乳幼児を抱えていたら、発狂しそう！」そう思うのです。

おろそかにはできない感染拡大防止、その中で、「密」無しには育たない子どもの健やかな成長とその為に欠かせない家族の心の平安を、皆で支え合えないでしょうか。コロナ禍を生きる子どもたちと、益々孤立しがちな子育てに奮闘する組合員さんにせめて、エールを送りたいと思います。

よつ葉生協も参画している「コープくらしの電話相談室」と、私自身も何度も利用した子育て支援の電話相談をいくつか紹介します。オンラインの子育ての悩みおしゃべり会なども開催されていますよ。お気軽に利用、参加してみてください。（常任理事 堀）

**コープくらしの電話相談室** 月～金 11:00～17:00 Tel: 028-612-2531 (表紙参照)

**子どもの虐待防止センター** 匿名で、子育てで悩むこと辛いこと、何でも聞いてもらえます。

月～金 10:00～17:00、土 10:00～15:00 Tel: 03-6909-0999

**ママパライン** 匿名で、どんなことでもOK! 先輩ボランティアが受け止める子育て応援電話。

全国8か所で解説しており、どこからでもかけられます。

※ママパラインちば 毎週金曜 10:00～16:00 Tel: 043-204-9390

※ママパラインふくしま 毎月第1第3木曜日 10:00～16:00 Tel: 0242-85-7878



## 組合員さんの声

この大変な状況の中、いつも西匠達ありがとうございます。買い物に出かけたり、外食することが減る中とても助かっています。冷蔵庫の中が空っぽになることが増えて以前より「買った食材を使い切る」ことも上手に変わったような気がします。

(鹿沼地区 R.Iさん)

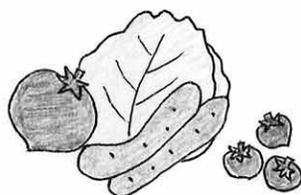
厳選された食材を提供して頂けるので、食卓が潤い、毎日、1心も体も元気に過ごせます。ありがとうございます。西匠担当の方の丁寧な仕事にも、感謝ばかりです。

(那須塩原地区 室井さん)

おいしい食材をありがたく、いただいています。安心、安全に感謝しながら、素材のおいしさを存分に味わっています。野菜は丸ごと使っています。生野菜を食べながら、作ってくださる方のおいしいものを提供する心が伝わってきます。

もったいない野菜の取り組みは素晴らしいです!

(宇都宮地区 カロ来さん)



コロナの影響で毎日子供達のお弁当、家での食事の回数が増え、気が滅入っていました。でも、よつ葉にとっても頼っていて、そして心強い味方であることに気がついてからは、安心できる食事、スーパーへ行くかなくても済むことの有難さをひしひしと感じ、感謝の気持ちで過ごせるようになりました。

食費はかかっていますが、地元の農家さんを応援したり、体に良い物が食べられることは未来につながっていくと信じて、これからも利用していこうと思います。

小さく載っているレシピも、とても役に立っています。本当にありがとうございます。

P.S いつも笑顔を届けてくれるお兄さん、いつもありがとうございます。

(宇都宮地区 岡さん)

いつもありがとうございます。1才になった子どもに安全でおいしいものを食べさせることができ嬉しいです。

今後ともよろしくお原負い致します。

(鹿沼地区 R.Mさん)



商品部発

# 卵についてのご質問にお答えします～鶏にも夏バテがあります～

「卵の殻が割れやすい」、「卵を割ったら血が混ざっていた」といったお問い合わせをいただいています。原因は、夏の暑さです。

人間が夏バテするのと同じように、鶏も暑い夏が苦手です。体を羽毛で覆われているので、なおさらです。人間同様、夏場の鶏は食欲が落ちます。また、水の摂取も多くなります。体温の調整に失敗すると人間同様に熱中症にかかる鶏も出てきます。

## ① 卵の殻が割れやすい

鶏には汗腺がなく、人間のように汗で体温調整が出来ないため、口を開いて呼吸することで体温を調整します。暑くなると、体温を調整するために呼吸を盛んに行うため、肺を介して血液中の二酸化炭素を過剰に放出します。二酸化炭素が減ってしまうと、血液中がアルカリ性に傾いてしまうため、正常な pH に戻そうとする動きが起こり、その結果、血中のカルシウム濃度が下がってしまい、主に炭酸カルシウムでできている殻が薄くなってしまいます。また、暑さにより、鶏の食欲がなくなり、カルシウムの摂取量も減ってしまうためです。

## ② 卵を割ったら血が混ざっていた

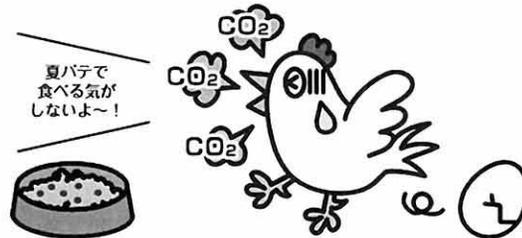
血が混ざっている状態の卵は血卵と呼ばれています。鶏の体の中での卵の形成途中で「卵管」を通過する際に、弱い血管などがあると、そこからの出血が卵の中に混じることによって発生します。気温の激しい上下や大きな音に驚かされたなど、鶏にストレスが加わったことが原因でなることが多いようです。

産地では出荷前に卵に光を通して透光検査をし、割れや血卵の卵は取り除くよう全て検品しています。しかし、色のついてる殻の場合は、血の色と混合し判別しにくく取り除けない卵をお届けしてしまう場合があります。

はあ～、はあ～、暑い・・・

もし、卵の割れや血卵などがありましたら、配送担当者やよつ葉生協にお申し付けください。ご対応させていただきます。

(商品部 高橋)



## 組合員さんの声



もったいない野菜の企画、大賛成です。待てましたという感じです。農業をやっている友人のところで先日、小松菜をもらいました。実際畑に行き、見たのですが、「1週間もたないうちに10cmくらい、平気で伸びちゃうんだ。だからきっとスーパーだったら規格外で、すごく安くなっちゃうんじゃないかな・・・」と、言っていました。伸びても、虫喰っても、曲がっても、それが自然だと思えば、何故無駄にすることがあるの!?!と考えます。自分の近くの土地でできた野菜たちです。大切にありがたく頂くと思って、日々、「おかって仕事」やっています。

(筑西地区 J、Sさん)

### 【中止のお知らせ①】

## 今年度のよつ葉ふれあいまつりは中止とさせていただきます

例年11月に、小山市総合公園で開催しているよつ葉ふれあいまつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の開催を中止といたしました。代わりに、商品カタログ「くらら号外版」の紙面上で

## よつ葉ふれあいまつり in くらら

として開催することになりました。「くらら号外版」にあわせて、「よつ葉だより」紙面でも毎週異なる生産者や業者のみなさんを紹介していきます。期間は、10月1週～11月4週の8週間です。～どうぞお楽しみに!～



<よつ葉生協 理事会>

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙でお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (8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は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)	9,300
震災孤児を支援する募金 (910番)	20,600
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	10,100
合計	40,000

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。

### 【中止のお知らせ②】

## 秋山さん農業体験は中止とさせていただきます

例年9月から行っていました、秋山さんの農業体験(栃木県下野市)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の開催を中止といたしました。

毎年楽しみにしてくれている組合員さんが多くいますが、今年度の開催は難しいとの判断に至りました。

ご理解のほど、よろしく申し上げます。<よつ葉生協 理事会>

●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)



よつ葉生協  
ホームページ



よつ葉生協  
Facebook

