第７０号
２０１０年１０月

風

発　行
群馬県生協連女性協議会
群馬県前橋市大手町３－１９－３
『風』はホームページでもご覧いただけます
http://gunma.kenren-coop.jp/
Eメール:mail@gunma.kenren-coop.jp

2010年度女性協視察研修会を開催　9月18日(土)

‘やさしさ’を求めて北信濃の高橋まゆみ人形館へ

９月 18 日（土）、朝から良いお天気の中、大型バスに乗り、43 名の参加者で長野県飯山市に出かけました。

今年の見学先は高橋まゆみ人形館。群馬県内での展示会や、ＴＶでの紹介などもあり、申し込みが殺到、抽選となりました。

行きのバスでは、林会長から「女性協は、誰もが尊重され、その人に合った生き方をしていける社会をめざし、活動しています」と説明がありました。

全参加者に順にマイクが回り、自己紹介や参加の動機などを話しながら交流しました。

昼食は名物の「そば」と「笹寿司」をいただき、お店の方からそばや地域の特色などの説明を受けると、一同納得でした。

飯山はお寺が多く、木の細工を施した仏壇を作る技術が発達した地域で、街の中には伝統工芸の仏壇店が数多くありました。そんな街並みを散策しながら、人形館に到着した皆さんは心ゆくまで高橋まゆみさんの人形たちを見学していました。

雁木通りに軒を連ねる仏壇店

帰りのバスの中では「普段の生活を忘れて、一日リフレッシュ出来た」、「人形を通して自分の育った時代や両親のことを思い出し、いやされ、優しい気持ちになった」、「思った以上の感動、贅沢な一日だった」などの感想が出、皆大満足の様子で帰路について行きました。

高橋まゆみ人形館には 3 世代の大家族が楽しそうに食卓を囲んで食事をしている風景があり、祖父母から小さな子どもたちまで、全員が家族の一員としての役割を担っているから仲良く、楽しく過ごせる=女性協で考えていることに通じるものがあるのかな?と『気づく』ことが出来た一日でした。

視察研修会（高橋まゆみ人形館）に参加して

中閑　直江さん（生活クラブ生協）

9 月 18 日、素晴らしい秋空のもと、参加 43 名は一路北信濃飯山市へ。雪国の小京都なる寺の多い城下町は、内山和紙、仏壇など伝統文化が今も息づき、長谷川青澄を基とした美術館も見学。幻の富倉そばも賞味。雁木の下に軒を連ねる仏壇店を横目に「人形館」に到着。そこはかつての心の故郷。人形の喜怒哀楽のしぐさに細やかな小道具も見事。貧しくとも温もりのあったひなび

た山村のくらし。人を魅了する人形たちが語りかけるものは、真の社会の豊かさ、人々の幸せは何か、大切なものを見失わないでと言っているようだ。皆さん本当にお世話様になりました。

小京都と呼ばれ街にはお寺が沢山ありました

女性協視察研修会に参加して

星野　泉さん（群馬中央医療生協）

今年は「男は１人のようだよ」と聞いていたので恐るおそる参加しましたが、結果は複数（の参加）で良かったです。「ふるさと館」では、少年の頃の自分がそこにいるように思いました。牛の鼻どり、田の草取り、麦刈りなど、嫌々ながらも良くやったものです。

街並みを散策して人形館に到着

“おかえりなさい”と迎えてくれた「高橋まゆみ人形館」。この言葉がぴったりのふるさと（・・・・）人形館でした。心が洗われます。とにかく良かったです。

「六兵衛」のそば、これが又格別の味、初めての味わいでした。また食べに行きたいです。

いつもご苦労されている女性協の皆さん、今回も良かったです。ありがとうございました。

第1回 心も体も元気になれる 私の健康

健康は何よりも大切！『私の健康』と題して今回から新シリーズの登場です。いろんな人の様々な健康法を取り上げていきます。皆さんからの投稿もお待ちしています。

by Kaori Koshikawa

ローカロリーの朝食で一日元気！

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋。何をするにも体づくりが大切、健康でなければ出来ません。そのためには毎朝の食事をしっかり食べたい、でもカロリーは気になる。そんな時私がお薦めなのが洋食なのにローカロリーで高タンパク質メニュー。スープに入れるセロリは煮込む事で味わい深くなり、秋の味覚きのこ類は旨味成分グアニル酸、グルタミン酸などを含み抗酸化作用もあり美肌効果も♡、シイタケに含まれるレンチナンという成分にはがん、動脈硬化、高血圧予防など、体にいい事ばかり。是非おためしを！！

“ハム・チーズサンド（パニーニ）”（305kcal、タンパク質13.3g、脂質10.0g）

材料　ハム　１枚　マーガリン　５ｇ
　　スライスチーズ　１枚　パニーニ　１個

作り方　パニーニを横半分にスライスしマーガリンを塗る ハム、チーズをはさみトースターで軽く焼きできあがり

“ビーンズサラダ“（112kcal、タンパク質7.0g、脂質6.0g）

材料　レタス　４０ｇ　ミックスビーンズ　９０ｇ
　　きゅうり　２０ｇ　和風ドレッシング　大さじ１
　　たまご　１/２個

作り方　材料を切りミックスビーンズはお湯をかける
　　ゆで卵をつくり４等分し半量をのせる

“秋のコンソメスープ”（16kcal、タンパク質1.5g、脂質0.4g）

材料　コンソメ　１/２個　玉ねぎ　小１/４個
　　しいたけ　１２.５ｇ　セロリ　１０ｇ
　　エリンギ　１０ｇ　水　１５０cc
　　しめじ　１５ｇ

作り方　材料を適当な大きさに切り野菜、水、塩を鍋に入れ、
　　野菜が柔らかくなるまで煮る　。
　　お好みでコショウをふる（セロリを煮込むことで味が出る）

“季節のフルーツ”（56kcal）

材料　ぶどう　１/４房

高タンパク、ローカロリーの朝食で元気にお出かけ下さい。

第４２回群馬県生協大会が開催されました

“協同組合の父”賀川豊彦の思想と実践を学ぶ

10月21日(木)

たくさんの人の協力と準備を得て開催された群馬県生協大会も今年で 42 回目を迎えました。

会場の群馬県公社総合ビルには、多くの生協から参加者が集い、あちらこちらで楽しそうに歓談する姿も見られました。

第１部の式典では、永く生協のために力を尽くされた役職員への永年勤続表彰と、各地で様々な組合員活動に取り組んでいるたくさんの団体の表彰が行われました。壇上で中嶋会長理事より表彰状を受け取った受賞者の皆さんは一様に緊張した面持ちでしたが、会場からの大きな拍手で笑顔も戻り、温かい雰囲気の中、式典は終了しました。

生協大会：団体表彰の様子

第２部では、賀川豊彦記念・松沢資料館館長の加山久夫先生を迎え、「生協運動の父」といわれ、現在につながる様々な組織の設立や思想の実現に向けて、一生涯を捧げた賀川豊彦についての講演が行われました。

参加者の皆さんには生協の原点について聴くことが出来、勉強にもなった大変良い講演会でした。

講演が私の心をゆさぶり続けています

さまざまな生協関係者の地道な活躍が認められ表彰を受けた団体の中でも、若い人たちの多いのに安堵し、喜ばしく感じられた第一部（式典）でした。

私は第二部の記念講演に期待をもち参加しました。

それは、私がまったく若い頃に聞いたことのある賀川豊彦先生(写真右下)のお名前を見たからです。キリスト教の牧師さんということだけの覚えでした。

講師加山久夫先生（写真右）の講演をお聞きしてから、その思想と実践のお話は、今でも私の心をゆさぶり続けています。

加山久夫先生の講演

恥かしながら著書の一冊も読んでいないので、これから読まないといけないとの思いで、いっぱいになっています。

今、世界中いたるところで格差が広がり、人間の命が軽んじられている現実に、これはおかしい、これではいけないと考えている人達が大勢いること、その思いは決して少数派ではないのだと、光を与えてもらった気持ちでいっぱいです。

私たちは、路上生活者へ『おにぎりとみそ汁』を提供しているグループです。この活動が一年半つづき、路上生活者になることを余儀なくされてしまった人たちと、少しだけ結びつきができ始まったように思われる昨今です。

世間には、この活動を冷ややかな目で見ている人たちがいるのも、残念ながら現実です。講演をお聞きして、仲間の一人は言いました、「これですっきりした」と。自信を持ってこの活動に向かっていくことに確信をもてたのです。

「賀川記念館」ＨＰより

賀川豊彦

慈善活動だけではなく、人間が平等に生きていける社会の仕組みを、ひとりひとり手をつなぎながら作っていくことの大切さを再確認し、くじけそうになっていた私にむち打ってくれた講演でした。本当に良かったです。ありがとうございました。

尚、この場を借りて、私どもの活動に対して、物心両面の協力をして下さっている多くの方々に感謝を申し上げます。

笠原　綾子さん（はるな生協：路上生活者支援実行委員会）

パルシステム群馬
くらし見直し講演会「しあわせ体質をつくるエクササイズ」を開催
ももせ先生提唱の「もってけパーティー」も同時開催しました

９月１６日（木）、群馬県勤労福祉センターを会場に、生活コラムニストももせいづみ先生をお呼びして、家事の合理化をキーワードに“くらし見直し講演会『しあわせ体質をつくるエクササイズ』を開催（写真右）　「家事職人をやめて家事管理職になろう」というコンセプトから「掃除道具は目につく場所に飾っておこう」、「家族が使ってみたくなる道具を買い足そう」など、家族がすすんで掃除・片づけの出来る環境を作ることや、新しい道具を使う楽しさから始めよう！など、くらしを見直すワザをたくさん教えていただきました。参加者からは「手抜きではなく、“設備投資”の大切さを知りました」等の感想をいただきました。

日々のくらしの中に「こんな事したい！」「あんな風になりたい！」と思う事を“願いごと手帳”という名のノートに書いておき、ふとした時に見返して願いが叶っている事に気づき、ドーパミンが放出されて脳の活性化になるそうです。お薦めです！！

また、ももせ先生が提唱している「もってけパーティー」を同時に開催し（写真左）、ふだんは使わないけれど捨てるのはもったいない・・・と思う物を参加者が持ち寄り、参加費を払い、会場に並べ、気にいった物があったら持ち帰り自由という内容で、子供服、日用品、食器など必要な人にもらわれて行き「欲しい物が楽しく手に入った」と嬉しい声をいただきました。本、ＣＤ、ＤＶＤ、ビデオは、ＮＰＯ法人「ＪＥＮ（ジェン）」が中古書店ブックオフと佐川急便の協力により展開している国際活動“ＢＯＯＫ　ＭＡＧＩＣ”を通じてアフガニスタン、パキスタン、スーダンの教育支援事業に役立てられます。

全医療生協が健康まつり・協同まつりを開催
２地域生協は「前橋リサイクルまつり」に参加

文化の秋、県内の４医療生協は恒例の健康まつり（10/17 群馬中央医療生協、10/24 はるな生協）、くらしと健康まつり（10/17 利根保健生協）、協同まつり（10/24 北毛保健生協）を開催し、地域住民や組合員との協同・交流の輪を広げました。また、前橋市主催の第２０回前橋リサイクルまつり（10/17 会場：前橋市六供町六供清掃工場内）にコープぐんまと生活クラブ生協が出展しました。

10/17 群馬中央医療生協
健康まつり

10/24 はるな生協
健康まつり

10/24 北毛保健生協
協同まつり

10/17 利根保健生協
くらしと健康まつり

9/17 前橋リサイクルまつり
コープぐんま

9/17 前橋リサイクルまつり
生活クラブ生協