

わ い わ い

9
2022
September
機 関 誌

\ 炊き込みごはんで /

絶品 おかわりめし

06

備える介護

親が元気なときにコレだけは

08

今月のキーワード

保護犬・猫

写真・イラスト付き
エピソードを表紙に!

3,000ポイント

応募方法など詳細は、

パルシステムのある風景 検索

最新情報は公式 SNS で



Twitter



Instagram

きょうもつづくよ

パルびより

パルシステムでみんな元気!

fuka-pyon (世田谷区)

パルシステムに加入して15〜20年です。始めたころは小学生だった娘も母になり、今はパルさんを利用しています。
写真は『金谷ホテルチーズロード』を食べる3歳の孫です。パルさんのおかげでみんな元気で仲良く暮らしています。





ガッツリいこう！ 炊き込みビビンバ

あとからのせる甘い牛肉と、
トロ〜リ卵がごはんにからむ、
おかわり必至のレシピ。
炊飯器で炊いている間にスープも作れてラクチン。



温泉卵は
レンジで
チン♪



直径6〜8cmくらいの耐熱容器を用意する

卵を割り入れたら、卵全体が浸かるように水を入れ、ようじなどで黄身に穴をあける。水が少ないと破裂するので注意

ラップはかけずに600Wのレンジで50秒ほど加熱する。固まらない場合は、10秒ずつ再加熱する

材料(3〜4人分)

米……………3合
牛コマ切れ肉……………300g
しいたけ……………中1〜2個
もやし……………40g
焼肉のタレ……………大さじ4
コチュジャン……………大さじ2
酒……………大さじ2
鶏ガラスープの素……………大さじ1
にら……………5本
ごま油……………小さじ2
温泉卵……………人数分
糸唐辛子……………適宜

作り方

1. 米は洗い、30分ほど浸水させる。肉はポリ袋に入れ、焼肉のタレとコチュジャンとともによくもみ、常温で15分ほどおく。
2. 水をきった米を炊飯器に入れ、酒と鶏ガラスープの素、①の漬けだれを絞るように出して、目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。
3. ①の肉の半量と、細切りにしたいしいたけ、もやしを順に米にのせ、混ぜずに炊き込みモード(または標準モード)で炊く。
4. 残りの牛肉は、ごま油を温めたフライパンで炒め、皿に取りおく。
5. フライパンは洗わずに、4cmの長さに切り揃えたにらを1分ほど炒め、ごはんが炊き上がったら炊飯器に入れて、混ぜる。
6. ⑤を器に盛り、④の肉をのせて温泉卵を割り、好みで糸唐辛子を添える。

炊飯器で炊き込みごはんをおいしく作る 5 か条

作り方の基本を知れば、失敗を減らせたり、好きな具材でアレンジできたりと、お米料理をもっと楽しめます。

1 浸水させる

米は真水で浸水させてから炊くとふっくらします。(炊飯器の機種によっては、浸水が不要なものもあります)

調味料を入れるのは浸水のあと。浸水時に入れると米が水を吸わず、炊き上がりがかたくなる原因に。



浸水時間は、
夏は30分、
冬は60分を目安に

2 米や具材は入れすぎない

米の量は、炊飯器の容量に対して約6割。具材の量は、米1合(約150g)に対し、半量の75gまでを目安に。

米は5合炊きなら3合まで



具材は米の半量

3 水加減

白米と同じ水加減でOK。具材の分の水を入れる必要はありません。液体調味料は水分と考え、液体調味料を入れてから白米を炊くときの目盛りまで水を加えます。

米1合に対し、
水+液体調味料で
200ml(1カップ)



4 塩加減

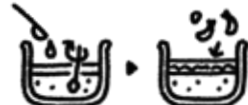
1合あたり塩分2.5gを目安に。慣れてきたら好みの味を見つめよう。



米1合に対し	
しょうゆなら	約大さじ1
塩なら	約小さじ1/2
『白だし』なら	約20ml

5 調味料は混ぜる 具材は混ぜない

調味料を入れたら、味ムラがないよう軽く混ぜます。具材は、米の対流をさまたげないように混ぜず、広げるようにのせます。



注意)炊き込みごはんは、炊飯予約・保温しないでください

調味料が沈殿して炊きあがりにムラがたり、具材が傷んだりします。食べる直前に作り、残ったら冷凍保存するのがおすすめです。

2〜5ページに掲載しているレシピは、上記の作り方にアレンジを加えています。

pal*system

炊き込み
ごはん

絶品

おかわりめし

ごはんの炊けるいい香り。
ふたをあけた時の感動！

新鮮な具材で作る炊き込みごはんはお米のごちそう。
つい、おかわりしたくなっちゃう「おかわりめし」を紹介します。



もりもり
食べてね〜

だから“おかわり”したくなる

満足感！

食べごたえのある具材と
うまみがしみこんだお米は、
一品でごちそう

手軽！

お米と具材を入れたら、
炊飯器におまかせ。
つけあわせは簡単なものでOK

楽しい！

土鍋やフライパンで炊いて
そのまま運べば、
食卓が大盛り上がり



冷凍食材でパパッと フライパンでお手軽パエリア

手軽な食材で、食べたいときにすぐに作れるパエリアです。
シーフードミックスの代わりにむきえびやあさりもおすすめ。

材料(2〜3人分)

米……………2合
水……………850ml
玉ねぎ……………1/2個
ミックスベジタブル(冷凍)……………80g
シーフードミックス(冷凍) ……1袋(約250g)
チキンブイヨン……………2袋(12g)
バター……………10g
白ワイン……………20ml
塩・こしょう……………少々
ターメリック(なければカレー粉でも)……………小さじ1/2
アスパラ、レモン、オリーブ……………適量

作り方

1. 直径26cmのフライパンにバターを中火で熱し、みじん切りにした玉ねぎとミックスベジタブル、シーフードミックスを炒め、白ワインとチキンブイヨン1/2袋を加えて玉ねぎが透明になるまで火を通し、塩・こしょうで下味をつける。
2. 水と残りのチキンブイヨンを①に加え、煮立たせたところに洗っていない米、ターメリックを加えてさっと混ぜる。
3. 水面から米が見えてくるまで強火で5〜7分加熱する。
4. 火の通りを均一にするようざっくり混ぜたら弱火にし、10分ほど加熱する。
5. ふたをして、水分がなくなるまで弱火のまま5〜7分加熱し、水分がなくなったらふたをあけて強火で1〜2分加熱。おこげができたら火を止める。
6. 仕上げにゆでたアスパラや、くし切りにしたレモン、スライスしたオリーブなどを飾ってフライパンのまま食卓へ。



管理栄養士
村上安曇さんに聞きました

炊き込みごはんには、
おかずも必要ですか？

炊き込みごはんの具材は
おかずと考えて。
つけあわせには、
サラダやスープなどが
おすすめ。

炊き込みごはんは、丼のようにさまざまな具材が入った「複合料理」。おかずが入ったごはんです。主菜はなくても、サラダやスープなどで、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が補えますよ。

炊き込みごはん

◎炭水化物のほか、1回の食事に必要なたんぱく質やビタミンなどが約半分入っている
※レシピにより異なります

炭水化物

たんぱく質

ビタミン

つけあわせ

たんぱく質

ビタミン

◎たんぱく質やビタミンなどの残りの約半分を補う
◎血数は少なくてOK
◎薬味やトッピングで栄養素を増やせるとなおよい

「便利なおかずを使って」

パルスシステムのもずく酢やポテトサラダ、厚あげなどはお皿に盛りつけるだけで食べられる便利なおかず。つけあわせにぴったりです。

「塩分の摂りすぎには注意を」

炊き込みごはんは塩分が多くなりがち。野菜、いも類、きのこ、海藻など、カリウムや食物繊維がたっぷり入ったものをいっしょに摂ると、塩分が体外へ排出されやすくなるのでおすすめです。
お酢やレモン、カレー粉などのスパイスを使うと、塩分が控えめでもおいしく食べられます。

こどもの
おかわりめし

サクサク作れる
オムライスみたいな炊き込みごはん

ケチャップライスは炊飯器にまかせて、炊いている間にサラダやスープを用意すれば、お子さまランチも気軽に作れちゃう。

材料(3〜4人分)

米……………3合
ウインナー……………140g(約7本)
ミックスベジタブル(冷凍)……………80g
ケチャップ……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ1/2
チキンブイヨン……………2袋
卵……………5個
牛乳……………大さじ2
油……………大さじ1
ドライパセリ……………適宜

作り方

1. 米は洗わず炊飯器に入れ、ケチャップ、しょうゆを加えてから、目盛りまで水を加え、さらにチキンブイヨンを加えて混ぜる。
2. 5mmの輪切りにしたウインナーと、ミックスベジタブルを入れて、混ぜずに炊き込みモード(または標準モード)で炊く。
3. ボウルに卵を割りほぐして牛乳を混ぜ、熱したフライパンに油をひいて卵液を流し、フライパンをゆすりながら強火で1分間ぐるぐると菜箸で混ぜながら火を通し、さらに弱火にして2分加熱し、半熟状のスクランブルエッグを作る。
4. 器に盛った②の上に③のをのせ、あればドライパセリなどを散らす。
飾りに分量外のウインナーを焼いて添えても。

日本の
おかわりめし

お肉のコクとおいもの甘みがベストマッチ
豚バラとおいもの炊き込みごはん

材料(3〜4人分)

米……………3合
豚バラ肉……………80g
さつまいも……………90g
しめじなどのきのこ……………50g
『白だし』……………75ml

作り方

1. 米は洗い、30分ほど浸水させる。
2. 肉はひと口大に、さつまいもはさいの目に切り、きのこは石づきをとリ、ボウルで『白だし』25mlと和え、5分ほどおく。
3. 水をきった米を炊飯器に入れ、②の『白だし』と残りの『白だし』50mlを加えてから、目盛りまで水を加えて混ぜる。
4. ②の肉、きのこ、さつまいもを順に米にのせ、混ぜずに炊き込みモード(または標準モード)で炊く。
5. 炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜる。

日本の
おかわりめし

味つけは『白だし』だけ！
ほたての炊き込みごはん

材料(3〜4人分)

米……………3合
ほたて缶……………2缶(65g×2)
カットわかめ……………3g
松山揚げ……………10g(油あげなら1/2枚)
『白だし』……………75ml
しょうゆ……………少々(お好みで)
三つ葉や木の芽……………適量

作り方

1. 米は洗い、30分ほど浸水させる。
2. 水をきった米を炊飯器に入れ、ほたての缶詰の汁と『白だし』を加えてから、目盛りまで水を加えて混ぜる。
3. ほたて、松山揚げを順にのせ、混ぜずに炊き込みモード(または標準モード)で炊く。
4. 炊けたら水で戻したわかめを加えてさっくりと混ぜ、味が薄い場合はしょうゆを数滴たらして混ぜる。茶碗によそって三つ葉などをあしらう。
(土鍋での炊き方は下記を参照)

日本のおかわりめしは
『素材がいきる白だし』におまかせ！

3種の魚節と昆布のだしが素材の味や色を引き立てます。どんな素材とも相性がよく、味つけはこれだけで、おいしい炊き込みごはんが作れます。
『素材がいきる白だし 360ml』
コトコト・きなり 268円
(税込 標準価格、900mlもあります)

ほたての缶詰が、
ちよつと特別な
炊き込みごはんに変身。
土鍋で作れば食欲倍増。
もちろん炊飯器でも！

おかわり、
だし茶漬で♪

土鍋で炊いてみよう

土鍋で炊いたごはんは、ふっくらしてお米のうまみがたっぷり。ちよつと難しそうな火加減も、慣れると簡単。とびきりおいしいごはんを堪能してください。(土鍋の大きさにもよりますが、2〜3合で炊くとおいしくできます)

1 浸水させる

米を洗ったら30分浸水させます(冬は60分)。
土鍋は長時間水につけるともろくなるため、ボウルを使います。

2 水・調味料・具材を入れる

浸水後、水をきった米を土鍋に移します。分量の水と調味料を入れて軽く混ぜ、具材は混ぜずに米にのせてふたをします。

3 加熱する

沸騰するまで 中火〜強火 約10分

ふたをしたまま、中火から強火で約10分かけて沸騰させます。
フツフツとした音やふたから伝わる振動などを観察して。慣れるまではふたをあけて確認してもOK。

沸騰後 弱火12〜15分

沸騰したら、ふたをしたまま弱火で12〜15分加熱します。
炊き込みごはんは具材が入っているため、沸騰してもふたのまわりから泡は出てこない。

4 蒸らす

水分がなくなったら火を止めます。慣れるまではふたをあけて確認してもOK。その場合、火を止めるまでに1〜2分ほど再加熱し、中の温度を保つ。
火を止めたら10分ほど蒸らし、全体をきるように混ぜます。

5 絶品 おかわりめし

取材は2022年8月5日現在

レシピ考案:彦坂貴子(野菜ソムリエプロ) / 栄養監修: 村上安曇(管理栄養士)

絶品 おかわりめし 4

介護・治療方針を決めかねる

脳出血が原因で認知症になった母。
今後の治療方針や
もしものときの延命措置について、
子どもが決めるのはつらい



笑って話せるうちに

突然始まる介護は、悲しいことにその症状が重篤であることも多いものです。治療の方針や、延命措置について本人の意向が聞きたいと思っても、もう聞ける状態にないというケースもたくさんあります。

もし今、親が元気でいるなら幸運です。ふだんの何気ない会話のなかで、介護のこと、もしものときの希望について話しておいてください。そのことが、将来の自分を助けます。



親が元気なときに話しておきたいこと

- ☐ 親はどのような介護を望むのか(在宅・施設・誰に?)
- ☐ 家族でキーパーソンを誰にするか(家族間の意見の調整や外部との交渉役)
- ☐ 介護を一人に任せきりにしないよう家族の役割分担をどうするか
- ☐ きょうだいがいない場合は頼れる親族や隣人がいるか
- ☐ もしものとき、延命治療を望むか
- ☐ 終末期にどこで治療を受けたいか など

子どもの犠牲を望む親などいません

ケアマネジメントサービス 中野陽だまり
管理者 **松木孝江**さん
(介護福祉士・ケアマネージャー)



「介護の始まりっていつですか?」と聞かれることがあります。私は「介護する人が自分の生活を犠牲にしていると感じたとき」と答えるようにしています。そこには「趣味の時間が削られる」といったことも含まれます。

相談に行くのは少し早いかな?と思っても、その時点で使えるサービスはあるものです。がまんし続けて、もうムリ! となって相談に…では遅いのです。子どもの犠牲を望む親などいません。だからどうか早いうちに専門職員を頼り、自分の生活を守ってください。

介護が始まると遠い将来のことを考えて悲観的になりがちですが、じつは誰もが明日どうなるかもわからない世界。だから今日一日を楽しく、悔いなく過ごしてほしいです。そのために私たち専門職員が全力でサポートします。

介護のお金、誰が出す?

親の介護費用は
子どもが出すものと思っていたけど、
いつまで続くかわからない介護。
私の将来、大丈夫?



親の介護は親のお金で

介護は親の自立を支援するもの。親自身が費用を負担するのが基本と考えましょう。始めに「親の年金でまかなえるサービスを」などとケアマネージャーに希望を伝えてみましょう。

子どもが費用を負担するにしても、無理をせず「家族にできるのはここまで」と正直に伝え、自分の生活を守ることが大切です。

またこれらの交渉をするためには、あらかじめ親の資産を知っておくことも必要になります。

親に確認しておきたいお金のこと

- ☐ 医療保険証、介護保険証の保管場所
- ☐ 年金、そのほかの収入のおよその金額
- ☐ 預貯金のおよその金額(できれば通帳やキャッシュカード、印鑑の保管場所、暗証番号)
- ☐ 加入している民間の保険
- ☐ ローンや負債

出典:「マンガでわかる介護入門」(大和書房)
上田惣子著/太田差恵子監修

介護やお金の話、どうやって切りだす?

Q もしものときの希望やお金のこと、聞いたら怒られそうで…。何かコツはありますか?

ウチはどうなってるの? 参考にさせて!

A 自分の話や友だちの親の話をつきかけに、「お母さんはどう思う?」などと聞いてみるのはどうでしょう。お茶をしながら、軽く介護の話ができる環境を少しずつ築いていきましょう。



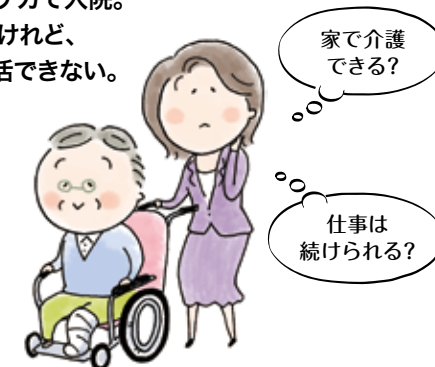
パルシステム東京の介護サービス『陽だまり』

「陽だまり」では、「地域に根ざした総合サービス」をめざして、ケアマネジメントサービスや訪問介護、デイサービス、グループホームなどの福祉サービスを都内13拠点で展開しています。



突然始まる介護に困惑

一人ぐらしの父がケガで入院。
退院日が決まったけれど、
当分、一人では生活できない。
これって
介護の始まり?



困ったら「ホーカツ」へ

介護のことがまったくわからないという人は、まずは「困ったらホーカツ」と覚えましょう。地域包括支援センター(ホーカツ)は高齢者に関するなんでも相談窓口。本人でも家族でも無料で利用できます。

多くの支援があることを知ろう

介護を家族だけで担うことは困難です。介護保険や地域の社会資源、自治体独自のサービスがあることを知っておきましょう。

また勤務先には「介護休業」などの支援制度がある場合も。さまざまな支援を調べておくと、いざというときに役立ちます。

- 【介護が必要になった主な原因】
- 1位 **認知症**
 - 2位 **脳血管疾患(脳卒中)**
 - 3位 **高齢による衰弱**
 - 4位 **骨折・転倒**
- 『2019年国民生活基礎調査』/厚生労働省

地域包括支援センター(ホーカツ)とは?

高齢者のくらしを総合的に支援する地域の相談窓口。介護・生活支援・医療・住まい・介護予防など各分野の専門家が対応。おおむね中学校区域に1つのセンターがあり、住民票の住所で担当センターが決まっている。



- 相談例
- 一人ぐらしで生活が不安だ
 - 介護予防のため何かしたい
 - 親の言動がおかしい など

介護保険って何?

介護が必要になった高齢者とその家族を社会全体で支え合う「社会保険」のひとつ。さまざまな介護サービスを1～3割の自己負担で受けられる。

40歳以上の人には加入の義務があり保険料が徴収される。65歳になると保険証が送られてくるが持っているだけでは利用ができず、市区町村に申請が必要。



「介護サービス情報公表システム」
厚生労働省



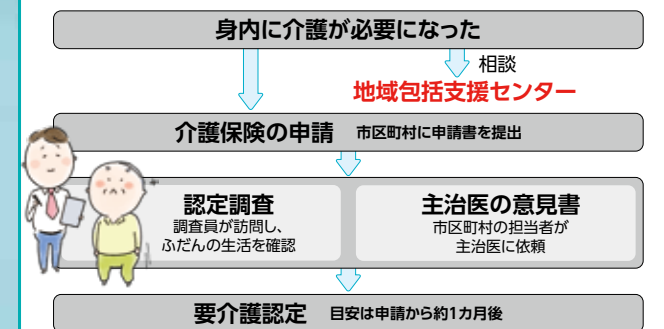
ケアマネージャー(ケアマネ)とは?
介護保険のサービスを組み合わせ、ケアプランを作り、利用者の希望に合った生活ができるようマネジメントする専門員です

親が元気なときに コレだけは

親や配偶者にはずっと元気でいてほしいから、介護について考えるのは先延ばしにしがち。けれどもしものときは突然やってきて、準備不足を後悔するケースも多いようです。今月は困りごと別にみる、介護の備えを考えます。



【介護保険でサービスを受けるには】



介護度	
軽	重
要支援1・2 日常生活で多少の支援が必要 予防給付 地域包括支援センターの職員が、介護予防のためのケアプランを作成	要介護1～5 日常生活全般で誰かの支援が必要 介護給付 選んだ事業所のケアマネージャーが介護のためのケアプランを作成

【受けられるサービス例】

在宅	在宅
◎介護予防デイサービス ◎介護予防デイケア ◎介護予防訪問看護 ◎介護予防用品のレンタル ◎介護予防住宅改修 など	◎デイサービス、デイケア ◎ショートステイ ◎訪問介護・訪問看護 ◎介護用品のレンタル ◎住宅改修 など
施設	施設
◎グループホーム(要支援2) など	◎介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)(原則 要介護3以上) ◎介護老人保健施設(老健) ◎グループホーム など

6/23 第16回定例理事会開催

(1)2022年選出総代総定数及び選挙区設定並びに選挙区ごとの総代定数決定の件

2022年総代総定数を510人にすること、また選挙区は9選挙区とし、その内訳は地域区9と行政区49とすることを議決しました。

(2)市民活動助成基金2022年度助成限度総額決定の件

2022年度の助成限度総額を500万円とすることを議決しました。なお助

成団体は、9月に選考・決定します。選考の対象はおもに都内で活動する団体で、営利や宗教などに関する団体や政治団体は除きます。

(3)2022年度個別役員報酬決定の件

役員報酬審議会の答申を踏まえ、2022年度の個別役員報酬を議決しました。なお報酬額の総額は、通常総代会で議決された理事・監事報酬それぞれの上限額の範囲内です。

7/11 NPO団体の、原発事故被災取材報告会「福島県双葉郡のいまを知る」を後援

「東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金」寄付団体のNPO法人Dialogue for Peopleが、『震災から11年、福島県双葉郡のいまを知る～D4P Report vol.3福島取材報告会』を開催しました(後援:パルシステム東京、早稲田大学人文科学研究センター)。

副代表理事・安田菜津紀さんが司会を務めたトークセッションでは、大熊町で当時の記憶と経験を伝承している木村紀夫さんと、震災当時中学生だった秋元菜々美さんが登壇。

「町民の知らないうちに愛着ある施設の建て替えが決められる。その繰り返し。でも反対運動も起き、町民も変化しています」と木村さん。秋元さんは、伝える活動について、「参加者にあなたはご存知ですか?と聞きます。いっしょに考えてほしいから。そして、同じような犠牲者が出ないことを願い、伝えていきます」と話しました。



て早稲田大学に

7/14 お米の出前特別授業に、生産者もオンライン参加

「お米の出前授業」が、今年度も都内152校で開催されています。パルシステム東京の職員が学校を訪問し、「春の苗植え実習」や「秋の脱穀・粃すり実習」などを通し、お米についての授業を行います。

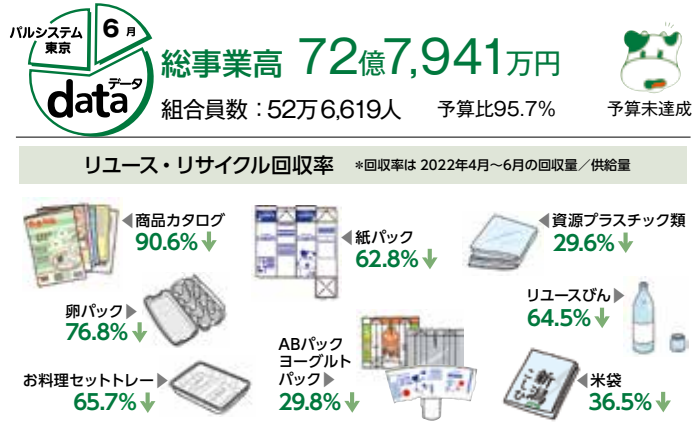
渋谷区立上原小学校では、パルシステムの米産地、JA新潟かがやき(旧JAささかみ)とオンラインで結ぶ特別



児童の質問に答える青木さん(左)

授業が行われました。講師は、無農薬や低農薬栽培に取り組む青木等さん。田んぼからのレポートでは、害虫や雑草を食べるアイガモたちも顔を出し、教室は大盛り上がり。コンパインなどの農機具を写しながらの米づくりの説明に、児童たちは引き込まれます。

「収穫したお米を食べてもらうとき、どんな気持ちですか?」の質問に「通信簿をもらうときのドキドキとおなじだよ」と答えると、大きくうなずく児童たち。「農業やりたくなった人?」に、元気に手を上げる児童の姿に、満面の笑みの青木さんでした。



飼う前にしっかり考えたい！
ペットとの生活

「やっぱりやめたい…」はできない、動物との生活。「いまは飼わない」という判断も含めて、よく考えましょう

●ペットを看取るまで飼い続けることができる?

参考 犬の平均寿命は 14.65 歳
猫の平均寿命は 15.66 歳



●経済面は?

ペットフード以外にも、けがや病気の医療費や予防接種などのお金がかかります。

参考 犬猫1頭の飼育に係る
1カ月あたりの平均支出金額(医療費等含)
犬:13,843円 猫:8,460円

出典:一般社団法人ペットフード協会
「令和3年 全国犬猫飼育実態調査結果」

そのほか…

- アレルギーはない?
- 家族が賛成している?
- マンションの規約や周囲の環境は問題ない?



7歳の保護犬を迎えて
愛おしさ、命の責任

東京都 江上 かおり さん



もともと犬が好きで、何度か遊びに行っていた保護犬カフェから、ミニチュアダックスフンドの「リリ」を家族に迎えました。

迎えた時点ですでに7歳。はじめは柔らかな場所で寝られなかったり、散歩ができなかったりして、「この子はこれまで、どんな生活をしてきたんだろう」と胸が苦しくなりました。いまではお気に入りの専用ベッドで熟睡し、全部抜けていたしっぽの毛もフサフサです。

リリと暮らすようになり、生活も一変。川辺で散歩したり、いっしょに行けるカフェを探したりと、家族で出かける回数も増えました。

最近ではじめて体調を崩し、病院にかかりました。人間の歳ではもう老年にさしかかるリリ。ともに暮らすこれからの考え、命の責任も感じています。

保護犬・猫を引取る前に—

- 保護団体の活動の内容や譲渡までの流れはさまざまなので、情報をよく確認して、事前にしっかり話を聞きましょう。
- 保護された犬・猫のなかには、障がいや病気をもつ子や成犬・成猫も。健康診断、予防接種、不妊去勢手術の有無をはじめ、病歴や体調、費用の負担などについては、説明をよく聞きましょう。

飼わなくてもできること

検討の末、迎える条件が揃わなかった場合でも保護犬・猫のためにできることがあります

たとえば…

- 寄付
- 支援
- 一時預かり
- お散歩ボランティア
- ミルクボランティア

保護団体への支援の内容や条件は異なるので、事前に確認を。わからないことがあれば募集先に問い合わせましょう。

取材は2022年8月5日現在
取材協力:東京都動物愛護相談センター

不幸な犬・猫を増やさないためには?

- さまざまな理由で保護された犬・猫がいる
- 人の都合に振り回される動物たち
- 保護犬・猫を迎えるという選択や、飼わずに支援する方法も



漫画/小犬丸伸子

保護犬・猫は次の飼い主を待っている

犬や猫は、大切な家族。ともに暮らすための理解がすすむ一方、自治体や動物愛護団体に保護される犬・猫たちも存在します。保護の理由は迷子や飼い主の事情による持ち込みなど、さまざまです。

飼い主への啓発、飼い主のいない猫への対策の効果などもあり、自治体で保護される動物は近年、減少傾向にあります。東京都では引取った動物の譲渡もすすみ、致死処分数は大きく減ってきました。

一方で、統計には表れない、直接民間の団体に保護される動物も。各団体が情報発信や譲渡会の開催を続けていますが、次の飼い主を待つ犬・猫は後を絶ちません。

飼う人も飼わない人も考えたい

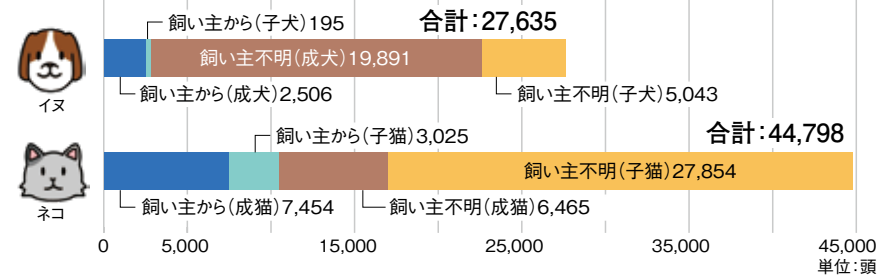
ペットと暮らす喜びは多いですが、新たに迎える際は、最後まで適切に飼育できるかの熟考が大切です。迎える方法には、保護犬・猫の里親になるという選択肢も。すでに飼っているなら、万が一の備えも考えておきましょう。飼えなくなったときの引取り先の確保や、はぐれたときのためのマイクロチップの装着などもその一つ。飼わなくても、ボランティアや寄付などの支援に関わります。

不幸な犬・猫を増やさない方法をみんなで考えることが必要です。

保護犬・猫を増やさないために

- ・きちんと登録をする
- ・家の中で飼う
- ・飼い主がいない猫たちを、地域のみんなで連携して見守る
- ・迷子にしない、所有者不明にならないための備えをする
- ・不妊去勢手術を検討する
- ・家族の一員として、大切にする

自治体による犬・猫引取り数(全国)の内訳(令和2年度)



・このグラフ内の「子犬」「子猫」は、おもに離乳前の犬・猫をさす。

「犬・猫の引取り及び負傷動物等の収容並びに処分の状況」(環境省)
(https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/statistics/dog-cat.html)を元に作成
この統計には表れない、保護団体に直接引取られる犬・猫の存在も

※1 致死処分: 東京都では①「動物福祉等」※2の観点からの致死処分 ②「引取り、収容後に死亡したもの」 ③「①②以外の理由による致死処分」に分類される。
※2 動物福祉等: 苦痛からの解放、著しい攻撃性、衰弱や感染症によって成育が極めて困難

わいわいトーク

身のまわりのできごと、
家族のおもしろエピソード、
イラストや写真も大募集！採用の方に
300ポイントをさしあげます。

投稿は裏表紙の応募方法で
写真投稿は右の二次元コードから



2人目の離乳食は yum yumで余裕のスタート♪

品川区 れいれい

2人目の子どもの離乳食をもうすぐ始めます。1人目のときはパルシステムに入る前で、作るのが大変でした。がんばって作ってもまったく食べてくれなかったり、毎日「喜一憂」でしたが、途中からバルに入って『yum yumシリーズ』に助けられました。

今回はyum yumを知っているので、気後れせず離乳食が始められそうです。

今ある幸せを思っ ポジティブに夏を乗りきろう

板橋区 にんにん

電気代に食料品、さまざまな値上げにわが家の家計もヒュー言っています。でも「今も戦火を逃れるウクライナの人たちを想うと、こんな苦しみなんのその。家族そつて安心して暮らせる家があり、笑顔がある。それで十分！」と、自分に言い聞かせ過しています。

つついネガティブなことに目を向けがちですが、小言を言える幸せを感じながら、この夏を乗りきりたいと思います。



暑くても寒くても パティシエ願望はシーズンレス

東京都 トマトボーイ

ときどきあらわれる4歳男子のパティシエ願望。暑さに負けず、クッキーづくりをリクエスト。オーブンの熱気もなんのその。ママは秋から冬にかけての作成希望ですが、彼にとってクッキーづくりは、シーズンレスです！



エアコンの温度設定問題 わが家の場合…

日野市 ヤゴ

7月号の「ハートでコミュニケーション」を読んで、わが家も同じ感じだなあと思いました。わが家も私が暑さに強い、夫が暑さに弱いです。寝るときは夏冬調節が違うので、今では同じ部屋に寝ることもなくなりました。きっかけは2人目を妊娠中の「においつわり」なのですが、産後、下の子の眠りが落ち着いた今も、「みんなで寝ると調節が難しいよなあ」と2人の娘と3人で寝ています。私たちが風呂から上がると、リビングのエアコンの温度がいつの間にか下がっているの困ります。難しさがありますね。



盲点を発見できました 7月号「在宅避難やつてみた」

府中市 ぱるぼる

「在宅避難やつてみた」を読んでも勉強になりました。トイレの備えをしていなかったので改めて準備しておこうと思いました。調べてみると大人用の吸水パッドや猫砂も応用できることもわかりました。洗濯ができないというのも意外と盲点でした。

この記事を参考に、また家族としっかり話し合おうと思います。

40歳を過ぎてのダイエットなら この方法がオススメ

練馬区 チャチャまる

この2カ月間、牛乳を低脂肪牛乳に変えてたんぱく質の摂取を心がけ、筋トレをがんばりました。すると：まったく動きのなかった体脂肪率と体重が、徐々に下がりました。

40歳を超えてダイエットをお考えの方、たんぱく質摂取に低脂肪牛乳はオススメです。

娘の3年後に備えて 知ってよかった「成年年齢」

杉並区 ばばつち

7月号のキーワード「成年年齢」。先日、子どものPTAの一環で、弁護士の方から成年年齢引き下げの意味について話を聞く機会がありました。恥ずかしながら知らなかったことも多く、今回の「わいわい」の記事でおさらいができてよかったです。

わが家の娘は3年後18歳になるので、それまでの間、折にふれ話をしたいと思います。



残り少ないティッシュが出てこない そんな人は次からやってみて

杉並区 ライチ

ブラ削減でティッシュ箱の取り出し口フィルムがなくなりました。ティッシュの量が減つてくるとティッシュが箱の中に落ちてしまい、不便に思っていました。

まずは取り出し口両端の半月状の箱紙を切り離します。取り出し口は切り取らずに横一文字にカッターで切り込みをいれます。後は通常通りティッシュをひきだします。これでティッシュが箱の中に落ちるのをある程度防ぐことができますよ。お試しください。



私のレシピ 今月の食材 「乾パン」

●丸めない揚げない スコップコロケ

中央区 エリック

じゃがいもはゆで塩・こしょう、牛乳または生クリームを入れてやや固めのマッシュポテトに。玉ねぎと合いびき肉をオリーブオイルで炒めたものをマッシュポテトに混ぜます。耐熱皿に入れて、フードプロセッサーで粉々にした乾パンを振りかけてオーブントースターで焼いて完成。乾パンのサクサク感と甘味でおいしさがワンランクアップします。

●乾パンプディング

江東区 はむろに。

自分の好きなプリン作り方に、乾パンを入れて作るだけ！食べにくかった乾パンが食べられるようになりますよ！

●レアチーズケーキ

あきる野市 うさぎまる

お菓子作りのビスケットがないときに乾パンを砕きバターと混ぜレアチーズケーキの土台に。そのままだとなかなか食べきれないのでこれでおいしく食べられます。

レシピ募集中！

「柿」を使ったレシピを募集します。ステキなレシピは「わいわいトーク」ほかに採用させていただきます。



品川区／3児のママ
週末は家族で朝から公園に。家族5人分のお弁当は「ぜんぶリレシステム」「えびのせかき揚げ」が好評でした



町田市／さやママ
紫陽花がキレイに咲いていました。雨上がり、かたつむりも発見!!



大田区／ふーでん
初めての梅干しづくり。結婚ときに母からもらったザルが、やっと日の目をみました♪

当選発表

7月号クロスワードの正解は「コアラ」でした

応募総数は719通でした。大田区の佐藤さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、東大和市の小沢さんをはじめ5名の方に、「1,000ポイント」をさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



青りんご通信 37

パルシステム東京理事長 松野 玲子



私のふるさと青森の代名詞はりんご！厳しい冬を乗り越えて咲く白い花も実も、大好きです。

その人らしさを大事に～ジェンダーを考える

新アクション「もっといい明日へ 超えてく」のなかの宣言の一つ、「ジェンダーフリーで超えてく」でも注目されているのが「ジェンダー」です。

ジェンダーという、思いうかぶのは、性別による役割分担や制限だったり、そもそも性別の自覚や性的指向だったりとさまざまです。そしてその幅広さこそが「ジェンダー」を考えることを難しくしてい

る気がします。

ジェンダーの視点とは「多様性を認め、その人らしくあること」、つまり人権です。まずはくらしのなかの「らしさ」に関わる疑問や違和感について口にしてみませんか。ちょっとした会話をきっかけに互いの違いを実感し、理解し合う機会が広がるはずです。きっとそれが「もっといい明日」につながると思います。



娘・Yさん
(40代)

病気をしてから
前ほど元気がない同居の母
デイサービスに行ってみたらと
誘っても嫌がります

そこまで
年じゃないわ～
まだ大丈夫よ



母・Mさん
(80代)

さて、今月のお悩みは……？

気の合うお友だちができるかも？ デイサービスに行ってほしいな



イラスト／ごんどうまゆ

1

お互いの気持ちと事情を話してみよう

自宅で暮らしながら日中は施設に通い、身体の機能訓練・食事・ケアなどを受けられるデイサービス。本人の健康維持だけでなく、家族の負担を減らす役目も。Yさんは仕事や子育てに忙しく、お母さん一人を家に残す時間が心配だとか。少しずつできないことが増える親の姿を見るのはさびしく、デイサービスの利用をすすめるのは自然なことです。ゆとりができれば、やさしく接することができるのは、介護も子育ても同じですね。

一方で、デイサービスに通いたくないお母さんの本音もわかるのでは？ まずは「気持ちはわかるよ。でも元気でいてほしいな」と相手の気持ちを受け止め、自分の心配ごとを伝えましょう。「私を心配してくれているなら」とYさんの気持ちを汲んで、「行ってみようかしら」と思ってくれるかもしれません。

〈監修〉一般社団法人 ぐらしサポート・ウィズ ぐらしの相談ダイヤル 03-6205-6720 月～金、10時～16時30分(土日祝は休み)相談は無料



2

親子で「少し先の暮らし」をイメージして

Mさんとしては、「私は一人でも元気よ」「娘に無理やり行かされるのはイヤ。じゃまにしないでほしいわ」「今さら新しい場所はめんどろだし、不安」と思っているのでは？ でも「娘には、迷惑はかけたくない」とも思っているようです。

自分や家族の少し先の暮らしを想像しましょう。元気で笑顔でいられたら、親子ともハッピーです。最近は料理・音楽など趣向を凝らした多様なサービスがあります。自分に合うところを選び、楽しみに通う人も多いとか。新しい刺激は心身の活性化にもつながります。娘さんといっしょに考えてみては？

実際に見学に行けば、デイサービスのイメージは変わるかも。そして「3年後、5年後、どんなふうに暮らそうか？」と親子で話してみるといいですね

ずっと笑顔でいてほしいな



わいわい アンケート

今月の『わいわい』で、印象に残った記事の番号を書いてください(複数回答可)。

- 1 絶品 おかわりめし
- 2 備える介護 親が元気なときにコレだけは
- 3 キーワード「保護犬・猫」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 私が 泣いた日 笑った日。
- 7 シリーズ 明日へそして前へ
- 8 ハートでコミュニケーション
- 9 つくりおきレシピ

「わいわいトーク」への投稿、イラストなどを書いてください。組合員番号は必ずご記入ください。ご記入がないとプレゼントの抽選対象外となります。
*基本的に、個別回答は行いません。
*商品などの問い合わせは、カタログ最終面の「ひとことメール」か、パルシステム問合せセンター 0120-868-014(通話料無料)まで。

いただいたおたよりは、機関誌「わいわい」の「わいわいトーク」への掲載、および個人情報削除した上で、パルシステム東京へのご意見として、利用・蓄積させていただきます。またプレゼントの当選発表のため、お名前を掲載することがあります。



粉ミルクの放射能を測定する伏屋さん。市民が私財を投じて購入した測定機「ゲルマニウム半導体検出器」は、高精度な放射能(ガンマ線)測定が可能。自然界にある放射性物質の誤検出も少ない

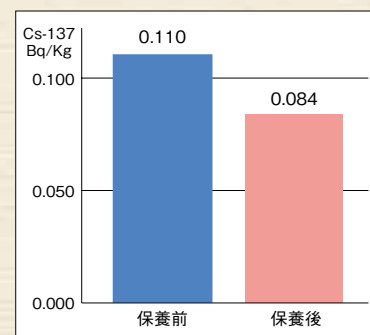
一般市民を対象に、食品などに含まれる放射性物質(セシウム)を測定し、数値を公開している「新宿代々木市民測定所」。福島原発事故による放射性物質の影響から、家族や大切な人を守りたいと一般市民が集まり、2012年4月に開所しました。以来、子どもたちが口にすることが多い市販の粉ミルク、液体ミルク、牛乳、ヨーグルトの自主測定と、土壌や尿などの測定依頼を受けています。

「開所当時は農作物や土壌、家庭菜園の培養土や、ぬか漬けのぬかなどさまざまな測定依頼がありました。被災地周辺から避難している方の尿の測定も多かったです」と、理事の伏屋さんは話します。伏屋さんが測定に関わるようになったのは1990年のこと。「出産直後に起きたチェルノブイリ原発事故で、日本に住む女性の母乳から放射能が検出されたとの報道に、不安と恐怖で泣きながら授乳していました」。その経験から、子どもたちを守ろうと、測定方法を一から学び、仲間と測定をはじめました。



測定依頼で送られてきた土壌(手前)や尿(大ボトル)など新宿代々木市民測定所では、食品、土壌・灰・ダスト、尿、母乳などの測定ができる。希望者は相談を

HPはこちら→



2018年1月 保養前後の尿測定結果の比較

福島から保養に行く子どもたちの尿の測定依頼も多い。左グラフは、保養参加者の平均測定値(尿1kgあたりに含まれるセシウム137の量)。保養前後に測定することで、保養の効果を数値で見ることができる。「放射能は、単位の意味などわかりにくいことが多い。もっとわかりやすく説明できるように勉強中です」(伏屋さん)

シリーズ

明日へ そして前へ

107

今年度よりパルシステム連合会の「東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金」贈呈団体に加わったNPO法人「新宿代々木市民測定所」の伏屋弓子理事に聞きました。

放射能測定で内部被ばくによる被害を未然に防ぎ、人々の健康を守りたい。

子どもたちの未来のため、測定を続けていきます。

取材は2022年8月5日現在

今日の私が ちょっと助かる 作りおき レシピ

今月のレシピは

しょうがの香りが食欲をそそる

ピーマンとしょうがのドライカレー

レシピ担当より

ピーマン100gあたりのビタミンC含有量はレモンの1.5倍以上。煮込んだ最後に加えることでピーマンの栄養素を壊さないように工夫しました。大豆の代わりにひよこ豆やレンズ豆を煮汁ごと煮込んでおいしいです。具は食パンにのせて焼くのもおすすめ。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



ピーマンとしょうがのドライカレー

保存期間 冷蔵2日、冷凍10日 全量カロリー 1462kcal

材料 (5〜6人分)

ピーマン 6個 | 『使えるカレー』 ... 大さじ3
玉ねぎ 小1個 | Aカットマト 1パック
しょうが 60〜70g | チキンブイヨン 1袋
にんにく 2片 | 塩・こしょう 少々
合いびき肉 200g強 | しょうゆ 小さじ1/4
『産直大豆ドライパック(パウチ)』 1パック
コーン缶 1缶
油 大さじ1

ごはん 適宜
温泉卵 人数分

作り方

- 1 ピーマンはヘタをとり、みじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、しょうが、にんにく、すべてみじん切りにする。
- 3 中火で鍋に油を熱して②を炒め、香りが出てきたらひき肉を加え、炒め合わせる。玉ねぎが透明になってきたら火を止め、Aを加えて混ぜる。
- 4 再び煮立せ、大豆、水分をきったコーンを加え、弱火で15分ほど煮る。①を加えて水分がなくなってきたら塩・こしょう、しょうゆで味を調える。器にごはんを盛りつけてドライカレーをよそい、中央をくぼませて温泉卵をのせる。
白米を、玄米や雑穀米に代えてもおいしい。

アレンジ

焼きカレー

耐熱皿に盛ったごはんをドライカレーで覆い、とろけるチーズをのせ、焼き色がつくまでトースターや魚グリルで焼く。

監修／村上安曇(管理栄養士) 撮影／中西多恵子 スタyling／(有)クレア

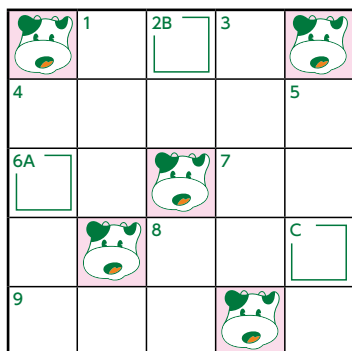
クロスワードパズル

ばくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C



たてのキー

よろのキー

- 1 昔から屋根を葺くのに使われた。この形のせんべいもある
- 2 雨だれ〇〇をうがつ。〇〇の上にも三年
- 3 〇〇〇〇⇄ログアウト
- 4 ロウと鳥の羽で作った翼で飛び立ったギリシャ神話上の人物
- 5 中国とロシアに隣接する国で、チンギス・ハンを生んだ国
- 6 清少納言が推した「夕暮れ」の季節は?

- 1 首都移転が進みつつあるエジプトの現在の首都
- 4 秋の空一面に広がる小さな雲の集まり。「うろこ雲」とも
- 6 〇〇焚き、〇〇元気、〇〇手形
- 7 シャツのすそをボトムスの中に入れる「シャツ〇〇」
- 8 坂口〇〇〇の名著「墮落論」
- 9 秋の七草のひとつ。稲穂に似ていて、月見だんごにそえられる

応募方法

■スマホ



■パソコン

パルシステム東京 検索
www.palsystem-tokyo.coop
*オンライン締切は
10月2日(日)

■おたよりカード

前ページ「おたよりカード」にご記入のうえ、点線で切り取って
配送便へ
*カード締切は
9月30日(金)

ポイント
プレゼント
クロスワードパズル
両方同時に
応募できます。

1,000ポイントを
抽選で5名にプレゼント!

8ページの今月のキーワードを、「おたよりカード」(15ページ)に書き込んで、ご応募ください。パルシステム東京ホームページでも受付可。