pal*system tokyo newsletter [waiwai]





きょうもつづくよ

\カンタン・華やか/

おうちパーティ

够 今すぐ歯みがきしたくなる お口の話

08 今月のキーワード #ハッシュタグ





「パルびより」への投稿もお待ちしています。表紙採用者には、3,000ポイントを。 くわしくは パルシステムのある風景 検索

pal*system

便利アイテムでパーティ感UP!

置くだけで、いつものテーブルの雰囲気が変わる!

ミニチュアグリーン &木の実

身近なもので季節感を





カッティングボード

食材を切ってのせるだけでスタ イリッシュに。まな板の代わり にも。好みの形を選んで

キャンドル

ゆらめく灯がゆったりとした時 を演出。LEDタイプも便利





クロス・ランチョンマット

クロスの色柄でテーブルのイメージ を一新! 器の下に敷くのもステキ





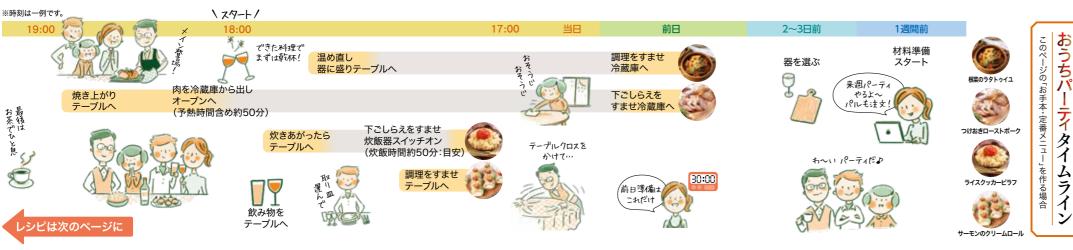
テーブルの上に高低差を出すと特 別感UP! 前菜やパンをのせても



足つきグラス

グラス越しにサラダやデ ザートが映える





2歳の息子の誕生日は いっしょに料理や

料理研究家 吉永沙矢佳さん

料理教室で講師や広報を 10年。現在はレシビ開発、 料理動画撮影を中心に、執 筆、セミナー講師、メディア 出演など幅広く活躍中

『パーティメニュー、 何をそろえたらいい?』

●メイン(肉・魚など) ❷箸休め(サラダや副菜系) ❸ごはん・パスタなど △記念日デザート

が、そろえばOK!

家族のパーティは、参加者全員がリラックスして楽 しみたいですね。だから、あまりむずかしく考えなく ても、大丈夫!

無理せず、気取らず楽しみましょう。

3 カンタン・華やか おうちパーティ

調理時間 **10**分



①ドッグパンに切り込みを入れる。 玉ねぎはみじん切りにする。 ②ボウルに【A】を混ぜる。 ③ドッグパンに【A】とお好みの具材を



★ゆで卵+トマト+アボカド+レタス

★カマンベールチーズ+生ハム+レタス

★スライスチーズ+ローストポーク (レシピは4ページ)+レタス

おうちパーティを楽しんで! 11 監修:吉永沙矢佳(料理研究家)

「せっかくのお誕生日や記念日だけど、準備の 時間がとれない。でも当日にお祝いしたい」。そ んなときは、つくりおきのお料理をレストラン風に 1品ずつ出したり、デザートに小さなお手紙を添

ご家族で気軽に楽しんで、ステキな記念日を お過ごしください。

吉永さんのInstagram(@3step recipe



みんなで作ろう 急い急いセルフレシピ

テーブルに材料をそろえたら、あとはみんなにおまかせ。

お好み野菜をたっぷり、ザクザク セルフカップサラダ

【材料(4人分)】	
スモークサーモン	·····8枚
├ ▽ ├	1個
コーン(粒)	······100 g
冷凍枝豆(粒)	·····80g
※あらかじめ解凍しておく。	
人参	50g
ベビーリーフ	適量

【作り方】 ①トマトは1cm角に切り、人参はせん切 りにする。

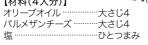
②透明なグラスにトマト、コーン(粒)、解 凍した枝豆、人参、ベビーリーフの順 に重ね、サーモンローズをのせる。

くるくる簡単 サーモンローズ

①スモークサーモン 2枚を少し重ね、 はしから巻く。











締めのデザートもラクラク♪。

ひんやりカフェの味♡ カフェゼリーフロート

【材料(1人分)】

コーヒーゼリー 100g アイスカフェオレー · 150cc バニラアイスクリーム…… 適量

【作り方】

①グラスにコーヒーゼリーを入れ、フォークで粗 くつぶす。

②氷を入れ、アイスカフェオレを注ぎ、バニラアイ スクリームをのせる。

*お好みでホイップクリーム、チョコレートソース、 ミントなどをのせるときれい。

急等な。定番メニュー レシピ レシピとおりに手を動かすと、カンタンでびっくり!

お米と具と

トマトを炊飯器にポン!

前日に仕込んで

当日は焼くだけ!

ライスクッカーピラフ

※炊飯時間を のぞく

【材料(4人分)】

トマト -1個 ポークウインナー ミックスベジタブル… -50g A コンソメ(顆粒) 小さじ1/4 パルメザンチーズ・ …大さじ2

【作り方】

①トマトはへたをのぞき、十字の切り込 みを入れる。ウインナーは7mm幅に

②米は洗って水けをきり、炊飯器に入 れ、2合の目盛まで水を注ぐ。 ③②に【A】を加えて混ぜ、トマト・ウインナー・ミックスベジタブルを加

え、炊飯器の通常モードで炊く。 ④炊きあがったらトマトを除いて全体を混ぜる。器に盛り付け、トマト

をのせ、パルメザンチーズをふる。 *お好みでパセリや黒こしょうをふるのもおすすめ。

-100g ベーコン(ブロック) れんこん・ ·100g さつまいも 100g かぼちゃ ·100g エリンギ 1本 しめじ・ 1パック オリーブオイル 大さじ1 ┌ 白ワイン・ 大さじ2 (なくてもOK) └ トマト缶・ 1缶(約400g) 小さじ1/2~

根菜のラタトゥイユ

前日準備でもOK

【材料(4人分)】



切ってのせてクルッ!

のフィンガーフード

①ベーコンは幅1cmに切り、れんこんは皮をむいて、5mm幅の半月切り、さつま いも・かぼちゃは皮つきのまま1.5cm角切り、エリンギは1.5cm角切りに。しめ じは軸を除き、小房に分ける。

②鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、ベーコン・れんこん・さつまいも・かぼ ちゃ・エリンギ・しめじの順で入れ、しんなりするまで炒める。

③【A】を加えて混ぜ、落としぶたをして、弱火で15分煮込み、塩で味を調える。

(お好みで)

つけおきローストポーク

5分+40分

【材料(4人分)】

豚カタロースブロック ···400g (または豚バラブロック) … オイスターソース・ ・大さじ2 みりん… - 大さじ2 A ケチャップ …大さじ1 しにんにく(すりおろし) ……小さじ1

【作り方】

①豚肉はフォークで全体に30カ所 くらい穴をあける。

②密閉できる保存袋に【A】と①を 入れてもみこみ、冷蔵庫でひと晩 つけおく(最低でも2時間以上)。

①オーブンを190度に予熱する。天 板にクッキングシートを敷いて、 つけダレを除いた豚肉をのせ、約 40分にセットしてスタート。

②残り10分になったら、オーブンを開け、豚肉の上下をひっくり返す。 ③粗熱が取れたら切り分けて、器に盛り付ける。

④保存袋に残ったつけダレを、フライパンに入れて中火で約2分熱し、 肉にかける。

サーモンのクリームロール 【材料(4人分)】 スモークサーモン……8枚 きゅうり...... クリームチーズ…… 80g ミニトマト…

【作り方】

①きゅうりをピーラーで薄くスライスす る。ミニトマトは横半分に切る。 ②ラップの上にきゅうりを少しずつ重

ねながら並べる。上にスモークサー モンを並べ、クリームチーズを全体 に塗る。



③下からくるくると巻き、ラップに包んだままひと ④ラップをはずし、上にミニトマトをのせて、ピッ



おいしいクリスマス商品がいっぱい



今回(11月3回)配付の 「クリスマス早期割引」 チラシでチェック!

※デザイン変更の可能性 があります。



パルシステムのクリスマス 『鹿児島若鶏ローストチキン (骨付モモ)』





早期だけの5~15%の特別価格で勢ぞろい。チラシ限定商品も!

5 カンタン・華やか おうちパーティ

取材は2022年10月14日現在 レシピ制作・監修: 吉永沙矢佳 撮影: 柿本和子

見直したい

「みがいているのに歯石がつく」 「痛くないから歯医者さんに行かない」 それ、間違えているかも? お口のケア方法をおさらいしよう

ケアの基本は

おうちで セルフケア

みがく

ときの

コツ



歯みがきしたくなる

マスク生活でお口のケアがおろそかになっていませんか。 お口の健康は命に直結します。

病気になって後悔する前に、考えてみませんか。



知っておきたい ま门の病気

むし歯や歯周病は身近な病気ですが、 歯を失ってから後悔する人も多いようです。 クイズを解いて、お口の病気を知っておこう



歯周病は

80代の日本人、 残っている歯は平均何本?

A 13本 B 18本 C 23本

答えは A13本。むし歯や歯周病などで歯を失うと、 かむ力や飲みこむ力が低下して消化不良をおこします。 その結果、栄養不足となって筋力の低下を招いたり、認 知機能が低下したりするといわれています。



できるだけ自分の歯を残そう

バイオフィルム(歯の表面のヌルヌル)を落とそう! 時間がたつと歯ブラシでは落とせなくなるため、 「食べたらみがく」が理想

セルフケアのポイント

歯ブラシは ペンのように持ち、 力を入れすぎない



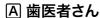
ゴシゴシと力を入れる のはNG。歯や歯ぐきが 傷ついたり、ブラシの 断面が反ったりして、かえって汚れが 落ちにくくなります。

汚れのポイントを イメージしよう



汚れの場所をイメージしながら、 歯ブラシの先端やかかとを使って、 ていねいに落とそう。歯と歯の間や すき間は、フロスや歯間ブラシで落 とす習慣を。





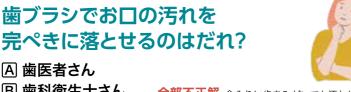
B 歯科衛生士さん

C 歯みがきに 自信があるあなた に一度は歯医者さんでケアしてもらいましょう。





全部不正解。念入りに歯をみがいても汚れは残り、 歯にこびりつくと歯ブラシだけで落とすのはプロでも 不可能。専用の器具や機械が必要なため、3~6カ月



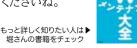


▍本でも多く 歯を残そう

監修: 堀 滋さん サウラデンタルクリニック院長

歯は心臓や肝臓などと同じ臓器。1本1本の歯 には、それぞれの役割があります。削ってもいい歯

や失ってもいい歯はないのです。 一生使う自分の歯を、上手に、 大事にケアしてくださいね。





歯医者さんでのケアって 何するの?

A お口の状態をチェック

B こびりついた汚れを落とす

CI おこられる

答えは A、B。まずお口の状態を チェックし、バイオフィルムを専用の器 具で落とします。むし歯や歯周病の早 期発見にもつながるため、定期的に受 診することがお口の健康維持には欠か



これ大事。 お口の病気は

低体重児出産 歯周病菌は、血管の壁に付着して 動脈硬化を進行させるなど、全身の

病気との関連が報告されています

A 何回でも B 7~8回 C 3~4回

答えは [3~4回。一般的な治療では むし歯とその周辺を大きく削るため、治療を 繰り返すうちに歯を失うことに。「むし歯は削 れば大丈夫」と考えるのはNGです。 むし歯は治療よりも予防が大切。



見直さなければむし歯は再発します。 根本的な原因を取りのぞこう

歯を失う原因No.1の歯周病ってどんな病気?

1本の歯が受けられるむし歯の治療回数は?

A 歯がぬけてしまう

B 糖尿病など全身の病気に影響する

C 妊婦の早産・低体重児出産リスクが上がる

すべて正解。歯周病は歯周病菌が歯周ポケット(歯と歯ぐきのすき間)か ら侵入し、歯ぐきが腫れたり、歯の土台となる骨が溶けたりする病気です。 土台を失った歯はグラグラし、やがてぬけ落ちてしまいます。 ほかにも糖尿病との関連性や、歯周病菌が歯ぐきの血管をとおって全身に まわり、さまざまな病気にかかわることがわかってきました。

歯周病菌が口の中に入りこむ年代は?

A 20代

B 30代 C 40代

答えは 🗚 20代。歯周病菌はキスや食器、食べ物などを 経由して口の中に入りこむといわれています。歯周病は30代 になると徐々に進行しはじめ、40代ではじめて症状に気づ くことも。痛みがない歯周病はサイレントキラー(静かな殺し 過半数の人に歯周ポケットが 屋)とよばれ、気づかぬうちに症状が進行します。



45歳以上の日本人のうち、 あるといわれています



7 今すぐ歯みがきしたくなる お口の話 取材は2022年10月14日現在 イラスト: 豊岡絵理子

インフォメーション

8/25

9/15

第18回定例理事会開催

会(以下、連合会)への出資金増資決 定の件

連合会の投資・資金収支計画に基 づき、連合会への出資金増資として、2 億8,400万円を拠出することを議決し ました。デジタル化の推進や物流インフ ラへの投資資金として活用されます。 (2)パルシステム生活協同組合連合

(1)パルシステム生活協同組合連合 会(以下、連合会)への預け金承認の

連合会の投資・資金収支計画に基 づき、連合会への預け金として、4億5 千万円を、預け入れ期間3年で申し込 むことを議決しました。なお、今期は4 億5千万円がパルシステム東京に満 期返還されるため、同額を申し込みま

パルシステム給付型奨学金制度 伴走支援団体報告会(上期)

パルシステムの奨学金の特徴は、 市民団体が奨学生に寄り添い伴走支 援すること。この日の報告会では、静 岡・群馬・茨城・神奈川各県の伴走団 体が支援活動を報告しました。

・被走経験によるトラウマ、依存(自保行為など)

また報告の前には、(一社)若草プロ ジェクトの大谷恭子代表理事が基調 講演。「パルシステム奨学金を受けた 若者たちは、団体以外の大人に認めら れている実感をもち、大きな励みに

なっています」と話しました。

今後も報告会を開催し、 各県での支援活動を順次報 告します。

・学歴趣絵の重要性←将来の紋労・夢・希望に繋がるもの ⇒家族による支援がない中でも、紋学を続ける必要性が高い ・・こうした支援は、複数の支援者が持続な形で提供する必要

その他、本草学会の魅力 ・給付型奨学金であるということ・多くの人に応援してもらえていると感じられる

伴走支援の必要性

・生活能力の未発達

パネルを使い伴走支援の必要 性を説明する大谷代表

出資金

212億8,887万円

前年比 104.2%

1人当たり出資金額

4万425円

2022年度 第1四半期報告

2022年4月1日~2022年6月30日

総事業高はべての事業収入) 213億6.026万円

前年比 95.7%

予算比 96.5%



6億7,516万円

組合員数 52万6,619人 事業剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

パルシステム事業総事業高

経常剰余金

福祉事業総事業収入

210億3.609万円 予算比 96.4%

3億770万円

予算比 102.6%

(マークは 1万円未満

お料理セットのトレーは紙製もプラ製も回収します。 回収している空き容器などは、こちらでチェック!▶▶▶



▲資源プラスチック類

29.2%↓

リユースびん▶

65.9% 1

8月のリユース・リサイクル回収率 *回収率は2022年4月~2022年8月の回収量/供給量



お料理セットトレート

58.0%





63.2% ₩







#MeToo #ハッシュタグは #Fridays 世界を変える? For Future

さまざまな場所から同時多発的に声が集まり、社会を動 かす。オンラインの世界は、そんなことも可能にしていま す。ハッシュタグのことば自体が問題提起となり議論を呼 び、実際に世の中に影響を与えるケースも。

今年3月に行われた食の安全に関するオンライン集会**1 では、「無添加」表示の新たなルールについてパルシステム 連合会が問題提起。非常に多くの反応が集まったことで、消 費者庁に意見を届けるアクションのきっかけになりました。

パルシステム東京でもいろいろな部署で SNS 発信を増 やしています。ハッシュタグ投稿やキャンペーンを検索して みたり、オンライン講座に参加してみたり。どんなことがで き、どんなことが起こっているのかをのぞいてみることか ら、世界が変わるかもしれません。

※1:「第3回 食品表示について食の安全議連に私たちの声を届けるオ ンライン集会 一食品添加物の無添加・不使用表示―」主催:食の安 全・安心を創る議員連盟

#ハッシュタグで「**タグって** | みよう

ツイッターやインスタグラム、フェイスブックなど SNS で 広く使われているハッシュタグ。まずは身近なパルシステム 東京の公式 SNS をのぞいて、使ってみては。

●パルシステム東京公式SNSのなかは





Twitter



●各SNSの検索窓に(#パルシステムごはん部)と入れると… 「ごはんのあれこれ」に関する投稿がたくさん! 双方向のやり 取りが盛り上がっています。

[#]の記号は[シャープ]ではなく[ナンバー]です! かな変換で「ナンバー」「いげた」と入力すると、 候補に出てきます。半角を選びましょう。

視野を広げて 情報を取り入れましょう 監修 高橋暁子さん

成蹊大学客員教授/ITジャーナリスト SNSや情報リテラシーが専門。ネット関連の事 件やトラブル、対処法に詳しい。NHK等メディア出演多数

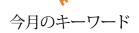
SNS では人との交流が活性化したり、実体験を通した情報 が得られたりするなど役立つことが多いです。また、ハッシュタ グはこれまで話題になりづらかったことを広く世に知らせ、世論 を動かす力もあります。

しかし一方で SNS の投稿の中にはデマも多く、興味に沿っ た投稿ばかりを見ることによって視野が狭くなる、情報が偏りす ぎるといった「エコーチェンバー現象」に陥る恐れもあります。

情報源はSNSに限定せず、報道や識者の意見など自分と違 う意見も取り入れることで、視野や見識を広げるとよいでしょう。

▲ ハッシュタグ、どうやって使う?

- ●同じキーワードが含まれた投稿をピンポイントで検索できる
- ●情報の拡散にも活用され、数が増えれば社会を変える力にも
- ●正しい使い方で、バランスよく情報を取り入れたい



ハッシュタグ



件の 投稿にも力があ

近年では問題提起としての

る例 心が集まって大きな力になることも も生まれ、 う認識が大切です けることで、 賛同や関心を示す 分の 社会を動かす 投稿に付け ると 意味 きっ かけにな あると 闡

ティングなどにハッシュタグを活用 くなり るだけ 分から 発 信 企業もキャンペ 心が る際も、 近 17 ハッ 0 目に触れ シュタグ ンやマ

ハッシュタグを使えば関連す な投稿まで表示されることが 田 焦点を絞った検索ができます る投 あり 稿だけ ます

ことばのみで検索すると、 0

と分類、タグ

#」(ハッシュマ を付けてできた文字列のこと。ことばご ク)のあとに特定のこと ビス)で、 投 稿に付

#ハッシュタグ 私はこんな使い方…

便利だけど気をつけたい SNS の使い方

ハッシュタグは付け

方を間違う

思った

災害時の情報収集や緊急連絡 用に SNS を使う人も増えてい ます。アカウントを作っても発 信はせず、みんなの投稿を見

情報を見て知

識がかたよる、

といった注意

情報と上手に付

まう、近 しませ

意見や 目的外

連鎖

 \hat{O}

るだけに留める使い方も。 発信する際は、個人情報につ ながる固有名詞や写真などを 投稿しないように気を付けま しょう。

豪雨で電車が止まってる?

電車の遅延はハッシュタグで検 索して、リアルタイムの状況を 調べます。でも投稿数が少な かったり、間違っていたりするこ ともあるので、幅広くチェックす るようにしています。(Y夫)



お弁当の写真を投稿

投稿するときに、関連のハッ シュタグで投稿数が多いもの を付けています。たくさんの人 の検索に上がるので、多く見て もらえるみたい

#おべんとう です。(A美) 350 万件 # お弁当 1,777万件 # お弁当レシピ 7万件

「#ドラマ名」で検索すると、み んなのいろんな感想や反応を 知ることができます。実際に会 えない人とも交流している感覚

で、見るだけでも楽しいです。



ドラマの展開、どう思う!?



取材は2022年10月14日現在

情報を収集・拡散できるハッシュタグ



ゆるゆる子育て ~だれにでもレシピ~

発達支援スペシャリストの橋本佳代子さんを 講師に、ペアレントトレーニングの手法を基に、親 子でも大人同士でも活用できるポジティブなコ ミュニケーションの方法を学びました。自己紹介の ワークで自分の欠点や苦手を認識したり、怒りや イライラを前向きにとらえるコツを習得しました。

(子育てコアラ委員会)



心がはずむ手づくりを楽しもう プリザーブドフラワーアレンジメント

ドーム型のガラスケースの中で華やぐ、プリ ザーブドフラワーアレンジメントを楽しみました。 講師はフラワーガーデンマリコの山本和世さん。 2色選んだバラと、アジサイをメインに、ラグラス などを加えてボリュームアップ。それぞれ個性が 光る、お気に入りのアレンジに仕上がりました!



8/30

アルプス処理水の海洋放出問題を 地元・福島の、生協から聞く

「みやぎ生協・コープふくしま」の福島県本部・ 宍戸義広本部長から、アルプス処理水海洋放出 の問題点を聞きました。「福島県漁連との約束を 反故にした方針決定は容認できない」「海洋放出 の背景にある心配や疑問を知ることが大切」と指 摘。「問題点を多くの人に伝えたい」と結びました。

(パルシステム東京)



生クリームをシャカシャカ… フレッシュバターを作りましょう

食育リーダーから牛乳の製造方法などを聞 き、各家庭でバターづくり。空きびんに入れた生ク リームをシャカシャカと上下に振ると、バターに。 「自分で作ったバターは牛乳の味がします」など、 大好評。子どもから「私が牛乳を飲んでも牛の赤 ちゃんは大丈夫ですか?」のかわいい質問も。

(パルシステム東京)



知っていますか? パルシステムでんき

原発事故から環境問題、世界的な燃料価格 高騰まで、電気について学びました。クイズも織り 交ぜて解説した講師の(株)パルシステム電力・喜 田敦さんは「"今おトク"だけでない選択を」と結 びます。「電気のしくみはわかりにくい」との声も 上がり、学び続ける大切さを確認し合いました。

(国立委員会)



片付けたいものを全部出してみよう お片付け講座 基礎編

おうちゴト研究家のakiさんを講師に片付けの 極意を学習。自分の持っているものの量を把握 し、それらを要不要の基準を作って分類。その上 で、片付けやすいしくみづくりを、家族それぞれが 考え実行することが大切。"元の場所に戻す" の習慣化で、スッキリしたくらしが実現可能に!

(蒲田委員会

PickUp



パルシステムに出すリユースびんはどうなるの? 洗びん工場 オンライン見学会

ら世界のごみ問題 それぞ

トベ商事代表取締役会長 戸部昇さん。リユースびん は環境負荷が低いことをス ライドとともに解説



1日に約2.5~3万本を洗浄す る大型機械。口が狭いタイプの びんは逆さにするなど、清潔なび んに戻すことを徹底している





わいわい **REPORT**



パルシステム東京のイベントを わいわい編集部が現場レポート。

▲「大きく育て!」の願い をこめて

あさりが生育しやすい環境 をつくるため、干潟をトラク ターでやわらかくしたり、柵 を設けて保護区域を設定し たり、さまざまな取り組みを

▼▶入念な品質管理

入荷したあさりは選別し、蓄 養池(写真左下)で砂ぬきし て鮮度管理。口が開くよう加 熱処理したのち、冷凍加工 する。各工程で割れや異物 などを目視で取り除くなど、品 質管理につとめている







千葉県漁業協同組合連合会

あさり、はまぐり、海苔、銚子加工セン ター製造の銚子産水産物などを扱 う。2015年、パルシステム連合会 と産直提携。ともに東京湾の再生 活動に取り組む

▼食育リーダーが深川めし、クラム チャウダー、あさりのガーリックバター のおすすめレシピを紹介







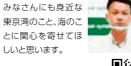
食の安全学習会(オンライン企画)

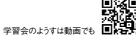
未来につながるチャレンジ ~海の豊かさを守ろう! 江戸前あさり~

千葉県漁連 岩渕竜太さん

伝統ある江戸前あさりをなんとか復活 させようと、がんばっていますが、失われ た環境を取り戻すむずかしさを、日々実 感しています。

東京湾のこと、海のこ とに関心を寄せてほ しいと思います。





たな問題が。厳しい状況です けていきます」と話します。 せずに流水でよく洗ってから 後半は『江戸前あさり』の

千葉県漁業協同組合連合 漁連の宮地直一さんは ンが減るなど、

局水温の影響などで漁獲量は低 の排水やプラゴミなどの流 『江戸前·

地球温暖化や海

ワークショップや講座などさまざまな企画を開催しています。『週刊WITH YOU』、エリアニュース、

●柿と豆腐のあえもの 渋谷区 みき

豆腐をすり鉢でつぶし、切った 柿をあえます。山形で知った料理 です。甘いものが苦手でも、これは おいしく食べられます。くるみも すって加えると風味が出ます。

●柿とクリームチーズの サラダ

練馬区 おだんごぱん

熟れた柿をスライスし、クリーム チーズを添えます。柿の甘みとク リームチーズの塩味がほどよく最 高です。仕上げに粗挽きのブラッ クペッパーをかけます。

●柿とカブのカプレーゼ

北区 ぽぽマダム

柿は皮をむき4等分に切って 5mm幅にスライス。カブは4等分 したらスライスして(葉もあれば いっしょに)塩をして水分をしぼ る。柿とカブを交互に重ねてカブ の葉を切って散らせばできあが り。白ワインに合います!

レシピ募集中!

「鶏手羽元」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。

9月号クロスワードの正解 は[かいご]でした

を、大田区の伊藤さんをはじめ

かえさせていただきます。



にした感想が、 う天にも昇る心地で

「この市に帰って

毎日でも食べたいくらい大好きで

ができるかなどきちんと確認す 姿に寄り添うつらさもあります。 腰が弱くなりお漏らししたり、 わで目もクリクリの愛らしさだけでは いということを、 ろもありますが、子犬時代のふわふ よっては大変さや、最後までお世話 護に近い状態になると感じました。 愛情があるからこそ、最期の苦しむ う病院や薬の数も増えたり、足 んと飼う前に 人間の ると

ジェノベーゼソース再加入して再発見

府中市

ぱるる

大満足。食卓では「これ、生協の?」 から戻り、再加入したわが家。野菜 もお肉も海鮮もどれもおいしくて 確認作業に忙し ちなみに私の一番のお気に入りは ルシステムのない地方への転勤 い(笑)。

もらいたいな、とペッ

『産直バジルのジェノベ

っとずっと食べたかったので、パルシ

ムに再加入

して食べた時には、も



昭島市/結城陸 9月号「絶品おかわりめし」のパエリア です。おうち時間、楽しんでます。



楽しんでいます!

大になると見た目の変化や、治療して 犬は長生きしてくれたのですが、老 子犬って可愛いですよね? うちの

あきる野市

うさぎまる

犬を飼うということの責任を可愛いだけじゃない

改正されて、日本が戦争のできる国

憲法改正と戦争のこと次男の結婚と初孫に思う

豊島区 人生の秋

た初孫もいっしょの結婚式です。 て、婚姻届だけ出していた次男夫婦 この孫が大人になるころ、憲法が ることになりま 、この9月にようやく結婚式を挙 コロナ禍の始まりのころ結婚し した。今年生まれ

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



たが、鳴かない

し、ほとんど臭い

もな

今回、ウサギを初めて飼ってみまり

静かで、室内で飼うペット

それぞれの性差を生かした平等を卒論で調べたジェンダー 東村山市 あたまやわらか

たが、私はジェンダーについて調べて 卒業論文が個人テ 上げられることが多くなりました この数年、性に関する事柄が取り もう二十数年前、大学のゼミの -マの研究で

なっているのでしょうか。 現在、どのくらいの制度がこれにか 多くの人が感じていると思います ぞれの性差の特性を生か くもに平等にするのではなく、それ 当時から変わらない見解は、やみ した平等。



話し合う機会を作るべきだと思いま

両方の立場になって、一度は家族で と思わず、介護をする側・される側、

若年性の認知症もゼロではない

まだ若いから大丈夫だ

ジから出すのですが、最近はすっかり

、ド・ドワーフです。一日2回ほどケ

名前は「ポン酢」、品種はネザ

支が来てしまいました)。 す(今年の干支は寅なのに、

近くにいる者から離れません(笑)。

動物病院で診ていただいたところ、

人慣れ

し、頭をなでてほ

しいら

話しておくべきだと本当に切に思い 認知症になり、 「備える介護」を読んで、とても いったのを見て、元気なときに 10年ほど前に叔父が 少 しずつ話せなく

元気なうちに家族で話す大切さ叔父の認知症で知った こまいぬ

保護ウサギの「ポン酢」くんわが家にやってきた

新宿区

れていたのを保護され、縁あって年明 からわが家に住んでいる黒ウサギ 昨年末に青梅市の山の中で捨てら

おぢさん

産地でも「お米の出前授業」でも、工夫をこらして人と交流

スとのこと、どうりで昼寝姿に中年ら 年齢は人間でいうと35歳くらいのオ

しさがにじみ出ていて妙に納得

担当時代は泣き笑いの思い出がいっぱいです。

今は産直推進課。組合員さんと産地をつなぐ 仕事です。9月には久しぶりの稲刈りツアーで 新潟県上越市に。組合員さんを案内しながら、 産地の魅力を直接伝えました。

授業」も産直推進課が担当。授業で使用する稲

の提供を産地に依頼したり、講師としてバケツ などでの米づくり体験を指導して、お米の魅力 などを話したりします。泥にさわれないお子さ んには「泥パックみたいでしょ」と笑いを誘うな ど、伝えるために工夫をこらします。

、来年

前年に体験した6年生が「パルさんだ! 今 日、お米の授業なんだね」と声をかけてくれたと きは、覚えていてくれたんだとうれしかったで す。食料自給率を上げるという大事なミッショ ンですが、人との交流も楽しんでいます。



好きなバル商品 直火炒めチャーハン(産直米)

入協歴 12年

クリスマス時季にサンタ衣装で息子が通う保 育園に配達に行ったとき、「お父さん、サンタさん なの?」って大盛り上がりになったことなど、配送

都内約160の小学校で実施する「お米の出前

応募総数は755通でした。東村

当選者の発表は、発送をもって

青りんご通信 39 パルシステム東京理事長 松野 玲子 やっぱり平和!平和を願う思いをあわせて



町田市/さくママ

餃子の皮の余りで、ピザ作りをしました。

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。

2001年より、パルシステム東京では、 韓国コヤンパジュドゥレ生協と平和交流 を行っています。子どもキャンプ、ホーム ステイと、交流の形も変化し、関わる組 合員や役職員も変わりましたが、交流を 積み重ねるなかで、平和への願いは共 通だと実感しています。

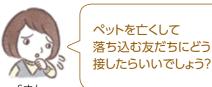
今年は昨年に引き続き、日韓両生協 の組合員の折り鶴を被爆地に献納する 折鶴交流を行いました。一人ひとりが心 を込めて鶴を折る、糸で繋ぐ、そして慰 霊碑に捧げるという、多くの思いをリレー する取り組みです。今年は広島に加え、 長崎に新しくできた韓国の犠牲者の慰 霊碑にも献納しました。

平和への不安が高まる今日このごろ ですが、同じ思いをもつ人と繋がることこ そが未来への希望だと思います。

13 わいわいトーク

さて、今月のお悩みは……?

ペットロスで落ち込む友だち どう声をかけたらいい?



15年間、いっしょにくらした 愛犬を失ってから

なにをしても楽しくないの…





今は友だちの気持ちをきいて 寄り添って

ペットを飼っていないSさん。Rさんのつらい気持ちは想像で きても、言葉に詰まって戸惑うこともあるでしょう。

Rさんの今の気持ちを感じながら、「そうなの…。さびしいね」 「Rさんの家族で幸せだったね」と言葉にしてみては?

Rさんはまだ、自分自身が何かを楽しむ気持ちにはなれない 段階なのかも。代わりはいない、かけがえのない存在の死を受 け止め、前を向いていくには時間が必要な場合もあります。

無理に元気にしようとしなくてもいいのです。「今はそうい う状態なんだね」と受け止め、話をきくだけで充分。ただ長い 間、気分の落ち込みや不安定さが続くときは、専門家に相談が 必要な場合もあります。どうか気にかけてあげてください。



イラスト/ ごんどうまゆ

信頼できる友だちと話そう 焦らないで

Rさんへ。今は心にぽっかり穴が開いたような…、信じられな い思いや、「あのぬくもりはもうどこにもない」という喪失感な どに支配されている状態かもしれません。絆が強く、愛情が深 かったからこそ、沸いてくる気持ちだと思います。

気落ちする一方で、現実を受け入れるための準備段階に入っ ているともいえます。現実に対応しようとする思いと悲しみが 重なり、苦しんでいる人はたくさんいます。ひとりで抱えず、信 頼できる人と話せるといいですね。思い出に変わるまでの時間 は人それぞれ。焦らなくて大丈夫ですよ。 盛えずに彼女の

RさんはSさんに気持ちを伝えてくれたんですね。 経験の有無にとらわれず、気持ちに寄り添い、誠 実に話をきくだけで大きな支えになるはずです。

思いをきこう



おたよりカード

(監修) 一般社団法人 くらしサポート・ウィズ く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

●クロスワードパズルの答

●今月のキーワード (P8参照)

●アンケートの回答

●氏名

●年代

歳代

●組合員番号

「おたよりカード」を配送便で提出す るときには、袋に入れるなどわかりや すくしていただけると助 回路が かります。

スマホからの投稿は こちらから▶▶▶



広報室「わいわい11月号」

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)。

●カンタン・華やか おうちパーティ

2今すぐ歯みがきしたくなる お口の話 3キーワード「#ハッシュタグ」

4かいわいレポート

⑤わいわいトーク 6私が 泣いた日 笑った日。

√シリーズ 明日へそして前へ ③ハートでコミュニケーション ∮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、および個人情報を削除した上で、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。



3年ぶりの被災地訪問。「5年前の遺族会でのイベントでご自分のことを話した方もいらして、そのときのことを覚えていてください ました。心が繋がったままだったこともうれしく感じました」と田中さん(10月1~2日 宮城県名取市にて)

張プラネタリウムを届ける活動に ることの少ない入院患者などに出 う思いで続けています」と話すの 星つむぎの村」は、空を見上げ 。明日への力になればと の田中真理さん

仮設住宅、

公共施設

頼関係が深 おかげで続けられています。継続 ル未 ることで現地のみなさ 秋には宮城県で久しぶりの -を開催。 来花基金 「私たちの活動は 0 助 成金がある

陽が落ちてから、会場の閖上公民館から屋外に出

て、天体望遠鏡で夜空を観察した

満天の星が輝 余裕さえなかった人も。 被災者がいる一方、空を見上げ 体は、被災者からの「あの日 え、空には恐ろ 災の日の夜 いました」と話 津波や火災で 「街の明かり ばかりの まった…』と吐露さ

など、細くても長く続けようと工 ソコンの前に東北名 結んだ講演会では、それぞれがパ その活動もコロナ禍で大きく変 「現地と東京をオンラインで 産品を並べる



応え、5年前から震災当日の星空

夜空が見たい」とのリクエストに

れた方も

映すプログラムを始めました。

くなった大切な人を思

あの日の星空を見つめ

見た子どもたちからは「楽 しかった | 「きれいだった | 「宇宙に行った場面に 感動した」の声が。写真 は、大切な人へのメッセー ジを書く「星座カード」づく りに夢中になって楽しむ 参加者のみなさん

上げながら、 の星空観察、星にまつわる小物を 訪問。プラネタリウムや望遠鏡で つしょに作成するなどの 『亡くなったみなさ 「星空を見

んは、天の川をたどって天に行って 今回は、かさ上げされた土 地に新しい家を建てた若 → い夫婦や子どもたちが多

取材は2022年10月14日現在

シリーズ

星を見

げるこ

لح

で上を向

き

明

日をともに生きて

星つむぎの村」(一般社団

東日

本大震災後

被災地でプラネタリウムや観望会などの活動を続ける団体

明日へ

久しぶりにイベントを開催。みなさんに、星空と亡くなった大切な人を思うひとときを届けました。ワゴン車に、エアドームのプラネタリウムや天体望遠鏡などを積み込み、被災地へ。秋にはコロナ禍を越え

明日の私がちょっと助かる

つくりおき レシピ

じんわりおいしい 冬のごちそう

大根の素焼き

レシピ担当より-

春大根に比べて冬の大根は煮物等のじっくり火をとおすメニューに向いています。皮をむかずに表面を焼くことで、うまみと甘みを閉じ込め、焼いても煮込んでもおいしくなります。

生食では消化酵素の働きで、胸やけや胃もたれの改善に効果があるとされています。







大根の素焼き

保存期間 冷蔵3日 全量カロリー 404kcal

材料(5~6人分)

(たれ)

コチュジャン大さじ3 白炒りごま......大さじ1/2

※辛いたれが苦手なら、田楽味噌でも。缶詰の 『は~い、さばみそ』も合う。

作り方

大根は洗って水分をしっかり拭きとり、1cmの厚さに切る(皮はむかない)。

今月のレシピは

2 フライパンにごま油を中火で熱し、重ならないように大根を並べ、焦げないよう弱めの中火で片面約5分ずつ焼く。表面に焼き目がつき、ふっくらして火がとおったら皿にとる。

たれの材料を混ぜ、小鉢に入れて添える。

すき焼き風 焼きつけ大根の煮物

1cm幅に切った厚めの豚バラ肉(300g)に小麦粉をまぶしてもみ、深めの鍋にごま油を入れて炒める。和風だしの素(大さじ1)、砂糖(大さじ1)、みりん(大さじ2)、酒(大さじ4)と大根の素焼き(約500g)を加えて弱火で4分ほど煮る。しょうゆ(大さじ2と1/2)を加え、ざっくり混ぜながら5分煮て、最後の1分、強めの火で煮付ける。肉にまぶした小麦粉でちょうどよいとろみが出ます。

監修/村上安曇(管理栄養士) 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

クロスワードパズル



1A	2B		3	4C
5		6		
	7			
8		9		10
11D T				·

- 1 平和を象徴する鳥といえば…
- 2 竿や網、ルアーなどの道具をまとめていうと?
- 3 カイワレ〇〇〇〇、〇〇〇〇おろし、切干〇〇〇〇
- **4** 数字の7の読み方は「なな」と「○○」
- 6 多くの乗客が一緒に乗ること。○○○○バス
- 8 都合の良いこと。「○○がネギをしょってくる!」
- 10プラスチックの略称
- 1 牛や豚、鶏などの心臓のこと
- 3 吸い物や煮物の味の基本はやっぱりコレ
- 5 11月の酉の日に行われる祭。縁起物の熊手で家内安全
- 7 パーは[パイナップル]、チョキは[チョコレート]、ではグーは?
- 9 楽譜を暗記すること
- 11 南太平洋のイースター島にある巨大な石像

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 11月 27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 11月 25日(金)



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。