

あいな

No.170
2025.10.06

生活クラブ京都
エル・コープ機関紙
発行責任：理事会
編集責任：広報委員会
組合員数：6,555名
(2025.8.20現在)

おすすめ POINT



豚ミンチ

- 最高です!肉臭がないので豚ミンチだけで超絶美味しいハンバーグが作れます!
- お店で出てくるようなハンバーグが作れます!
- 牛肉じゃないとボリュームが...と思いがちですが。まったく劣らずボリュームがあります。大きめの肉団子にして野菜と煮ます。
- 脂身が甘くて、パサパサしない。
- 我が家のハンバーグはいつも豚ミンチ100%です。脂っぽくなく、お肉の味が美味しいです!
- 一度も冷凍していない。うま味がある。
- この豚ミンチのあまりの美味しさに加入を決めました。みじん切り玉ねぎを混ぜてハンバーグにし、大根おろしポン酢で食べると本当に美味しいです。
- 塩コショウだけで炒めても、とても美味しく違いがわかる豚ミンチです。
- 一般に端材が使われるミンチが、生活クラブではかたまり肉からしっかり挽かれるので、ジューシーで、噛み応えバッチリ、何よりうま味がピカイチ。

これからお友だちに試食をおすすめする方は、ぜひこちらのおすすめコメントを添えて試食してもらってください。アンケートを忘れずに返して、トをもれなく記入した方には全員に自慢の消費材をプレゼントしています。

9月から始まった「仲間づくりキャンペーン」
試食消費材「豚ミンチ」と「絹ごし豆腐」はたくさん組合員が利用している人気消費材です。
もうお友だちから感想をいただいた組合員もいらつしやるかも?
キャンペーンに先駆けて組合員のみなさんに募集した、「豚ミンチ」絹ごし豆腐のおすすめコメントには組合員の消費材への「愛」がたくさんもっていました。今回はそのコメントをご紹介します。

絹ごし豆腐

- なめらかで大豆の香りがして美味しい!!
- 子どもが「このお豆腐、大好き!」と言っています。メープルシロップをかけて食べるのもオススメです。
- ドーナツに入れたりしても本当に美味しい。もちろん湯豆腐なども絶品です!
- 美味しい!安心!安全!そして安い!言うことなし!
- 値段が安いのに味が良いので、物価高の日々、豆伍心の豆腐を2パックよく・るしています。
- 大豆の香りがして、しっかりしている。
- 大豆の甘さが感じられる豆腐です。水切りして塩とお出汁をふりかけ、とろろ昆布を巻く・こぶじめ、で食べるのがお気に入りです。
- のど越しが良く、安心して食べることができる絹ごし豆腐です。

開催期間
2025

9月15日(月)~11月28日(金)

お友だちに
食べてみてもらいましたか?
秋の仲間づくりキャンペーン——「豚ミンチ」「絹ごし豆腐」



2025.7.12 竣工式



NEW

関西新デリバリーセンターが 完成しました！

2023年秋ごろより建設をしていた関西6生協の新しい物流センターの堺デリバリーセンター（DC）が完成し、7月12日におこなわれた竣工式に行ってきました。

これまで関西の物流センターは岸和田DCのみで、6つの生協（京都エル・コープ、生活クラブ大阪、エスコープ大阪、都市生活、生活クラブ奈良、生活クラブ滋賀）の組合員が注文したものをピッキング（注文した消費材をひとつの箱に入れていく）作業をおこなって、そこから各生協の配送センターごとにまとめて送る拠点として稼働していました。しかし近年、組合員数や注文数、消費材の種類などが増え、キャパシティがいっぱいに近づき、6生協が出資して、新しく堺DCを建設することになりました。岸和田DCもこれからも稼働を続け、2拠点での物流セン



冷蔵室。関西6生協の組合員さんの冷蔵品を出荷まで保管します。



ピッキングライン。注文リストに沿って保冷箱に消費材がピッキングされます。



ピッキングが済んだ保冷箱はまとめられて各センターへ。

ターの体制になります。堺DCが冷蔵・冷凍品、野菜を扱い、岸和田DCが常温品・雑貨を扱います。

新しい堺DCではピッキング作業の効率を上げるためにオートメーション化がすすみ、少ない人手で効率よく作業できる様子が見学できました。また、各生産者から届く消費材がトラックから降りしやすいよう、また冷蔵・冷凍品は部屋の温度を下げずにすぐ冷蔵・冷凍室に運べるような動線や扉付近に冷気が漏れないような工夫が施されていました。

そして、堺DCで主要な冷凍冷蔵機器の冷媒は100%自然冷媒を使用しています。

物流センターというと大きな荷物や段ボールが山積みになって絶えず人が

行き来するようなイメージをするかもしれませんが、堺DCは明るい造りで施設内のスペースは女性の設計士ならではの従業員も快適に過ごせるような優しい色づかいや気配りがされています。環境にも人にも優しい堺DCはお盆休み明けからすでに稼働が始まっています。

堺DCが稼働するにあたり、11月からは野菜の共通化がはじまります。これまで京都を含む4生協は組合員が登録し食べる約束をして、生産者が野菜をつくってくれる「やさいBOX」の取り組みが中心でしたが、これからエスコープ大阪と都市生活の2生協と流通がいっしょになるため、カタログ注文が可能になります。しかし、食べる約束をしてつくってもらいそれを食べるという生産者との関係は変わりません。これからも登録して、生産者が安定して野菜をつくりつづけていけるように、私たちも食べつづけていきたいと思います。

生活クラブの京都
ヘル・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

こんにちは。早いもので連載枠をいただいて四回目になります。当事業所も徐々に利用者さまとの繋がりも増え充実した日々を送っております。

さて今回は「介護保険ざっくり解説」になります。介護保険にはどんなサービスがある？（下図③）の短期間の宿泊（ショートステイ）と「10の基本ケア③」をご紹介します。

介護保険ざっくり解説

4回目

＼ 介護保険にはどんなサービスがある？ ／

1 家庭で受けるサービス	2 施設に通うサービス
訪問介護	デイサービス
訪問看護	通所リハビリ
訪問入浴	認知症対応型 デイサービス
訪問リハビリ	療養通所介護
夜間対応型訪問介護	定期巡回随時対応型 訪問介護看護
3 短期間の宿泊（ショートステイ）	短期入所生活介護
短期入所生活介護	短期入所療養介護
4 訪問・通い・宿泊を組み合わせ	5 福祉用具
小規模多機能型 居宅介護	福祉用具レンタル
看護小規模多機能型居宅 介護（複合型サービス）	福祉用具販売
	住宅改修費支給

短期入所生活介護

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）などに、介護が必要な方が短期間泊まることができ、入浴や食事などの日常生活の支援などを提供するサービスです。

短期入所療養介護

医療機関や介護老人保健施設、介護医療院に、医療や介護が必要な方が短期間宿泊でき、医療的処置やリハビリを受けることが可能です。また入浴や食事など日常生活上の支援も受けることができるサービスです。ご家族のご病気はもちろん休息などの理由で短期間利用することも可能です。

生活クラブ『10の基本ケア』



その3

できるだけトイレで用を足す。
人間のまもるべき尊厳は「トイレで排泄する」ことから始まる。

- 便意・尿意のサインを読み取り、トイレに誘導する。
- トイレに行きたいときに行けることを目指す。
- オムツは最後の手段とし、日中はオムツを外し布パンツとパットで過ごす。
- オムツは汚れたらその都度交換する。
- 食事、水分、運動の改善で、薬に頼らない自然な排便を目指す。
- 排せつ中はプライバシーに配慮する。

人が生きていくうえで大切な営みのひとつであり、尊厳に大きくかわることで介助者として特に気を付けなければいけないと思います。

地域福祉委員会 news

たすけあい活動スペース
りんく・るみんなの
サロン
(仮称)

夏休みのみんなのサロン(仮称)では、子どもたちが本を読んだり、おもちゃやボードゲームで遊んだり、宿題をしたりして、思い思いに過ごしていました。

小さい子に人気なのは、コロコロチャイム。小学生には、人生ゲームや日本地図パズルなどが人気のようです。

ご近所の方から寄贈いただいたおもちゃです。

●わくわくWORKS / コワーキングスペース

8月は内職や、刺し子、折り紙などをしました。

次回開催日：10/7、10/21

●ブックトーク

次回開催日：10/30

【お知らせ】カレンダーはInstagramにて



SEIKATSUCLUB_KYOTO

コロコロチャイム

小学生に人気の
日本地図パズル

7月12日(土) たすけあい活動スペース りんく・る 3階

夏のお誕生日会

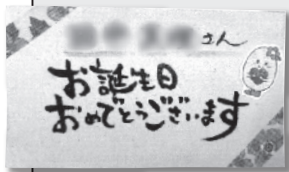
「いくつになっても
楽しい私へのご褒美 time」

エッコロ講座「アロマで美しく健康に」

開催しました。

生活クラブ関係のイベントに初めて参加した方や、この講座は2回目の方など、7名の方が参加しました。自分の好きな香りのアロマで虫よけスプレー

を作り、アロマ講座の後に「がんばらないさとう式リンパケア」を体験。最後にお茶とお菓子でおしゃべりを楽しみました。



～秋のお誕生日会のお知らせ～

2025年11月15日(土)

会場：たすけあい活動スペース りんく・る 3階

秋のお誕生日会(9月10月11月生まれのエッコロ加入組合員対象)を開催します。詳しくは10月発行の11月イベントガイドをご覧ください。



7月度の給付ケア件数

給付No.	項目	件数
9	困ったとき・手伝ってほしいときのケア	12
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	3
12	子育て中・介護中の加入者がリフレッシュしたいとき、儀式や行事に参加するときのケア	7
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	11
16	誕生日のお祝い(満60歳以降10年ごとに)	4
17	出産のお祝い	3

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「エッコロ委員会宛て」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ッコロ委員会においてエッ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)



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!

大地震・津波・集中豪雨が起きたそのときに

NG行動がわかる防災辞典より

災害は忘れたころにやってきます。備え・備蓄などの大切さをお伝えしてきましたが、知識を身につけておくだけで自分の身や大切な人を守ることができるかもしれません。

今回は、元レスキュー隊員で防災アドバイザーのタイチヨウさんの著書からわかりやすく突然の災害にやりがちな「NG行動」と「正しい行動」を紹介します。

自宅

での地震

家の中でいちばん危険な場所

キッチン

キッチンで強い揺れを感じたらすぐ逃げるのが大切です。這ってでもその場から離れてください。

揚げ油や煮立った鍋、冷蔵庫・食器棚などの重い家具、お皿やグラスなどの割れやすい物、刃物など比較的小さい空間に人の体を傷つける可能性のある物が密集しています。

調理中で火を使っている時であっても、キッチンからはすぐ逃げることが命を救います。

初期消火で火災の被害を食い止める

火は約3分で天井に燃え移ると言われており、その1〜2分の間に初期消火をおこなう必要があります。火災を発見したら次のように対処します。

- 1) 119番通報・周囲に火災を知らせる。
- 2) 消火器や水で初期消火をおこなう(油火災、電気火災の場合、水を使つてはいけません)。
- 3) 天井に火が回ったら消火活動をやめ、すぐに避難する。

NG行動

- × ガスコンロの火を消しに行く
- × 燃えた油に水をかける

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。

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

3階組合員ホール

8月10日に九州の生産者を招いて、生産者交流会をおこないました。長崎県の島原自然塾、産直南島原、熊本県の水の子会の生産者からいろいろなお話を聴き、野菜を使ったカレーライスをいっしょに食べて交流しました。

みんなのサロン(仮称)

毎月1回最終木曜開催の「ブックトーク」、不定期開催「わくわくWORKS」や「しゅくだい広場」に月1回開催予定の「ボードゲームで友だちをつくらう!会」という企画もはじまり、多くの方が遊びに来てくれています。ぜひ足を運んでください。スケジュールについてはInstagram公式アカウント、居場所カレンダーをご確認ください。

もこもこ

8月31日に「さかせようわたしだけの花」と題した、もこもこなつまつりを開催しました。大人68名、子ども74名総勢142名の方が参加され、笑顔の花があふれました。

Café+Meets みんなの台所ぐるり

8月31日に地域のおまつり「八朔祭」にあわせて、りんく・る前で出店しました。総菜やスイーツなどを販売し、たくさんの方が来てお祭り気分を盛り上げました。



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！

7月号のお題は

「食べたことある？こんな給食」



●秋のカレー

小学校4年生の時は季節ごとに違うカレーが出てました！その中でもいちばん印象に残ってるのは、秋のカレーでじゃがいもの代わりにかぼちゃと栗が入っていました。冬瓜の入ったカレーもあった気が！

その年限りだったので、きっと評判が良くなかったんだと思います(笑)

(ゆずちゃんさん)

●ABCスープ

給食の思い出といえば、ご当地かわらないのですが、小学生の時にABCスープというメニューがありました。小さなアルファベット型のパスタが入ったコンソメスープ。美味しかったのですが、それよりみん



なアルファベットを取り出してお皿に並べたり、自分の名前にしようとしたり夢中になり、その日はみんな食べ終わるのに時間がかかっていましたが、楽しかった思い出です。

(うずらーさん)

●お茶のみ場

宇治市の公立小学校には、水道の蛇口をひねるとお茶が出てくるお



茶のみ場がある学校がありました。子どもの頃はそれが当たり前だと思っていたら、違うかったことを知りビックリした思い出があります。緑茶が出てくるの？と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、母校ではあつあつほろじ茶が出てきていました。笑

(おかゆさん)

●たけのこのかかに

筍の産地である長岡京市では、4月になると地元産の筍が給食に登場します。今年は「たけのこのかかに」でした。最近は大阪万博にちなんで世界各国の料理も食べられるようです。地元から世界の国まで給食を通じて体験できて子どもたちの記憶にも何か残ると良いなと思います。(たけのこニョッキさん)

●くじらカツ

硬くてペラペラ、噛み応えのある小判型のカツは、ほんのりカレー風味。おかずというよりおやつのような感じが好きでした。図鑑やテレビでしか見たことがない大きなくじらのお肉ということが、子どもの私には全然ピンときませんでした。(うさたんさん)



ご当地のものや美味しかったものなど、食べ物にまつわる思い出は記憶に残りますね！エピソードありがとうございます。

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。今後楽しいお便りお待ちしております。



ご応募は
こちらから

応募締め切り
10/31(火)

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)



お米のカレー snack
(株) 精華堂 総本舗

今月のお題

「ドラえものの道具を1つだけ貰えるなら？」

それはどんな道具ですか？
どんなことに使いたいですか？教えてください。
採用された方の中から2名の方に『お米のカレー snack』を差し上げます！

掲載は173号(1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。

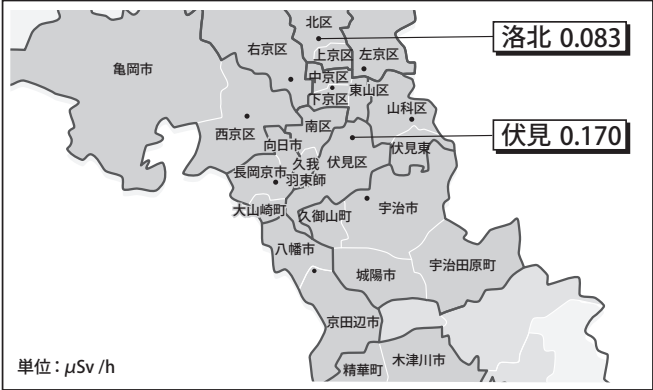
個人情報部分につき
 ホームページでの掲載は
 控えさせていただきます

●2025年度 8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
八峰園	よやく・るトマト	青森県	8月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
八峰園	にんにく	青森県	8月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
茨城 BM	よやく・る 枝豆	茨城県	8月	連合会	ND/3.0	ND/2.9	ND/5.9
扇港興産	ブラウンマッシュルーム	兵庫県	8月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
ハケタ会	りんご（つがる）	長野県	8月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
ハケタ会	ぶどう（巨峰）	長野県	8月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
米沢郷牧場	デラウェア	山形県	8月	理研分析センター	ND/0.44	ND/0.42	ND/0.86

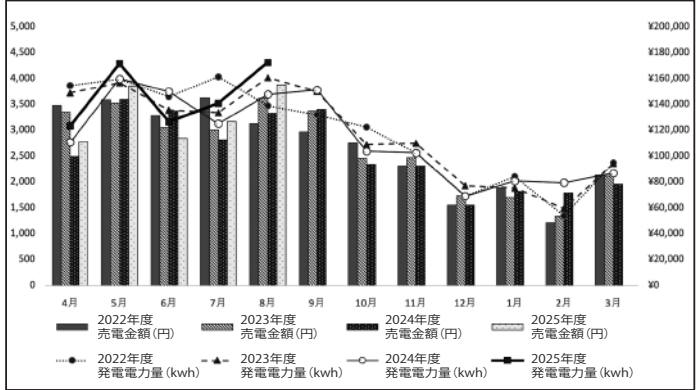
【検査結果の見方】単位：Bq / Kg 「検出値／検出下限値」で示します。
 半減期の長いセシウムに絞って検査をしています。セシウム134、セシウム137の合計値で「検出限界値」を記載します。
 検出値欄のNDは、検出限界値未満での不検出を表します。

●放射線測定活動報告 2025年8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：μSv/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。

仲間づくり

How to
エル・コープ

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。

今回は私たちの仲間づくりについてです。私たちは一緒に安心して食べられる消費材をずっと利用しつづけていくことと社会のさまざまなことを一緒に学び考えていくために仲間を増やしていくことが大事です。そのために私たちができることをお伝えします。

●試食サンプル

春と秋の仲間づくりキャンペーンの期間以外でも、センターに連絡すれば紹介したい方にサンプルをお届けできます。

●チラシ・パンフレット

生活クラブのカラーチラシをポスティングします。紹介したい方に渡したい場合も10枚単位でお届け可能です。

●マルシェ

職員が消費材見本を使って出会う場所をつくります。希望があればご自宅の近くの公園やイベント会場でも開催可能です。

●マイパーティー

新規組合員（2024年度以降に加入の方）を含む3名以上の参加でパーティーを開催する事ができます（3月20日まで）。参加者一名につき消費材代500円を補填します。

私たちは利用することで生産者を支え、一緒に考えて行動するためにもっと多くの力を必要としています。

ここで紹介したツールを利用して、あなたのお友だちも生活クラブに誘ってみませんか？



編集後記

8月に大阪で開催されたセット野菜のスタート集会に参加してきた。北は青森から南は九州の生産者さんがたくさん集まった。多くの生産者さんは後継者（多くはご自身の子どもや孫）がいること、そして組合員が食べる約束＝登録してくれているから、安心して後継者に託せると話されていたのが嬉しく思った。これからもみなで野菜を食べていきましょう！



生活クラブ京都エル・コープ 組織状況（8月度）

組合員数：6,555名 前月比14名減

供給高：106,589,234円（一人当たり16,260円）

おい、な

次号、171号は
2025年11月3日発行です

★

おい、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>

理事会だより

2025年度 第3回 理事会報告

（2025年8月27日開催）

＝討議検討事項＝

- 次年度方針策定のすすめ方について、検討しました。

＝討議決定事項＝

- 2026年度第33回通常総代会を6月8日（月）に開催することを決定しました。

＝報告承認事項＝

- 原発賠償京都訴訟 原告団の署名に協力することを承認しました。 ほか

各支部・委員会からのお知らせ

○左京支部

丸ごとチキンでローストチキンを作って食べよう

毎年好評のローストチキンの会。今年はエル・コープの丸ごとチキンの注文日より前に開催します。みんなで作ってみて、ご自宅のクリスマスに披露してください。チョコレートケーキも作ります。

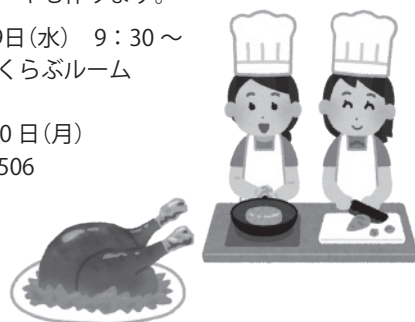
◆日時：10月29日（水） 9：30～

◆会場：一乗寺くらぶルーム

◆定員：15人

◆メ切：10月20日（月）

◆企画番号：L2506



○右京支部

ウェルカムパーティ

丸鶏を使ってローストチキンを作りましょう！

毎年クリスマスの時期にだけ企画される「丸鶏」を使って、ローストチキンづくりに挑戦！

新しく加入された組合員さんを交えて楽しいひとときを過ごしましょう！クリスマスや年末年始におすすめの消費材の試食もあります。

◆開催日時：10月13日（月・祝） 10：00～13：00

◆会場：リビングスペースいのくち

◆参加費：300円（2024年以降に加入の方、ゲストの方は無料）

◆企画番号：U2502



イベントへのお申し込みはこちら <https://qr1f.jp/jQV7v5>

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>