

子どもから大人まで くらしを豊かに

パルシステム東京
機関誌
2023

9

SNSキャンペーンの
特設サイトはこちらから



世界各国 いつものごはん

パルシステム東京の福祉事業
共生ケアを見に行ってきました！

今月のキーワード—————
プラ新法

パルシステム東京の公式ホームページをチェック！

※SNSプレゼント※
キャンペーン

防災グッズが
もらえる、チャンス！
2023年9月30日まで

こんせんくん
図書カード(500円)を
20名に
くわしくは16ページの下を
チェック！

クロスワードパズルに正解すると…



身近な食材で作れる

世界各国 いっものごはん

世界のいろいろな国では、
ふだん、どんなものを食べているのかな。
今回、パルシステム東京が
平和カンパや古切手の回収などで
つながる団体や施設のみなさんに、
「こんにちは」のあいさつとともに
「いっものごはん」を教えてもらいました！
つくって食べて、世界を身近に感じませんか？



サラダにも軽食にも！



ヌードルそのままの食感が楽しい！

ワイワイサデコ

ワイワイ：インスタント麺
サデコ：混ぜる

材料(4人分)

カロリー	306kcal／1人分
インスタント麺	2袋 (『ノンカップ麺』でもOK)
きゅうり	1本
人参	1本
ミニトマト	6個
玉ねぎ	1/4個
唐辛子	2本 (からさを控えるならシントウに。なくてもOK)
レモン汁	適量
塩	適量
油	適量
にんにく	3片
ピーナッツ	20g

作り方

1. きゅうり、人参、ミニトマト、玉ねぎ、唐辛子をピーナッツの半分の大きさに切って、ボウルに入れる。
2. 麺は細かく砕き、ピーナッツは半分に割って加える。
3. 麺についている調味料を加える。
4. フライパンで油を温め、みじん切りにしたにんにくを炒め、③にかける。
5. 塩、レモン汁を味見をしながら加え、全体をよく混ぜる。

ワイワイサデコは、軽食として午後3～5時ぐらいに食べることが多いです。アルジラは軽食にも、ごはんのおかずにも。



教えてくれたのは



シャブラニール＝市民による海外協力の会
東京事務所 ステナイ生活担当 **ダハル・スティブさん**

いまは「ステナイ生活」(物品寄付活動)を担当しています。不要品を捨てずに寄付することで国際協力に参加できる企画のほか、ネパールの文化紹介や児童労働、国際協力などをテーマにした講演会などにも取り組んでいます。

ネパールは南アジアの小さな国ですが、文化や自然がとても豊か。料理をとおして、ネパールのことを少しでも知っていただければと思います。

認定NPO法人 シャブラニール＝市民による海外協力の会

1972年に創立。バングラデシュ、ネパール、日本で、市民の立場から貧困問題解決に取り組む国際協力団体です。



スパイシーなじゃがいも炒め

アルジラ

アル：じゃがいも
ジラ：クミン

材料(4人分)

カロリー	153kcal／1人分
じゃがいも	5個
唐辛子	3本 ※種をとる。1本でもからのいで、加減してください
クミンシード	5g
にんにく	3片
ターメリック	少量
塩	適量
油	適量

作り方

1. じゃがいもをゆでて皮をむき、小さめのひと口大に切る。
2. フライパンで油を温め、みじん切りにしたにんにくを炒める。にんにくが茶色になったら、唐辛子とクミンシードを加え、かき混ぜる。
3. クミンシードが油で飛び始めたら、ターメリックと塩を入れて混ぜる。すぐにじゃがいもを加える。焦げやすいので注意。
4. じゃがいもを、形が崩れないようにやさしく混ぜる。全体が茶色になったら完成。

(こんにちは)
＼ プリビート /

ウクライナ



サワークリームや
炒め玉ねぎを添えて！

手づくりの皮でももちもち！

じゃがいものヴァレニキ

材料(約20個分)

カロリー	50kcal／1個
小麦粉	180g
水(常温)	90ml
塩	ひとつまみ
じゃがいも	3個
玉ねぎ	大1/4個
油	適量
塩・こしょう	適量
バター	お好みで
〈トッピング〉	サワークリーム、 こんがり炒めた みじん切りの玉ねぎ など



作り方

1. 深めのボウルに小麦粉と塩をひとつまみ加え、水を注いで混ぜる。
2. 小麦粉(分量外)をまぶした台の上に①の生地をのせ、弾力が出るまでこねる。ひとつにまとめてラップで包み、室温で20分休ませる。
3. じゃがいもを皮をむき、4等分の大きさに切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて沸騰させ、ゆでる。じゃがいもに火がとおったら、水けを切ってつぶす。
4. フライパンに油をひき、玉ねぎをきつね色になるまで炒め、③に加え、混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
5. ②の生地が落ち着いたら、2～3mmくらいの厚さにのばし、コップなどで直径6～7cmの円形に切り抜く。④の具をのせ、半分に折って端をとじる。
6. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑤を7～10分ゆでる。ゆであがったら水けを切って深めのボウルに移し、バターを入れてからめる。

ヴァレニキの具はじゃがいものほか、肉やキャベツ、きのこ、果物などさまざま！
生地ののばす、成形する、ゆでると、3人でつくるのがウクライナ流。みんなでいっしょにおしゃべりしながらつくる、たいせつな時間です。



教えてくれたのは

2021年に戦闘地域から
家族4人で避難してきた **アナスタシアさん**

上の娘は小学校2年生、下の子は2歳です。私たち夫婦は、いま、日本語学校に通っています。日本に長く住みたいですが、両親に会えないのが寂しいです。

日本では外食を楽しむことも。ラーメンの種類の多さや満腹感には感動しました。子どもたちは餃子も気に入っています。

《JII担当者より》アナスタシアさん一家は、ウクライナの戦闘地域から日本へ避難してきました。JIIはその際の支援や、来日後の生活が安定するよう、ボランティアとともに日常的なサポートを行っています。



特定非営利活動法人 アジア人文文化交流促進協会(JII)

外国人住民がスムーズに日本になじみ、日本人との相互理解を深める場をつくるために、コミュニケーションをサポートするプログラム「おとなりさん(OFP)」をはじめ、さまざまな活動をしています。



魚やからさも
アレنجいろいろ

教えてくれたのは
グループホーム 中野中央陽だまり職員
ミヤツ・ノーさん

介護サービスの技能実習生*として日本に来て3年。5月からグループホーム 中野中央陽だまりで、利用者さんの生活を支援する仕事をしています。
好きな日本料理は、施設長がつくってくれたカレーです！ とてもおいしかったです。
《施設長の中島さんより》日本語はもちろん、人の気持ちに寄り添うのがとても上手で、利用者さんからも愛されています。
*「技能実習生」とは、日本の技能を開発途上国の人々が学ぶ、国の制度。パルシステム東京では、4年前から福祉事業でこの制度を取り入れている。

グループホーム 中野中央陽だまり
パルシステム東京が運営する福祉施設のひとつ。認知症の方を対象とする入居型のこの施設は、16人のスタッフが18人の利用者をケアしています。
陽だまりについては6-7ページもチェック！

パルシステム東京政策推進課 より
「いつものごはん」を世界中のみんなが笑顔で食べられますように――。
今回ご紹介したレシピは、どれも日本で手に入る食材でつくることができるので、ぜひ試してみてください。
ウクライナ、ネパール、ラオス、アフガニスタン、ミャンマーでは、戦争や児童労働、自然破壊、干ばつ、内戦などで困難な状況にいる人々がいます。
パルシステム東京では、募金や書き損じハガキや古切手などの回収を組合員のみなさんに呼びかけ、NGO団体などを通じた支援を続けています。また、募金以外にも、ボランティアやワークショップなどで世界の国々を知る企画もあります。パルシステム東京のホームページにイベント情報を掲載しているので、お気軽にご参加ください。

モヒンガー

材料(2人分) カロリー 244kcal／1人分(たらの場合)

魚の切り身……………200g
(たらやさばなど。ミヤツ・ノーさんのイチ推しは鯉(こい))
レモングラス……………2本
(乾燥ものなら2つまみ程度。スライスしたしょうがや国産レモンの皮でも代用可)
玉ねぎ……………大1/2個
にんにく……………1片
しょうが……………1/2かけ
油……………適量
唐辛子……………1～2本(なくてもOK)
ひよこ豆パウダー……………大さじ1
(上新粉 大さじ1と、きな粉 小さじ1でも代用可)
小玉ねぎ……………おこのみで
(なければひと口大に切った玉ねぎでも)
塩……………小さじ1/2
ナンプラー……………大さじ1
そうめん(ゆでる)……………2束
〈トッピング〉
レモン、粉唐辛子、
ゆで卵、野菜の天ぷら、
パクチー など

作り方

1. 魚とレモングラスをたっぷりの水でゆでこぼす。
2. 玉ねぎ、にんにく、しょうがをブレンダーで細かくする。(すりおろしやみじん切りでも。細かいほうがおいしい)。
3. 鍋に油を熱し、②を香りが立つまで炒めたら、①の魚を入れて7～8分、じっくり炒める。(からくするなら唐辛子も炒める)。
4. 600mlほどの水(分量外)を加え、大さじ3の水で溶いたひよこ豆パウダーと小玉ねぎを加えて煮る。
5. 沸騰し、小玉ねぎが柔らかくなったら、塩、ナンプラーで味をつける。
6. ゆでたそうめんを入れてひと煮立ちさせ、器に盛る。お好みでトッピングを添えて！



パンにつけて
食べるのも◎



教えてくれたのは
日本国際ボランティアセンター (JVC)
ラオス支援担当 後藤美紀さん

今年2月にも現地に行ってきました。約6割の国民が農村部で暮らすラオス。豊かな自然は人々のくらしの基盤です。しかし、近年の極端な経済開発で、村の土地が補償もなく収用されたり、自然が破壊されたりしています。JVCは村の住民が自ら自然資源を持続的に管理・利用して、安定したくらしを営めるよう、支援を行っています。
ラオス料理は野菜や魚、肉など自然の恵みが主役。からいですがごはんが進み、やみつきになります。



ヨーグルトソースが異国風！ 野菜たっぷり
ボラニバンジョン

ボラニ：ヨーグルトを添えた料理
バンジョン：なす

材料(4人分) カロリー 117kcal／1人分

なす……………8本
ピーマン……………2～3個
玉ねぎ……………中2個
トマト……………中3個
水……………大さじ4～5
塩……………小さじ1と1/2
油……………適量

〈ヨーグルトソース〉
プレーンヨーグルト……………大さじ4
にんにく……………1～3片
※生にんにくは刺激が強いため、量を加減してください
ヨーグルトを水切りし、おろしたにんにくを混ぜる

作り方

1. なすはピーラーで皮をむき、多めの油で揚げ焼きにする。(皮は、全部を残す、一部をむくなどおこのみで)。
2. ピーマン、玉ねぎ、トマトを1cm弱の輪切りにする。
3. フライパンに油をひかず②の1/4量を並べ、その上に①のなすの1/4量を並べる。これを交互にくり返して層を重ねる。
4. 塩を入れた水を③に振りかけ、ふたをして弱火で10分蒸し焼きにする。
5. 皿に盛り、ヨーグルトソースをかける。

タムマークフン

タム：たく
マークフン：パパイヤ

材料(2～3人分) カロリー 43kcal／3人分(人参の場合)

青パパイヤ
(なければ人参でも)……………1個
ミニトマト……………3個
レモン汁……………小さじ1
唐辛子……………1～3本
※種をとる。1本でもからいので、加減してください
にんにく……………1片
砂糖……………小さじ2
塩……………適量
ナンプラー……………大さじ2
ピーナッツ……………適量

作り方

1. パパイヤの皮をむき、細長くスライスし、水にさらしてアクを抜く。人参なら細くスライスするだけでOK。
2. ボウルに唐辛子、にんにく、砂糖、塩を入れ、すりこぎなどでつぶす。1/2大に切ったミニトマトも加え、軽くたたく。
3. ②に①とレモン汁、ナンプラーも加え、スプーンで軽くたたいてなじませるよう混ぜ、皿に盛り、ピーナッツをかける。

教えてくれたのは
特定非営利活動法人
日本国際ボランティアセンター (JVC)

足りないものがあるなら、あげるではなく“つくり方をいっしょに考える”。紛争で傷ついた人々を助けるだけではなく、紛争を起こさない道をつくる。JVCは、「問題の根本にこだわる」思いを貫き、活動しています。

アフガニスタンでは砂糖を入れた緑茶がよく飲まれる

アフガニスタンではソースに「チャカ」という乳製品を使います。ヨーグルトより酸味が少ないんですよ。

教えてくれたのは
難民を助ける会[AAR Japan]
アフガニスタン支援担当
プログラム・コーディネーター
鶴岡友美さん

アフガニスタンは治安の関係で駐在がむずかしいのが現状。東京から遠隔でのやりとりをとおして、食糧支援などの活動を行っています。
現地ではタリバン復権以降、食糧危機が深刻化しています。また、女性は自由とさまざまな権利(教育・仕事)を奪われつつあり、家にいることを強いられている状況にあることを、一人でも多くの方に知っていただきたいです。
現在日本に避難している当会アフガニスタン人の女性スタッフも、今回ご紹介した「ボラニバンジョン」を、祖国の平和を願いつつ、日本でよくつくっていると話しています。

認定NPO法人 難民を助ける会[AAR Japan]
1979年の発足以来、活動地域や分野を広げながら支援を展開。来日した難民の方々が日本に溶け込むための支援や機会づくりなども行っています。

＼ 介護士のサポートを受けながら、18人の入居者が共同生活 /

グループホーム 府中陽だまり

注文カタログを見るのも楽しい時間

入居者のみなさんがごはんを作ったり、洗い物や掃除をしたり、それぞれができることをしながら、穏やかに過ごしています。食事はパルシステムの食材を使って調理。介護士といっしょに冷蔵庫を開けて、「今日のごはんは、なににしようか?」とみなさんで考えたり、カタログを見て相談しながら注文するのも楽しい時間です。

子どもたちとのふれあいが宝物

園児が遊びにくると、部屋に笑顔があふれます。お孫さんとなかなか会えない方もいるので、子どもがすぐそばにいるというのはとても幸せな環境。子どもたちが一生懸命、歌ったり踊ったりしてくれる時間が、なによりの宝物です。

コロナ禍に保育園の子どもたちから手紙が届き、入居者のみなさんもスタッフもいやされました

施設長
藤谷寿江さん



子どもと高齢者がすぐそばにいていいな

みんなで芋掘り!



屋上のプランター菜園では、季節の野菜を植え、水やりや収穫を楽しんでいます

子どもたちのがんばる姿を見て、おじいちゃんおばあちゃんもうれしそう!

府中陽だまり&ぱる★キッズ府中 施設紹介

ひとつの建物の中に、保育園と認知症対応型のデイサービス、グループホームがある複合型施設です。「共生ケア」は、足立区の施設でも実践しています。



共生ケアを見に行ってきました!

パルシステム東京の福祉事業

超高齢化と少子化がすすむ現代。さまざまな世代の人々が交流する地域社会づくりが求められています。パルシステム東京では、子どもの保育と高齢者の介護を同じ建物内で行う「共生ケア」を実践しています。その現場を訪ねました。

お年寄り子どもがいっしょだとどんな感じなんだろう?

『わいわい』編集スタッフM

私たちがいっしょにサポートしています!

府中の施設には、在宅介護をサポートするケアマネージメントサービス(居宅介護支援)とホームヘルプサービス(訪問介護)事業所も併設。利用者さんのようすを伝えられるなど、連携がとれるのが強みです。認知症だけでなく、高齢者介護全般で困ったこと、不安なことがあったら、お近くの事業所にご相談ください。

居宅・訪問介護事業所

いっしょに働く介護スタッフも絶賛、募集中です!



統括センター長
田尻由美子さん

ホームヘルプサービス
管理者 谷合恵里さん

ケアマネージメントサービス
管理者 小林恭子さんと保護犬のアコ

誰もが安心して人間らしく...

そんな社会の実現をめざして



福祉事業活動部
部長 和田貴裕さん

パルシステム東京では、「【食べもの】「地球環境」「人」を大切にしたい「社会」をつくります】の理念に基づき、地域に根ざした総合サービスをめざした福祉事業を行っています。現在、27の介護施設と2つの保育園を運営。府中と足立の2カ所で、共生ケアを実践しています。

府中陽だまりのデイサービスとグループホームは認知症対応型の介護施設です。利用者によっては、子どもとふれあうことで言葉が出るようになったり、表情が豊かになったり、共生ケアの効果を感じています。子どもたちも、利用者の方から折り紙やお手玉を教えられるなど、たくさんのことを学んでいます。互いに得るものがあることがとても大事で、相乗効果が生まれていると思います。

これからも、食だけでなく、組合員の生活全般を支えることで地域に貢献し、誰もが安心して人間らしく生きていける社会の実現をめざしていきます。

パルシステム東京の福祉事業について
くわしくはこちらから▶



＼ 利用者が日帰りで食事、入浴、機能訓練などができる /

デイサービス 府中陽だまり だんらん

子どもたちの笑顔が元気の源

隣の保育園から、子どもたちの笑い声が聞こえると、利用者の方にもうれしそうだったり、泣き声が聞こえると心配したり。子どもたちの存在が、いい刺激になっています。ご家族からも「母は子どもが好き。ここよかった」と、よこばれていきます。

子どもたちに会ったときのみなさんの笑顔は、スタッフでは引き出せない表情なんです



施設長
榎本弥生さん

まるで大家族のように

敬老の日などのイベントだけでなく、日常的に利用者の方と子どもたちがふれあえるのが、共生ケアのよさ。部屋に遊びにきた園児と別れるときは、やさしく手をにぎりあったり、みなさんが帰るときは、園児が玄関まで出てきて手を振ったりする姿も見られます。



産地から届いた梅で、デイサービス、グループホーム、保育園それぞれで梅仕事。できあがりを楽しみ

お互いを思い合える家族みたいでいいな

東京都認証保育所 ぱる★キッズ府中

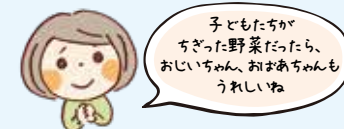
おじいちゃん、おばあちゃん大好き!

散歩のまえにデイサービスの部屋へ「いってきます」とあいさつに行く子どもたち。食育として、給食の野菜を手でちぎるお手伝いをするときも、「おじいちゃん、おばあちゃんも食べる野菜だよ」という保育士の声かけに、子どもたちの顔つきが変わります!



利用者の方と交流をとおして、人にやさしく接したり、思いやりの心が育まれていると、日々感じています

園長
根本美保さん



子どもたちがちぎった野菜だったら、おじいちゃん、おばあちゃんもうれしいね

パルシステムだからできる産地交流!

野菜の生産者に子どもたちの手紙を送ったら、うれしい返事が! 毎年、畑や田んぼのようすを伝えてくれるなど、交流が続いている農家さんも増えました。



野菜くらぶ(群馬県)
松本卓さん



新潟県上越市から届いた稲苗で「苗植え」に挑戦! 収穫したら産地で米麹にしてみたい、みそを作ります

給食室

パルシステムの食材で作っています!

給食の食材や調味料は、毎週、パルシステムのカタログで注文。安全・安心の食材なので、ご家族の方にもよこばれています。同じ食材でも、デイサービスと保育園で調理法などを変えながら、それぞれに合わせた献立にしています。



デイサービスのある日のごはん



栄養士
小林めぐみさん

調味料に「便利つゆ」を使うことが多いです。カレーには「子ども用カレーフレーク カレー屋さん」を入るとコクが出て、おいしいですよ



おいしそう! 子どもも大人も人気No1はカレーなんだった!

6/13 第1回理事会開催

第15期理事会発足を受け、定款並びに理事会規則に基づき、理事長・専務理事を互選、業務執行理事、常任理事及び、執行役員並びに顧問を選任しました。

6/13 第2回臨時理事会開催

(1)他団体への役員(理事または取締役)派遣承認の件 各団体からの要請に基づき、役員の派遣を議決しました。

6/29 第3回定例理事会開催

- (1)2023年選出総代の定数及び、選挙区設定並びに選挙区ごとの定数決定の件
2023年総代の定数を510人、選挙区は9選挙区とし、各選挙区を「地域区」と「行政区」に区分。各選挙区の定数は23年5月31日時点の登録組合員名簿に基づき設定することを議決しました。
- (2)2023年度「市民活動助成基金」助成限度総額、決定の件
23年度助成限度総額を500万円とすることを議決しました。助成団体の公募や助成限度総額内での個別助成額の決定等については、理事会のもとに設置される「市民活動助成基金運営委員会」が担います。
- (3)2023年度個別役員報酬決定の件
役員報酬審議会の「答申」をふまえ、23年度の個別役員報酬について議決しました。なお、報酬額の総額は、通常総代会で議決された理事・監事それぞれの上限額の範囲内です。
- (4)常勤役員退職慰労金支給の件
第31回通常総代会「第7号議案 常勤

役員退職慰労金支給の件」の承認、並びに常勤役員慰労金規則に基づき、退職慰労金を支給することを議決しました。

(5)復興支援委員会の設置及び委員選任の件
復興支援委員会運営規則に基づき、復興支援委員会の設置と、委員の選任について議決しました。委員会では復興支援活動に関する取り決めの決定や、「パル未来花基金」助成申請に対する選考・決定等を行います。

(6)役員人事委員会の設置及び諮問並びに委員選任の件
役員人事委員会規則に基づき、役員人事委員会の設置及び諮問事項並びに、委員選任について議決しました。委員会では、次期の全体区選出理事の理事会推薦候補者の選考や、役員制度に関わる重要事項、個別報酬額に関わる諮問に対する答申とりまとめなどを行います。

(7)「理事会規則改定」の件
理事会の議事録等の確定方法に電子署名の追加を議決しました。

7/28 パルシステムの牛乳をモーっと飲モウ！

パルシステムの牛乳のおいしい理由を子どもたちに知ってもらおう企画を、オンラインで開催しました。

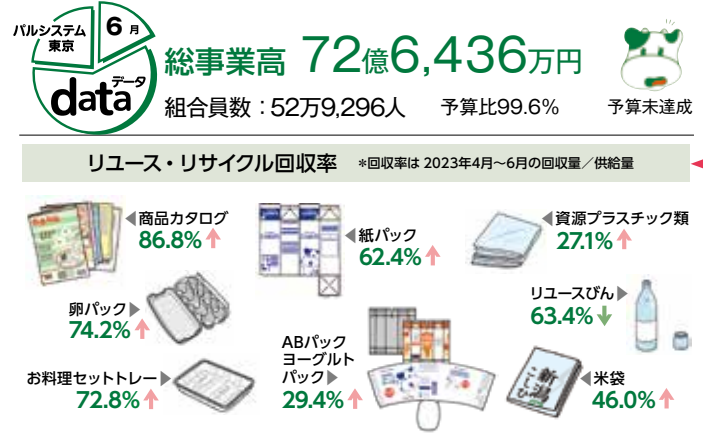
岩手県奥中山高原の酪農家たちの動画を視聴し、日々の飼育作業やエサへのこだわりなどを学びました。また「こんせん72牛乳」の動画で、搾りたてに近い風味を残す殺菌方法などを学んだあと、クイズやバナナシェイクづくりを楽しみました。

最後に講師のPLA(パルシステム・ライフアシスタント)から、「えさ代や燃料費が上がり、酪農家のみなさんは苦しん

でいます。たくさん飲んで応援しましょう」のメッセージで終わりました。

くわしい報告はこちらで▶▶

講師の岡谷さん(右)と岡村さん。PLAとは、商品の成り立ちや特徴などを学び、組合員の視点で伝える組合員講師



パルシステムでは 今まで以上に プラスチック削減に取り組んでいます

これからは3R+Renewableで



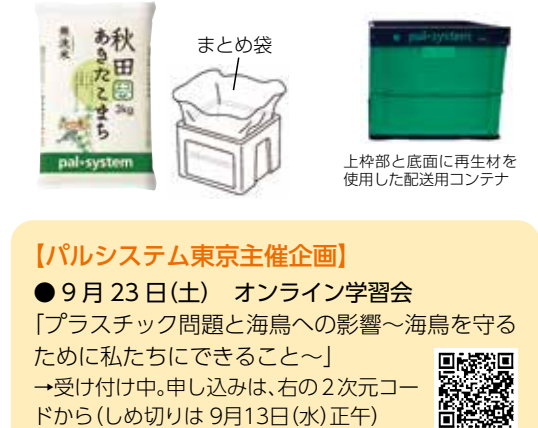
2022年、パルシステムでは、プラ削減マークの対象商品を340品目追加し合計684品目としました。



配送用の物流資材もプラ削減に

折りたたみコンテナでは、以前から再生材を使用していた底面に加え、上部の枠部分にも使用し、プラ削減を実現。また、再生プラ原料を100%使用した保冷箱の試験運用も始まっています。物流資材だけで2030年までに25%削減(2021年度比)をめざします。これからも継続してプラ削減に取り組んでいきます。リサイクルにも引き続きご協力ください。

とくに、**まとめ袋**と**米袋**の回収率は半分以下。自宅でできるプラ削減のひとつです。ごみに出さずに、パルシステムに戻してくださいね



取材は2023年8月18日現在
参考資料：環境省「プラスチックを取り巻く国内外の状況」

「プラ新法」って知ってる？

- プラスチックごみを生み出さないよう努力を促す法律
- 自治体や企業向けの法律で、社会にも少しずつ変化が
- 消費者も情報を更新し、プラスチック削減に努めよう



「ようやくできた「プラ新法」

現代の生活には欠かせなくなったプラスチック(以下、プラ)製品。日本ではプラの生産量が多く、容器包装プラの一人あたりの廃棄量は世界第2位。環境に負荷をかけている国ともいえます。

世界的なプラ規制の広がりもあり、昨年4月に、「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律(以下、プラ新法)」が施行されました。企業・自治体に、プラごみとなる製品を生み出さないよう促し、生み出したら資源として循環させようという法律です。「特定プラスチック使用製品12品目」を定め、使用の工夫を求めています。

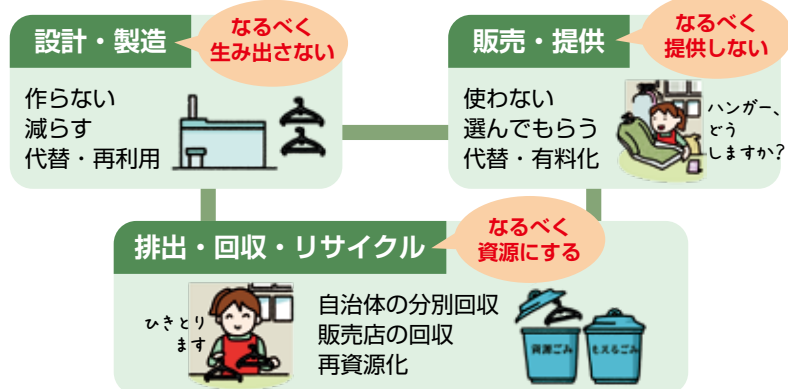
プラは「燃やすごみ」から資源へ

社会はプラ削減へと進んでいます。これまで可燃ごみとしていたプラごみを資源として回収する自治体も次々と増え、企業では、プラ使用量を減らす、素材を替えるなどの合理化を進めています。

事業者の努力は、消費者がプラ問題を考えるきっかけにもつながります。消費者ができることは、生分解性プラなど環境にやさしい商品を選ぶこと、ごみの出し方を変えることなど。身近にできるプラ削減を考えてみてください。

※特定プラスチック使用製品12品目：フォーク、スプーン、ナイフ、マドラー、ストロー、ヘアブラシ、くし、かみそり、シャワー用キャップ、歯ブラシ、ハンガー、衣類用カバー

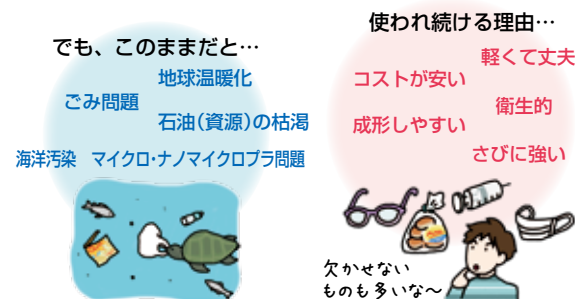
プラを資源として循環をめざす『プラ新法』



クリーニング店でのハンガーの場合…

プラスチックとは？

一般的には、石油を用いて人工的に作られた合成樹脂。日本では、1960年代から日用品に用いられはじめ、80～90年代に急増。2010年ごろ減少し、その後、ほぼ横ばいに推移している。



参考サイト：塩ビ工業・環境協会ホームページ「プラスチックの種類別生産量」



6/30

アンガーマネジメント講座 「怒り」とのつきあい方を学習

「怒り」とうまくつきあう方法を、アンガーマネジメントコンサルタントの安藤生奈さんを講師に学びました。めざすのは怒らないことではなく、怒ったことで後悔しないこと。自分の怒りの正体を知り、怒る必要があるかを見きわめる対応を、日々トレーニングすることのたいせつさも知りました。

(生活リフレッシュ委員会)

7/1
〜2

山形おきたまde田んぼの草取りと 発電所見学やけん玉づくりを体験

『エコ・山形つや姫』などの産地、JA山形おきたまde、田んぼの草取りと、生き物調査を体験。カエルやタニシなどを見つけました。翌日は、パルシステムでんきの発電産地・野川小水力発電所を見学。競技用けん玉生産量日本一の長井市ならではの、オリジナルけん玉づくりにも挑戦！

(パルシステム東京)



6/20

東京大空襲・戦災資料センターで 語り部の体験を聞きました

1945年3月10日未明の東京大空襲の実相を知ろうと、東京大空襲・戦災資料センターを見学。語り部の関野清雪さんから、中川(江戸川区)の土手で火の手から逃げまどい、折り重なり亡くなった人々が目に焼きついたという体験などを聞き、戦争をしないためにできることを考えました。

(豊洲委員会)



7/3

股関節エクササイズで身体を整える！ 足腰の不調が回復して、美尻効果も

「足の付け根が痛い人は股関節が正しく動かせていないことが多い」と話す、小宮レディース整体院・松本晃代さん。あお向けで脚を開閉して股関節まわりをゆるめたり、タオルを使って筋膜をほぐしたり、簡単に効果的な運動を実践。終了後は股関節の動きが改善。効果を体感しました！

(青梅委員会)



6/19

アルカリウォッシュ・クエン酸を使って 自然派おそうじをしてみよう

『アルカリウォッシュ』と『クエン酸』の特徴と使い方を、(株)丸藤と(株)地の塩社から聞きました。石けんに液に酢を入れると泡が消え、アルカリウォッシュを入れると再び泡立つ実験で、アルカリウォッシュの助剤効果を確認。どんな汚れ落としに適しているかを知り、「しっかり使いこなせそう」の感想が。

(柏江委員会)



6/15

サリーの着付け体験とともに 南アジアの貧困支援を考えました

認定NPO法人「シャプラニール＝市民による海外協力の会」の長瀬桃子さんに、バングラデシュでの児童労働の現状を聞き、支援の必要性を実感。着付け体験では、布を身体に巻く作業に手間どりつつも、華やかな衣装に大満足！「この服で家事や農作業をするのはすごい」との声も。

(育児のツボ委員会)

PickUp

6/10

四谷姉妹が解説！「憲法に学ぶ、市民の権利」 ～平和とジェンダーの関係から見てみよう～

さらに、平和の構築での女性の役割についても言及します。「世界では、女性たちが参加した和平交渉は、ほとんどで合意に達したという研究結果があります。そして、女性は、戦争犠牲者としてだけでなく、主体的に紛争を防ぎ解決する存在としても、期待されています」

むしろ、憲法を、平和やジェンダー問題など、身近なものを例にあげて講演する四谷姉妹。参加者にとって、憲法を考える貴重な時間となりました。

「憲法を学ぶ、知り、関心を広げるための学習会が開かれました。講師は、阿佐ヶ谷姉妹にそうくりな、四谷姉妹(岸松江弁護士と青龍美和子弁護士)。ピンクのおそろい衣装を着たふたりは、「戦争はダメ。平和じゃなきゃ」「へー、いーわね」など、笑いを交えながら憲法を解説します。

「権力をもつ人は自分の考えで行政をすすめるように、人々の人権を侵害しがちです。憲法には、人権が侵害されないために、権力者をしるべき役目もあります。そのしるべきがゆるくなつていないか、それをチェックするのは私たち国民です」と話します。



クイズや身近な話題での解説をする四谷姉妹。「四谷姉妹+YouTube」で検索すると、動画『四谷姉妹のけんぼう漫才』が見られる



「憲法コンが、みなさんが憲法を考えるきっかけになれば」と話す二人(左・岸弁護士、右・青龍弁護士)



かわいい報告は
パルシステム東京ホームページ
「活動レポート」で▶▶



▲倉庫監査で、自然由来農業を使用していること、畑の条件で使用方法を変えること、メンバーで効果を伝えあっていることなどを説明する坂入清史さん(上右)

▲苗をつくるビニールハウスでは、「苗づくりに技術が必要。これだけはまだ親父たちの世代に頼っています」とも(上中央)

▲機材説明では、農業用ポリエチレンなどの資材費や燃料費の高騰が農業経営を圧迫しているとの説明も(上左)

▼帳票監査で、記録を見ながら説明を求める監査人(下中央)

▼監査発表では、近郊産地の生産者も発言。八千代産直の実績を評価しつつ、「資材置き場は改善を」と、同業者ならではの指摘も



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



▲茨城県結城郡にある「八千代産直」は、小玉すいかのほか白菜、きゅうりなど、たくさんの野菜でもおなじみの産地

◀園場監査で、間引きの方法などの説明を聞きながら、熱心にメモをとる監査人たち

▼昼食休憩には、土づくりや農薬削減にこだわり栽培されたすいかがふるまわれた



6/24

ふかふかの土を感じ、栽培方法を聞き、記録も監査…

「八千代産直 公開確認会」で 組合員監査人が農薬削減の努力を確認する

八千代産直 すいか&メロン部会のみなさん

土づくりが基本と考える八千代産直には、土壌医(栽培に関する土壌専門家)の資格をもつ生産者も。また、有害な病害虫・雑草を、利用できる、さまざまな技術を総合的に組み合わせで防除する、IPM農法にも挑戦している。



かわいい報告はホームページで▶▶



組合員自身が生産現場を確認する「公開確認会」。今年度は八千代産直の小玉すいかです。事前に、パルシステムの産直や八千代産直の取り組み、監査人の心構えなどを学んだ組合員監査人14名のほか、近郊産地生産者など、計37名が現地に参加。同時に24名がオンライン参加するハイブリッド確認会となりました。

監査人からは、「周辺農家は、自然由来農業の使用で虫が増えたのでは、と思っていないか」「農薬に耐性をもつ虫が発生しないか」などの質問が。生産者も「近隣との交流も良好です」「部会で情報交換し対策を工夫しています」と答えました。

「若い生産者のエネルギーが、生産者には感動」などの監査人所見で、終わりました。

企画に参加するには

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、パルシステム東京ホームページなどで、参加者を募集します。お見逃しなく！

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「産直大豆ドライパック」



●じゃこと大豆の甘辛炒め
品川区 あんこ
ちりめんじゃこと大豆にうすく小麦粉をまぶし、少し多めの油でじゃこがカリカリになるまで炒めます。
しょうゆと砂糖を加えてほどよい甘辛味にしたら、焦げる前に火からおろします。ごはんがすすみますよ！

●ひじきと人参を加えてサラダに
府中市 キャン
大豆にドライひじきと生のせん切り人参、マヨネーズと塩・こしょうだけで、とってもおいしい時短サラダの完成です。
常備品で栄養補給もできる、優れたレシピです！

●コンソメで！大豆のレンチン煮
練馬区 ねり丸LOVE
大豆、カットうす揚げ、冷凍のさがきごぼうを耐熱容器に入れ、チキンコンソメ、みりん、しょうゆ少々と水を適量加えて、ラップをかけてレンチン。2～3分で完成！

レシピ募集中！

「大根」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。

当選発表

7月号「魚の工場を見てきたよ！」「鮭ほぐし」プレゼント企画
応募総数は267通でした。町田市の高橋さんをはじめ、5名の方に「鮭ほぐし」をさしあげます。

7月号クロスワードの正解は「すいか」でした
応募総数は928通でした。品川区の小林さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードをさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

動画で知った温暖化の影響
食べて応援していきたい

7月号で紹介されていた動画を観て、長崎の海の中がそんなことになっているのかと驚きました。
海が再生され、継続しておいしく安全な魚が食べられるように、食べて応援したいと思いました。

国分寺市 なび

海を守るための植樹に驚き
野付のほたて、食べてみます！

世田谷区 アコ丸
北海道野付とパルシステムの取り組みについて、植樹から携わるなんて、時間もお金も根気も必要な取り組みだなあと感じました。
ちょうど気になっていた商品だったので、動画を拝見できてよかったです。こんなにも熱心に活動されている方々の商品はぜひ食べてみたいと思います。
これからもすてきな活動、応援しています。

7月号「魚の工場を見てきたよ！」特集
などはこちらから▼



妻に加えて生産者にも
感謝の気持ちが生ええました

葛飾区 ながいの
しらすはスピードが命。鮮度を守るため、生産者のみなさまが、まるでリレーのように連携した結果が製品なのだと知りました。
ふだんの注文は妻が行なっているため、自分は食卓に並ぶしらすを「おいしいなあ」とただ食べるだけ。そこに、妻への感謝の気持ちはあれど、生産者の方々への気持ちはありませんでした。
今回、「わいわい」をきっかけに実情を知り、おいしいものの始まりにはいつも生産者のみなさまがいたのだと知り、食卓で感謝を想う相手が増えました。

写真・イラストの投稿は右の2次元コードから
採用の方には300ポイントをプレゼント



世田谷区／かぶ
あやめの花ことば、調べてみてください。私も初めて知りました。

西東京市／かーる
庭の花の中に2mmほどのパタの赤ちゃんを発見！透明感ある身体とフニャフニャした足がかわいく、ほのぼのしました。

小金井市／ゆんゆん
表紙（「わいわい」7月号）のカワセミ、かわいいです。

青りんご通信 49 パルシステム東京理事長 松野 玲子

今を戦前にしないためにできること

先の戦争の敗戦国日本では、二度と戦争をしないと決め、平和憲法でその意思を示しました。戦後78年間、日本が戦争当事者とならなかった努力に頭が下がります。また、自分の目で社会を見つめ、ワールドワイドでつながって動く若者たちには大きな希望を感じます。
ロシアによるウクライナ侵攻から1年半、日本を取り巻く危機への対応もあり、

政府は防衛力増強を決めました。また殺傷能力のある兵器の輸出も論議し始めています。戦争は1日で始まるわけではありません。一つひとつの選択を積み重ねた結果です。
『茶色の朝』*を迎えないためにも、嫌なことや慎重であってほしいことには、「ノー」を言い続けたいと思います。
*仏ベストセラー・反ファシズムの寓話。著：フランク・バヴロフ（大月書店）

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。

パルの青梅でつくったシロップ
できあがり待ち遠しい！

杉並区 もち
パルシステムから届いた青梅で、娘と梅シロップをつくりました。
毎日ひっくり返しては、「お砂糖全部溶けたかな？」「いい香りだね！」と、できあがりを楽しみにしています。

平和カンパの意義に感動
今年も協力しました

練馬区 ひかりっこ
7月号の平和カンパの記事で、移住した青年が「僕のすべてはあの図書館から始まった」と語ったことを知り、ハッとさせられました。
図書館で子どもたちに教育の機会を与えることが、困難な境遇にある人たちの未来をこんなにも広げることになるんだなあと感動しました。
今年も少しですが、カンパに協力させていただきます。一人でも多くの人の未来が広がりますように。

クイズ形式で楽しく視聴
あじの加工方法に感心！

豊島区 人生の秋
シーボーン昭徳さんの動画、クイズ形式でおもしろかったです。
あじの干物をつくるとき、バキュームで血合いを取っているのに感心しました。

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、「私のレシピ」を大募集！
掲載の方には
300ポイントをプレゼント
応募は上の2次元コードまたは16ページの応募方法から



コンポスト、やっています
ごみを減らす努力これからも

江戸川区 ポコ
『わいわい』7月号の「分別のモヤモヤ」なんとかしたい！、2回も読み返しました。
なるべくごみを少なくしようと努力してきましたが、ほぼ間違っていないことがわかり、これからは自信をもつて取り組んでいこうと思います。
わが家の小さな庭にコンポストを2つ置いて、生ごみはほとんど出していないです。原発事故で福島県大熊町から避難しているの、節電にも心がけています。

Special
7月号「魚の工場を見てきたよ！」の記事や動画について、たくさん寄せられた感想から、一部をご紹介します！


生産者の取り組みがわかって
魚への関心が深まりました

目黒区 はなぽぽ
「まぐろの漬けカツ」は、鮮度を保つために工夫して加工処理作業をされているんですね。食べてみたくなりまりました。ひと口ごとに、感謝とともに、加工されている姿を思い浮かべるかもしれません。
お魚にあまり関心を寄せなかった子どもたちも、生産者の取り組み姿にふれたら、もっと身近に感じるのではと思いました。

電気自動車
初のEV車両の
こんせんくんトラック、スタート！

2台のEV軽自動車すでに導入されています

ひんぱんに起きる大規模自然災害。これまで、CO2排出量の少ない車両を利用したり、センターに太陽光発電を設置したりするなど、脱炭素化に向けた取り組みをすすめてきました。
昭島センターにパルシステムグループ初のEVトラックが1台導入され、7月13日、出発式が行われました。EVトラックは、CO2削減だけでなく、住宅街での走行中の騒音軽減というメリットも。配達事業でも温暖化対策に取り組んでいきます。



車両デザイン・リニューアル、予定！



Iさん
(30代・母)

友だちにおもちゃを取られても
何も言えない息子。
これでいいのか気になります

もう少し遊びたかったなあ



Rくん
(小1)

さて、今月のお悩みは……？

おもちゃを譲ってしまうわが子 ちょっぴり心配です



イラスト／ごんどうまゆ

2 「自分の気持ちを伝えていいんだよ」

Rくんはどう思っていたのでしょうか？「もっと遊びたかったけど、急に取られてびっくり！ どうしたらいいかわからなかった」「ママに『返してって、ちゃんと言ったら？』って言われそうなのもイヤだった」と、二重につらかったようです。

Iさんも最初のうちはもどかしいかもしれませんが、Rくんがプレッシャーを感じないように、ゆったりと見守ってみてもいいかもしれません。ゆくゆくは、友だちに対して「まだ遊んでるよ」「終わったら貸すね」と、自分の気持ちを伝えてよいことを教えていけたらいいですね。

コミュニケーションのむずかしさは

大人も子どもも同じ。

経験を重ねながら学んでいきたいものですね。

大人も言えない
しがあるな



1 子どもの個性を認めつつ、よく話を聞こう

小さなころから、友だちになんでも譲ってしまうように見えるRくん。子ども同士のことだけれど、気がかりなIさんのご心配、よくわかります。

「自己主張が強く積極的」「おだやかで協調性がある」「がまん強い」など、もって生まれた性格はさまざま。一見もどかしく感じても、Rくんのおだやかさは大きな長所です。まずは、ありのままの個性を受け止めてあげましょう。

そのうえで、お友だちといっしょにいるときの気持ちを、ゆっくり聞く時間がとれるといいですね。家族に「ほんとうはね…」と自分の思いを話し、「Rはそう思うんだね」と受け止められたら、安心感が生まれ、自分の思いを伝えてみようという気持ちが芽ばえるかもしれません。

＼お気軽にどうぞ！／

〈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は、03-6205-6720 月～金、10時～16時30分（土日祝は休み）相談は無料



「わいわいトーク」への投稿やイラストなどを書いて、配送便で提出してください。



●クロスワードパズルの答



●アンケートの回答

●氏名

●年代

歳代

●組合員番号

クロスワードパズルに正解すると抽選で20名に「こんせんくん図書カード」を、SNSプレゼントキャンペーンで「防災グッズ」を、コメントや写真・イラストが「わいわいトーク」に採用されると、もちろん300ポイントをプレゼント。

「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くと助かります。

スマホからの投稿はこちらから▶▶▶



広報室「わいわい9月号」

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 世界各国 いつものごはん
- 2 共生ケアを見に行ってきました！
- 3 キーワード「プラ新法」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 EV車両のこんせんくんトラック、スタート！
- 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 うまいもの研究所

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、パルス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うえで、パルス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。



天井画のほか、写真や絵など約80点を展示。「双葉町の伝承館は53億円かかったと聞きますが、『おれたちの伝承館』はみなさんのカンパが元手。今も資金繰りに困っています。入場は無料ですが、カンパはいくらでも大歓迎です」と中筋さん

フ アクション誌などでの撮影を本業とする中筋純さんは、ライフワークとしてチエルノブイリと福島原発事故被災地を撮影し続けるカメラマンです。「チエルノブイリ子ども基金・活動報告会（4月開催）」の基調講演で中筋さんは、「コンセントのこっち側とその向こう側にある原発。そのつながりを考えずに私たちは福島の電気を使っていました」と指摘。それは今も続くと話します。「福島の田んぼは整備され、墓標のようにソーラーパネルが並んでいます。その電気も原発の電気と同じように、コンセントのこっち側に送られています」

さらに、分断は被災を知る世代と知らない世代の間にもあると気づいたとも。昨年、震災当時は子どもだったため実感の薄い若手アーティストに被災の実情を知ってもらい、作品に昇華させる取り組みを行いました。「おれたちの伝承館」は、そのときの作品も含め、アーティストたちが福島原発事故をテーマに制作した作品を展示しています。



くわしくはFacebook

「おれたちの伝承館・もやい展」検索



「コンセントの向こう側（小学館）など多数の写真集は、過去を伝え、どんな未来をつくるのかを問い続ける」



シリーズ

明日へ そして前へ

118

3.11 & 原発事故を伝えるアートミュージアム、「おれたちの伝承館」

2017年から福島原発事故をテーマにしたさまざまなジャンルのアート作品を展示する「もやい展」が、全国で開かれました。そして7月、「もやい展」での作品などを常設する「おれたちの伝承館」が開館しました。

福島県南相馬市小高区にある、設備会社の鉄骨とトタン張りの倉庫が、小さな手づくりの美術館に变身。

取材は2023年8月18日現在



3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



コツ①

大量のきのこを低温で焼く

きのこのうまみ成分「グアニル酸」は40～60℃で生成される。大量のきのこをじっくり焼くと低温が保て、グアニル酸を存分に引き出せる



コツ②

きのこに焼き色をつける

焼き色をつけ（メイラード反応）、香ばしさとうまみを凝縮させる



コツ③

3つのうまみで相乗効果を生み出す

きのこ（グアニル酸）、『便利つゆ』（イノシン酸）、塩こんぶ（グルタミン酸）の異なるうまみを合わせると、相乗効果が生まれておいしさがアップ



きのこの炊き込みごはん
焼くから手間ひまめんどくさい

【材料】（4～5人分）
全量カロリー / 1,963kcal

米 3合
しめじ 1袋
まいたけ 1袋
エリンギ 1袋
油 大さじ2
酒 大さじ2
『便利つゆ』 大さじ4
塩こんぶ 大さじ2

【作り方】

- (1) しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。塩こんぶは細かく刻んでおく。
- (2) フライパンに油をひき、きのこを入れて全体に油をからめる。
- (3) 強火にかけ、パチパチしてきたら弱火にし、きのこを動かさずに5分焼く。上下を返して、同様に弱火で5分焼き、じっくりとうまみを引き出す【コツ①】。

- (4) ふたたび強火にして、パチパチと音がしてきたら上下を返し、きのこの両面に焼き色をつける【コツ②】。
- (5) 炊飯器の内釜に、洗った米、水（通常の分量）を入れる。酒、『便利つゆ』、塩こんぶを加えて軽く混ぜ、(4)のきのこを上のにせる【コツ③】。
- (6) 白米モードで炊く。

きのこを焼いてひと手間かけると、「きのこってこんなにうまかったんだ〜」ってわかりますよ！



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

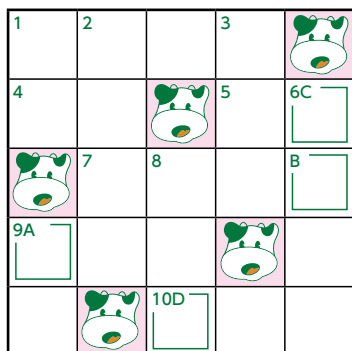
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

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 D



- たのしい
- 1 漢字で「秋桜」と書く花
 - 4 秋の七草のひとつ。この粉を使った関西の〇〇餅や〇〇湯もある
 - 5 雨が降ったら差すもの
 - 7 意識のない状態。〇〇〇〇の思い込みに気づく
 - 9 今日、〇〇〇、明後日
 - 10 1987年に世界文化遺産に登録された中国の「〇〇〇の長城」
- たのしい
- 1 パルの人気調味料『焼肉がうまい〇〇だれ』
 - 2 晩夏に草むらで「リーンリーン」と鳴き始める虫
 - 3 紙を明かりにかざすと見える模様や文字。お札にも入っている
 - 6 広く知られる前に先に行くこと。時代を〇〇〇〇する
 - 8 好きなアイドルやキャラクターで装飾した「痛いバグ」の略
 - 9 恥ずかしすぎて、〇〇があったら入りたい

応募方法

- 「クロスワードパズル」の解答は右記から。
正解者のなかから抽選で20名に、「こんせんくん図書カード(500円)」をプレゼント!
- 「わいわいトーク」「私のレシピ」(12・13ページ)の投稿、「わいわいアンケート」(15ページ)の回答もこちらから応募できます。投稿が採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント!

■スマホ



■おたよりカード

■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

前ページ「おたよりカード」を
点線で切り取って配送便へ

*スマホ・PC 締切は
10月1日(日)

*カード締切は
9月29日(金)