

生活クラブ京都
エル・コープの
新規事業

訪問介護 まんまる・ケアプランセンター さざなみの

介護の広場



はじめまして！

このたび、生活クラブ京都エル・コープの事業として、たすけあい活動スペース りんく・る1階に介護事業所を開設しました。ここは「あったらいいな！」を実現するスペースとしてつくられました。訪問介護もケアプランセンターでもみなさんが気軽に立ち寄れる事業所を目指しています。生活クラブ京都エル・コープでは、初めての介護事業ですが、全国の生活クラブではいろいろな介護事業に取り組んでいます。生活クラブの介護事業は高齢者が自立した生活を続けられるよう「10の基本ケア」を原則としています。当事業所でもこの原則を大事にしながら介護保険を使ったサービスに取り組んでいきますのでよろしく願います。

今回から介護保険を身近に感じていただけるような「介護保険ざっくり解説」と生活クラブ「10の基本ケア」についてお伝えしていきます。

介護保険ざっくり解説

1回目

介護保険の被保険者は？

	1号被保険者	2号被保険者
対象者	65歳以上の者	40歳から64歳までの医療保険加入者
受給要件	要介護・要支援状態	要介護・要支援状態が、末期がん・関節リウマチ等の加齢に起因する疾病(特定疾病)による場合に限定
保険料負担	市町村が徴収(原則、年金から天引き)	医療保険者が医療保険の保険料と一括徴収



お問い合わせ

生活クラブ訪問介護「まんまる」

☎ 075-874-2850 (月～金 8:30～17:30)

manmaru@l-coop.com

生活クラブケアプランセンター「さざなみ」

☎ 075-874-2836 (月～金 8:30～17:30)

sazanami@l-coop.com

65歳以上でないと受給できないと思われている方が多いです。受給はできない方も介護保険料は払っています。介護保険はある日突然必要になるサービスです。普段から知っておくといざというとき慌てなくて済みますね。今回は、介護保険ざっくり解説2回目(介護保険にはどんなサービスがある?)と生活クラブ10の基本ケア①(換気を行う)について掲載します。

まんまる・さざなみでは随時介護保険の相談も受け付けています。お気軽にお電話ください。

りんく・る情報

たすけあい活動スペース りんく・る 京都市南区久世上久世町161番地

第1回
ブックトーク
開催しました!オススメの本が
集まりました!

5月29日に第1回目のブックトークを開催しました。毎月最終木曜日に開催します。次回は7月31日10時～12時です。参加費無料・申し込み不要です。ぜひふらりとご参加ください!

みんなのサロン(仮称)



みんなの台所ぐるり

6月23日に設立総会をおこない、6月29日にオープンしました! 6月9日の総代会のお弁当を作りました。

総代会の
お弁当

カフェ+ミーツ

6月2日から営業時間が10時～17時に変更になりました。ぜひお越しください。



エレベーターが設置されました

5月初めから設置工事していたエレベーターが完成しています。工事中はご不便をおかけしました。



アースデイ in 京都
Earth Day in KYOTO

今年もアースデイに 出店しました！

アースデイin Kyoto 東本願寺お東さん広場(5/3sat.)

アースデイとは元々はアメリカで制定された4月22日地球の日に地球環境について考え、行動するイベントで、現在は4月〜6月頃にいろいろなところでおこなわれています。今回京都で開催された東本願寺お東さん広場に生活クラブ京都エル・コープも出店しました。昨年は6月に岡崎公園で開催された大規模なイベントのみ出店しましたが今回は初めてこの会場に出店しました。

晴れてとても気持ちの良いゴールデンウィークで、若い方から年配の方、お近くの方から旅行中の方などたくさんの方が来場されていました。

拡大部門のブースでは温州みかんジュースの試飲や展示即売会をおこない、隣接した理事会ブースでは石けんから地球環境を考える「こねこね石けん」づくりをおこない、12組の参加がありました。体験は子どもが中心でしたが、子どもさんが石けんづくりを体験している間保護者の方に石けんの良さを伝えし、利用をおすすめしていく機会としました。

また、牛乳の利用を増やしていくためパスチャライズド牛乳と低脂肪乳の試飲もおこないました。市販の高温殺菌ではお腹に良い菌まで殺菌してしましますが、生活クラブで扱っている72℃15秒で殺菌するパスチャライズド製法でつくられるパスチャライズド牛乳は

牛乳本来の味も残してくれます。生産者と顔の見える関係であり、牛が何を食べているかまでわかるので、安心して飲める牛乳をもっと多くの方に知って飲んでもらいたい、利用してもらいたいと飲んでもらう企画を増やしています。

外部イベントでは組合員はもちろん加入されていない方にもたくさん出会え、知ってもらえるチャンスです。同時にInstagramも開設していることを知っていたくキャンペーンもおこない、若い方を中心に興味関心を持ってもらえました。

今回のイベントでもたくさんの方に出会えると嬉しいです。ぜひイベントにお越しの際に生活クラブのテントを見かけたら、声をかけてくださいね！



こねこね
石けんの素地



スキ型で抜くと
可愛い石けんの出来上がり♪

地域福祉委員会 news

困ったときにちょっと助けてくれる【生活保障⑨】

「困ったとき・手伝ってほしいときのケア」

～どなたでもどんなことでも使えます～

たとえば



水撒きをしてほしい



家具の組み立てを手伝ってほしい



植木鉢の移動を手伝ってほしい

question/
申請は
どうやるの？

answer/

直接依頼する組合員がいる時は、その方に「エココロで手伝って～」と依頼してください。申請用紙（ガイドブックP20）をコピーして（ホームページからダウンロード可）、申請者（たすかった方）が記入してください。

ケア（事由）の日から、60日以内に依頼した組合員が配送で提出してください。毎月末にエココロ審査会で内容を確認して給付します。

エココロ
たすけあい制度
ガイドブック

申請書ダウンロードはこちら↑

question/

依頼する
エココロ加入組合員
がいないときは
どうするの？

answer/

福祉たすけあい事業部に
お電話ください。（月曜～金曜）
TEL. 075-874-2905



4月度の給付ケア件数

給付 No.	項目	件数
3	組合員活動を支えるケア	2
9	困ったとき・手伝ってほしいときのケア	18
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	4
14	共同購入品を預かってほしい・届けてほしい ときのケア	36
16	誕生日のお祝い（満60歳以降10年ごとに）	1
17	出産のお祝い	2

エピソードを
お寄せください

QRコードからGoogleフォームで、またはお好きな用紙に記入し配送時に「エココロ委員会宛て」で提出してください。字数等の制限は特にありません。お名前・支部を明記してください。お寄せいただいたエピソードはエココロ委員会においてエココロニュースまたは組合員活動で活用させていただきます。（寄稿者の実名は伏せて活用します）



個人情報部分につき
ホームページでの掲載は
控えさせていただきます



組合員の皆さんの声を募集して掲載する
組合員みんなのひろばです。
皆さんの声をご紹介します！

4月号のお題は

「あなたのストレス解消法は？」



●登山

登山！運動でストレス発散になるとはもちろん、普段生活している場所を山頂から眺めると、いかに自分の視野が狭くなっていたか、改めて気付かされます。山頂で沸かすお湯で珈琲を飲むのも、疲れが和らぐ大好きなひとときです。
(めえさん)



登山、いいですね！
体も心もリフレッシュできますね！

●パンやお菓子づくり



パンやお菓子をよく作ります。生地を触っていると癒やされます。そして夜子どもたちを寝かしつけたあとのお楽しみ、おやつタイムです。
手作りのお菓子は優しい甘みなのでつい

食べ過ぎてしまうところが玉にキズです。笑
(スコーンさん)



パンやお菓子づくりに没頭して、美味しく食べるのもいいストレス解消法ですね！

●ネットで漫画を読む

ネットでマンガを読むのがいまのストレス解消法です。いつでもどこでもすぐよつと読んでその世界に入り込む。本当は本が読みたいけど、なかなか時間がないので。
(あずきちゃんさん)



自分が漫画の世界に入り込む、それも楽しくストレス解消ですね！

たくさんのご応募ありがとうございました！採用された方の中から2名の方にプレゼントをお届けします。今後もお楽しみお待ちしております。



ご応募はこちら

応募締め切り
7/31(木)

QRコードまたは
メール oinaina.kouhou@gmail.com まで
お名前、組合員コード、ペンネームを添えてお送りください。
※お題以外のご意見は受け付けられませんのでご了承ください。

今月の
プレゼント
(2名様)



塩黒糖
(株) 沖縄物産企業連合

今月のお題

「食べたことある?こんな給食」

ご当地給食や印象に残っている給食、教えてください

採用された方の中から2名の方に「塩黒糖」を差し上げます！

掲載は170号(10月発行)の予定です。

※採用の方のお名前はペンネーム・もしくはイニシャルで掲載します。

※プレゼントはお届けをもって発表に代えさせていただきます。

広報委員

絶賛大募集!!

待ってまへす

「おいなしな」をいっしょにつくる

広報委員を募集しています!!

集まった原稿をいっしょに読んだり、

ちょっと書いてみたり、取材にでかけたり、

いっしょに活動する組合員、

お待ちしております!!

気にならないう
なになにな



<http://bit.ly/3uWuX08>

そなえよう!

防災と減災 すぐできる ワンポイント

グラツときたら、まずこの3つ!

- ①身の安全を確保(テーブルなどの下に入る、座布団などで頭を守る)
- ②揺れがおさまったら、火の始末(ガスコンロ、ストーブなどを消す)とブレーカーを落とす
- ③ドアを開けたままにする、そして逃げてください!

☑こんなときどうしよう! 夏編②

ゲリラ豪雨・洪水に注意しましょう!

天気予報やニュースをこまめに確認し、お出かけの際は雨具を持参すること、ふだんから雨どいや排水溝の掃除をしたり、大雨の予報の時には雨戸を開めたり、玄関や勝手口の前に土のう、水のうなどで水が屋内に入るのを防ぎましょう。また災害時の避難場所と避難経路を確認し、家族や職場の方とどこに避難するかをあらかじめ決めておきましょう。状況を判断して、できるだけ明るいうちに早めに避難しましょう。

☀台風対策をしておきましょう!

7月から10月は台風が多く発生します。台風は強い風と大雨をともなうので、屋根や窓ガラスなど家屋への被害、倒木、強風による飛来物、電柱や電線の破損などで停電などの被害が想定されます。特に大型や



☀熱中症にも気をつけましょう!

自宅や勤務先などでは我慢せずエアコンをつけたり、日光のあたる場所にはひさしやグリーンカーテンなど日よけ対策をしましょう。27℃前後が適正温度設定といわれています。

また、運動時はもちろん屋内にいるときでもこまめに水分や塩分を補給しましょう。風通しの良い服や速乾性に優れた服を着用することや冷却グッズなどを利用するのも効果的です。

停電時は、エアコンや扇風機が使えなくなり、保冷剤などで体を冷やすなどしましょう。



速度が遅いものは、大きな被害をもたらしやすいので気をつけましょう。
自宅では物干し竿などは下におろすか飛ばないように固定し、庭先やベランダなどに飛んでいきそうなものがあれば室内に入れるなどしましょう。
外出時は、転倒や飛来物にあたりたり、車での移動の際はアンダーパスなど低い場所をとるときは冠水の可能性がありますので、充分に注意してください。ふだんから車の中にも非常用トイレや水などの準備もしておくといでしょう。



防災と減災のちがいは「防災」は災害を未然に防ぐことに対して、「減災」は災害が起きた時に被害を最小限におさえることです。

●2025年度 5月 関西独自消費材の放射能検査結果

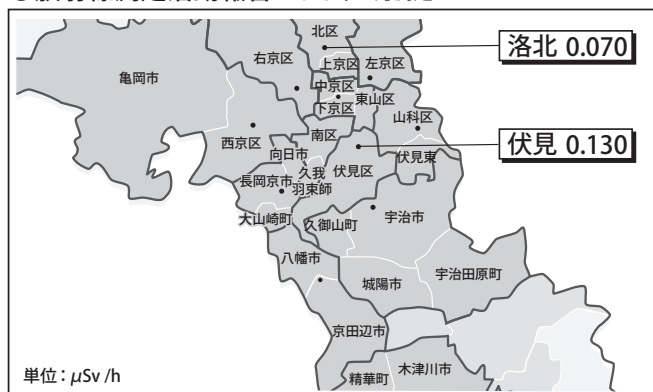
生産者	対象消費材	産地	実施日	検査機関	Cs134	Cs137	セシウム合計
米麦館タマヤ	パン用小麦粉 IW	北海道	5月	連合会	ND	ND	ND/1.0
米麦館タマヤ	パン用小麦粉 青星	北海道	5月	連合会	ND	ND	ND/1.0

【検査結果の見方】単位: Bq / Kg 「検出値/検出下限値」で示します。

半減期の長いセシウムに絞って検査をしています。セシウム134、セシウム137の合計値で「検出限界値」を記載します。

検出値欄のNDは、検出限界値未満での不検出を表します。

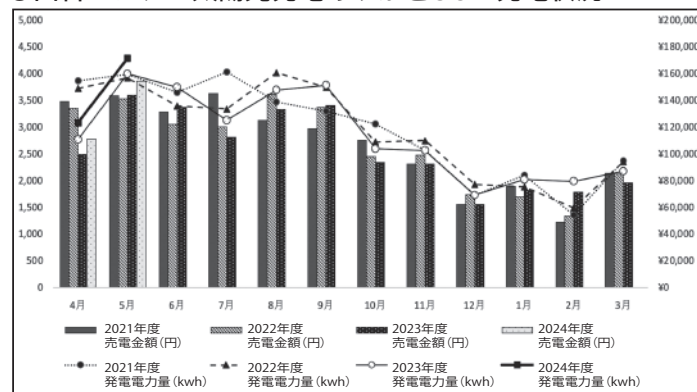
●放射線測定活動報告 2025年4月測定



【空間放射線量測定値とは】

生活クラブ京都エル・コープでは、2013年5月から10名ほどの組合員が毎月、同じ地点、同じ機器で自分の地域の空気中の放射線量を測定しています。測定機器の操作方法を知っておくことや数値の変化から、事故等の際に気づく可能性を高めることを目的としています。測定方法は、京都府内の屋外・室内で、地上1m及び5cm地点の空間放射線量を測定。本紙では、各支部1カ所について、1mでの測定値のみを掲載。単位: $\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時)。

●山科センター太陽光発電ありがとSUN発電状況



【山科センター太陽光発電「ありがとSUN」発電とは】

組合員のみなさんの出資金と設置の際に募集した特別増資を活用して、山科センターの屋根に32kWの太陽光発電のパネルを設置。2014年10月から発電事業をおこなっています。つくられた電気は生活クラブグループの電力会社の「(株)生活クラブエナジー」に売電しています。

How to
エル・コープ

季節の消費材(夏)

知ってましたか?こんなことやあんなこと。加入説明の時に聞いた気がするけど、どうするんだっただけかな?

生活クラブを上手に活用していくために、加入したばかりの方からベテラン組合員さんまでみなさんに知っておいていただきたいことを毎回お伝えしていきます。

この時期によくカタログで見かけるあの消費材はいつまでカタログに載るのか、いくつかピックアップして調べてみました!

●麦茶ティーバッグ——3月中旬から9月下旬くらいまで16回程度の予定。

●麦茶——2月初旬から11月初旬くらいまで12回程度の予定。

●コーヒー粉 森のアイスコーヒー——5月初旬から9月中旬くらいまで7回程度の予定。

●まめ福 アイスブレンドコーヒー

粉150g/400g、豆150g——5月下旬から8月下旬くらいまで毎週掲載予定。その後取り組みは未定。



●ところてん——4月中旬から8月下旬くらいまでの予定。その後取り組みは未定。

●水ようかん——4月初旬から9月中旬くらいまで16回の予定。

●水まんじゅう 抹茶——5月下旬から8月初旬くらいまで4回の予定。

●まめかん——4月上旬から10月初旬くらいまで12回の予定。



掲載時期はだいたいの予定ですが、お気に入りの消費材が掲載終了の時期が近付いたらご注文をお忘れなく!

各支部・委員会からのお知らせ

○左京支部

親子でコンポストにチャレンジ

7月12日(土) 10時から12時
一乗寺くらぶルーム

夏休みの自由研究にも!コンポストで地球にやさしい生活にチャレンジ。

参加費 200円 (コンポストキット代実費 2000円)



○洛北支部

夏休みが始まりますね。

親子でゆっくり過ごせるときです。

でも、悩みの種が昼食の準備、ということはありませんか?そこで、『子どもだけでも作れる昼食作り』を企画しました。詳しくは「らくほくニュース」で。

○八幡田辺準備支部

「親子で作ろう…夏休み工作教室」

～トランスパレントで星を折ろう～

日時: 7月26日(土) 10:30 ~ 12:00

場所: 田辺団地集会所

参加費: 300円 お茶菓子付き

ツヤと張りのある半透明の紙を折って重ねるだけです。

光を通してきれいな色や模様生まれます。

詳しくは、支部から配布されるチラシでご確認ください。



理事会だより

2024年度 第13回 臨時理事会報告

(2025年5月19日開催)

＝討議決定事項＝

- 2024年度決算報告及び剰余金処分案を決定しました。
- 2025年度事業計画、予算案、役員報酬限度額を決定しました。
- 2025年度第32回通常総代会議案内容を決定しました。ほか

2024年度 第14回 理事会報告

(2025年6月2日開催)

＝報告承認事項＝

- 消費委員会に5月度から委員1名追加について承認しました。
- エコロひろば1件の登録を承認しました。

＝報告確認事項＝

- 2025年度第32回通常総代会 事前質問について確認しました。
- 2025年度第32回通常総代会 災害時対応について確認しました。
- 「共生まちづくりおうえん基金」の募集について確認しました。ほか

生活クラブ京都エル・コープ 組織状況 (5月度)

組合員数: 6,550名 前月比44名増

供給高: 126,971,635円 (一人当たり19,384円)

編集後記

いまハマっているもの。塩麴をヨーグルトに混ぜて、ひと晩冷蔵庫で水切りしたらクリームチーズのようにになるので、何度もつくっている。ヘルシーなのでそのまま食べても美味しいし、お菓子もつくれそう。麴のチカラはまだ奥深い。

おいなしな

次号、168号は

2025年8月4日発行です



おいなしな はウェブサイトでも閲覧できるようになりました!

<http://kyoto.seikatsuclub.coop>

ウェブサイトでも閲覧できるようになりました!



一乗寺くらぶルームだより

<http://kyoto.seikatsuclub.coop>