組合員活動のコーナー

平和 くらし 環境 食

組合員活動では「食」「平和」「環境」「くらし」など、さまざまなテーマで各地域が多彩なとりくみを行なっています。

環境についての学習会《寝屋川クリーンセンター・パルコープながお店ソーラー発電見学》

9月22日　寝屋川中央地域活動委員会　参加13名（うち子ども2名）

生活するうえで、切り離すことのできない環境問題。今回は「ごみ」「エネルギー」を取り上げました。

まず訪れたのは、〝寝屋川クリーンセンター〟。ここで、収集されたゴミの行方や、リサイクルについて見学・学習。また、「分別テスト」も行い「私、間違って捨ててたわぁ」と意外に分別を正しく理解していないことを実感。

その後、NPO法人「リアルにブルーアースおおさか」のソーラーパネルを設置している〝ながお店〟に移動し、発電の見学。初めてソーラーパネルを間近で見た方も多く、その大きさにびっくり!!原発問題・ソーラー発電について詳しいお話もお伺いしました。

資源ごみの仕分け作業を見学通路から見学。作業の大変さを実感

「分別テスト」で正しい分別を再確認

「食べ残ししないことも3R運動の1つで、地球を汚さないことに繋がることを子どもたちに話したい」「ゴミ処理をしてくださっている方のお顔を拝見し、出す側としてきっちりしないと迷惑だなと痛感しました」「太陽光パネルは初めて生で見ました。設置状況のことがよく分かりました」など、改めて環境問題に向き合えた一日になりました。

ながお店の屋根には「リアルに協同発電しよ・ながお」のソーラーパネルが設置されています（畳約100枚分）

NPO法人「リアルにブルーアースおおさか」
2013年10月に設立。原発に依存せず地球温暖化を進めないエネルギーの普及を考える、パルコープが連携している組合員さん有志設立のNPO法人。

いつまでも元気にすごそう！転倒予防

10月21日　村野パル委員会（枚方市）　星ヶ丘店組合員集会室　参加30名

枚方市保健センター
保健師　池田さん

救急搬送される8割近くが〝転ぶ〟ことが原因で、住居や日常生活の中で多く起きています。身近な防災（事故）を考えようと、保健センターの保健師を講師に転倒予防について学習しました。

転んだ時にケガをしやすい原因のひとつは、骨がもろくなる骨粗しょう症。バランスの良い食事をとり、毎日少しずつ無理なく運動をすることが大切です。「宇宙飛行士は無重力のせいで筋肉が弱り骨がもろくなるんです。家の中でテレビを見ながらゴロゴロしているのも同じなんですよ」との指摘が。自分の体重をうまく生かした〝ドッスン運動〟や筋力を維持するストレッチをみんなで実践しました。

「みんなで意識を高めるために、来年も防災学習を考えています」と委員長の西岡さん。昨年は枚方市の危機管理室の方を講師に、地域の防災について学ぶなど、連続した学習で忘れない工夫をされています。

星ヶ丘店の溝口店長は、お店での転倒予防のとりくみを報告。出入り口の「マット」を固定したり、道路に出るためのスロープも段差が出ないものに変更したりするなど改善

「生活サポート（夕食弁当）」の試食も。弁当を製造するカネ美食品・糸田さんから製造方法や衛生管理などの説明

転倒予防のポイント

- 住まいの工夫（手すりをつける・マットを固定する・家具も倒れないように・電気コードは部屋の隅になど）
- 外出時は脱げにくい靴をはき、時間に余裕をもって行動する
- 「ドッスン体操」…つま先立ちで5秒間。力を抜いてかかとをドッスンと落とす
- カルシウムの吸収を良くするビタミンD（干しシイタケや魚に多く含む）を取り入れる

秋のおすすめ試食会☆友達誘ってLet's go!!

9月19日　大阪西地域活動委員会（大阪市）　江之子島文化芸術創造センター　参加16名（うち子ども4名）

「おはよー!!」時間になると組合員さんがぞくぞく集まり、試食会がスタートしました。まずは、委員長の古田さんによるこれまでの活動報告、今後のとりくみなどについての相談が。その後、次回の活動でとりくむ〝コープ商品でクリスマス〟のお話に。「急なお客さんでもすぐ作れるオードブルってないかな」「チキンの食べ比べをしたいな」「生協のナンにジェノベーゼソースとチーズを乗せて焼くとおいしいよ」などクリスマスメニューについてアイディアが飛びかいます。中でも、9月13日に委員さん対象に行われた迎春学習会で学んだ〝スモークサーモンとポテトのカラフルサラダ（写真下）〟が「おしゃれでかわいい」と好評で作ってみることに決定!!

試食はドーナツやウエハースなど子どもさんにも食べやすい、この秋おすすめのおやつがたくさん。初めて口にした組合員さんも、「ドーナツは小さいのに食べ応えがあるね」「甘さ控えめで子どものおやつにいいね」と新しい発見もあったようです。子どもさんもおいしそうにもぐもぐ♪活動や商品の話はもちろん、世間話にも花が咲き、楽しい交流の場となりました。

委員長の古田さんが中心となって、次回の活動をみんなで相談♪

「去年はこんな活動もしたねー」思い出話にも花が咲きます♪

試食した商品。どれも“甘さ控えめで食べやすい♪”と好評

カップにポテトサラダとサーモンを入れ、パセリをトッピング

美吉野（みよしの）農園で「柿の葉ずし作り」体験

10月23日　天王寺地域活動委員会（大阪市）　参加14名（うち子ども1名）

秋の味覚〝柿〟。「柿はどのようにつくられているの？柿の葉ずしも作ってみたい!!」と天王寺地域活動委員会のみなさんが訪れたのは、大阪市内からバスで約2時間ほどの奈良県・美吉野農園。秋は〝柿〟、初夏は〝梅〟など、パルコープと産直を始めて長いお付き合いになります。

まず美吉野農園の森本さんのご案内で選果場を見学。ここでは、収穫された柿の渋抜きや箱詰めが行われています。剪定（せんてい）・施肥から収穫まで、作業は1日も欠かすことなくほとんど手作業で行われていることや、渋抜きの仕組みなどを学び、改めて柿を育て、出荷するまでの大変さ・苦労を知ることができました。

その後、柿の葉ずし作りの会場となる〝農業生産法人・農悠舎王隠堂（おういんどう）〟へ移動。王隠堂さんご指導のもと、「こんな感じでいいのかな…」と見よう見まねでワイワイ作業を。作業の合間には、柿をふんだんに使った季節感あふれる昼食をいただきました。「柿の栽培方法がよく分かった」「産地の農作物の見学や手作り体験に参加できてよかった」と、柿をたっぷり堪能できた一日となりました。

柿の葉ずし作りには、自家製の“柿酢”を使ったすし飯を使用

「もし渋みを感じたら、暖かい部屋に1日おいておくといいですよ」

◀渋抜きを行う貯蔵庫（室）には10t～12tの柿が。タンニンを水（唾液）に溶けなくすることで渋みを感じなくします

農園の木には大きな柿がたくさん♪