

投簡は右の最寄りのセンターへ
 ■本部センター
 〒394-0002
 長野県岡谷市赤羽 2-3-47
 TEL 0266-24-0222 FAX 0266-24-0253
 ■岡谷センター
 〒394-0002
 長野県岡谷市赤羽 2-3-47
 TEL 0266-24-0211 FAX 0266-24-0292
 ■上田センター
 〒386-1102
 長野県上田市上田原 1178-15
 TEL 0268-23-4151 FAX 0268-23-3787
 ■長野センター
 〒387-0001
 長野県千曲市羽宮 2374
 TEL 026-272-6011 FAX 026-272-7055
 ■伊那センター
 〒399-4511
 長野県上伊那郡南箕輪村菅沼 8864-1
 TEL 0265-98-9822 FAX 0265-76-8200
 ■松本センター
 〒390-0834
 長野県松本市高宮中 4-20
 TEL 0263-87-0276 FAX 0263-87-0206



今月の

風

1

第386号

2022年 月号



理事長 新年の挨拶

地域づくりは地球づくり

私たちにできること

生活クラブ長野 理事長
千村 康代

直接会うっていいよね♡

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

コロナ禍での生活が二年を過ぎようとしています。そんな中「この状況下でもできることを」と、共同購入はもちろん、工夫を凝らした活動に、多くの組合員が参加しました。そして状況が少し落ち着いた秋ごろを中心に班会・班長会などで組合員同士が久々に顔を合わすことができた、そんな一年だったと思います。



そこで必ず交わされるのが「やっぱり直接会うっていいよね♡」という会話。生活クラブの価値をひとつ、実感する瞬間であったと思います。

語り合い、価値を広める

世界は今、サステイナブルな地球づくりに向け2023年までに達成すべき目標「SDGs」をおおぜいの力で成功させようと動いています。私たちもその一人です。

「この消費材、大好き！」から一歩進めて
 「なぜ私たちは生活クラブに集っているのか」
 「生活クラブに集う私たちは何者なのか」そして
 「私たちに何ができるのか」

そんなことをさまざまな場面で語り合ってみませんか（もちろん、感染対策をしながら）。

きっと生活クラブの様々な価値をもっと実感できるはず。そしてその価値を実践をとおして地域に広めていきましょう。そうすることが生活クラブに集う私たちにできるサステイナブルな地球づくりのひとつだと思います。



みんなが共に生きる地域づくりは、みんなが共に生きる地球づくりにつながっている。

社会のあり方を変えていくために、私たちができることはまだまだたくさんある。

そんな言葉を胸に、今年も活動していきましょう！



生活クラブの健康な食デザイン



「ビオサボ」とは生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康的な食生活をサポートしていくという意味の生活クラブの造語です。生活クラブの健康な食デザイン「ビオサボ」は、健康でいきいきとした暮らしのために、安全性に配慮した食品を使い、栄養バランスのとれた食べ方を提案します。

ビオサポーターが食生活をサポート！

「ビオサポーター」とは、ビオサポーター養成講座で学習を積んだ、ビオサボをみんなに広げる役目を担う人たちです。特別な資格があるわけではなく、消費材が大好きな一組員です。各ブロック5~10人程のビオサポーターが活躍中！

「食べ物」そのものに関する知識と消費材の優位性について学び、伝えていくことに加え、栄養に関する基礎知識に基づいた「食べ方」の提案も同時に行っています。



ビオサボ講座

ビオサボを多くの組合員に伝えていく機会として開催されるのが「ビオサボ講座」です（開催の際は支部から開催申請をしてください）。2014年度から開催されています。

ビオサポーターが中心となって準備から講師まで行いますので、初めて開催する支部でも安心♪ぜひ皆さんの支部でも開催してみてくださいね。

講座内容

- ・食べ物編 ~安心安全な食べ物ってなに~
- ・食べ方編 ~バランスの良い献立とは~
- ・ビジョンフード編 鶏肉と鶏卵
- ・ビジョンフード編 豚肉とお米
- ・ビジョンフード編 牛肉と牛乳
- ・子育て支援講座「プレママから産後期」~食べ物と食べ方~
- ・子育て支援講座「幼児期」~食べ物と食べ方~

2019年度からは「子育て支援講座」が仲間入り！

松本ブロック山形支部で「ビオサボ講座」開催！

本来、ビオサボ講座は【座学、調理、試食】がセットですが、今年度はコロナ禍により通常のビオサボ講座の開催はできませんでした。そのため2021年度は、試食をなしにしたり、オンラインで開催するなど、コロナ禍でも開催できるよう内容を変更しました。

2021年、生活クラブ長野で唯一「ビオサボ講座」を開催した山形支部では、オンラインと実開催、両方のかたちで行いました。どちらの講座も、前半部分は日本人の栄養摂取事情や、ビオサボの基本的な考え方、ビオサボの活動などを学びました。

ビジョンフード編

鶏肉と鶏卵

2021年5月29日（土）

オンライン開催

組合員9名が参加

講師 小松〇〇さん 伊藤〇〇さん



参加者の感想

- ・オンラインだと気軽に参加できる。警戒レベルに左右されにくいので良いと思った。
- ・食と健康についてあらためて考えるきっかけになった。他の組合員にも聞いてもらいたいのでもう企画したい。

ビジョンフード編

牛乳と牛肉

2021年7月31日（土）

班長会の中に組み込んで実開催

組合員20名が参加

講師 伊藤〇〇さん 伊藤〇〇さん



参加者の感想

- ・貴重なお話が聞けて良かった。栄養について考える機会になり、食生活を考え直すきっかけとなりました。丁寧な説明でいろいろと気づくことができ勉強になりました。

ビオサボ食材セット

豊富なラインナップ！



普段料理をしない人でも簡単♪

生活クラブの食材で作った野菜たっぷりのミールキットです。消費材や国産野菜、提携生産者の調味料を使用し、製造工程もきちんと確認し、中身を明らかにしています。調理に時間はかけられない、野菜中心のメニューを考えるのも面倒。でも原料産地や化学調味料は気になる…。そんな方にぴったりです。

ビオサボレシピ

「ビオサボレシピ」は健康な食べ方のアイデアを交換するコミュニティサイトです。生活クラブ生協の公式レシピのほか、投稿レシピも盛りだくさん。毎日の食卓が楽しくなるレシピや、健康な食に関する情報など、毎日の献立づくりに役立つヒントが見つけれはすです。

まずは、のぞいてみるもよし！参加するもよし！あなたのお気に入りの使い方をみつけてくださいね。

今日はどのレシピにしようかな~

ビオサボレシピ 検索



あるビオサポーターの方が、「知識はしっかり、実践はおおらかに！」と言って、なるほどなぁと思いました。あまり難しく考えず、毎日の生活に「ビオサボ」の意識を取り入れ、健康でいきいきとした生活を続けていきたいです。みなさんも、ビオサボ講座に参加したり、レシピサイト、食材セットなど利用して、気軽に「ビオサボ」始めてみてくださいね！



私たちの クラブステーション 長野中央支部

まんなか



みんなの 思い を形に



長野中央支部は、支部を元気にしたいとの思いから2013年度にクラブステーションの検討を始め、有志による「クラステ考え隊」が結成されました。班会で、支部の「あったらいいな」を話し合い、そこで出た組合員の思い（利用しやすい荷受先、集いの場・活動拠点、個配など）を形にするため、支部でクラブステーション設置を目指すことにしました。

プチクラ（模擬クラステ）、手仕事市の開催、ニュースの発行、班長会での寸劇、他支部のクラステ見学の報告会を行うなど、具体的にクラステをイメージできる工夫をしながら、支部の中で理解を深めていきました。

おおぜいの組合員の力で組合員数 580 名を達成し、2019 年 4 月 1 日開設となりました。

集いの場・活動拠点

各委員会、班会、支部イベント、自主講習会（茶道、段ボール堆肥、鍋帽子作りなど）の開催や加入説明など。地域の方も参加しやすい場となっています。



地域に発信

まんなかは長野駅前であり、文化ホールや若里公園が近く、とてもいい場所です。地域の方が「ここに生活クラブがあるのですね」と突然訪ねて来ることもあり、それがきっかけで加入につながったりしています。

手作りの小物などを販売



みんなの まんなか



交流のある荷受け場

常駐スタッフがいるため、対面で話ができます。消費材や子育ての話など身近な話題で盛り上がり、ストレス解消になる、との声も。



仕分けをするスタッフ



くらステ班

- (月) つくし-01 班 31 名
- (水) つくし-02 班 24 名
- 仕分け・常駐スタッフ 12 名

【DATA】

- 広さ：26 帖
- 駐車場：7 台
- 設備：キッチン
トイレ（共用）
会議スペース
仕分けスペース
託児スペース
- 販売：石けん類
調味料
手作り小物など



「まんなか」は、中央という意味だけでなく、みんなのまんなかにある拠り所になりたいとの思いから命名しました。「ここに来て話ができ良かった」と言ってくれる人もいます。

生活クラブを安心してずっと続けていくためには何が必要なのか、組合員の思いを大切に、これからもみんなが「あってよかった」と思える「まんなか」になるように、みんなで作り上げていきたいです。

長野中央支部 クラステ運営委員会

裏わざ 早わざ 変りわざ **さっそくトライ!**
トライ!

長野中央支部 組合員からの裏わざ

ベーコンは冷凍ポキポキが便利!
保存もきき、調理もラクラク♪

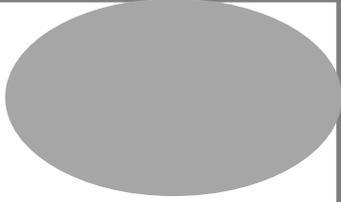
スライスベーコンは、2~3枚ずつラップに包み冷凍庫へ。使う時に手でポキポキ折り、鍋やフライパンに直接入れます。まな板・包丁いらずで楽々。保存もきき、我が家は常備しています。

美味しいベーコンなので、コンソメ要らずで、卵焼きやスープ、どんな料理も美味しくなります。



他にもハム、油揚げ、パセリなども冷凍ポキポキOKです!

生活クラブのステキな仲間



編集後記



疑問解決
コーナー

Q ビオサポ食材セットのメニューは、どうやって決めているのですか?

A

ビオサポ食材セット、お手軽に本格的な料理ができて、とても便利ですよね。

メニューは生活クラブ・スピリッツ(株)が考えています。そして、連合消費委員会で試食をし、意見を出し合あって、取り組みをスタートするか決めています。



簡単!
美味しい!
本格的!