

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
2024

5

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



わいわい

座ったまんま、作りながら食べる

テーブル de ごはん

みんなで見守ろう

子どもの防犯

キーワード

スマホ症候群

クロスワード
パズルに
正解すると
こんせんくんQUOカードを
(500円)

20名に
プレゼント

詳しくは
16ページの下をチェック!





きょうのおかずも
合おうじゃないっ

『おやつソーセージ』
入れたい！

そうめんには
何が合うかな



座ったまんま、作りながら食べる

テーブルdeごはん

食卓で作りながら食べるスタイル、それが「テーブルdeごはん」。
手軽な食材で準備も簡単なので、平日も助かる。
味も量も調整できるから、何人でもOK！
今日はラクしておいしい「テーブルdeごはん」を楽しみましょう♪

楽しい食べ方、
ご紹介します！



料理研究家
吉永沙矢佳さん

缶詰などを
使えば
ラクチン♪



みんなで作ると
楽しいね



ごはんとのりさえあれば！

お気楽★手巻き

昨日のおかずだって、巻いて食べたら新しい味に！
便利な食材を使えば、まな板・包丁も不要。
自分の好きな具材、量を選べるので、子どもたちも大喜び。
冷蔵庫の片づけにもなるので、平日にこそおすすめです。



ごはんとのりに、
野菜、好きなおかずを巻き巻き。
彩りも楽しみながら、
いろいろな組み合わせを
試してみてください。



変わりだね具材の例

《子ども向け》

- ・ツナマヨ
- ・チャーシュー
- ・ウインナー
- ・鶏の唐揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・かぼちゃサラダ など

《大人向け》

- ・サバの水煮缶
- ・イカの塩辛
- ・キムチ
- ・クリームチーズ など

作っていると便利！

肉みそ 簡単レシピ

【作り方】

- 耐熱ボウルに豚ひき肉(150g)、みそ、しょうゆ、砂糖、酒(各大さじ1)、しょうが、にんにく(すりおろし、各少々)を入れて混ぜる。
- ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱。全体を混ぜて再度ラップをし、さらに1分加熱する。



写真のおもな具材

- △ スモークサーモン、まぐろたたき、『おやつソーセージ』
- ほうれん草のおひたし(前日の残り)
- ◎ マヨネーズ×コーン
- むぎ枝豆
- ◇ いり卵
- ◇ 鶏そぼろ
- ◇ ごぼうサラダ
- ◇ キムチ

冷蔵庫にあるものでOK！
おかずの残りも活用♪

わざわざ買ってきたり、イチから作ったりなくて大丈夫。残ったおかずやそのまま使える食材も使っちゃおう。



こんな
アイデアも

子どもが大好きな具材で
ソーセージコーンサラダ巻き



だいでまろくは、はりシステムのレシピサイトで、
サラダ巻きの作り方はこちらから▶▶▶

具材が集まれば“のっけ丼”でも！

のりが足りなければ、のっけ丼はいかが。いろいろな具材をごはんの上に少しずつのせれば、にぎやかなどんぶり。



「テーブルdeごはん」に役立つアイテム

「テーブルdeごはん」にピッタリの、そのまま使えて
おいしい商品がたくさん！常備しておくと、とっても便利です。



『サラダベース
産直ごぼう』
135g×2



『ちよこっと
カレー(中辛)』
30g×5本



『鶏そぼろ
(国産鶏
ささみ肉使用)』
80g



『おやつソーセージ』
8本160g



『北海道産
スイートコーン
(パウチ)』
50g×3



『ペピーチーズ』
16個216g

春巻きの皮はつかえる!

パリパリ巻き

春巻きの皮にいろいろな具材を巻いて、焼くだけ!
中身は単品でもおいしい、組み合わせてもまたおいしい。
パリパリの皮がおいしすぎて、食べすぎ注意!



写真の食材
 鶏そぼろ コーン 『おやつソーセージ』
 ポテトサラダ ミートソース キムチ
 むぎ枝豆 クリームチーズ
 もち ミニトマト



焼きたてを
どうぞ!

おかず系

【組み合わせの例】

ごはん	せん切りキャベツ	ウィンナー
×	×	×
鶏そぼろ	ベーコン	むぎ枝豆
×	×	×
いり卵	モッツアレラチーズ	ケチャップ



ごはんとおかずを
いっしょに巻くのもアリ!

スイーツ系

もち	かぼちゃサラダ	バナナ
×	×	×
あんこ	クリームチーズ	チョコレート
×	×	×
		クリームチーズ

まわりはパリッ、
中はトロリの
コンビネーションが
やみつきに。



包む中身は無限大。
味付きのものをいっしょに包めば
調味料も不要。
オリジナルのパリパリ巻きを
生み出して。

【作り方】

- 春巻きの皮は使う15分ほど前に冷蔵庫から出しておく。生では食べられない具材には、火をとおしておく。
- 春巻きの皮の中央に具をのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉(小麦粉:水=1:1)をつけてとめる。チーズやもちなど、とろける具材を入れるときは、中央に少なめにまとめるか、両端をとじる。
- ホットプレートに薄く油をひき、焼き色がつくまで裏表に返しながらかく。



コーンやウィンナーなど小さなものは、春巻きの皮を1/4に切って巻くと食べやすい。
アスパラなど長いものは、春巻きの皮を細く切って巻くとGOOD。

フライパンでも◎

ホットプレートがなくてもOK!
卓上コンロとフライパンでも、
カリッとおいしく焼ける。



餃子の皮もつかえる♪



餃子の皮に好きな具材とチーズ、
ケチャップをのせ、ホットプレートで焼く

『わいわい』
2019年7月号掲載

目覚めよ、たこやきプレート

お手軽アヒージョ

低温加熱で楽しむアヒージョはたこやきプレートにぴったり。
ひとりでも、大勢でも。お酒のおつまみにもいいですよ。



こんな具もいける! ・カマンベールチーズ ・フライドポテト ・鶏の唐揚げ
・シュウマイ ・ちくわ ・チキンナゲット

たこやきプレートでもう一品

アヒージョのあとのお楽しみ ライスボール

アヒージョのあとは、ごはんを入れて焼く、ライスボールがおすすめ。ケチャップライスにしたり、中にチーズを入れたりしてもおいしい♪



はちみつを使用しています。1歳未満の子どもには与えないでください。



にんにくの香りが食欲を刺激!
きのこ類やチーズ、
野菜、魚介類に変わりだねの具も、
食材ごとの味わいを楽しんで。

【作り方】

- たこやきプレートの穴にみじん切りしたにんにく(チューブタイプははねるのでNG!), 1/3くらいまでの油と塩少々を入れ、低温~中温に加熱する。
- 油がフツフツしてきたら、竹串に刺した具材を入れ、パチパチはねない程度の温度で加熱する。
※油がはねやすい具材は、はじめから穴に入れて加熱するとよい

かならず守りたいこと

- ◎トマト、ウィンナーなどは、つまようじで軽く刺して穴をあける。生で食べられないものには先に火をとおしておく。
- ◎解凍したもの、水けの多いものはしっかり水分をふき取る。
- ◎油が温まってきたら温度を下げる。温度調節できない場合は、一度電源を切る。油がはねてきたら、アルミ箔をかぶせる。

監修者より



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。現在はレシピ開発、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

吉永さんのInstagramはこちらから▶▶▶



事前の調理はできるだけ少なく、準備・片づけは食べる人で分担。気持ちよく終われば、次回も楽しみになります。
天気のいい日には外でも。テレビでスポーツ観戦しながら、人が集まる時など、いろんなシーンで手軽にできる「テーブルdeごはん」を楽しんでくださいね!

みなさんの「テーブルdeごはん」は?

12ページの「わいわいトーク」に、あなたの「テーブルdeごはん」をお送りください。採用された方には300ポイントをプレゼント!

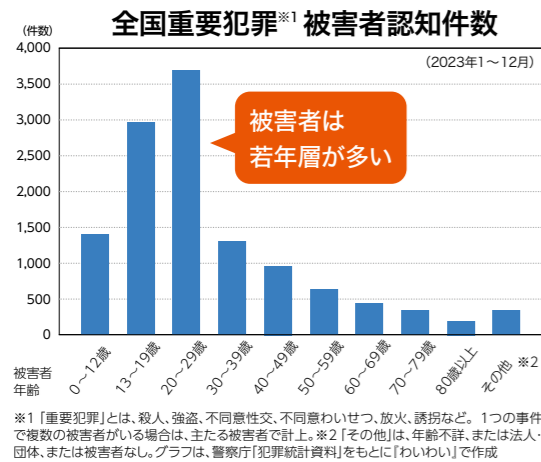
イラスト:豊岡絵里子 取材は2024年4月12日現在

みんなで見守ろう

子どもの防犯



日本の犯罪件数は減少傾向ですが、若年層を狙った犯罪はあまり減っていません。子どもたちが犯罪に巻き込まれないようにするにはどうしたらよいでしょうか？今回は、ゴールデンウィークや夏休みに備え、防犯の心得をお伝えします。被害にあいやすい女性も必見です。



犯罪が起きやすいのはひとりになる瞬間

今、誰も見てないな

大人も気づけて

このような場面では、とくに注意が必要

- 木や遊具で死角がある公園での遊び、通行
- 待ちぶせされやすい駐車場、駐輪場内を通行
- ほかの子より早い、または遅い登校

人通りの少ない小道、自宅周辺を通行

エレベーター、階段など、マンションの共用部分での遊び、通行

「危険なのは〇〇な場所、〇〇な人」と決めつけないこと

犯罪は、家族と出かけたショッピングセンターで起きることも、加害者が若い女性という場合もあります

子どもが被害にあいやすい犯罪例

- 連れ去られる
- 身体をさわられる
- 暴力を受ける
- 嫌なことを言われる
- 写真・動画を撮られる

「犯罪」と認知されない、〇〇されそうになる「前兆事案」も多くあります

みんなで子どもを“ひとりにさせない街”に

ライフスタイルが変わり、子どもの帰宅時に大人が不在の家庭が増えました。放課後の学童クラブ等は増加していますが、習い事の行き帰りなど、子どもがひとりになりやすい場面は多くあります。「ひとりでいても、ひとりにさせない」ためには、PTA活動、町内の交流など、家庭と地域と学校が一体となった見守りが大切です。

たとえば…

- こども110番の家**
商店などがボランティア登録した、子どものための緊急避難所。救助を求めてきた子どもの保護や警察・家庭への連絡など
- 青パト**
自主防犯パトロール。警察に認可をうけた団体が、青色回転灯を装備し巡回
- ながら見守り**
愛犬との散歩、ウォーキング、買い物の際に、一人ひとりが地域を見守る意識で過ごす
- 近所づきあい・あいさつ**
あいさつだけ、顔を覚えているだけでもOK

※専用リードを使用しなくても見守りになります

親子でやってみよう！

防犯力を高める6つの方法

道をたずねてきた人かと思ったら、サッと手をつかまれ、危ない目にあうことも。危険を回避し、いざというときは逃げられる練習をしておきましょう

1 ひとりにならない

見守りリレーをしよう

保護者が待ち合わせ場所や人通りの多い道まで送る、複数で行動する、大人が見えるところで遊ぶなど、なるべくひとりにならない場所や方法を考えましょう。外出するときには、行き先を伝える習慣を

2 周囲を見回す

だるまさんがころんだ！の鬼の役になろう

子どもは目の前のことに集中しがち。ひとりのときは、前だけでなく、横や後ろも、ときどき見るようにしましょう

あとをつけられていることもあるので、玄関で鍵を開けるときは、後ろをふり向く習慣をつけましょう

3 さわられない、つかまれない

つかまえっこ遊びをしてみよう

大人が手を伸ばして届かない距離感を身につけましょう。会話なども距離を保ちましょう

4 きっぱり断る

撃退セリフを覚えよう

とっさのときに言えるように、「できません」など、子どもが言いやすい言葉を1つ決めて、声に出して練習しましょう。知っている人から声をかけられても、約束していない話は断りましょう

5 逃げる

街たんけんをしよう

コンビニ、友人宅、「こども110番の家」など、近所や通学路に、駆けこめる場所をできるだけ多く見つけましょう

6 たすけて! と伝える

防犯ブザーを鳴らしてみよう

大声で「たすけて!」と言えるとよいですが、なかなかむずかしいもの。迷惑がかからない場所で、防犯ブザーを鳴らす練習をしましょう。大音量のものを複数個、携帯するのがおすすめです

こんなときどうする？

Q 小学生になったら、鍵を持たせて大丈夫？
A 外から見えず、なくさない場所に持つことが基本ですが、使い方が重要です。鍵を使うときは、毎回、周囲に人がいないか確認すること、家に入ったらすぐ鍵を閉めること。子どもは忘れやすいので、玄関ドアの内側に「注意メモ」などを貼るといいですね

Q 塾通いで帰りが遅い高校生の娘、夜道が心配
A 小学生と対策は同じ。防犯ブザーもすぐ取り出せる場所に持ちましょう。安全のための保護者の送迎は過保護ではありません。目をつけられやすい、駅周辺での立ち話やコンビニの立ち寄りはない。携帯電話をスピーカーモードにして会話、歌いながら歩くなども効果的です。怖いことがあったら、ためらわず警察に連絡しましょう

Q 知らない子に、見守りの声かけをしたいけど…
A 健全な声かけは防犯効果が高いので、ぜひおこなってください！「健全」であるためには適切な距離感が必要です。さわらない、飲食物を与えない、車などに乗せない、家に招き入れないのが原則。子どもを保護者の許可なく連れていく行為は“犯罪行為”とみなされる場合があるため、親切からの行動でも避けてください。適切な距離を保ち、「なにかあったら声をかけてね」をおすすめしています

【監修】
うさぎママのパトロール教室主宰
安全インストラクター
武田信彦さん

市民防犯・子どもの防犯を専門とする講師。全国各地で多数の講演や研修を実施するほか、警察庁や文科省への有識者助言、メディア・著書での発信も行う

参考資料：警察庁「みんなで守ろう！子供の安全！」
取材は2024年4月12日現在

キーワード

スマホ症候群

スマートフォン(以下…スマホ)やパソコンが生活の必需品になり、不調を訴える人が増えています。長時間、悪い姿勢でスマホを見続けることで、全身に影響が出ます。正しい姿勢と知識で、上手につきあっていきましょう。

スマホ症候群って?

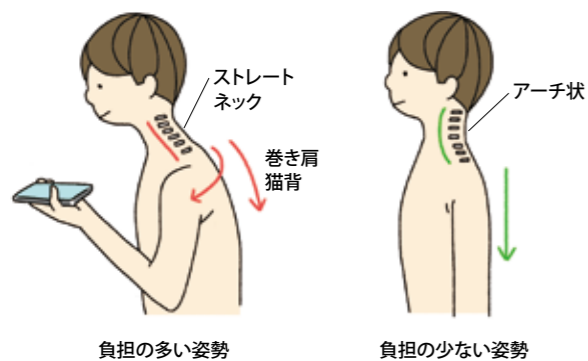
「スマホ症候群」とは、スマホやパソコンの長時間の使用により生じる、身体の不具合の総称。肩こりや頭痛、めまいや腰痛など、症状が出てから使いすぎを知るケースが多いです。とくにスマホを見る時の首や背中への角度、姿勢などにより骨格がゆがみ、ストレートネックやスマホ肩などを発症します。

スマホ依存症との違い

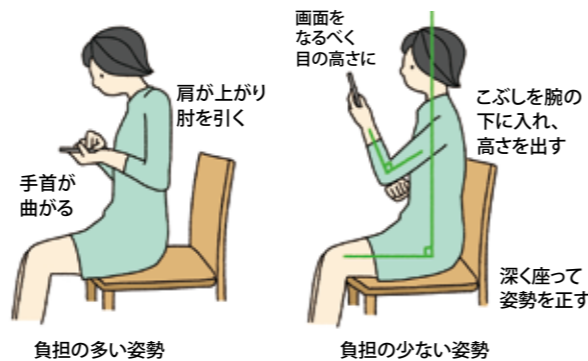
一方で「スマホ依存症」は、日常に支障が出るほどスマホをやめられない精神面の症状です。本人が気づきにくく、受け入れられないケースが多いため、まわりの人が注意して見てあげることが大切です。スマホの長時間の使用は、身体にとっても心にとっても、注意が必要です。

ストレートネック(スマホ首)、スマホ肩、スマホ肘って?

「ストレートネック」は、本来アーチ状に曲がっている首の骨が、まっすぐ、または逆カーブになっている状態のこと。ストレートネックになると、頭を支える首・肩・背中への負担が大きくなります。さらに前傾姿勢で長時間同じ姿勢をとることで、より負担がかかり、身体全体の不調につながります。

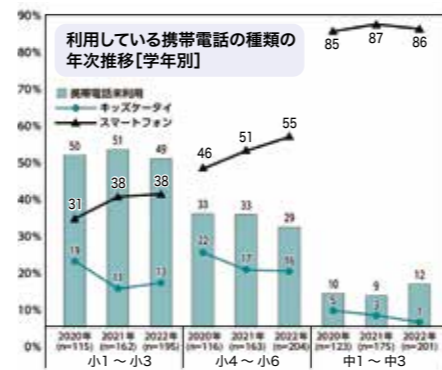


「スマホ肩」は、肩が上になり、さらに前に出た状態。「スマホ肘」は、肩が上がった状態で肘を引き、さらに手首が曲った状態でスマホを使うことで「手首～肘～肩への運動」に負担がかかり、神経障害などが起きること。これらはすべて、スマホを持つ姿勢で予防ができます。パソコンも同様に、姿勢と時間を意識し、負担を軽減しましょう。



スマホと子ども世代

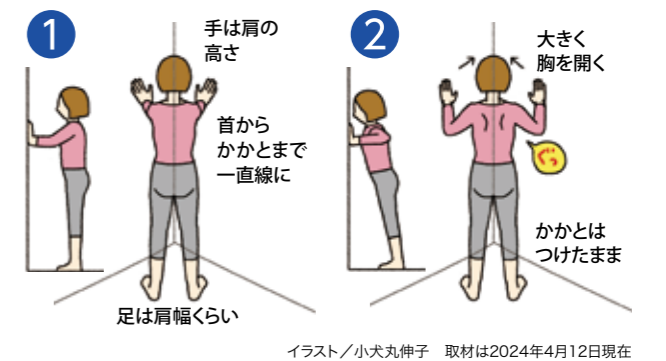
スマホの普及率はいまや9割を超え、子どもが使い始める時期も低年齢化しています。成長期(12歳前後まで)の子どもは、身体を動かすことで正しい骨格ができていくものですが、今は座りっぱなしでスマホや机に向かう子が多いです。また、普及してまもないスマホが、子どもに与える影響は未知数といえます。影響を受けやすい子の中には、親がしっかり見守りましょう。



注:小中学生の子どもを持つ保護者が回答。家族などで共有しているものを含め、子どもが利用している機器の有無を保護者が回答。「キッズケータイ」はフィーチャーフォンを含め、「スマートフォン」と「キッズケータイ」をどちらも利用している場合は、スマートフォン利用として集計。
出典:NTTDコム モバイル社会研究所「モバイル社会白書web版」2023年版(資料7-5をもとに「わいわい」で作成)

スマホ症候群を改善 壁腕立て伏せストレッチ

1. 身体を中心を部屋の角に向けてまっすぐ立ち、左右の壁に手をつく。
2. 角に向かって息を吐きながら腕立て伏せをするように、身体を軸を曲げずにまっすぐ倒れる。できるだけ胸を大きく開くように、深く腕を曲げる。そのときに、顔が胸より前に出ないように注意する。10回を1セット、一日何回でも。



その不調の原因は、スマホやPCを長時間、悪い姿勢で見ているせいかもしれない?

0:00 寝るまでスマホ: ブルーライトは覚醒効果が

7:00 めざましスマホ: スマホで起きてそのまま天気や予定をチェック

8:00 姿勢を正してスマホは目の高さ: スマホは目の高さになるように、直角になるように、深く座る

10:00 作業の姿勢や休憩時間を工夫: 肩が上がらないようリラックス、重心は片方の足に乗らないようまん中に

12:00 ランチでもスマホ: よく噛んで食べず、消化に負担も

13:00 座り作業も姿勢が大事: リモートNOW!、できるだけ深く座る

19:00 帰りは目を休めよう: 重い頭は、支える角度で首・肩・背中への負担が増す

21:00 お風呂で映画: 身体と目が休まりにくい

負担は 5~6kg (まっすぐの0度), 17kg (少し下向きの30度), 27kg (ほぼ真下の45度) (いずれも体重60kgの場合)

スマホを持つ姿勢と睡眠を大事に

監修:木津直昭さん
KIZUカイロプラクティックグループ院長

スマホやパソコンによる、さまざまな問題を抱えた方々が、日々来院されます。気がつくとも一日中さわってしまうスマホですが、持つ姿勢や座り方を改善するだけで、未然に防げる症状も多いです。

睡眠もとても大事。寝る1時間(できれば2~3時間)まえから見ないことで、睡眠の質が上がり、スマホで疲れた身体や脳がリセットされやすくなります。わが家では22時には家のWi-Fiを切ります。すると家族全員、自然とスマホをさわらなくなります。寝る姿勢も大事で、首の負担がいちばん少ないのは仰向けの姿勢です。

スマホを見る姿勢の改善など、上手につきあいを意識し、生活のなかに取り入れてください。

もっと詳しく知りたい人は
木津直昭著「スマホ症候群に気をつけて!」(双葉社)、
「究極の座り方」(文響社)、「血管を強くする歩き方」(東洋経済新報社)

スマホ症候群 まとめ

- スマホの急激な普及と長時間の使用で、身体の不調を訴える人が増えてきた
- 姿勢の改善や、持ち方、使う時間などの見直しで改善する
- スマホとのつきあい方を見直そう

わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを
わいわい編集が現場レポート

産直産地、北海道・野付の商品学習会を羽村委員会が開催。講師の北海道漁業協同組合連合会の木谷幸治さん、村川友太さんは、野付の取り組みを説明。野付産のほたて、いくらを使った海鮮丼や、秋鮭の調理・試食も行いました。

動画で、野付漁協が取り組む「資源管理型漁業」や、パルシステムと漁協による植樹運動を学習。その後、講師からほたてや秋鮭の生産・加工方法や、品質へのこだわりを聞き、おいしさの理由に納得しました。

海鮮丼のほたては、大きくてプリップリ!『野付の産直骨とり秋鮭切身』もふっくらとした焼き上がりに。参加者たちは、野付の海をプランクトン豊かな海へと再生させる産地の活動が、このおいしさを生み出しているのだと、実感していました。

2/28 北海道野付の海の幸を知ろう!!

豊かな野付の海で獲れた ほたてやいくら、秋鮭の試食をして こだわりのおいしさを実感しました



「資源管理型漁業」は、限られた水産資源を守りつつ、持続可能な漁業を行うもの。野付では、毎年、ほたて貝の稚貝や鮭の稚魚を海や川に放流し、数年後に漁獲する取り組みを行い、海洋資源の保全につとめている



ほたて貝の稚貝を漁場に放流するようす(動画より)

秋鮭はフライパンで
蒸し焼き!

火がとおったかな?



フライパンにオープン用シートをしき、鮭の切り身をのせたらふたをして、弱火でじっくりと蒸し焼きに

産直だから新鮮!



食べることが産地の支援に

野付漁協では、稚魚や稚貝の放流や植樹活動に力を入れるなど、自然環境や資源を守りながら漁業を行っています。ぜひ、野付の商品を食べて産地を応援してください

北海道漁業協同組合連合会
村川友太さん(左) 木谷幸治さん(右)



YouTube 生協パルシステム公式チャンネル
北海道の野付漁協が取り組む「資源管理型漁業」

パルシステム東京のイベントに参加しませんか?

親子で参加できる講座や、みんなで調理する講座などを開催。こちらから場所や日時などを選んで探してみよう ▶▶▶



2/24 3.11を忘れない! 「忘れていませんか? 13年前のあの日のことを」

今年も開催された「東日本震災シンポジウム」。午前は福島から、午後は宮城からのメッセージを聞きました。福島県浪江町で、紙芝居で被災を伝える岡洋子さんと、被ばく牛を育て続ける吉澤正巳さんが、原発事故をどう乗り越えるか



それぞれの言葉で伝えました。午後は、津波で亡くなった子どもに代わり真実を知りたいと提訴した親たちを描いた『「生きる」大川小学校 津波裁判を闘った人たち』の上映と、松本裕子プロデューサーと危機管理が専門の日本大学・鈴木秀洋教授によるトークイベント。親の苦難や災害時の行政としての在り方、今後の防災などを話しました。 [パルシステム東京]

2/29 講演会「平和を守るためには何が大切? ～ダニー・ネフセタイさんと考えよう～」

イスラエル出身のダニー・ネフセタイさんは、自身もかつては名誉だと思っていた戦闘機パイロット養成コース時代の写真を紹介し、「カッコイイか?」と問いかけます。「でも戦闘機ができることは人を殺すこととモノを破壊することだ



け。お金もかかるし、環境も破壊する」「武力で平和はつくりえない。"心"をつかおう」と訴えました。体験に基づいた具体的な話、イスラエルとガザの現状についての歴史的な背景、現代日本にもつながる話など、わかりやすく、ていねいな講演を聞き、参加者は平和について考え、行動への活力ももらいました。 [ほっこりゆったり居場所づくり委員会・武蔵野委員会・狛江委員会]

2/22 フェアトレードのキホンのキ アジアの現状を聞きました

フェアトレードのコーヒー・紅茶を飲みながら、平和カンパ贈呈先、公益社団法人シャンティ国際ボランティア会の吉田さんと松本さんからアジアでの活動について聞きました。団体による学校や図書館での活動は、子どもたちが学ぶ楽



しさを知る機会になっていると報告。「女性たちが刺しゅうなどで作る手工芸品は、暮らしを支える大切な現金収入です」と話し、それらの購入が支援につながると知りました。 [スリー・ぴいす委員会]

参加者の声 支援先の子どもの現状や、フェアトレードの現状などを知ることができてよかったです。現地のくらしやタペストリーがもつ意味もわかり、楽しく学べました。

2/17 ～C.W.ニコル・アファンの森財団 講演会～ 生物多様性ってなあに?

「自然を守るってどういうこと? なぜ生物多様性が大切なの?」を考える講演会が開かれました。講師は、故ニコルさんと森の再生に取り組んだ、C.W.ニコル・アファンの森財団・専務理事の野口理佐子さん。地球の長い歴史のなかでさまざま



な生物が影響しあっている生物多様性が培われていると解説。さらに、ニコルさんが日本の森林と、自然と融合して暮らす人々に魅了された話や、放置され荒れてしまった森林や里山の再生活動を始めた話も。参加者のひとりから、「小学生時代に参加したイベントをきっかけに、環境に関心をもちました」との声も。故人の思いは次世代に引き継がれています。 [パルシステム東京]

INFORMATION

2/22 第11回定例理事会開催

- 正規職員専任制度導入に伴う諸規定決定及び廃止の件
新規雇用の促進と雇用の定着を目的として、正規職員(現在は総合職のみ)に職種や勤務地域を限定とした「専任職」を導入することを議決しました。
- 「印章使用管理規則」改定の件
届け出等への押印や印章の管理等について、実際に即した運用に規則を見直すことを議決しました。
- 執行役員選任の件
第15期役員人事委員会答申に基づき、執行役員1名を選任することを議決しました。

2023年度第3四半期報告

2023年4月1日～12月31日(金額は1万円未満切り捨て)

総事業高 (すべての事業収入)	656億4,356万円
前年比	99.7%
予算比	99.8%
パルシステム事業 総事業高	646億4,958万円
前年比	99.8%
予算比	99.8%
福祉事業総事業高	9億3,768万円
前年比	98.1%
経常剰余金 事業剰余金から経費や利息などを 精算した今期の利益	15億8,088万円
組合員数	53万5,291人
出資金総額	220億7,616万円
前年比	102.2%
1人当たり出資金額	4万1,241円

2/17

アートdeぱる★キッズ 親子で作ろう! ジングルアート

「たべる」「ふれあう」「あそぶ」をつうじて、健やかな身体と豊かな心を育むという方針で運営している、認証保育所「ぱる★キッズ足立」。この日は、色画用紙や菓子の空き箱などを利用して、親子でジャングルを作るというイベントが開催されました。お部屋に突然、現れた壮大なジャングル。子どもも大人もジャングルを冒険しました。

「ぱる★キッズ足立」では、パルシステムの食材も利用した給食を提供するとともに、アート教室などで子どもたちの豊かな五感を育む活動を行っています。



今回のイベントは、園児だけでなく家族も参加。大人も子どもと一緒にジャングルを思い思いに表現した。

わいわい TALK

みなさんの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」を紹介します



参考になった防災食特集 自由研究のテーマにもなりそう

『わいわい』3月号「防災食クッキング」の特集、非常に参考になりました！ 備蓄はしているものの、実際に湯せん調理をしたことはありませんでした。親子で体験されているようすを見て、いつもテーマに悩む子どもの夏休みの自由研究にいっしょに取り組んでみるのも楽しそうだなと思いました。

また、災害時にごみの収集が停止される場合があることは頭になかったため、ハッとしました。

できる備えはしていきたいですね。

小平市 くまさん



北区/ローズ

パルのホットケーキミックスにコーヒーシロップでお絵描き。家族で楽しくいただきました！

さまざまな仲間と楽しむ委員会 みなさんにもおすすめしたい

2年間の休止期間を経て、委員会活動を再開しました。メンバーの住まい、年代はさまざまですが、毎月の定例会がとっても楽しいです。おしゃべりに花が咲いて、ほっこりするひとときです。

委員会活動に参加したことない方、ぜひ一度、企画などに足を運んでみてはいかがでしょうか。

八王子市 みきティ



青りんご通信 Vol.57

パルの産直がみんなの明日をつくる

パルシステム東京
理事長 松野 玲子

産地では、種まきや田植えなど忙しい時期が始まっています。例年の風景の裏側には、異常気象や自然災害、そして肥料や農業資材の高騰など、さらなる困難に直面している現実があります。このままでは安全・安心な食卓を担う農業がなくなる危機感が高まっています。

商品をまん中につながる私たちの「産直」は、生産者と消費者が本音で語り合い、支え合うものです。食べる人も作る人も同じ時代を生きる仲間なのです。

パルシステム東京 2月のデータ

総事業高: 70億4,045万円
予算比: 99.6%
予算未達成

組合員数: 53万6,371人

手作り派だったけれど 便利さも取り入れて楽しみたい

食事は手作りで長年やってきた80代主婦です。最近ではカタログを見ても、スーパーの売り場を見ても、冷凍食品や調理済み食品の充実ぶりに驚くばかりです。

「少しずつ便利さを取り入れて、レパートリーを広げ、自由時間を増やし、大いに趣味を楽しんでいこう」。これが私の今年の目標です。

江東区 さっちゃん

月曜日は彼女と「パル会議」 いっしょに選ぶ喜び、感じてます

2月から彼女と同棲を始めました。毎週月曜日、パルシステムのアプリを見ながら話し合いをする「パル会議」なる行事が定例化しています。

まだまだ新生活が始まったばかりで、住む環境もやっと整ってきたところですが、いっしょに買うものを選んで、いっしょに作って食べられることが、とてもすばらしいことだと実感しています。

狛江市 へろ

目からうるこの「OKおそうじ」

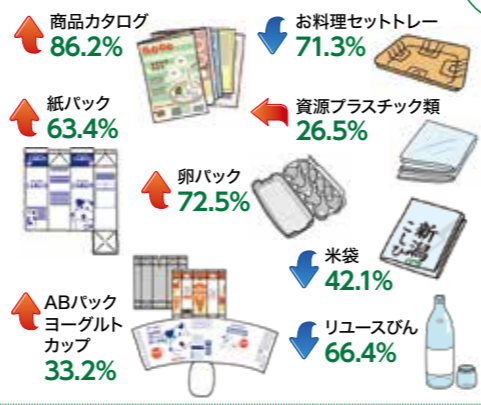
おそうじではまず窓を開けるのかと思っていたので、3月号の「OKおそうじ NGおそうじ」を見て、おそうじのあとに換気と知り、びっくりしました。ほかのことも、とても参考になりました。

春が来て少しずつ暖かくなり、おそうじもラクになるかな♪

大田区 まなまゆ

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2023年4月～2024年2月の回収量/供給量



ひとり暮らしで知るパルの便利さ 家族との交流も増えました

小さなころから母親が使っていたパルシステム。大人になって初めて使いました。

疲れて会社から帰るときにスーパーに寄らずに済み、なんてラクなんだ！と感動しています。

遠くに住む姉家族、実家の母ともお気に入りの商品を教えあうなど、家族との交流も増えました。これからもいろんな商品を試せるのが楽しみです。

新宿区 さかちゃんの娘



調布市/母10年目

パルシステム東京から、利用10年のお礼のミニバラが届きました。利用を始めた年に生まれた子どもも10歳に！



3つのコツに「へえ～！」 毎号楽しみにしています

「うまいもの研究所」は、「3つのコツ」が勉強になります！ 3月号の「焼き餃子」の作り方は、塩の量や水を数回に分けて入れるところなど、夫もへえ～と言いながら熟読していました(笑)。次号も楽しみにしています！

あきる野市 みこるん

紫外線でビタミンD生成 紫外線の手袋、帽子も外して日光浴♪

晴れた日には通勤の際、手のひらを太陽に向けて、「Dちょうだい、Dちょうだい」と言いながら自転車のペダルを踏んでいます(数分の間です)。

以前は紫外線は大敵としっかり手袋をしていましたが、少しまえにテレビで「20分くらいは紫外線にあたってほうがよい」と知ったので、ベランダでの植木の世話も帽子返上でやっています。

足立区 コニー

掲載の方には 300ポイントを プレゼント

応募は下の二次元コードまたは16ページの応募方法から



イラスト: 園エムクモト

あしえてあげたい私のレシピ

今月の食材



アスパラの豚バラ/ ベーコン巻き

かためにゆでたアスパラに、豚バラかベーコンをらせん状に巻きます。

フライパンで転がしながら焼いて、豚バラのときは 砂糖としょうゆで甘辛く、ベーコンのときは塩・こしょうをしていただきます。 武蔵野市 まりこる

アスパラのツナマヨあえ

ツナが好きなので、ゆでたアスパラを食べやすい大きさに切り、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、すりごまとあえて食べます。 八王子市 ちい

アスパラのレンチンレシピ

アスパラを電子レンジでチンして、マヨネーズと鶏ガラスープの素、塩・こしょうで味付けの簡単レシピが、子どもたちにも大人気です。 杉並区 むー

レシピ募集中!

「ピーマン」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。



表紙イラスト Yosh (ヨッシュ)

「わいわい」イラスト担当。パルシステム東京組合員。20年お世話になっている商品は「便利つゆ」

当選発表

3月号クロスワードパズルの正解は「ひがん」でした

応募総数は1,066通でした。立川市の伊藤さんをはじめ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。

困っている人を助けたい パルのユニフォームが後押し

配達中に組合員さんから教えてもらった食材の使い方をほかの組合員さんにお伝えするなど、組合員さん同士を間接的につなげていると感じることがあります。「パルだからこそ」の付加価値を作っていければうれしいです。

困っている人を助けたいという性分ですが、普段着ではなかなか動きづらい状況も。でも、制服を着ていると責任感もありますし、みなさんも安心感があるはずと、すすんで地域の方に声をかけたりしています。中3と小5(双子)、3人の息子は元気が爆発しています(笑)。小さいころは心配も多かったのですが、舞台や運動会で堂々と演技している姿を見て感動しました。次は何を達成してくれるか、楽しみです。趣味は釣り。海でも川でも湖でも、大物を狙っています！

入協歴 9年
好きなパル商品 「なめらか絹とろふ小分けパック」



5月3日は憲法記念日。
日本国憲法を知ってもらったための
ドラマ仕立ての動画を紹介します。



動画に出演した埼玉弁護士会の田畑麗菜弁護士は、「憲法に関心が薄い若者たちにアプローチする方法として、動画作成にチャレンジした」と話した(写真は、埼玉弁護士会YouTubeチャンネル『選挙なんて、いくヒマないわ!』から)▶▶

憲法を話すのって恥ずかしい…。 そんなイメージを払拭するための活動を 埼玉弁護士会の3人に聞きました

「埼玉弁護士会では、毎年5月に『憲法と人権を考える市民のつどい』を開催しますが、2020年、計画していたイベントがコロナ禍で中止に。そこで高校が舞台のドラマ仕立て動画2本を作成しました。めざしたのは動画としておもしろい作品。おもしろくないと若い人たちは見てくれないから、脚本家と試行錯誤で台本を作りました」と、作品プロデューサーでもある吉田奉裕弁護士は話します。

『憲法なんて、いらねえわ!』編は、「憲法を覚えてなんの意味があるの?」とうそぶく高校生が、学問の自由や婚姻の自由など若者に身近な話題から自分たちが憲法に守られていることに気づくというもの。また、『選挙なんて、いくヒマないわ!』編は、校則を自分に都合よく決める生徒会長に生徒たちが振り回されるドラマ。人々が無関心だと権力者は暴走してしまう可能性を考えさせられます。2021年の公開後、『憲法なんて、いらねえわ!』編の再生数は約1万2,000回に。学校の授業で使われるなど、広がっているそうです。

「若い人に憲法を説明するイベントではアーティストのライブを例に、私たちが憲法に守られていることを考えてもらいます。集まる権利を認める憲法がなかったらライブで捕まるかもと話し、身近に感じてもらうのです」とオンライン参加した金子直樹弁護士。また田畑麗菜弁護士は、「情報が必要でも、本を買う余裕のない人もいます。でも私たちは情報を入手し利用する権利があり、図書館が知る権利を実現させています」と話し、「憲法改正などの発言を聞くと、自分の考えがゆらぐ人も…。私たちの動画を見たりして、正しく、そして自分のこととして、憲法を理解してほしいです」と結びました。

取材は2024年4月12日現在

まず憲法を知ってもらう…、その材料としての動画です (田畑弁護士)



←『憲法なんて、いらねえわ!』のワンシーン



左から、吉田奉裕弁護士、オンライン参加の金子直樹弁護士、田畑麗菜弁護士



買い物を頼んでモヤモヤ…

朝食作りは妻のAさん、片づけは夫のSさんなど、家事を分担し、協力しているAさん夫婦。パルシステムの注文や買い物はAさんの担当ですが、パンをきらしたときなど、Sさんに買い物を頼むことも。すると、いつもより高いものやお菓子など、予定外のものを買ってきってしまうことがあるそうです。Aさんは、家計のやりくりが気になるなと思いつつ、「家族のことを思っていることなので、やめてとは言えない。頼まないほうがいいのかな」とも考え、困っています。

ふだん、家の買い物をしない家族に頼むと「1つでよかったのに、安かったからとたくさん買ってくる」「どの銘柄がいいかわからないと、高いものを買ってくる」など、どこの家庭でもある話のよう。Aさんの「なんで?」と思う気持ちもよくわかります。予算を伝えたり、銘柄指定したりするなど、具体的に伝えるのもいいかもしれません。

おたがいに感謝する気持ちを忘れずに

一方、夫のSさんは「買い物は好き。Aが食べてみたいって言ってたパンが売っていたので、プリンもおいしそうだったから、つい」とのこと。家族を喜ばせたい気持ちからの行動だったのですね。

Aさんは、Sさんに感謝を伝えつつ、いつもどんな計画を立てて食材購入をしているかなどを話してみれば? また、いっしょに献立を考えたり買い物をしたりすることで、ふだんどんなものを買っているか共有でき、買い物も頼みやすくなるかもしれません。

家事は毎日のこと。おたがいに困っていることや不満がないか聞いてみると、気づくことがあるかもしれません。日々の生活を心地よくするために、家族で考えられるといいですね。

【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 ※相談は無料 月~金:10時~16時30分 土・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶

さて、今月のお悩みは……?



にゃんこたちに聞きました
みんなはどう思う?

ポケットマネーで買ってきてくれるならOK!	モヤモヤするけど、買い忘れるよりはいいかも
子どもたちも喜んで、気持ちをきりかえて楽しんじゃうな	ほしいものがあるときは、写真をスマホで送ってます

パルシステムの注文も
家族でいっしょにすると、
新しい発見があるかもしれませんね。



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 テーブル de ごはん
- ② みんなで見守ろう 子どもの防犯
- ③ キーワード「スマホ症候群」
- ④ わいわいレポート
- ⑤ わいわいトーク
- ⑥ 私が立いた日 笑った日。
- ⑦ シリーズ「明日への種まき」
- ⑧ ハートでコミュニケーション
- ⑨ うまいもの研究所「ツナサンド&ハムサンド」

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うえで、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。

●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QUOカード」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、もれなく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5月号」

「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。

おたよりカード



3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所



ミルフィーユの食感がくせになる
ツナサンド&ハムサンド



コツ1

具材を重ねて、食感をよくする

きゅうりを塩でもむと、水分が抜けてパリッとした食感に。重ねてミルフィーユ状(層)にすることで、より歯ざわりがよくなる



コツ2

塩と砂糖で、格上の味わいに

マヨネーズに味のパンチとなる塩、コクが増す砂糖を加えると、ワンランク上の味わいになる



コツ3

マヨネーズで水けをブロック

パンにマヨネーズをぬり、油分で具材の水けをブロック。パンがべたつたしない

【材料】

〈ツナサンド2切分〉 カロリー /542kcal
『しっとりもちり食パン8枚切』.....2枚
『ツナフレーク缶(オイル漬)』.....1缶
長ねぎ.....1/6本
きゅうり.....1本
マヨネーズ.....大さじ2
塩.....小さじ1/4
砂糖.....小さじ1/2

〈ハムサンド2切分〉 カロリー /486kcal
『しっとりもちり食パン8枚切』.....2枚
『ロースハムスライス』.....4枚
きゅうり.....1/2本
マヨネーズ.....大さじ2
からし.....チューブで2~3cm
粒マスタード.....小さじ2
塩.....ひとつまみ
砂糖.....小さじ1/2

【作り方】

- 〈ツナサンド〉**
- 長ねぎはみじん切りにし、ツナ缶は油をきって、ペーパータオルを押しながら残りの油分を吸い取っておく。
 - きゅうりを薄い輪切りにし、ひとつまみの塩(分量外)をかけ、しんなりするまでもむ。2~3分たったら水洗いして、水けをしっかりとしほる[**コツ1**]。
 - ボウルに(1)のツナ、塩、砂糖を入れて混ぜる[**コツ2**]。さらに、マヨネーズ、(1)の長ねぎを加えて混ぜる。
 - 食パン2枚の耳を切り落とし、それぞれの片面にマヨネーズ(分量外)を塗る[**コツ3**]。

- 食パン1枚に(2)のきゅうり、(3)の具材をのせ、もう1枚ではさみ、半分に切る。

〈ハムサンド〉

- きゅうりは、「ツナサンド」の作り方(2)と同じように準備する。
- ボウルにAをすべて入れ、混ぜる。
- 食パン2枚の耳を切り落とし、それぞれの片面に(2)を塗る。
- 食パン1枚に、(1)のきゅうり、ハム4枚をのせ、もう1枚の食パンではさみ、半分に切る。

味も食感も、
専門店に負けない
うまさです!



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)クレア

クロスワードパズル



答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

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

たつのキー

- 〇〇〇の防犯を考えよう(6ページ参照)
- 映画や演劇が長期間にわたって催されること
- 「今日」を古語で書くと...
- ギターの種類は大きく分けて、アコースティックと〇〇〇
- 織田信長などが行った経済政策「楽市・〇〇〇」
- フワフワ浮く風船に入っているヘリウム〇〇

4月のキー

- フランスの「クロケット」がもとになった揚げ物料理
- 〇〇・キホーテ、〇〇・ファン、〇〇・ペリニオン
- 縦も横もある楽器
- 地中にトンネルを掘る動物
- 書いてはいけな場所にはたずらで書くこと
- 『オズの魔法使い』の主人公ドロシーが住むアメリカの州は?

応募方法

- 「クロスワードパズル」の解答は右記から。正解者の中から抽選で20名に「こんせんくんQUO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
6月2日(日)

*カード締切は
5月31日(金)