

新春座談会

「グリーンコープでんきをえらぶ」ということは、

原発のない未来をつくりたいといふ

私たちの「思い」

「グリーンコープでんき」が本格供給を開始してから2ヶ月がたちました。

グリーンコープが電気の共同購入をすることで、組合員の脱原発運動への思いを形にして「脱原発社会」に向かう扉が大きく開きました。

新たな年を迎えるにあたり、「グリーンコープでんき」に切り替えた理事のみなさんで座談会を行い、その思いなどを自由に語ってもらいました。

河村：グリーンコープでんきに切り替えるにあたって、新しく開きました。

原田：グリーンコープでんきの切り替えから供給までのエビソードなどあれば、教えてください。

河村：グリーンコープでんきに切り替えることを家族に話すなきやと思つていたところ、ちょうどグリーンコープでんきのテレビCMを見た。夫と一緒に見ました。これにはいいチャンスだと思い、「これに切り替えるたい」と夫婦で話すきっかけとなりました。

谷：私も夫婦で一緒にCMを見て、話すきっかけとなりました。夫も深いところは聞いてこないので、私の思いは汲んでくれているのだろうと思います。夫が反対するからという組合員がいるが、原発のことなど一緒に話してみると理解が深まると思いますよ。

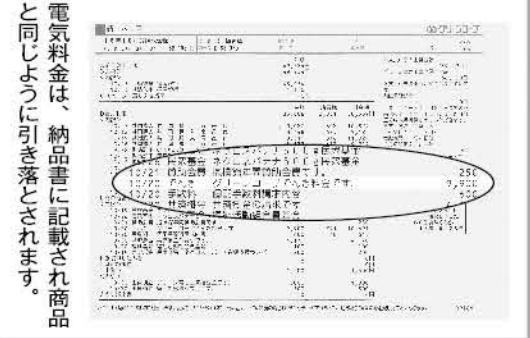
大橋：私は、反対もしなかったです。「反対しても絶対に変えるだろ」と言われ、私のことを分かつてくれます。しかし、申し込んであることが分かりました。今回改めて契約アドバイスの見直しが出来てよかったです。

河村：私は、グリーンコープでんきにしようと思う工事が必要でした。

連れ合いがやさしいのではなくて、私が以前から原発嫌だということをチャンスがあるとつぶやき続けてきたので、その成果だと思います。(笑)

荒巻：もちろん、家族に話さないといけないと思うけれど、だまってグリーンコープでんきに変えたからって、分からぬと思うけど。(笑) オール電化は、少し高くな

るけれど、従量電灯BやCの人には、料金も変わらない



電気料金は納品書に記載され商品と同じように引き落とされます。



荒巻

・相談会みたいなのは、すごくいいな。仲間が集まり、その思いを共有する。ひとりでは、どうしようかななど迷っていても、みんなで変えよう！となれば、一歩踏み出せるのではないか。署名以上に効果あるし、意思表示できると思う。

大橋

・私が以前から原発嫌だということをチャンスがあるとつぶやき続けてきたので、その成果だと思います。(笑)



原田 広報委員長

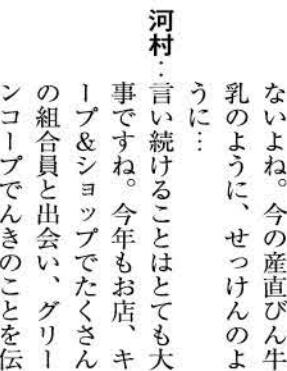


河村

・相談会みたいなのは、すごくいいな。仲間が集まり、その思いを共有する。ひとりでは、どうしようかななど迷っていても、みんなで変えよう！となれば、一歩踏み出せるのではないか。署名以上に効果あるし、意思表示できると思う。

大橋

・私が以前から原発嫌だということをチャンスがあるとつぶやき続けてきたので、その成果だと思います。(笑)

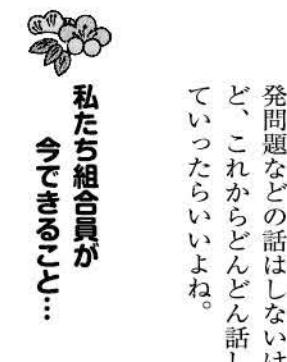


河村

・相談会みたいなのは、すごくいいな。仲間が集まり、その思いを共有する。ひとりでは、どうしようかななど迷っていても、みんなで変えよう！となれば、一歩踏み出せるのではないか。署名以上に効果あるし、意思表示できると思う。

大橋

・私が以前から原発嫌だということをチャンスがあるとつぶやき続けてきたので、その成果だと思います。(笑)

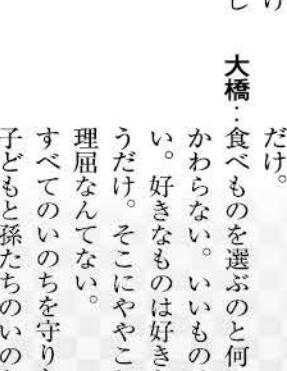


河村

・相談会みたいなのは、すごくいいな。仲間が集まり、その思いを共有する。ひとりでは、どうしようかななど迷っていても、みんなで変えよう！となれば、一歩踏み出せるのではないか。署名以上に効果あるし、意思表示できると思う。

大橋

・私が以前から原発嫌だということをチャンスがあるとつぶやき続けてきたので、その成果だと思います。(笑)



河村

・相談会みたいなのは、すごくいいな。仲間が集まり、その思いを共有する。ひとりでは、どうしようかななど迷っていても、みんなで変えよう！となれば、一歩踏み出せるのではないか。署名以上に効果あるし、意思表示できると思う。

大橋

・私が以前から原発嫌だということをチャンスがあるとつぶやき続けてきたので、その成果だと思います。(笑)



河村

・相談会みたいなのは、すごくいいな。仲間が集まり、その思いを共有する。ひとりでは、どうしようかななど迷っていても、みんなで変えよう！となれば、一歩踏み出せるのではないか。署名以上に効果あるし、意思表示できると思う。

河村

じっくりと手間ひまかけて作られた グリーンコープの 発酵食品を食べて 寒い冬をのりきろう!



醤油

ほんものだから

グリーンコープの醤油は、イチオシ! の発酵食品!

醤油は、日本の発酵食品の中でも歴史が長く、原料と麹菌が織りなす絶妙なバランスによって味がけります。だからこそ、原料にこだわり、菌の働きを大事にする作り方を追求しています。

☆こだわりの本醸造醤油

グリーンコープでは、醤油本来の味や香りを大切にするために、昔ながらのじっくり1年以上時間をかけ自然発酵でつくった天然本醸造にこだわっています。



安価な醤油は
2週間ぐらいで
できるようだよ

こいくち醤油のバリエーション



ぬこいくち
国産丸大豆醤油(丸秀)
569円(税込614.52円)



ぬあまくち
国産丸大豆醤油(松合)
377円(税込407.16円)



ぬこいくち
国産丸大豆醤油(ちくご)
526円(税込568.08円)



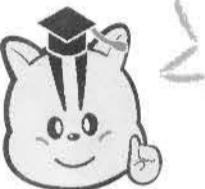
ぬこいくち
国産丸大豆醤油(ひしお)
506円(税込546.48円)

二度醸造したコクのある
とてもぜいたくな醤油!
煮物にも!

☆すべての原料は non-GMO (遺伝子組み換えでない)

国産丸大豆・国産小麦・米(一部)・塩・添加物(アルコール※酸膜酵母の発生を除くため)
アルコールの原料もnon-GMO
グリーンコープの醤油は全国でも最高レベルの安全性を保っていると言えます。

ボクたちが
発酵の要だよ!



最近気になる発酵食品。私の身近な発酵食品は醤油、味噌をまず思いつきます。

毎日、つかってます。食べてます。やっぱり、毎日つかうものは本物に限ります。

グリーンコープには原料にこだわり、じっくりと発酵、熟成させて造られた色々な種類の商品が揃っています。

今回はその中でも日本古来の麹をつかったものを紹介します。

健康のためだけでなく、簡単にいつもの料理がおいしくてくれる発酵食品、あなたもつかってみませんか。

発酵って、カビや酵母、細菌など目に見えない微生物が出す酵素の働きで、人間に有益な物質を作りたすこというんだよ! だから発酵食品は免疫力を高め病気を予防するためにも大切な食品なんだね!

醤油麹



醤油麹 140g
378円(税込408.24円)

たまごかけご飯に
使うと、とても
美味しいです!



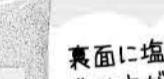
鶏ジャガ

〈作り方〉
①じゃがいも、人参、肉は一口大に切る。
②鍋に、ごま油を入れ、醤油麹をからめた鶏肉を焼く。
③鶏肉に火が通ったら、いったん取り出し、じゃがいも、人参を入れ、④を加え、煮る。
④じゃがいもに火が通ったら、鶏肉をもどし入れて、温めて出来上がり。

醤油麹の作り方

①同量の麹と醤油をまぜ合わせる。
②次の日になると麹が醤油を吸っているので、ヒタヒタになるまで醤油を足す。
③1日1回、まんべんなくこねる。常温で1週間くらい、とろみが出てたらできあがり!

☆ミキサーにかけてなめらかにすると使いやすいよ!



乾燥米こうじ 500g
498円
(税込537.84円)

塩麹



塩麹 140g
378円
(税込408.24円)

ドレッシング

〈材料〉
塩麹 大2
なたね油 大1
めんつゆ 小2
酢 大1
〈作り方〉
材料をよくまぜ合わせてできあがり。

お漬物

〈材料〉
キヤウツ、大根、にんじん、
かぶなど冬野菜をお好みの
大きさに切り、塩麹に漬けて
1~2時間でできあがり。

切り干し大根の甘酒塩麹酢和え

〈材料〉
切り干し大根 大2
戻し用の水 50g
甘酒 大1
塩麹 大1
〈作り方〉
①切り干し大根は、水につけて戻しておく。
②生クリームをもったりするまで泡立て、甘酒を加える。
③ふやかしたゼラチンを、電子レンジで溶かす。
(沸騰させると固まらないので、注意)
④溶けたゼラチンを加え、もったりするまで、混ぜて冷やす。
⑤固まり始めたら、容器に流し、冷蔵庫で固まるまでおく。

甘酒ムース

〈材料〉
甘酒 1/2カップ
ゼラチン 小1
生クリーム 1/2カップ
水 大2
〈作り方〉
①ゼラチンを水に溶かして、ふやかす。
②生クリームをもったりするまで泡立て、甘酒を加える。
③ふやかしたゼラチンを、電子レンジで溶かす。
(沸騰させると固まらないので、注意)
④溶けたゼラチンを加え、もったりするまで、混ぜて冷やす。
⑤固まり始めたら、容器に流し、冷蔵庫で固まるまでおく。

食べておいしく腸内環境も整える

発酵食品の力

和食に欠かせない醤油やみそは日本人が古くから愛し使い続けてきた、日本伝統の発酵調味料です。

UP!
保 存性
が高まる

発酵を担う微生物が、
腐敗菌の繁殖を
防いでくれるので
保存性が高まります。

UP!
栄 养
がアップ

微生物(様々な菌類など)が
デンブンや糖、
タンパク質を分解し
新たな「旨み」が生まれます。

Good!
腸 内環境
が整う

その食品には本来無かった、
質の高い栄養成分が
生まれます。

みそ

原料は
国産!

原料の大豆、米、麦はすべて国産です。
・ポストハーベスト(収穫後農業)の残留や遺伝子組み換えの心配もありません。



ぬ 合わせこだわりみそ
(カップ入り) 750g
419円(税込452.52円)



古処合わせみそ 1kg
619円(税込668.52円)

甘酒

牛乳で
1:1に割って
温めて
飲むと
美味しいです。

酒蔵のあまさけ 900ml
596円(税込643.68円)

クルメキッコー 工場見学

筑紫支部
食べもの委員会

先日クルメキッコー工場見学に行ってきました。
こだわりの原料とおしみない手間暇をかけ醤油ができる様子を見学してきました。本当に昔ながらと言う言葉が合ってました。
麹づくり、木桶のなかで熟成を待つもみ。
木桶の並ぶ蔵は圧巻です。この醤油を使いたいと思いました。

筑紫支部広報委員 濱田 由加里



その人らしい生き方を大切に…

『グリーンコープふくしセンターおひらき』

来年1月
開所予定!!



施設長(予定)
永富 将展さん

社会福祉法人グリーンコープは、「すべての人が住み慣れた地域の中で、最後まで安心して暮らしていくように支援します」「その人らしい生き方を大切にします」というケアの基本理念に基づき、北九州市八幡西区御開三丁目に複合型福祉施設「グリーンコープふくしセンターおひらき」を2018年1月を目処に開所します。

これまで北九州地域においては、泊まりのできる施設や住まいとしての福祉施設ではなく、在宅で介護保険をお使いのご利用者が入院や特別養護老人ホームなどへ入所をされるとサービスが終了し、最期までご利用者に寄り添うことができませんでした。そこで、この施設では最期まで寄り添うことができるようと住まいを準備することと、在宅生活を支えるためのサービスを提供できることになりました。

地域の皆様が気軽に立ち寄れる福祉施設として、また、福祉のことで困ったときのかけこみ寺になれることを目指していきたいと考えます。そのためにも、積極的に地域に出て行き、私たちの活動について知っていただけるよう頑張りたいと思います。

地域にやさしい福祉施設

「グリーンコープふくしセンターおひらき」

予定している事業内容について いくつかご紹介します。

※場所は、見取図内、①～⑤で表示しています。

①サービス付き高齢者住宅

60歳以上の方から入居することができます。
建物は、44室(定員48名)あり、3階の4室は夫婦などお二人で住むことができる居室を準備しています。

②定期巡回・随時訪問介護看護

ご自宅に居ながら、24時間365日
ご利用者のニーズに合わせてサービスを提供させていただきます。



定期巡回・随時訪問介護看護
管理者(予定) 古閑 和智代さん

③小規模多機能ホーム

みなさんの生活を支えて
いけるようがんばります。



小規模多機能ホーム
管理者(予定) 大塚 聰実さん

通いであるデイサービスを中心に、ご利用者の状態に合わせてスタッフがご自宅を訪問してサービスを行い、ご家族が急な用事で外出するときなどは、泊まりも出来る機能を備えた施設です。

グリーンコープは、組合員の暮らしの「今」と「将来」を支え、高齢者、障がい者、お母さんや子どもたちが安心して暮らせる街づくりをめざしています。そして、お年寄りの介護や障がいのある方へのサービス、子育て中の母さんための支援を行っています。

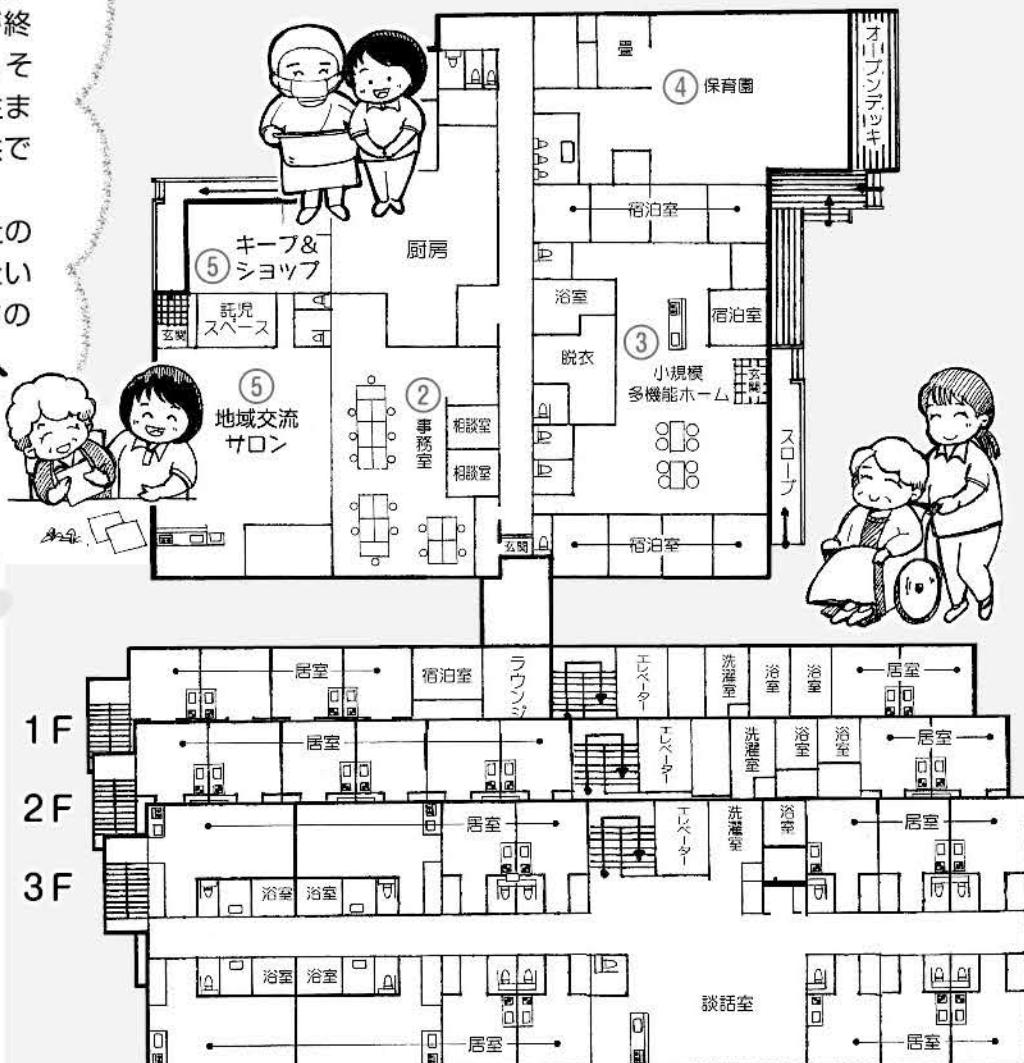
今回、組合員の長年の夢だった複合型福祉施設「グリーンコープふくしセンターおひらき」を開所予定です。その情報をいち早くお知らせします。

グリーンコープの福祉施設は…

利用者やその家族の思いを大切にし、利用者一人ひとりのペースや体調に合わせて声かけをしながら、ゆったりと過ごせます。食事も、もちろんグリーンコープの食材を使っており、安心・安全です。



=ふくしセンターおひらき 見取図=



① サービス付き高齢者住宅3階建

④保育園

異年齢の子どもたちのふれあい・育ちあいを大切にし、一人ひとりに寄り添うような家庭的な保育園です。

⑤地域交流サロン、 キープ&ショップ

料理教室等も出来るようにキッチンを設置した、地域交流サロンを設けます。キープ&ショップもぜひご利用ください。

「ふくしセンターおひらき」で一緒に働いてみませんか?

「たすけあい、お互いさま」の気持ちを大切にして、生活の日々の経験を生かせる職場です。あなたも、自分らしく生き生きと働いてみませんか?保育士も同時に募集します。

労働協同組合グリーンコープ
(問い合わせ先) 在宅福祉ワーカーズ・コレクティブきらめき TEL:092-707-0440
水巻ちいさいお家保育園 TEL:093-203-5224

助けあい 支えあいの 地域づくりをめざして！

夢がカタチになる100円



福祉活動組合員基金



参加型地域福祉をすすめるために、組合員が毎月100円ずつ出し合っている「福祉活動組合員基金(100円基金)」。この基金は、グリーンコープの福祉活動や地域で福祉の活動をされている団体に助成し、活用されています。基金の使い方については、基金運用委員会が助成決定します。委員は各地域から選出されています。助成を通して、たくさんの方と出会い、手をつないでいきたいと考えています。

今回は、10月に4つの地域に分かれて地域基金運用委員会を開催し、地域団体との面談をおこない、助成決定した助成内容についてお知らせします。

今回助成が決まった団体

〈北九州地域〉

団体名	活動内容	使途	助成額
特定非営利活動法人 フードバンク 北九州 ライフアゲイン	食品ロス削除、Food Safety Net事業。食品を届けることで人と人が結び合う社会の仕組みの構築に努める。新たに食品提供以外にも挑戦し、子供の未来のサポートを目指す。	・事業強化に伴う人件費・ガソリン代、ボランティア交通費・事務用品など(消耗品)購入	200,000円
特定非営利活動法人 あそびとまなび 研究所	若松区ひびきの周辺での子育て支援と野外体験。住所や学齢にとらわれず留学生も巻きこみ綏やかな友達の輪を広げ遊び・学ぶ活動。「あそび工房ひびきのフリースペース」運営。	親育ち支援講座「ボジティブディシプリン」講座2回実施	200,000円
子どもの権利条約 @ふくおか	子どもの権利条約の理念に基づき、子どもがより育ちやすい社会を実現するため、チャイルドラインに参加して子どもの声と気持ちを受けとめる活動。	子どもたちにチャイルドラインを知らせるための名刺サイズカード印刷	200,000円
すまいるん♪	障がい児家族の会として発足。障がいのあるなしに関わらず全ての子ども達が共に遊び、楽しみ、一緒に過ごせる居場所をつくり、その輪を沢山の大人で広げて行く事を目標に活動。	すまいるん広場でのボランティア飲食代・交通費・会場費制作費・講師料など	200,000円

〈福岡地域〉

団体名	活動内容	使途	助成額
NPO市民健康ラボラトリー 福岡 助け合いの会	薬では治らない新しい病気を、患者で助け合い知識を集め、治った実例や海外の研究などをもとに食生活も学び、一時しのぎではない回復をめざす。HPで情報発信、相談にも応じる。	・資料購入、HP作成、会報作成・送付など ・講師料、講師交通費、会場費など	200,000円
障がいのある子もない子と一緒に演劇を!「劇団きらきら青年部」	19才以上の障がい者と健常者で活動。障がいのある人にとって生きがいであり、心安らげる場所である。大きな定期公演は年に1回。愛される劇団になっている。	・定期公演の装置、道具、衣装代 ・小劇場の装置、道具、衣装代 ・カメラ購入費	200,000円
しもだん輪'z	2ヶ月に1回集会所で文化祭など開催。キーブ&ショップ下月隈内にしもだんカフェをオープン。地域住民の方のいこいの場として「近所」「近助」の輪をつなげていきたい。	・ボランティア、スタッフの報酬 ・物品の購入	180,000円
もりのたね	未就園の乳幼児をもつ親が「親子でのびのび成長したい」との思いから発足した自主保育グループ。油山で外遊びなど親子で活動。2ヶ月に一回先生を招き子育て相談会を開催。	・講師の謝礼と交通費、会場費、託児ボランティア謝礼と交通費	200,000円

〈中部地域〉

団体名	活動内容	使途	助成額
NPO法人 賢治の学校 ふくおか	基準適合届出保育施設「たんぽぽこども園」・小学生クラス・未就園児親子の会「野いちごの会」・大人のための講座。震災支援グループ「光と風」へ親子保養合宿協力	子育て講座年3回 医療講座2回開催	200,000円
fukuchi family COMOLEVI	子育て世代と地域のつながりを持ち、子供が育ちやすい町づくりを行う活動。働くお母さんも参加できる日曜ブレーパーク。子供達の生きる土台作り、手助けの場。	消耗品材料費、貸借料、講師謝金、スタッフTシャツ	200,000円
むなかた 子ども未来農園 ゆめとも	発達障がいの子の就労を考え無農薬農家から畑作業を通じ「命を育てる」ことを学ぶ。広い畑で農作業をイベントとし季節を感じ活動。今後は土壤改善に取り組む。	・土壤改善費 ・農業指導諸費用 ・スタッフ交通費 ・苗、肥料購入費	200,000円
NPO法人 終活トータル サポートセンター ・結いの会	安心した最後を迎えることを目的とし、地域住民や高齢者へ生前法務、生前死後整理、死後法務など月1回のセミナー実施。知識を与え相談の場とし認知度の向上を図る。	セミナー会場費、広告宣伝費(新聞折込代)等	200,000円

〈南地域〉

団体名	活動内容	使途	助成額
特定非営利活動法人 福岡県 ダーツ協会	高齢者の健康づくり、仲間づくりの一環としてソフトダーツ体験会・講習会等実施。年1回大会を開催。健康寿命の観点からも関心が高まるソフトダーツの普及に取り組む。	・事務所の運営資金 ・体験会・講習会及び地域交流事業の費用	200,000円
オフィスBSM	音楽を通じ心の癒しを届けるサロンコンサート、食の大切さを伝える食生活勉強会、料理会、食事会開催。体の健康、心の健康を得、心豊かな人生を送る事が出来るよう考え方実践している。	・ピアノ調律代 ・会場水道光熱費、冷暖房費 ・宣伝の費用 ・スタッフやオペレーターお礼	200,000円
小郡子ども劇場	子どもの状況は刻々と変化し、親も子も忙しくゆっくりふれあい遊ぶ時間が減少。こんな時こそ芸術家の生き方にふれる話を聴き、ワークショップで親子であそぶ機会を作りたい。	・学習会の講師料、交通費、宿泊費、会場費 ・ワークショップの講師料、交通費、会場費	60,000円

助成団体より

すまいるん♪ (福岡県全域 福岡市・大野城市・太宰府市)

障がい児の家族の会からスタートしたすまいるん♪ですが、今では障がいの有無に関係なく、参加した家族、ボランティアさんみんなの笑顔が繋がる場所になる事が目標です。レクレーション、学習会、サロン、リトリニック、運動教室など、お気軽に遊びにきてください♪



NPO法人 賢治の学校ふくおか (福津市・古賀市・宗像市)

シュタイナー幼稚園たんぽぽこども園を中心、小学生土曜クラスや、未就園児の親子クラスなど、子どもも大人も生き生きとできる場を作っています。11月から小規模保育園も始めました。生きる希望のもてる社会を作る活動をしています。

NPO市民健康ラボラトリー 福岡助け合いの会 (福岡市内及びインターネットを通じて全国)

最近増えてきた、線維筋痛症や化学物質・電磁波過敏症などの患者が集まり、回復のために会報を出し、また専門家の講演会を開き、薬に頼らない抜本的な回復をめざしています。最近は回復した会員も増えてきています。



小郡子ども劇場 (小郡市とその近郊)

子どもたちが豊かな子ども時代をつくりとすと、成長することを願って、親子で舞台芸術に出会う活動や、キャンプや遊びなど仲間と出会う活動を作っています。鑑賞例会の前後には、劇団と交流してワクワク、ドキドキ、心が動く体験も大切にしています。

私たちも組合員♥♥委員会の様子

食べもの委員会編

グリーンコープでは、組合員がさまざまな委員会活動を楽しく元気におこなっています。

食べもの委員会は、各支部から副支部委員長と食べもの担当の委員が参加をし、4週に1度、グリーンコープ商品を中心に学習をしています。

学習を通して、グリーンコープのこだわり、メーカーや生産者の思い、先輩組合員の思い、グリーンコープ運動について、理解を深めています。委員会で、「これおいしいよ」「こんな風に使うといいよ」など共有することで、委員自身の大好きな商品が増えています。

また、各支部・地域委員会でおこなっている様々な取り組みも共有し、「いいね！」と思ったことは自分たちの活動にも取り入れています。

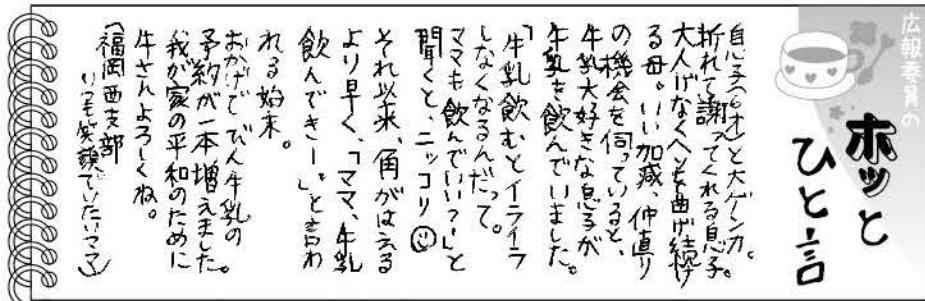
これからも、委員自身が「好き」「楽しい」を実感し、支部・地域委員の活動に役立つ食べもの委員会にしていきます。

(食べもの委員長 北分身 坂本 真由美)
(南分身 若松 由香)



生活のいろいろな場面で…役にたちます

生活再生相談室 月～土 9:30～18:00 まずは、お電話で予約してください。	北九州 093-871-8824	福岡 092-482-7788
	直方 0949-29-5888	久留米 0942-36-8877
ふくし情報でんわ 月～金 10:00～16:00 (祝日は休み) ※北九州のみ9:00～16:00 (祝日開設)	北九州 093-202-3039	筑紫 092-593-5370
	福岡 092-731-1455	筑後 0942-21-5406
社会福祉法人 グリーンコープ ファイバーリサイクルセンター	092-623-0294	
てるてるコーナー 月～金 9:30～16:30	電話等のお問い合わせ……月～土 9:00～17:00 センター内ショップ営業時間……月～土 11:00～17:00	
	商品についてのお問い合わせはこちらに。 0120-14-0586 ※祝日はお休みです。	



あなたの声 お寄せください

■応募方法

宛先を切り取り、封筒などに貼り、住所・氏名・ペンネーム・電話番号を明記して注文書と一緒に提出ください。Eメール、ハガキ、封書、FAXでの応募もお待ちしています!

グリーンコープについて何でも結構です。

レシピ・川柳・家族(ペット)自慢などなど…投稿をお待ちしています。

♥グリーン・ウェーブを読まれた感想をぜひお書き添えください

掲載された方には*500グリーン券を差し上げます!!
※共同購入やお店で使用できる500円の商品利用券

E アドレス

info-gwave@greencoop.or.jp



■宛先(点線を切り取って貼ってください)

〒812-0011
福岡市博多区博多駅前1-5-1 博多大通ビルディング3F
グリーンコープ生協ふくおか
「グリーン・ウェーブ」編集部 岸本(組合員事務局)宛
TEL092-482-7765 FAX092-482-7780

さざ波

長男を出産後、間もなく委員としての活動を始めました。二男、三男と出産しては戻ってきてし

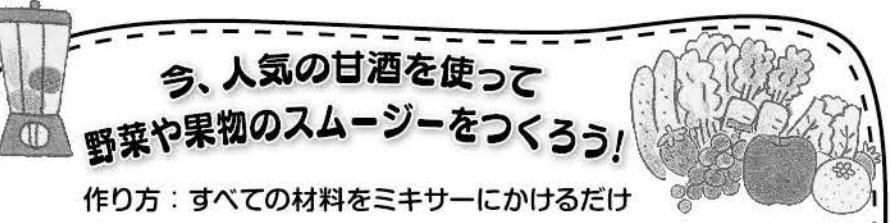
まい(笑)約10年グリーンコープとお付き合いをしていきます。グリーンコープの活動を続けていく上で『せつけん』というワードは避けられないので。私も経て通れないものです。私もやっと『オールせつけん生活』に切り替えることが出来ました。先日、主人の黄ばんだカツターシャツを漂白することに。ちょっと気を利かせて初めての煮洗いに挑戦してみると(せつけん..酸素系漂白

も洗い直しても熱湯に漬け込んでめん棒で叩いても元に戻ってくれません(泣)。我が家窓辺にかかる白すぎるシャツ(但しわしゃかね?)さて次はどうしましようかね?

大牟田副支部委員長
畠 悅子

たのですね。すぐに干さず放置したのがいけなかたのです。アイロンをかけても洗い直しても熱湯に漬け込んでもめん棒で叩いても

たのです。驚くほど白くなつたシャツに大満足。翌日:シャツがしげわに形状記憶だつたのですね。すぐに干さず放置したのがいけなかたのです。アイロンをかけても洗い直しても熱湯に漬け込んでもめん棒で叩いても



今、人気の甘酒を使って野菜や果物のスムージーをつくろう!

作り方:すべての材料をミキサーにかけるだけ

甘酒とんじん、りんごのスムージー	甘酒と小松菜、バナナのスムージー	甘酒とキャベツ、キウイ、ヨーグルトのスムージー
・甘酒 …… 100ml	・甘酒 …… 150ml	・甘酒 …… 150ml
・にんじん …… 50g	・小松菜 …… 1株	・キャベツ …… 50g
・りんご …… 1/4個	・バナナ …… 1/2本	・キウイ …… 1/2～1個
・レモン汁 小さじ1	・レモン汁 小さじ1	・プレーンヨーグルト 50ml
・水 …… 50ml	・水 …… 50ml	・水 …… 50ml

※その他、色々な野菜や果物に使えます

2017 お年玉クイズ 応募用紙

キリトリ線

答え: ○○一○○○一○○○○

支部・店名:

※賞品発送時には、そのまま使用しますので、郵便番号、住所、名前は楷書で正確に記入してください。

電話番号:

※いただいた個人情報は賞品発送以外には使用しません。

ご住所:

お名前:

GREENWAVEアンケート

今後の紙面づくりに活かしていくのでアンケートにご協力おねがいします。

①紙面の内容についておたずねします。○をつけてください。

- ・わかりやすい
- ・ふつう
- ・わかりにくい

②GREENWAVEについてのご意見ご感想をご自由にお書きください。