



第253号  
発行●グリーンコープ生協ふくおか 理事会  
編集●広報委員会  
福岡市博多区博多駅前1-5-1博多博通ビルディング3F  
TEL●092-482-7770 (代)  
ホームページ●http://www.greencoop-fukuoka.jp

6月号

グリーン・ウェーブ  
**GREEN WAVE**  
グリーンコープのうねりを地域へ

今月号の主な内容

- 食と農はどうなる? ..... 2
- 総代名簿 ..... 3
- おいしいパンのおとも ..... 4・5
- 「福祉委員会」 ..... 6・7  
～元気に活動中～

次回発行日は6月20日です。



# 自生GMナタネ 抜き取り隊参上!

## 抜き取り隊とは

自生GM (遺伝子組み換え) ナタネ調査箇所の福岡市博多港周辺で、GMナタネの検出が毎年続き、汚染の広がりが懸念されています。少しでも広がりを防ごうと、2009年11月から始まった、自生ナタネを抜き取る活動のことです。

皆さんは福岡市にある箱崎ふ頭が、九州唯一のナタネの荷揚げ港だということを知っていますか。ふ頭に大型船が接岸し、ナタネをベルトコンベアで製油工場まで運びます。荷揚げされたナタネの多くが遺伝子組み換えです。私たちは組合員として、また消費者として「遺伝子組み換え作物は買わない! 食べない! 作らせない!」を合言葉に、工場へ運ばれる過程で、こぼれ落ちるナタネが遺伝子組み換えであるかどうかという監視活動も含め、これ以上自生GMナタネが広がらないように毎年抜き取り活動をおこなっています。



## 北九州地域

2022年2月27日

北九州地域としては2回目の活動。春が近い暖かな抜き取り日和でした。組合員だけでなくメーカーからの参加もあり、1時間程かけて抜き取りました。3つのサンプルを検査し、バスタ耐性ナタネ、ラウンドアップ耐性ナタネ、どちらも陽性でした。抜き取り活動は季節問わずいつでもできます。

今年も積極的に抜き取り活動をすすめます。次はあなたも一緒に!  
北九州地域理事長 安部 百々



▲抜き取ったナタネをキットを使って検査し、ラウンドアップ1、バスタ2が陽性でした。

## ラウンドアップ耐性

モンサント社の除草剤ラウンドアップ (成分名グリホサート) は接触した植物全体を枯らす。ラウンドアップ耐性遺伝子が組み込まれた植物は、ラウンドアップをかけても枯れない性質を持つといわれている。

## バスタ耐性

ラウンドアップ耐性と同じように、バイエルクロップサイエンス社の除草剤バスタ (成分名グリホシネート) をかけても枯れない性質を持つといわれている。

## 福岡地域

2022年3月7日



初めて参加した方から「プロッコリーの芽と似ていますね。同じアブラナ科なので、交雑の危険性を感じます。」との感想がありました。

福岡地域理事会

これまで5月頃におこなっていた活動ですが、花が咲いている時期のほうがナタネとわかりやすいのではと、3月におこないました。花が咲いたもの、芽が出たばかりのものや種などあり、検査をしてみるとやはり多くはGMナタネでした。



▲抜き取り後、すぐにみんなで検査をしました。

## 南地域

2021年11月13日

参加者の多くが初めての抜き取り体験ということで、冒頭に「遺伝子組み換え作物とは」のミニ学習をおこないました。箱崎ふ頭では、ほんの少しの土があれば発芽している様子や、こぼれ落ちている種を鳥がついばんでいる様子を見て、拡散し交雑することを想像することができました。



▲道路の隙間から生えている自生ナタネ

抜き取りをすることで少しでも拡散を防ぎ、身近な問題としてとらえることができました。今年度も取り組みを予定しています。

南地域理事長 砥上 叔子

# 食と農はどうなる?

～種子法廃止、種苗法改正がもたらすもの～

開催日: 2021年10月21日  
主 催: いのちとくらしの委員会



種子法で永く守られてきた日本の米、麦、大豆。それが種子法の廃止によって、遺伝子組み換えを推進する企業に独占される恐れもでてきました。  
私たちの食べものがピンチです!  
種子法・種苗法問題について、私たちに何ができるのか一緒に考えてみませんか?

## 種子法と種苗法

	種子法	種苗法
対 象	米・麦類・大豆	すべての農作物の登録品種
目 的	公的機関を中心とした種子の安定的生産＝行政の責任	登録種苗育成者の知的所有権の保護
規制対象者	国・都道府県(行政の責任)	農家 種苗育成者(競合他社) 共謀罪の対象



講師: <sup>いんやく</sup>印 鑰 智哉さん

アジア太平洋資料センター (PARC)、ブラジル社会経済分析研究所 (IBASE)、Greenpeace、オルター・トレードジャパン政策室室長を経て、現在はフリーの立場で世界の食と農の問題を追い、執筆や講演活動をおこなっている。

## ～種子法廃止、種苗法改正がもたらすもの～

### 種子法廃止

米、麦、大豆の種子など、食料自給の鍵となる主要農産物は種子法により国や都道府県の責任で安定供給が義務付けられました。ところが民間企業を活躍させるためとして種子法が廃止されました。代わって成立したのが農業競争力強化支援法です。都道府県が持つ種苗についての知見を民間企業に渡し、公的種苗事業の民営化を図ろうとするものです。米国では主食の小麦などは州法で守られ、価格も安定しています。ところが日本は米まで民営化しようとしています。日本の新品種開発数は減少の一途を辿り、外国企業の割合が増え、地域に合った種苗が得られなくなる危険が高まっています。

### 種苗法改正

種苗法改正は公共事業として行ってきた種苗事業を民間のビジネスと同等のものに変えていこうとする動きです。地域に合った種苗の開発はより困難になり、限られた売れ筋のものだけになって、しかも値段も高騰することが懸念されます。

現在、世界の種子市場はたった4つの遺伝子組み換え企業が過半数を独占しています。ライセンス契約が必要で、農薬や化学肥料の使用も義務付けられる、そんなケースが増えています。種子を民間企業に任せれば化学企業に都合のいい農業に変えられてしまいます。そうなれば安心安全な食は不可能です。だからタネを独占させないことがとても重要なのです。



## 私たちの食と農が危ない? ～学校給食で地域の食を取り戻す～

### 私たちに何ができる?

国は「ゲノム編集」を国策として推進し、福岡県はその推進自治体第1号になりました。企業のための食から食を守るためにはタネから消費まで地域で循環する仕組みが必要です。そのためには学校給食が大きな力を持ちます。すでにEUや韓国では学校給食に地域産の有機食材が使われています。地域の産物を地方自治体が買い上げることで地域循環のスタートが切れます。地域の農家や市民が地域の食の政策決定に参加できる仕組みを定めたローカルフード条例を作ればその実現はより容易になるでしょう。

### 微生物との共生こそ解決策

人も植物も動物もその命を支えているものは微生物です。微生物との共生こそが健康も環境も支えています。しかし、化学肥料を使う近代農業はその共生関係を楔を打ち込みました。土壌は急速に失われ、気候変動は激化し、健康被害、感染症蔓延という事態が生まれています。有機農法、自然農法、アグロエコロジーなどよばれる環境を守る農業実践はこの共生関係を取り戻す営みでもあります。日々何を選び、何を食べるかはわたしたちの健康のみならず、気候危機、自然災害を防ぐことにもつながります。



### GMOフリーゾーン宣言の登録 ありがとうございました♡

717名が参加  
14.84haのGMOフリーゾーンが広がりました



GMOフリーゾーン運動は「GM作物を作らない」「GM食品を売らない」「GM食品を買わない」など、誰でも参加できる運動です。昨年11月「GMOフリーゾーン宣言」の呼びかけをおこないました。農地、山林、牧場を登録してくださった方、GM作物・食品はいらないと宣言された方からのメッセージを紹介します。

未来を背負う子どもたちの為に、生命の基本となる食物に人工的な手を加えないください。安心・安全に命を育むために、私は遺伝子組み換え作物に反対します。

改めて遺伝子組み換えはなぜいけないのかを調べてみました。すると体にとっても良くない事例が書いてあり、とてもおそろしいと思いました。絶対に遺伝子組み換えはやってはならないことだと強く感じました。

私たちは食品や商品に遺伝子組み換え作物が含まれているかどうかについて知る権利とGM食品・GM商品を選ばない権利があります。ゲノム編集食品・商品についても然りです。GM作物を作らない生産者の方々やGM商品が存在しない世界づくりを推進していらっしゃる方がたを応援しています。

知らないでいると経済優先のために人の食品の安全性がどんどん失われています。怖いことだと思います。NO!と言うことはとても大切だと思います。

### 登録者のメッセージ

# 2022年度

# グリーンコープ生協ふくおか総代名簿

〔総代定数 393名〕

総代選挙規約に基づき

2022年度の総代が決定しましたのでお知らせします

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程や会場が変更になる可能性もありますので、その際はお知らせいたします。

(敬称略)

小倉北支部	篠原佳代子 清水千香 大木智子	岡本裕美 清水優子 高田幸子	久保理絵 石田誠 鈴木昌子	万野千賀 有永紗衣子 大藤里恵	田村純子 徳嶺亜紀子 坂野郁子	桜木寿子 徳光良美 植田陽子	内貴佳子 千原優	日高加織 嘉副麻美	渡邊直美 林めぐみ	中武友恵 阿部美津子
小倉南支部	田中まどか 稲尾早織 石井礼子	是石サカエ 長末智代	伊賀和江 石川佳織	岩野茜 福山治美	岡田華絵 牛角邦子	橋本禎子 隈崎良枝	池田都 大島良衣	鳥羽由美子 坪原慎二	下垣内彩子 細谷由樹子	大石素子 上田千鶴
京築支部	長高貴美子 柿本和子	花木のぞみ 樽本真由美	林田敦子 立花成子	則松華代 吉松一葉	濱村多美恵 三住ゆかり	松永雅美	横溝千賀子	森山ひとみ	南方利枝	福田科恵
八幡西支部	宮崎多加恵 東哲也	原田孝一郎 卜藏百合子	小原美恵 中村征男	香原宏香 小川友希	井上尚美 池田美枝子	前村やよひ 宇野美江	宗内弥生 沖野さつき	野村友美子 深町亜希子	盛智子	浦杉千香
折尾若松支部	今村小百合 小森恵美子	宮本智美 峯松朋恵	広松雅代 大塚美季	星本玲子 小野恵	真方幸絵 牟田口麻由子	吉田裕子	吉澤利江	平安真子	義金由貴子	今泉貴美子
中遠支部	小濱真由美 伊東優子 渡邊伸枝	橋詰美恵子 大関郁	橋本梨加 長木祥織理	金子久美子 中川朝子	西田大輝 高尾真利	原田幸子 犬丸真紀子	中村梨沙 篠田裕子	西田久美子 徳永加奈子	山崎奈々 山野優子	清原孝子 小南ゆき子
筑豊支部	永上和江 藤原孝子 平田恵美子 大塚みさを	楠本まり 寒竹由香 江副康範 山下恵子	椎葉美子 清水美香子 瓜生智恵子 小寺愛	井上みゆき 本多瑞希 杉伊津子 花田澄美江	柴田ムツ子 上田和美 山口明美 川野滋子	湯浅喜代子 阿比留ともみ 竹村英子 石川香	中川眞佐美 桑野友紀 梶原初代 高濱紳子	加藤紀子 奥野芳子 花田佳苗 清輔智子	中村英子 八坂明美 初井由里子 小林哲彦	貝瀬美穂 江本真貴子 小森美由紀
宗像支部	小鉢恵美 徳永杏子 野田愛	小松智子 光井しおり 小田紘子	工藤里恵 宮崎裕美 土器美亜	本郷久美子 本村真弓 瀧口一紗	結城朋子 山本健太 田畑道子	竹重知子 新宅美咲 大坪紀代	魚住美幸 渡口あゆみ 今浦久美子	高橋美穂 今井麻美	松村梨奈 福島佐央理	貞光紀美子 井本美帆
福岡東支部	山本絵美 堤理恵 柳田三希子 賀川裕子	加藤麻希 野中円香 有延沢 畠中裕美	土橋たかね 山田美紀 稲岡理加 樋口由佳	加川純子 横田恭子 安部佳美 高波和代	大村衣美 小林多代子 立道都 長嶋博恵	松本智子 北川一代 田崎陽子 三宅恭平	中村みなか 福里緑 鈴木祐子 佐藤多佳子	太田浩子 光安香織 山口和子 藤田純子	緒方朋子 熊谷純子 藤嶋千絵子	久保愛 小島加奈子 石崎彩子
福岡なか支部	谷川真由美 関屋綾 岩佐友子 大迫美智子 岩切志津	井上えみ 穴井充子 池上くみ子 津上紀子 楠本勇	岩崎茉衣 西岡恵子 瑞慶覧美鈴 河野万里香 池ノ上万希子	吉富弓加 稲富由史子 武藤穂津美 中島敬子 篠原美香	清水亜矢 堀内夏美 板並節子 江崎理絵 杉祥子	上野智美 安部沙希 鳥家ありさ 古賀祐子 今福直子	里崎裕子 陣内登貴子 村川若菜 大澤佳予子 水摩静香	坂口亜葵 白水衣世 緒方結花 松島佳奈子 宮崎陽子	徳久倫子 三好雪子 千吉良好未 吉田未奈	曾我博子 志水真由美 小林啓子 井上弘子
福岡西支部	月俣くるみ 山下有香子 野中理沙 秋元由香	徳重詠美子 川野賢一 田上優美加 塚本千恵	西美奈子 菊地希 山口佳代 牧野登志江	田後直美 小嶺佳代 馬淵裕子 有田典子	鈴木麻衣 加藤泉 板谷祐子 原田愛子	谷口智子 松村理恵 河内知佳 矢野絵理	友岡さつき 前田麻美 嶋田博美 小野加奈子	田川香織 田坂有優 高根翼 坂本李帆	竹尾美由紀 近藤裕美 伊達あかね 金子秋子	竹本和美 田代綾子 原田昭代
筑紫支部	亀井香織 松崎百合子 中嶋亜季 富永加代子	中村美奈穂 池田紀子 南麻澄	伊藤さつき 和泉有子 江口友美	才田和美 遠藤美佐 塚本文	小島響子 田上由希恵 豊岡理恵	木下由香 浜田真理 新田真弓	岩切志都 根ノ三知恵 松村真紀子	木村可奈子 飯田佳奈 梅野芳枝	山口篤子 阿部幾恵 稲富梨恵	福永瞳 川野尚子 西原美恵子
久留米支部	酒井菊乃 佐藤佐和香 白石明子	大藤聖子 松尾花子 山口敦子	木村裕子 前田祐子 山口絵里	多田隈宏美 南波千枝 溝上香奈子	望月文 高橋由美子 黒原美智男	井手友紀 宮崎千尋 蒲生恵	古川明美 木下麻衣 川口愛	岡部さち 寺川章子 佐藤昌子	山口友見 中山麗	長尾正子 下唐湊宣子
筑後支部	水田綾子 田中展子	野中三紗 石橋伊都子	山村友希 古賀君子	吉田喜世美 古賀孝子	池口ゆりこ 沖祥子	寺園美由紀 田嶋寿之	堀幸	田川智子	三宅加奈子	河野香
大牟田支部	内田徳子 大津沙織	中村美穂	前原康代	三木麻里江	倉内舞子	中嶋利奈	森松紀代美	坂口千恵	北原由美子	西山美由紀

リニューアルして  
**2月に新登場**



初回19306個  
注文がありました!

**苺チョコレートクリーム** 200g **379円**(税込 409.32円)

**Point1:原料のこだわり**  
「苺」一番搾りなたね油 菜の花物語」使用。  
ガーナ産のカカオ分が13%で、まるでチョコレートそのもの。  
**Point2:塗りやすさ**  
冷蔵庫から出して、すぐパンに塗れるなめらかさ。  
パンに塗ってから焼くと、更にチョコレート感が増します。

# ゆって♪ はさんで♪ のせて♪

# おいしいパンのおとも♡

広報委員のおすすめ大公開!

ゆる

のせる



**なんちゃってメロンパン**  
**苺バターブレンドマーガリン** 200g **313円**(税込 338.04円)

**<材料>**  
食パン……………1枚  
薄力粉……………大さじ2  
A きびざとろ……………大さじ1  
バターブレンドマーガリン(常温)……………大さじ1  
**<作り方>**  
①Aを混ぜて食パンに塗り、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。  
②焼けたら皿に置き、2〜3分待つ(A部分がサクサクになる)。  
※ホワイトソフトマーガリンでも代用可能。  
※Aが混ぜにくい時は、湯煎をすと簡単。  
坂田 和美

商品の価格(九州版カタログ・個配)は5月23日現在のものです。

**チョコレートクリーム**

冷蔵庫から出して、すぐパンに馴染んで、柔らかく塗ることができます。口溶けよく、甘さもソフトです。食パンにたっぷり塗って、ネグロスバナナを載せ、シナモンをふって、軽くトーストしたら、幸せな気分になります。

平野 信子

**国産黒豆きなこのクリーム**

国産黒豆のきなこを使ったクリームです。甘すぎず、きなこの味が癖になります。パンに塗りやすくおいしいので、つついたつぷりと塗ってしまいます。わが家は食パンやリッチロールに塗って食べています。

矢野 綾女 **272円**(税込 293.76円)

あなたはパンを食べる時、何をつけて食べますか?  
ジャムやバター、クリームなど「ゆる」ものから、パンに「のせる」「はさむ」ものまでそれぞれに食べ方があると思います。  
グリーンコープの「パンのおとも」は、どれも素材や作り方にこだわったおいしさが詰まった商品ばかりです。ぜひこの機会にいろいろ試してみませんか?  
きっとお気に入りの商品が見つかるはず!

**いちごジャム51**

合成甘味料、着色料、香料は使用していないので安心!!わが家の3人の息子たちはパンにたっぷり塗って食べます♪いちごが、ゴロっと出てきたら大喜びです♡

白井 景 **498円**(税込 537.84円)

**あまおういちごジャム**

福岡県産のあまおういちごのみ使用されていて、糖度45なので甘さ控えめです。色も味も濃く、柔らかな実も入っているので、いちごを感じられるジャムですよ。量は少なめですが、それほど頻繁に使わないわが家には、ちょうどよいサイズです。

津村 稚栄子 **357円**(税込 385.56円)

**東ティモールコーヒースプレッド**

甘さの中にもコーヒーの苦みもあり、パンとの相性バッチリです。夏場以外は常温保存できるので手軽に使えます。おすすめはスプレッドを、届いたその日の食パンにトーストせずに塗ったり、お店で売られているミニソフトフランスパンに挟んで食べるととってもおいしいです。ぜひ試してみてくださいね。

津村 稚栄子 **350円**(税込 378.00円)

**ホワイトソフトマーガリン**

マーガリンという名前ですが、市販のマーガリンとはまるで違う貴重な米油でできています。また、気になるトランス脂肪酸の量は、私たちが普段の食生活で摂取している量とは比較できないほど少ないのです。自然な淡いクリーム色で、パンに塗るだけでなく、炒め物、クッキー、パン作りにとっても便利で、大活躍です。450gたっぷり入ってお得です。

野田 佳子 **362円**(税込 390.96円)

**はちみつマーガリン**

マーガリン4:はちみつ1をよく混ぜます。あらかじめレンジで温めておくと簡単に混ぜ合わせることができます。これにきな粉、ココア、少しお湯で溶かしたインスタントコーヒーを入れてアレンジも可能です。パンはもちろん、パンケーキにもぴったり。

はさむ

**たまごサンド**

**<材料>**  
ミルクパンズ……………1個 元気な卵のマヨネーズ 大さじ1/2  
産直たまご(ゆで卵) 1個 海水塩(なごさ)……………適量  
**<作り方>**  
①ゆで卵を粗みじん切りにし、マヨネーズを加えて塩を入れて味を整える。  
②ミルクパンズに切り目を入れて、①を挟んだらできあがり。  
矢野 綾女

**ポークステーキバーガー**

**<材料>**  
米粉のパンズ……………1個 レタス……………適量  
あじわいのあらびきポークステーキ…1枚 トマトケチャップ…適量  
**<作り方>**  
①パンズを横半分に切る。  
②あじわいのあらびきポークステーキをソテーする。  
③パンズにちぎったレタス、②をのせ、ケチャップをつけパンズをのせたらできあがり。  
※白身魚フライやハンバーグ、目玉焼きなどを挟んでもおいしい。  
内田 サツキ **476円**(税込 514.08円)

**明太子トースト**

**<材料>**  
食パン……………1枚 産直びん牛乳…小さじ1  
辛子めんたい(パラ子)…10g ミックスチーズ…適量  
元気な卵のマヨネーズ 大さじ1 刻みのり……………適量  
**<作り方>**  
①辛子めんたい、マヨネーズ、牛乳をよく混ぜ合わせパンに塗り、チーズと刻みのりを上から散らし、トースターでチーズがとろけるまで焼く。  
辛い場合は、まろやかからこ(切子)で代用してもおいしい。  
中本 佳織 **368円**(税込 397.44円)

**カレートースト**

**<材料>**  
食パン……………1枚  
どこでもちよこっとカレー……………1袋  
ミックスチーズ……………適量  
**<作り方>**  
①食パンに、ちよこっとカレーとチーズをトッピングして、チーズがとろけるまで焼く。  
白井 景 **239円**(税込 258.12円)

**わが家のピザトースト「チーズ・ケチャップ」**

**<材料>**  
食パン……………1枚  
トマトケチャップ……………大さじ1  
ミックスチーズ……………適量  
**<作り方>**  
①食パンにケチャップを塗る。  
②チーズをのせる。  
③トースターで焼いてチーズがとろけたら完成!  
忙しい朝食や、おやつに!!  
超簡単で子どもも作れる♪とろーりチーズのココとトマトケチャップは相性抜群♡  
藤吉 伊津子

お好みの食パンで作ってね!

**大人のパンのおとも ~お好みのパンと一緒にどうぞ~**

**レバーペースト**

**<材料>**  
産直岩鶏きも……………300g  
玉ねぎ……………100g  
にんにく……………1片  
ローリエ……………1枚  
なたね油……………大さじ1  
バター(加塩)……………大さじ1  
海水塩(なごさ) 小さじ1/2強  
こしょう……………適量  
赤ワイン……………大さじ2  
**<作り方>**  
①きもは血抜きをして一口大、玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。  
②フライパンになたね油・バターを熱し、玉ねぎとにんにくを色づくまで炒める。  
③きも、ローリエを加え、しっかり火をとす。  
④塩小さじ1/2強、こしょうをふり、赤ワインを完全に水分を飛ばす。  
⑤細かく刻み、すり鉢でする(もしくはフードプロセッサにかける)。  
※隠し味にカレー粉やバルサミコ酢を入れても。

**牡蠣のオリーブオイルマリネ**

**<材料>**  
たっぷりの冷凍高島かき(広島産)……………300g  
にんにく(薄切り)……………1片  
白ワイン……………大さじ1と1/2  
海水塩(なごさ)……………小さじ1/4  
オリーブ油……………大さじ4  
**<作り方>**  
①解凍したかきを塩水でふり洗いし、真水で洗って水気を切る。  
②フライパンにかきを入れ、表面の水分を飛ばす。  
③白ワイン、にんにくを加え、かきの身がふっくらするまで蒸して蒸し煮。  
④保存瓶に蒸し汁ごと移し、塩とオリーブ油を加え、蓋をして一晩冷蔵庫。  
※1週間ほど冷蔵保存可。  
志賀 ゆう

**おすすめポイント**  
●大粒のかきなので食べ応えあり!(小さく縮まない!)

**新コーナー開始**

教えて元気くん!  
2022年3月29日現在

グリーンコープでんきふくおか加入者数 2021人

こども基金(菓子パン) 73,134円(カタログ52冊)

GREEN WAVE 7月号予告 広報委員の おすすめ商品紹介!

**国産小麦で安心・安全**

**苺食パン(北海道産小麦)** 470g **304円**(税込 328.32円)

**苺ミルクパンズ** 5個(210g) **253円**(税込 273.24円)

**苺米粉のパンズ** 4個(160g) **236円**(税込 254.88円)

### 北分身福祉委員会

北分身福祉委員長 中本 瑞樹

#### 今が一番幸せ「落水洋介さん講演会」<sup>9/24</sup>

進行性の難病を抱えながらも、笑顔と前向きな姿勢で人生を切り開き、周囲を魅了している落水さん。「どのような状況でも未来は自分で決められる。幸せかどうかは自分の物差し次第。笑顔と前向きは練習すれば身に付いていく。チャレンジをあきらめないことが大切。失敗は前進。」など、キラキラ笑顔で語ってくれました。不安を感じるコロナ禍だけど、笑顔で前向きに生活することで身近な幸せが増えていくように感じた素晴らしい講演会でした。



### 小倉南支部

#### 「健康体操教室」～楽しくゆとりある生活を送るために～<sup>7/8</sup>

コロナ禍が続き体を動かすことが少なくなってきている中、『楽しく運動するきっかけになれば』との思いで開催しました。デイサービスセンター小倉北の寺岡さんに来ていただき、音楽に合わせて全身を動かしたり、ドラマ「水戸黄門」の主題歌のメロディに合わせて「どんぐりころころ」を歌ったり、手ぬぐいを使ってお祭りのハッピーの折り方を教えていただいたり、とても楽しくリフレッシュすることができました。



### 八幡西支部

#### 子育て講演会<sup>12/2</sup>

怒りの感情と上手に付き合う

山村容子さんをお迎えして、オンラインで「アンガーマネジメント講座」を開催しました。コロナ禍で知らぬ間に溜まっているストレスも多いのかたくさんの方の参加がありました。「怒ることは悪いことでは無いんだ!」「聞いて良かった」との感想もあり開催して本当に良かったです。また、画像を使ってグリーンコープの福祉のアピールもしました。この子育て講演会も100円基金の助成で開催していることもしっかり伝えることができました。



### 京築支部

#### 「傾聴café」& 「みんなのもとへ」<sup>11/5</sup>

11月に「傾聴café～福祉のつどい～」を開催しました。福祉委員に傾聴の話をしてもらい、日常で使える傾聴について学ぶことができました。その後、身近な福祉についての意見交換をしました。福祉委員会では、地域委員会資料として毎月「みんなのもとへ」を発行しました。委員会での学習や取り組みの様子・出会った100円基金助成団体について載せることで、地域委員にも福祉をより身近に感じるようになりました。



### 筑豊支部

#### 「みんな朗らかに 笑顔の絶えない福祉委員会」

オンラインにて生活再生事業の学習会を開催しました。各地域からも参加があり、興味や関心を持たれている方が多く、質問がたくさん出ました。学習したことを地域に伝え、たくさんの人に生活再生事業のことを知ってもらいたいです。



### 折尾若松支部

#### ヒーリングボイス ココペリーナの春のオンラインコンサート<sup>5/19</sup>

オンラインのコンサートは初めてでしたが、手話を教えてもらいながら歌を歌うのが楽しかったです。いのちについて参加者みんなで考えたり、チャットでことばを紡いだりと人と人のつながりを感じることができました。「ヒーリングボイスココペリーナ」による「いのちの歌」は、心に優しく響き、コロナ禍で疲れた心をほぐしてくれました。マスクをしていない表情豊かな手話を間近で感じることができた素敵なコンサートでした。



手話を教えてもらって、一緒に手話をしながらうたっているところ

### 中遠支部

#### 全力!つむぐ♡愛<sup>11/9~11/16</sup>

「多機能つむぐ」の作品販売会がしたーい!!支部福祉委員長、突然の発言(ワガママ)に、「今までやったことない…」と皆戸惑い気味…。それでもつむぐへの愛を押し通し(笑)…各方面からのご協力をいただき、中遠支部で初!!の販売会を6月・11月と2回もおこなうことができました。会場へ届いた作品に委員さんの目は輝き、購入された方の笑顔がその魅力を物語っていました♡



### 小倉北支部

#### 福祉のつどい「悩みを共有しよう」<sup>11/24</sup>

毎年恒例としている「福祉のつどい」を開催しました。今回のテーマは「介護」。介護についての不安や悩みを専門家のアドバイスを参考にして語り合いました。私たち福祉委員は参加者の心が軽くなったと感じ、とても嬉しい「また開催したいね!」と喜びを感じています。参加者の心が軽くなる「つどい」を今後も計画できたらいいなと思います。



介護について語り合いました!

### 宗像支部

#### 「支部福祉委員会 楽しく学んでいるよ!」

私たち、宗像支部では状況によりオンラインも併用して福祉委員会を毎月開催しています。4月にはオンラインで子育て講演会も開催しました。昨年は実際に装置を付けて高齢者疑似体験をおこない、高齢者や身体の不自由な方の気持ちに疑似体験をすることで寄り添うことができました。また毎月クイズを取り入れながら楽しくグリーンコープの福祉について学ぶことができています。



# みんなに笑顔を 福祉委員会～元気に活動中～



2021年度活動報告

「福祉委員会」では、生活者の視点で子育てや健康、地域の居場所づくりなど、気になることを自由に語り合い、講演会や学習会も開催しています。心豊かな人生を送るヒントが盛りだくさんのハッピーな委員会なので、ぜひ地域の取り組みに遊びに来てください。

### 南分身福祉委員会

南分身福祉委員長 鬼塚 令子

#### 委員会「ふくしセンターおひらき」見学に行きました<sup>10/21</sup>

10月に念願の「ふくしセンターおひらき」見学に行きました。スタッフ(ワーカーズ)、利用者の方がたの笑顔が印象的で、人や地域に寄り添った温かいグリーンコープらしい福祉を体感することができました。手厚いケアがなされていて利用者さんたちが安心して暮らせる場所プラス居場所だと感じました。今回の見学でグリーンコープの福祉の理念「共に生きる」そのものを実感することができたので、広く地域に伝えていきたいです。



### 筑紫支部

#### 良き聴き手となるための第一歩!ほめっこ大会<sup>2/10</sup>

「傾聴」について学習する中で良き傾聴ができるためには聴き手(自分自身)の心が満たされゆとりがあることが大切な一つとなることを学びました。そこでメンバーそれぞれが自分や家族の得意なこと、頑張っている所などの自慢話を語ります。それをメンバー同士で褒め合うということをしました。聴いてもらえて、褒めてもらえて、労ってもらえてとても心が満たされました。それを聴いている側も幸せをお裾分けしてもらえてとても心が豊かになりました。



### 久留米支部

#### 子育て講演会<sup>12/3</sup>

「今を楽しむ、自分が楽しむ」と題して、筑後市で不登校支援を行っている団体の方を講師に迎えて開催しました。不登校の子どもには、寄り添うことが大事との感想が多く出て、心がやさしくなる講演会でした。



### 福岡なか支部

#### 「福岡なか支部福祉委員会と子育て講演会」<sup>2/8</sup>

福祉委員会での交流を通して、それぞれの鋭い意見や異なる視点、様々な考えを知り、グリーンコープの福祉の理解を深め合うことができた、楽しい委員会でした。また、グリーンコープの福祉活動組合員基金の助成を受けた「特定非営利活動法人 LOCUS・虐待サバイバーをつなぐ会」より講師をお呼びしてのオンライン子育て講演会は、虐待は、身体への暴力や暴言だけでなく、言うことを聞かない子をお仕置きとして放置や無視をすることなど、子どもの心を傷つけることは全て虐待であること、感情をぶつけるのではなく言葉で伝えること、親に非があるときは謝ること、そして子どもを褒めることが大切だと教えていただき、もっと多くの方に知ってほしい講演会でした。



### 大牟田支部

#### 「1人で悩まず、相談を!」<sup>10/6</sup>

「グリーンコープの福祉をもっと知ってもらおう!」を合言葉に、様々な学習会を開催しました。「高齢者疑似体験&おむつの話」では、実際に装具を着用し、視界の狭窄、身体の不自由さを体験することで、介護する側、される側の気持ちを理解することができ、またなかなか聞けないおむつ選びのポイントや付け方のコツなどを学びました。参加者から「こまらんどに行ってみます」「優しく接することができそう」という声を聞くことができました。



### 福岡西支部

#### 「支部福祉委員会 2021年度活動」

今年度は「片縄元気もりもりハウス」と「ファイバーリサイクルセンター」の見学に行くことができました。話を聞くだけとは違って、グリーンコープの福祉を感じることができ、見学できてとてもよかったです。基金運用委員会に参加することでも、私たちの100円や活動が少しでも役に立っていると実感できました。また、子育て講演会では多くの組合員の参加があり、感想からも実施してよかったなと思えました!今年度もグリーンコープの福祉について多くのことを学ぶことができ、充実した活動をおこなうことができました。



### 筑後支部

#### 「子育て孫育て講演会」<sup>11/11</sup>

#### 「子どもがあらゆる暴力から自分を守る知識やスキルを学ぼう」

オンライン講演会を開催しました。「NPO法人 にじいるCAP」代表理事の重永侑紀さんを講師に迎え、予防教育の必要性、子どもの脆弱性とアタッチメントの発達、家族の変化、日常的なかかわり方を軸にお話しいただきました。グループディスカッションを設け、講話のみではない参加型の講演会だったので、参加者同士の交流もあり意義深いものとなりました。真面目過ぎずユーモアを持って温かく見守る子育て孫育てをやっていきなさいと思う楽しい講演会でした。



### 福岡東支部

#### みんなで協力しました!!

今年度はオンラインで講師による学習会を多く取り入れ、チラシをまいて地域組合員まで参加も募った取り組みもおこない、多くの方にグリーンコープの福祉を知っていただけました。また、子育て講演会ではオンライン開催で講師に柴田星子さんをお招きし、たくさんの方に参加していただきとてもいい講演会になりました。講演会や学習会の内容は福祉ニュースで報告をし、裏面には今年度出会った地域で福祉活動をされているいくつかの100円基金助成団体の紹介もできました。



2021年度最後の福祉委員会は集まって開催ができました。みんな笑顔です。

広報委員の

# おうちごはん



## 我が家のタンドリーチキン

グリーンコープの鶏肉は味がしっかりしていて、臭みがなく本当においしいので家族も大好き♡

そのまま塩コショウで食べるのもすごくおいしいのですが、我が家ではタンドリーチキンにアレンジして食べることも。材料を漬けておいて焼くだけでとても簡単なので忙しい時も助かるレシピ!ぜひお試しあれ!

- 【材料】**
- 産直若鶏手羽元(開き)… 500g
  - トマトケチャップ… 大さじ2
  - プレーンヨーグルト… 大さじ2
  - 海水塩(なぎさ)… 小さじ1/2
  - カレー粉… 小さじ2

- 【作り方】**
- ①Aをあらかじめよく混ぜ合わせておき、解凍した若鶏につけてよく揉みこむ。
  - ②1時間ほど冷蔵庫で置いた後、グリルで焦げ目がつくまで中火で15~20分程焼く。
  - ③焼き上がったたら爪楊枝で刺してみても透明な汁が出ればOK。まだ赤い汁であれば弱火で5分ほど追加で焼く。

※プレーンヨーグルトは無くてもおいしくできます。



カタログGREEN12-15号掲載予定

私は手羽元が入っている袋の上部をハサミで切って、袋の中に調味料を入れて揉みこみ、クリップで止めて1時間ほど置いておきます。手も汚れないし、袋をそのまま使って捨てられるのでとってもラクです!

福岡なか支部 中本 佳織

## こんにちは生活再生相談室です

### 組合員優遇貸付が利用しやすくなりました

この春、子どもさんの進学や自立、特にご兄弟で同時に…ともなれば、大きなお金が必要になり、金利の高いフリーローンで用立てた方も多いと思います。生活再生相談室では、組合員向けの低金利貸付の要件が緩和され、利用しやすくなっています。たとえば50万円の借入を3年で返済する場合、フリーローン利息18%と組合員優遇利息5.9%だと返済額に10万円以上の差がある計算になります。

### こんな相談内容がありました

3人の子どもの進学や留学、他県での一人暮らしの費用が、学資ローンや奨学金だけでは賅えず、銀行のフリーローンを数件利用され、毎月の返済が高額になり困っているとの相談がありました。銀行のフリーローンを組合員優遇貸付に借り換え、月々の返済額、返済総額を減らすことができ、とても喜ばれました。ぜひ、ご利用ください。

生活再生相談室 相談員 糸長 舞子

今年の4月に「生活再生ワーカーズともに」と「ワーカーズ・コレクティブRe・born」が一つになり「生活再生ワーカーズこころ」となりました。事業の幅が広がり、より多くの人の役に立てるよう、一丸となってがんばっています。生活再生相談室では、信頼される相談室として定着し、組合員向けの利率が低い優遇貸付の利用が増えています。

## 生活のいろいろな場面で…役にたちます

お金の問題で困ったとき 生活再生相談室 月~土 9:30~18:00 お電話で予約を。	北九州	福岡
	093-871-8824	092-482-7788
些細なことでも困ったら ふくし情報でんわ 月~金 10:00~16:00 (祝日は休み)	筑豊	久留米
	0948-22-5611	0942-36-8877
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	北九州 9:00~16:00(祝日開設)	筑紫
	093-202-3039	092-593-5370
てるてるコーナー 月~金 9:30~16:30	福岡	筑後
	092-731-1455	0942-21-5406
	092-623-0294	
	電話などのお問い合わせ …… 月~金 9:00~17:00 センター内ショップ営業時間 …… 月~金 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。	

30代肌の悩みは  
なかったけど、40代に  
なると隠れていた  
シミが次々と出て  
今まじ手の届かな  
かった「プラセンタ緩  
をついに購入。  
肌の調子はよい  
感じ♡♡♡  
顔のシミが少しず  
つ減ることを願いつつ  
風呂あがりのケアは  
私の贅沢時間に。  
グリーンコープの  
化粧品で若返り  
作戦エイエイオー  
小倉南支部 愛犬さぶ

ホッと  
ひと言

# ざざ波

夢ヲかたちに  
地域理事が昨  
年よりスタート  
しました。一人  
ひとりの夢が少  
しずつ形を成し  
てきており、組  
合員活動の力強さを実感し  
ています。私は、特に弱い  
立場にある人が生きやすい  
地域社会であると感じ、  
とっています。年を取る、  
病気になる、障がいを持つ、  
など相対的に弱い立場の人  
は必ず一定の割合で存在す  
るもの。これまでの学習で  
学びました。誰しもがそう  
なり得るので、互いに支え  
合う思いやりのある関係性  
が、風通し良く形成できる  
場、地域があると良いです



福岡地域理事長  
大坪 亜野子

ね。グリーンコープの専門  
的なワーカーの方たちとも  
出会いながら、いつか実現  
できたら、と夢を膨らませ  
ています。  
それと野望ですが、幼少  
期から、人間が多様であり、  
それが豊かであること、皆  
が平等で尊いことを学べる  
教育プログラムが導入され  
ると良いだろうと思ってい  
ます。たくさんの方の気持  
ちが反映する組合員活動足  
り得るよう精進します!

## 今回はコレ!



め米ぬかせっけん(固形)  
すずらの香り100g×2個  
378円(税込415.80円)

私のとっておき♡  
米ぬかせっけん

ベンネーム  
男の食べ物委員会より(非公認)

以前はシェービングクリームを使っていたのですが、今は米ぬかせっけんの泡を使っています。髭剃り後もヒリヒリせず赤くならないので愛用中です。お肌に悩みのある方、使ってみませんか?(個人の感想です)

## 広報委員より



こんな使い方があったなんて(驚)。肌に優しいシェービングクリームを夫が探していたので、早速教えます。

## 「私のとっておき♡」写真投稿募集

組合員参加型の新しいコーナー「私のとっておき♡」が始まりました!あなたが大好きなグリーンコープ商品、無くてはならない商品を持って写真を撮り、名前(ペンネーム)・コメント(100文字程度)・組合員歴(任意)と共にお送りください。コメントやお店にある商品なら、何でもOK!あなたの笑顔と商品への熱い思いをお待ちしています♡  
※応募方法、注意事項は下記の☎お便りです☑を参照ください。

## キャンドルナイト

でんきを消して、スローな夜を  
環境と脱原発を意識して、「夏至と冬至と3.11(東日本大震災の日)の3回、夜8時から10時までの2時間、電気を消してキャンドルの灯りで過ごそう!!」と呼びかけています。  
今年の夏至は  
6月21日(火)  
です。



📧 お便りです 📧 投稿募集中!

(テーマ)  
私のとっておき♡・レシピ・川柳・家族(ペット)自慢などなど…  
グリーンコープについて何でも結構です。

▼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郵送してください。Eメール、ハガキ、封書、FAXでの応募もお待ちしております!

▼注意事項  
※原稿及び写真は返却しません。  
※お寄せいただいた原稿は編集部で一部修正、加筆する場合がありますのでご了承ください。  
※個人情報(商品発送時以外)は使用しません。  
※ペンネームがない場合、本名で掲載させていただきます。

▼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 博多大博通ビルディング 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 福田(組合員事務局)宛  
TEL092-482-7765 FAX092-482-7780

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、お店、キープ&ショップで使用できる500円の商品利用券

📧 アドレス(変更しました!)  
info-gwave@greencoop-fukuoka.page