

- 1 食の安全にこだわります。
- 2 健康な食べ方を大切にします。
- 3 国内自給力アップをめざします。
- 4 遺伝子組み換え作物を認めません。
- 5 有害物質ゼロをめざします。
- 6 自然資源を大切に使います。
- 7 ごみの削減に取り組みます。
- 8 原発のない社会をめざします。
- 9 おたがいにたすけあう社会をめざします。
- 10 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

## FEC自給ネットワーク

生活クラブは、全国32の生活クラブ生協のネットワークで、F (Food) E (Energy) C (Care) の自給できる地域を作りだし、サステイナブルな社会の実現を目指します。

※FEC…Food(食べもの)、Energy(エネルギー)、Care(福祉)の頭文字をとってFECと呼びます。



### (Care) : 福祉

「地域における人と人のたすけあい」を大切に、誰もが自分らしく安心して暮らせるまちづくり



# 生活クラブのたすけあい

私たちは消費材を利用することで市場の問題を解決し、「安全な食べ物を生産者とともに造り出す」「環境問題を考える」「地域のコミュニティの絆を深める」ために、組合員の力を結集してきました。そして組合員の誰かが困ったときに、他の組合員みんなで助けるという、「おたがいさま」のしくみが共済です。

## ● 生活クラブ共済ハグくみ

「人まかせにしないで私たちでつくりましょう」と、2013年に生活クラブの組合員がつくった、組合員のためのオリジナル共済。0歳から満64歳まで加入でき、年齢に関わらず掛金は月1000円。持病を告知すれば加入でき、持病原因以外を保障。入院は1日目から保障、退院後の生活復帰に1万円を給付、産後サポート金、出産祝金など、子育て世代にやさしく、加入者本人の生活重視型の保障です。

## ● 保障内容が更に良くなりました


- ① ケガ通院が1日目からの保障に
- ② 保障開始日から1年以内の出産も、出産祝金は5000円
- ③ 夫婦で加入していれば、出産祝金をお二人に

ハグくみは、制度開始から約3年で4万人あまり(2016年9月度)に加入者が増えたことにより、今回プロジェクトを立ち上げ、加入者アンケートを実施し、加入者の想いを反映した制度に改定することができました。まさに組合員みんなでハグくんだ結果です。

## ● CO・OP共済《たすけあい》も制度改定

- ① ジュニア18コースの保障期間を満20歳までに延長(加入も19歳までに)
- ② 20歳満期時に、おとな向けコースに自動継続
- ③ 先進医療特約を月100円で新設(1回あたり最高1000万円)
- ④ V1000コース(満19歳以下)の、入院共済金支払限度日数を360日に延長

仲間が増えて、制度内容が良くなりました！  
**共済冬のキャンペーン** は1/23から2月17日まで  
 期間中に生活クラブ共済「ハグくみ」ご加入の方に、オリジナル「ハグみちゃんグッズ」プレゼント！  
 詳しくは配達職員がクリエイターまで



## ● 今年も共済冬のキャンペーン実施！

キャンペーン期間中には、職員はそれぞれ数値目標をもって取り組んでいます。共済についてお応えする準備ができていますので、配達の際にお気軽にお声掛けください。

特にハグくみは、生活クラブの組合員がつくったオリジナルの共済。組合員活動でも、運営メンバーが共済について学習し、企画の際に紙芝居や絵本を使って、共済の良さを伝えていきます。みんなで加入して、たすけあいの輪を広げていきましょう。



設立30周年＝未来へ＝



## 生協設立 30 周年記念企画 広木克行さん講演会

# 「子どものため」は誰のため ～子どもを伸ばす子育てのヒント～

12月9日(金)、兵庫県民会館けんみんホールで、講師に神戸大学名誉教授の広木克行さんを迎えて、講演会を開催しました。会場は約160名の聴講者で賑わい、知らず知らず緊張した頭をゆるゆるとほぐしてくれるような、やさしい雰囲気に包まれました。広木さんのお話の一部を紹介します。



講師の広木克行さん

## 誰のため？何のため？

もちろん、親は子どものためを思って日々接しているのですが、ともすると成績重視の日本の社会の中で、「その子らしさ」をはぐくむ子育ての原点がかすんでしまっている現実があります。

学力には2つあります。ひとつは「見える学力」で、点数や順位などで表されるもの。もうひとつは「見えない学力」で、好奇心や向上心、机に向かって集中力を維持する筋力、言葉を読み解く力、自己表現する力などです。

「見えない学力」は学力の土台です。大切なことのひとつは、子どもが親や教師と信頼しあい、自分が愛されていると感じることで「愛着関係」を持つことです。愛着している人から言われる規制と、本人の欲求のはざ間でのかっ藤が学びとなり、心の成長となります。



今年で4回目となる広木さんの講演は、いつも聴講者の心を打ちます。

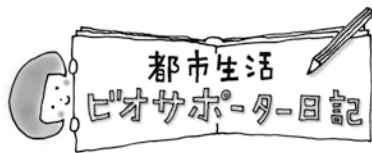
## 規制って何？

いわゆる「しつけ」のことですが、しつけとは「その文化社会へ適応するために、経験が乏しく未熟な者へ、人としてやるべきことやってはいけないことへの分別をつけさせること」です。子どもがやってはいけないことをした時、大人はまず罰を与えることがいいのかを判断するのではなく、命に関わることでない限り、まず一度立ち止まって間をとることが大切です。なぜやってしまったかを子どもの言葉で言えるよう引き出し、それがどんな屁理屈で幼稚だとしても受け入れ、その上でこらしめるのです。こらしめ方は、子どもによって様々ですが、大事なものは「子どもの安全を確保して行く」ことです。これが虐待としつけの違いであり、そのためには大人が「心の余裕」を持つことが大切です。

●.....●

広木さんのお話の中には、「～が大切・大事」という言葉が多く出てきました。断定した言い方ではなく、保護者に寄り添うように語りかけてくださっていたのが印象的でした。熱心にメモをとる父親や、目を真っ赤にした母親の姿からもそれがうかがえました。最後に、心に残った言葉を紹介합니다。『子育ては、自動車運転免許のように教材で学んで許可を得て始めるものではありません。いわば無免許運転しているようなものです。だから、思うようにならなくても失敗しても、当たり前なことなんです。親も育ち直せばいいんですよ。』

理事 関口 江利子



# 海を越える、生産者と消費者が作る関係

～生活クラブのアメリカ訪問報告を聞いて～

11月24日勤労会館で全農畜産生産部穀物課の勝川さん、岩月さん、生活クラブ連合会理事としてアメリカを訪問した山下理事長から、私たちが利用している畜肉のエサとなる遺伝子組み換えでない(NON-GM)トウモロコシを、どのようにして確保しているかというお話を聞きました。

遺伝子組み換え…しかも海外…という遠い所の難しいお話というイメージでしたが、今回のお話を聞いて「なるほど！同じだ！」という思いを強くしました。

※GMO＝遺伝子組み換え作物(Genetically Modified Organisms)の略称



## 国を越えた「生産→流通→消費」

NON-GMトウモロコシは、アメリカのCGB社が組織するプレミアム・グレイン・グロアーズと呼ばれる約2000戸の穀物生産者が、マニュアルに基づいてNON-GM種子の選定、栽培、収穫にいたる生産管理と収穫後の管理を行っています。何度もGMトウモロコシと混ぜていないかなどの厳しい検査を受け、ミシシッピ川を下ってニューオーリンズの全農グレインエレベーターまで運ばれます。さらに米国農務省穀物検査局による検査を受け、合格すれば船で日本へ。とにかく、どの段階も大規模かつ徹底した分別管理が行われています。今回の訪米の目的はNON-GMトウモロコシが届くまでの行程を視察、点検し、関わる人々と交流すること。私たちが生活クラブで行っているおおぜいの自主監査と同じだと感じました。

## アメリカでのトウモロコシの栽培状況は？

アメリカでのGMトウモロコシの作付面積は9割を超えています。そのほとんどが飼料。アメリカの農家ではGMOとNON-GMOのどちらを作るのか？それは時勢によって変化するとうもろこしの価格や天候、右図にあるような生産コストやリスクを考慮して選択されています。大豆はGM、とうもろこしはNON-GMという生産者も珍しくないそうです。まさにビジネスとしてどちらが有利な

のか？が重要になってきます。そんな状況の中で、近年アメリカでもNON-GM食品への関心が高まり、表示されるものも増えてきているそうです。

## 思いをじかに伝えることの大切さ

今回のお話を聞いて、アメリカの生産者がNON-GMトウモロコシを栽培するのは、経済的なメリットがあるのかが第一。豊作で安定して栽培できている現状ならば、わざわざ高いGM種子を買う必要はないという考えもあるのだということがわかりました。だからこそ「私たちは食の安心安全という経済的な理由以外でNON-GM作物を継続的に作ってほしいと望んでいる」ことを、しっかり伝えねばならないと思いました。安定した消費が確保されれば、生産者のリスクは減ります。遠い国であっても生産者と消費者が互いに顔を合わせて関係性を築いていくことは同じ。NON-GM飼料で育った畜肉を私たちが食べる意味を、改めて感じました。

コストの比較 (GMO：遺伝子組み換え作物)			
種子代	GMO > NON-GMO	取扱コスト	GMO < NON-GMO
農薬代	GMO < NON-GMO	収量ロス	GMO < NON-GMO
肥料代	GMO = NON-GMO	販売リスク	GMO < NON-GMO



## 豚肉のトマトポトフ

ビオサポレシピより…右 QR コード



[材料(2人分)と作り方]

- ① 豚肉ロース(ブロック) 140g、皮をむいたジャガイモ 1個、大根 80g、玉ねぎ 1/2個、キャベツ 1/6玉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水 2カップ、洋風だし粉末 1/2袋、①を入れ、ふたをして 25～30分煮る。
- ③ ②にトマト 2個をヘタを取り、ざく切りにして加え、5分ほど煮て真塩小さじ 2/3、素精糖小さじ 1、こしょう少々で調味する。
- ④ 器に盛り、小口切りにした細ねぎ 2本分を散らす。



## 東日本震災復興支援活動

## おとなのリフレッシュツアー開催報告

私たちはエスコープ大阪、NPO都市生活コミュニティセンターと一緒に、2011年以来「東日本大震災復興支援プロジェクト」を結成して、阪神・淡路大震災の経験を踏まえながら、組合員にカンパを募り、リフレッシュツアーの企画、青空市など被災地の支援活動を行ってきました。

今年も、ルミナリエの時期に合わせて12月7(水)～8日(木)、1泊2日の日程で生活クラブふくしまの組合員6名を招き、震災で亡くなられた方の鎮魂と復興への希望を願うとともに、福島県で暮らす方の気持ちの支えになればと、「おとなのリフレッシュツアー」を開催しました。

## 神戸の街に勇気をもらいました

7日は北野町散策と夕食交流会、その後、ルミナリエ会場へ。8日は旧居留地、中華街など神戸市内を歩きました。短い時間の中、参加された生活クラブふくしまの組合員の方は、「今は普段通りの生活に戻ったが、福島で生活しているだけでストレスがある。こうして遠く離れたところに出かけることができると、本当に助かる。」と話をされていました。また、「実家が津波で流され跡形もなくなってしまった」とか「帰宅困難区域ではないけれど、放射線量の高い地域に住んでいる」など、夕食交流会でゆっくり時間を取って話をする中で「気持ちが楽になる」とも言われていました。

「復興した神戸の街に勇気をもらい、ルミナリエの光を見つめて元気になりました。あすからまた頑張れます。」と帰路につかれました。



## == 今後の復興支援活動 ==

震災から丸6年を迎えるにあたり、「東日本大震災支援プロジェクト」の活動に区切りをつけ、今後はそれぞれの生協、NPOで被災地との関わりを持ち、支援活動をしていくこととなります。そのため、これまでの活動を振り返り、今後の支援活動につなげようと、被災地の現状を知るための報告会「東日本大震災から6年・支援活動のこれまでとこれから」を2月21日に企画します。詳細は同時に配布している企画案内をご覧ください。



北野町散策。風見鶏の館の前で。

## サステイナブルな暮らし

## 新会員と現地見学

今年の5月に立ち上げた「住吉川小水力発電所を実現する会」も、着々と歩みを進めています。

兵庫県の助成も受け、いよいよ測量など建設にむけて準備が進んでいます。この11月、発電所予定地近くに住む、かつての委員やクリエイターなど活動経験のある組合員に声をかけ、会員は38名になりました。

12月6日、発電所建設予定地、取水口(発電をするための水を取り込む所)など、現地を見てもうらうために見学会を開きました。新会員、地域小水力発電(株)、兵庫県温暖化対策課職員の方、合わせて13人。初めて目にする景色の中、水車小屋跡、水路跡、これから建設するルートを見て歩きました。昔も実際に発電していたと思われる水車の残骸もありました。地域小水力発電(株)の古谷さんから色々な話をお聞きし、実際に見て歩いて、「本当に自分たちが作っていく発電所なんだと実感しました。」との声に参加者から上がりました。





生活クラブ都市生活は子育てを応援する生協として、子育て中のママたちに少しでもホッとできる場を提供したい！との想いで「子育てひろば きらきら」を開催しています。

「子育てひろば きらきら」は、子育て中のママたちだけでなく、誰でも気軽に参加できる企画です。支部ごとに子育てサポーターが工夫を凝らし、一緒に子育てを楽しむ場を提供し

ていることから、ママたちが友だちを誘いやすく、ゲスト参加も増えています。

日程や詳しい企画内容は、生活クラブ都市生活サイト(右QRコード)のイベント情報で確認できます。



親子で遊んで、作って、おいしく食べよう「おいしいね！おうちのごはんは」の思いで開いています。

**宝塚支部**

クリスマスやひな祭り、七夕など季節ごとの工作や遊び、簡単な料理をみんなで作ってほっこりとした時間を楽しみましょう！

**西宮支部**



「ゆったり過ごそう」をテーマに遊んで、お喋りして、食べて笑顔に！

**東神戸支部**



簡単おやつ作りや手芸を楽しみながら、ワイワイガヤガヤ手と口を動かして、リラックスタイムを過ごしています。

**西神戸支部**

食育をテーマに、天然酵母パン作り、お団子作りなど子どもたちが楽しく参加できる作業を取り入れて、家で簡単に作れる献立を提案しています。

**尼崎支部**

『ほっこり時間、おいしい時間』どなたでも気軽に参加できるひろばです。

**北神戸支部**



お散歩を中心に、季節ごとの自然の変化を肌で感じるイベントを多く取り入れています。

**三田北神支部**

消費材を使った料理作りを通して、日頃の息抜きやお友だち作りなど親子でほっこりできる場所にしたいと考えています。

**東はりま支部**

**「遺伝子組み換えルーレット」**はこんな映画！



2/17(金)に「遺伝子組み換えルーレット」上映会を開催します。遺伝子組み換え(GM)問題の専門家として国際的に著名なジェフリー・M・スミス氏が制作したこの作品は、米国で注目を浴び、GM食品の安全性を問う議論を米国に巻き起こしました。GM作物の健康への影響に焦点を当て、政府機関にいた研究者の証言、

**同時配布の「お知らせ」で申込み受付中！**

医療関係者など、多数の専門家の証言で作られた映画です。GM作物を米国から大量に輸入する日本も、決して無関係ではありません。家族の健康、食を私たちの手に取り戻すために、まず何をしたらいいのか、さらには社会の食のシステムをどう変えていけばいいのかを提起する作品です。生活クラブが応援するこの映画を、ぜひ観てください。



# 南神戸支部

生活クラブ都市生活では、10の支部を作り、自分たちの身近なエリアで多彩な組合員活動をしています。

私たちが運営しています！

## お誘い、呼びかけが仲間を増やす

南神戸支部は、7月から新しいメンバーも加わり、クリエイター5名と支部担当理事で、少しでも楽しくてためになる企画を話し合い、支部運営に取り組んでいます。

モニットも少しずつ増え、今は12名の登録があります。モニットが参加する、月に1度の支部ミーティングは、毎回楽しく、おいしく、にぎやかに消費材や環境のこと、生活クラブがめざしている社会について、一緒に学習しています。

せっかくのよい機会なので、「興味のある方は誰でも気軽にのぞいてみて下さい」と呼びかけていたこともあり、モニットがお友だちを誘って参加してくれたことも、モニットが増えた要因かと思えます。

いつもは主に、名古屋センターの食育スタジオを会場に活動していますが、垂水区小束山の住宅地にできたショッピングモール(BRANCH神戸学園都市)の中に、ミニキッチン付きの素敵なイベントスペースを発見！試しにほっとコミを開催してみたところ、新たな組合員とゲストに出会うことができました。食育プロジェクトや理事会にも協力してもらい、生活クラブや消費材を知ってもらう企画を定期的に行っています。これからも生活クラブの魅力を感じることでできる企画を行っていく予定です。是非、足を運んでみて下さい。

南神戸支部クリエイター 中村 禎子

### BRANCH 神戸学園都市で



コーミ(株)のコラボ企画



ミニキッチンで試食の準備



(株)新生わたらい茶を招いて、日本茶の学習

### メルマガ都市生活より 私のおススメ消費材

#### 煮干し

毎週日曜、「メルマガ都市生活」を配信しています。その週に注文メ切になるカタログの消費材について、実際に利用している組合員が案内しています。ウェブサイトの「メルマガ購読」から申込みか、お手持ちの紙にお名前、組合員コード、メールアドレス、「メルマガ希望」と書いて、配達職員にお渡しください。

==こんなふうに消費材を紹介(10月30日配信号より)==

▼▲▼▲▼▲ これ知ってる? ▼▲▼▲▼▲

注文番号\*\*\* 煮干し

425円(税込459円)長崎県漁連より

毎日のお味噌汁のお出汁は何を使われていますか?我が家は息子が煮干しのお出汁が好きなので、もっぱら煮干しです。冷蔵庫で一晩水に漬けておくと、翌朝には上品で臭みのない出汁がしっかりと出ています。

## 今月の組合員

大和 牧美さん 南神戸支部 2014年5月加入

組合員になってまだ日が浅いですが、「食育」に関心があり、食育スタジオの連続講座「食の教室」に参加しました。契約野菜の畑訪問、交流の田んぼ企画、衝撃だった神戸税関倉庫見学、豆心訪問、兵庫県漁連のお話やせり見学、生協祭「あいたくて都市生活」でのスタッフ参加などなど、盛り沢山で充実のプログラムでした。毎回顔を合わせる組合員さんとも友達になり、理事やスタッフの方のことも身近に感じることができました。

生産者と消費者とを顔が見える関係で繋ぐ生活クラブ都市生活ですが、「食の教室」は生活クラブ都市生活がどんな団体かが分かるプログラムでもあります。参加しないのは損だと感じました。運営している方々の思いや活動を知る良い機会でした。

# つれづれとしせいかつ 徒然都市生活

## いつの間にか最古参…

生活クラブ都市生活の仲間が書くエッセー  
30年に思うこと

いつの間にか最古参の職員になってしまいました。30周年を迎えた都市生活に、生協立ち上げ時から職員としてかかわっています。新人時代は配達から始まり、西宮センター長としてセンター運営を担い、また連合会を組む以前は都市生活独自の消費材開発や、カタログ作成にかかわってきました。

2003年には生協連合会きらりに出向となり、堺市に勤務。2010年に生活クラブ加入後は関西6生協の事業統合に伴い岸和田市勤務で、神戸から通勤しています。現在は(株)生活クラブ関西への出向で、カタログ企画作成を担当しています。

30年の中で大きな経験は、やはり阪神淡路大震災。組合員もですが、私も含めて職員も全員被災し、避難先から出勤し、事業再建に奔走しました。物流網が寸断されたため、神戸や西宮まで運送会社が入ってこられない。そこで大阪の仕分け拠点や卸売市場まで荷物の引き取りに走る日々が続きました。王隠堂農園から「復興のために使って」と貸していただいたワゴン車で。王隠堂さんには今でも感謝です。



現在の生活クラブの生産者には、都市生活単協時代からつきあいの生産者も実は多いです。最近、カタログ取材で生産者を訪問すると、当時の担当者が挨拶に出てこられることが何度もありました。担当から外れても、都市生活に期待し、移り変わりをしっかりと見続けてくれていることをひしひしと感じます。

30年の多くを消費材(食べもの)にかかわってきましたが、生活クラブはフード(F)、エネルギー(E)、ケア(C)の自給圏づくりをめざしています。最近、個人的にはエネルギー(E)の部分に関心が高いです。先日は、神戸市の住吉川小水力発電所建設予定地の現地見学会に参加しました。新たな方向に期待です。

((株)生活クラブ関西 綾田直朗)

### 理 事 会 報 告

2016年度第6回理事会報告 201611.28.10:00-16:50 於神戸市勤労会館407号室  
(報告承認6項目、協議決定事項7項目 省略)

- 住吉川小水力発電所を実現する会会員登録について  
個別の声かけで東神戸支部(特に東灘区)の組合員の会員が増加。また理事監事についても会員登録をおこなった。
- エコロたすけあい制度の給付について  
給付申請について「たすけあい委員会」の審査・承認を確認した。給付をおこなう。
- 「あいたくて都市生活」開催のまとめ  
担当理事会及び実行委員会からの開催のまとめを確認した。
- 職員冬季賞与の支給決定  
業績をもとに冬季賞与について予算月数通り支給を確認した。
- 2017年度活動方針基本骨子について、常任理事会提案を確認した。合同クリエイター会議で支部に提案し、支部の活動方針・計画策定にむかう。
- 都市生活コミュニティセンター新規事業に伴う資金融資について  
サービス付高齢者住宅・小規模多機能サービスの開始に向け、地域福祉の実践に連携する観点から、資金融資(2000万円)を決定した。

(諸会議報告)

連合理事会、各委員会の報告および各担当理事会の報告を共有し、単協意見提出について確認した。

(事業報告)

10月決算報告を確認した。10月供給高は予算比98.9%と下回った。供給剰余率、経費とも予算を下回った結果、経常剰余は予算比99.8%とほぼ計画通りとなった。11月加入は146名で計画より19名少なく、脱退は長期未利用組合員と共済組合員の整理による増加50名があり、136名で計画を56名超過。純増10名。



**Q** 生活クラブのペットフードは、市販品とは違うのですか？

**A** 食べるカタログに載っているペットフードは、組合員が生産

者とともに作ったもの。ペットは飼い主の与えるものしか食べることはできないから、と他の消費材同様、より安全な原材料を使っています。人間が食べる食材の端材にペットの必要栄養成分を加え、出来る限り添加物を減らし、保存料・着色料は使っていません。「わんちゃんのご馳走 鶏まるごと」には、私たちと同じ丸本の鶏肉が使われています。このように、パッケージは同じでも、市販品とは中身が異なります。

現在扱っているのは17種類、ドライ・半生タイプの主食にレトルトのおかず?もあります。犬用・猫用と週替わりで掲載されています。



# 定期予約してる？

## どんな消費材が「定期予約」できるの？

毎週必要な牛乳や卵、畑の便り(契約野菜)、豆腐、食パンなどや、隔週や4週に1回届くお米、生豚スライスセット、バナナなど、生活に合わせて「定期予約」することで、計画的に消費できます。

「定期予約」するとカタログで注文するより価格が安くなるものもあります。



「定期予約」とは毎週注文するのではなく、一度「定期予約」すると、自動的に届く仕組みです。私たちが約束して利用することで、生産者は計画的に作るができます。  
あっ！締め切りが過ぎてしまった…そんな時でも届くので安心。定期予約品は、食生活の中心になる生活クラブ都市生活のおすすめ消費材です。前もって連絡すれば、時々はお休みすることもできます。

## 利用者の声

- ❖ 「畑の便り」を利用しています。実際にあいたくて都市生活で野菜を作っている生産者に会って、食べる度に顔が思い浮かびます。トマトや人参は、特に好きです。
- ❖ 「畑の便り」や「鮮魚パック」は毎回なにが届くか？楽しみです。旬な食材が届くので、子どもの食育にもつながります。

**食べないなんて、もったいない！  
上手に利用しましょう。**



**定期予約・登録利用の申込み、お問い合わせは  
各センターか配達職員に！**

## 職員こぼれ話

名谷センター職員  
矢野 好宏

生活クラブ都市生活の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

### 「神戸マラソンへの道」

先日マラソンデビューという事で、走るなんて学生時代以来にも関わらず神戸マラソンに出場してきました。何を隠そう自分が働く名谷センターはマラソン経験者が5人もいるという珍しい職場なのではと思っています。

毎月出す個人チラシで「神戸マラソン走ります」という事を書きますと(タイトルは「神戸マラソンへの道」)組合員のみなさんから「頑張ってるね」「走ってる?」「えらいね」「走るとやせる?」と励ましを頂き、お陰様で無事完走する事が出来ました。沿道で応援してくれた方、ボランティアの方、スタッフの方々ありがとうございました。今でも楽しかった思い出が甦ります。

これを読んだあなたも是非来年走りませんか？今度は自分が応援しますよ。そうそう、走るとズバリ！やせますよ。

12月号より

機関紙モニターの **つぶやき**

ビオサポ日記

今まで何気なく牛肉を食べているだけでしたが、牛に愛情をもつての目配り、体調管理、非遺伝子組み換え飼料で育てられているなど、どのくらい大切に育てられているのか、牛にまつわることを知り、消費する側も大切に調理し、食さなければならぬと思いました。必須アミノ酸、ミネラルも豊富、貧血予防にもなるということなので、頑張って食に取り入れ、健康な体づくりをめざしたいと思いました。(尼崎支部 Pen Pan)

## 編集雑感

今年の初配達は1月9日からでしたね。配達のない間、皆さんはどうしていましたか？私は年末、かなりの消費材をストックしました。冷凍品や缶詰、常温保存のもの、我が家の台所はちょっとした備蓄庫です。普段、たまに注文を忘れることがありますが、定期予約をしているものはちゃんと届いて食卓を助けてくれます。基本の食品ばかりなので助かります。(T)