

よっ葉だよ

2022 年
2月21 日号
No.686

◆新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金◆



栃木県 860
群馬県 861
茨城県 862



『教えてアーダブレーンさん! コロナ禍における消毒手荒れ、マスク装着による肌荒れどうしたら良いの?』 1月25日 小山委員会主催

コロナ禍の為残念ながらオンライン開催となってしまいましたが、これは直接会えるのを楽しみに待つ時間が増えたなど、全ての事象をマイナスに促えるのではなくプラスに考えて、地球に良い事は自分に良い事! 全ての人に元気をお届けしたいと言う佐藤社長の熱いお話からスタートしました。

化粧品はあくまでサポーターであり、いちばん大切なのは安心安全な「良い食」。そして「良い言葉」。プラスの言葉はプラスを引き寄せます。肌は第二の脳(ブレイン)。自分に制限を持たず良い結果を想像する事で肌もどんどん良くなる。それは全ての事に共通するのではないかと思います。

気になるお肌の話では肌荒れの原因は摩擦による目に見えない傷からの症状であることが多く、肌をこすらない、たたかないことが重要。化粧水を手で押さえながら馴染ませていく事を1分ほど待ってから3回以上行う。マスクの当たる部分には保湿剤の重ねぬりをシバリア層を作ることが大切と、具体的なアドバイスもありました。

佐藤社長、参加の皆さんと有意義な時間を

過ごすことができ感謝いたします。ありがとうございました。
(小山委員会 藤澤)

以下、参加者の感想を抜粋します。

☆交流会が始まり、まず社長の佐藤さんの肌ツヤに目がテン! でした。

本当にキラキラ肌が輝いていました。

☆一番気になったのが、市販の日焼け止めにもたくさん入っているシクロペンタシロキサンという成分。

家に子ども用日焼け止めがあったのですぐ確認したら、やはり入っていました。

ドライクリーニングで使われる成分で、EUでは化粧品での使用を禁止され、生殖機能にも影響を及ぼすという、恐怖さえ感じる成分で、すぐ処分しました。

☆何よりも社長のお人柄に画面を通して吸い込まれ、その根底に流れる人や社会、自然環境、未来に対する優しさと情熱に感動しました。

自分の生活の中でも実践できることから少しずつ始めていこうと思っています。

☆入浴時の洗う順番、髪→身体→顔。知らなかつた、今日から気をつけます。

☆お肌に優しい製品は環境にも優しい。水を守る、森を守る会社姿勢と企業努力を感じました。

☆佐藤社長の暖かいお人柄がとても素敵で、お話が聞けて良かったです。

☆安心安全な良い食を継続するのは普通は困難なことを聞き、よっ葉で良かったとあらためて実感しました。

☆佐藤社長の仰ったとおり、ポジティブ思考でコロナの憂鬱な気持ちを乗り切りましょう! 今から実践!

※アーダブレーンさんの交流会資料、お手元に欲しい方はご連絡ください。

美肌を育む「生活のポイント」

- 1 安心安全な「良い食」をバランスよく美味しく食べる**
「食」という字は、「人」を「食」くする」と書くように、良い人を作るには、良い食が必要不可欠です。旬の食材を取り入れ、お魚も、お肉も、お野菜もバランスよく美味しく食べることが大切であると思います。
- 2 質の良い睡眠**
夜10時～深夜2時が、成長ホルモンが最も分泌される時間帯です。就寝前のテレビ・パソコン・携帯電話は、控えてしまってください。また、寝酒は眠りを浅くする一因です。さらに、良い眠りには、適切な寝具を選ぶことも重要です。
- 3 適度な運動**
ウォーキングやラジオ体操などの軽めの運動がオススメです。体調や天候に合わせて、自分のできる範囲で無理なく、楽しく行うことを心がけてください。ウォーキングなどのリズム運動は、ストレス解消にも効果があります。また、デスクワーク中には、座ったまま、足を左右10回ずつ上げ下げするのも効果的です。
- 4 ストレスケア(ココロのケア)**
ストレスはどんな人でも溜まります。それを上手に解消することが大切です。「良い言葉」を使うことで、美肌を実現するだけで生活全般に好影響があります。プラスの言葉はプラスを引き寄せます。人それぞれお好みのコントロール法があると思いますが、笑顔や体操に合わせ楽しむことを見つけましょう。
- 5 化粧品を適切に使う(化粧品はサポーター)**
使う方が正であり、化粧品はサポーター(支子)であると考えます。使う方の肌質をしない(香料不使用)、重ゆかしいアーダブレーンの考えている化粧品の為です。

2022年度 委員会メンバーを募集します！

◎地区委員会

●那須塩原委員会 ●活動場所：那須塩原市内 ●定例会：《場所》 稲村公民館など 《日時》 平日 9：00～11：00（月 1 回程度） ●食を中心に料理教室、みそ作りなどを企画しています。 ★お子様連れ OK！一緒に活動しませんか？
●宇都宮南委員会 ●活動場所：宇都宮市内 ●定例会：《場所》 市内地区市民センター 《日時》 月 1 回 10：00～12：00 ●産地見学やイベント企画など楽しく活動してみませんか？
●宇都宮北委員会 ●活動場所：宇都宮北部から高根沢近辺 ●定例会：《場所》 市内地区市民センター 《日時》 月 1 回 10：00～12：00 ●みんなで楽しく活動しています。イベントを企画したり、産地見学も計画中です。お子さん連れ OK！一緒に活動してみませんか？
●足利委員会 ●活動場所：足利市内、近郊 ●定例会：《場所》 足利市民プラザ（男女共同参画センター） 《日時》 月 1 回 平日午前中 （メンバーの都合を考慮します） ●楽しく、無理なく活動しています。お子様連れでも大丈夫です。
●真岡委員会 ●活動場所：上三川町、真岡市、近郊 ●定例会：《場所》 主に上三川町の公民館 《日時》 平日 10：00～12：00（月 1 回程度） ●みんなで楽しくやりましょう。ためになる情報がたくさん。小さいお子さんがいても大丈夫です！
●栃木委員会 ●活動場所：栃木市 ●定例会：《場所》 とちぎ花センター他、栃木市内またはオンライン 《日時》 月 1 回程度 10：00～12：00 （メンバーの都合を考慮します） ●初めての方大歓迎です。みんなで楽しく活動しましょう！
●小山委員会 ●活動場所：小山市内など ●定例会：《場所》 よつ葉生協本部 会議室他（小山市） 《日時》 月 1 回（メンバーの都合を考慮します） ●一緒に楽しく活動しましょう！
●前橋・高崎委員会 ●活動場所：前橋市内及び高崎市内 ●定例会：《場所》 公民館など 《日時》 平日 月 1 回（メンバーの都合を考慮します） ●現在少人数で活動しています。お子さん連れ OK！楽しく気軽に参加してみませんか
●伊勢崎委員会 ●活動場所：伊勢崎市内、近郊 ●定例会：《場所》 よつ葉生協伊勢崎事務所 《日時》 月に 1 回程度（第二木曜日予定） ●いのちと健康な暮らしを守るため、みんなで知恵を出し合って楽しく、ためになる活動を行っていきましょう。
●太田委員会 ●活動場所：太田市内、近郊 ●定例会：《場所》 よつ葉生協太田事務所 《日時》 月に 1 回程度（メンバーの都合を考慮します） ●委員みんなでやってみたいこと、知りたいことを出し合って、和気あいあいと活動しています。自分のため、家族のため、地球のためにより良い生活を送れるよう一緒に学んでいきませんか。気軽に参加してくださいね。
●鹿沼地区委員会 ●活動場所：鹿沼市内 ●定例会：《場所》 かぬま市民活動広場ふらっと他 《日時》 月 1 回（メンバーの都合を考慮します） ●みんなで楽しく活動しましょう！お子様連れでも大丈夫です。
●つくば地区委員会 ●活動場所：つくば市内、つくば近郊 ●定例会：《場所》 つくば市近郊 《日時》 月 1 回程度 ●お子様連れで活動しています。一緒に楽しく活動しましょう！

2022 年度 「地区委員会」「専門委員会」の委員を募集します！

共に集い、学び、楽しみ、対話する。必要不可欠な営み続ける方法を模索しましょう！

組合員が自主的に活動するよつ葉生協の委員会。食べ物・暮らし・環境などについて、話し合いながら様々な行事を組合員さんのために企画してきました。コロナ禍は 3 年目に入り、感染拡大防止のため委員会活動もコロナ前と同じ様には実施できない状況が続いています。昨年春は、2021 年度の募集を行いませんでした。

しかし、それぞれの委員会では状況に合わせて、活動を模索しています。情報交換や意見交換を行い、可能ならオンラインも使い、よつ葉だよりでの発信もできます。感染拡大の“谷間”に對面で活動できることもあります。この状況はしばらく続きそうですが、一緒に活動を模索する仲間を、新年度は募集することといたしました。委員会活動を通じて、よつ葉の輪を一緒に広げていきましょう！託児はありませんが、お子さん連れの参加も大歓迎です！

「地区委員会」・・・お住まいに近い地域で活動してくれる方
「専門委員会」・・・興味のある分野で活動してくれる方

- 応募条件 よつ葉生協の組合員で、継続的に商品を購入している方
- 締め切り日 3 月 18 日（金）
- お問い合わせ よつ葉生協組合員活動室 須田
Tel 0120-07-1613

●P4の共通申込書に、参加したい委員会名、組合員番号、氏名、住所、電話番号を記入してください。

◎専門委員会

●環境委員会 ●定例会：《場所》 よつ葉生協本部、公民館他（小山市内） 《日時》 月 1 回程度 10：00～ （メンバーの都合を考慮します） ●気軽に参加しませんか？環境について知りたいことや、やりたいことを一緒に活動しましょう！
●文化委員会 ●定例会：《場所》 よつ葉生協本部 会議室他（小山市内） 《日時》 月 1 回程度 10：00～12：00 （メンバーの都合を考慮します） ●心の豊かさを求め、月 1 回程度のミーティングをしています。上映会、街歩きなど楽しい企画を一緒にしましょう。
●まんまの会 ●定例会：《場所》 小山市の公民館 《日時》 月 1 回程度 10：00～12：00 （メンバーの都合を考慮します） ●食べることの大切さを一緒に考えてみませんか？



組合員さんの声「新型コロナウイルスに感染しました」

「まさか自分がかかると思わなかった」と見聞きしますが、まさかその立場になるとは！オミクロン株猛威の 1 月下旬でした。感染経路に思い当たらないのに、夜中に違和感と微熱を感じた時は発症を確信。風邪と全く違うだるさと頭痛、体臭がありました。翌朝近所の医院で受けたコロナ抗原検査で陽性、PCR 判明には混雑のため 3 日要するが陽性と考えて対応することのこと。

辛かったのは、体調も気分も落ち込むなか、勤務先、濃厚接触者である我が子の学校、離れて住む家族への連絡だけでなく、確認でかかってくる電話にも忙殺されたことでした。学校からは子の PCR 結果が分かるまで学年休業になるとのこと、学びの保障と感染対策の両立に苦労する先生方の姿が思い浮かびました。幸い子は陰性でしたが、オンライン授業に切り替わりました。

発症日、母子ふたりなのに情報収集する気力ゼロでした。デルタ株流行時に職場で配布された「自宅療養する場合」でやるべきことを思い出し、トイレを分けられたので子が夜中間違わないよう衝立を置き、ビニル袋（使い捨てビニル手袋を買ってなかった）を手にはめて、目につくところを消毒、自分のゴミは密閉しました。

保健所からの電話は 20 分以上に及んでテレビで言っていたのはこの事！と人的負担を実感。発症翌日には、療養先を手配ただけて 10 日間ホテル療養に専念となりました。保健所職員さんや、専用タクシー運転手さんの温かい言葉に涙が出る始末で情緒不安定でしたが、家族、関係者、勤務先の皆さんから頂いたフォローに感謝の気持ちでいっぱいです。

私の場合、症状は微熱、喉の痛み、インフルエンザ時のような関

節筋肉痛が 4 日ほど続いた他、呼吸器症状は全く出ず軽快しました。

私は軽症で、ホテル療養で済みましたが、自宅療養だと看病に感染予防、衛生管理、食事づくりが上乗せされ、オミクロンは共倒れと紙一重です。重症化リスクがあれば、目の前の命に直結する緊張が自宅で続きます。



発症から 10 日過ぎれば周囲の人に感染させないそうですが、ウイルスは 1 ヶ月ほど体内に留まるそうです。再燃させないよう体調管理と感染予防を続けています。ホテルで毎日計測していたパルスオキシメータ（酸素飽和測定器）＋体温計で、体調把握を続けています。測定器は家庭に常備しておく、必ず役立ちます。

社会を支える仕組みと、感染リスクに向き合いながら地道に支え続けている方々の多難さと有り難さが身に染みました。大変で強烈な経験で、罹らないに越したことはありません。お役に立てばいいなと思って匿名で寄稿しました。

★今、療養や不安に向き合ってる組合員さんは、私とはまた違う大変さの真っ只中と思います。コロナの最前線は「非日常」です。今はコロナ前の日常にあった「食べる」「飲む」「作る」「好きなこと」を取り入れて大切にしたら、受け入れて向き合えますよとお伝えしたいです。

「ルーコラム：逢えなくても繋がってるよ、よつ葉のわ！～繋ごう心の絆～」

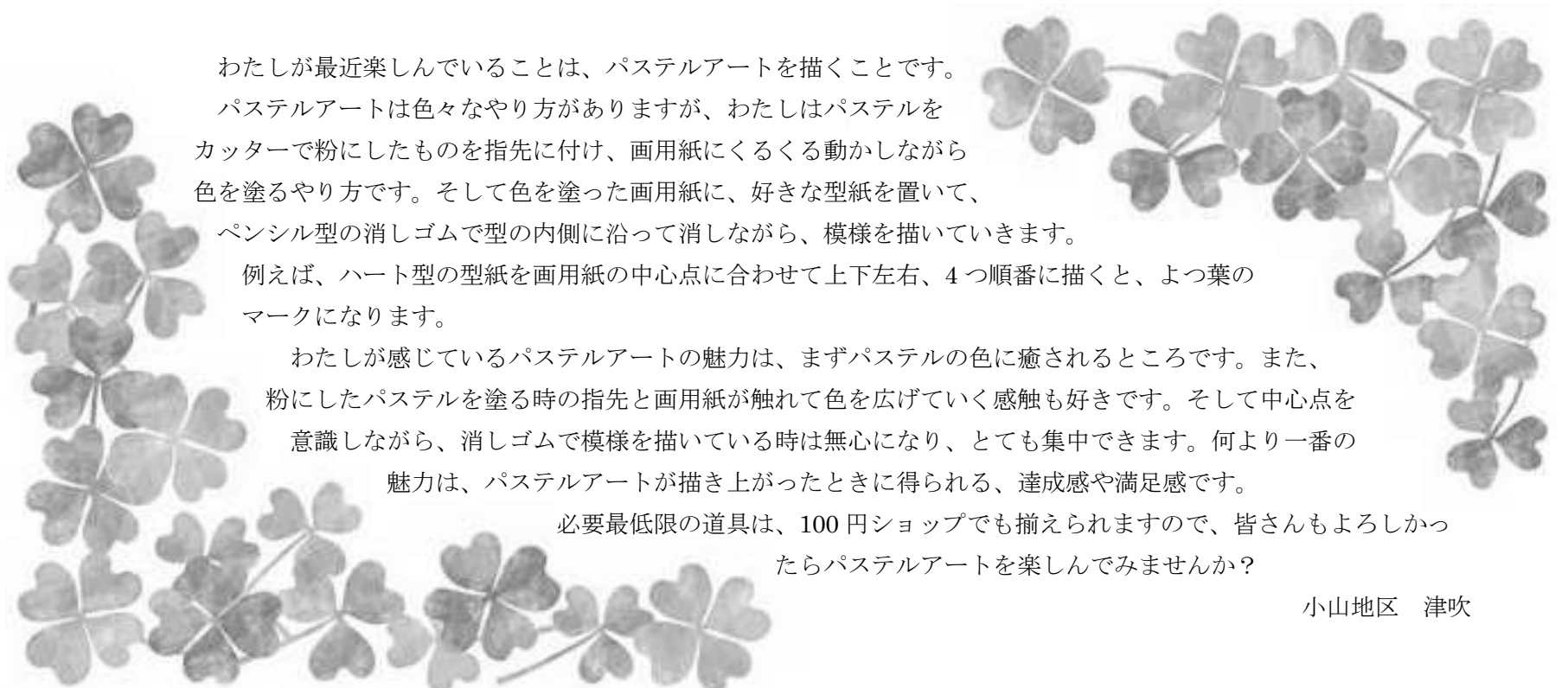
わたしが最近楽しんでいることは、パステルアートを描くことです。パステルアートは色々なやり方がありますが、わたしはパステルをカッターで粉にしたものを指先に付け、画用紙にくるくる動かしながら色を塗るやり方です。そして色を塗った画用紙に、好きな型紙を置いて、ペンシル型の消しゴムで型の内側に沿って消しながら、模様を描いていきます。

例えば、ハート型の型紙を画用紙の中心点に合わせて上下左右、4 つ順番に描くと、よつ葉のマークになります。

わたしが感じているパステルアートの魅力は、まずパステルの色に癒されるところです。また、粉にしたパステルを塗る時の指先と画用紙が触れて色を広げていく感触も好きです。そして中心点を意識しながら、消しゴムで模様を描いている時は無心になり、とても集中できます。何より一番の魅力は、パステルアートが描き上がったときに得られる、達成感や満足感です。

必要最低限の道具は、100 円ショップでも揃えられますので、皆さんもよろしかったらパステルアートを楽しんでみませんか？

小山地区 津吹





よつ葉の生産者
『大島農園』（栃木県塩谷町）
大島さんからのお手紙です。

お米について

今年度もお米を収穫することができました。
自然や大島農園を支えて頂いている皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

お米は完全に農薬・化学肥料不使用で肥料には少しの米ヌカのみを使っています。野菜と同様に動物性肥料、遺伝子組換え肥料は一切使っていません。すべて天日干し(自然乾燥)です。自然の風や降り注ぐ太陽をじっくりと受けて時間をかけて乾燥します。
たまにお米の中に混じっている黒いお米についてですが、お米が出来たての、まだデンプン質が液状の時にカメムシがその汁を吸った跡なのですが、この黒いお米(斑点米)は私たちが食べても全く無害ですし、お味にも影響ありません。ただ見た目が黒いだけです。通常お米は等級がありますが、この等級を上げてお米を高く売するため、黒いお米を無くすために農家は農薬を使っています。安全性よりも見た目を重視する今のシステムを変えていく為にも斑点米が入っていても無農薬のお米を選ぶことでこのシステムの世界を変えて行けたらいいなと思っています。

品種につきましては、「ササニシキ」です。お米に含まれるデンプン質のアミロースの量がコシヒカリより多めになっています。お米のアミロースが多ければ多いほど糖度が低く程良い硬さ、あっさりした旨味になる性質があります。しかし、コシヒカリ系統のモチモチ系の中には、粘り、硬さ、甘みにこだわり、アミロースを減らすために、冷めてもモチモチの「低アミロース米」を目指して人為的に遺伝子操作で品種改良を行っているものもあります。このようなモチモチ系のお米を食べることでアレルギー症状が出て米アレルギーになってしまう方も増えています。アレルギーのタイプにもよりますが特定のでんぷん質がアレルゲンとなっている場合においては、ササニシキをはじめとしたウルチ系の品種が



アレルギーを起こしにくいことがわかっています。もちろん、個人差もありますし、すべての米アレルギーに対して、効果があるというわけではございませんが、効果があったという方も少なからずいらっしゃいます。またウルチ系の品種がアトピーなどにも良いという可能性があるみたいです。古来より受け継がれた日本人の体にあった、母乳にも優しいササニシキを是非一度はお試しいただきたいと思っています。味が美味しい、安心安全、はもちろんのこと、その先の健康も考えて、食べる方のお役に立って欲しいと思って「ササニシキ」を選んでいきます。美味しく楽しく食べて頂けたら幸いです。

大島農園

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。

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告 (2月2週分)

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの助けあいの気持ちが広がっています (単位: 円)

栃木コロナ支えあい基金 (860 番)	8, 800
群馬コロナウイルス対策募金 (861 番)	6, 000
茨城誰かのために募金 (862 番)	2, 700
合 計	17, 500

共同購入注文書の該当番号に数量をご記入ください。

WEB 注文の場合は、左側「企画商品・募金」内の「募金関連」をクリック。一口 100 円の募金になります。

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (2月2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)	4, 800
震災孤児を支援する募金 (910 番)	19, 500
「有機農業と国産種子」募金 (920 番)	8, 800
合 計	33, 100

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。

共通申込書

希望する委員会名を□ に記入してください

□ 委員会

組合員番号 氏 名

住 所

連絡のつきやすい電話番号☎

備考欄

●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 <https://yotsubacoop.jp/> メールアドレスが変わりました。

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yotsuba-coop.jp



ホームページ



Facebook



Instagram