

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
2026

9

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



わい・わい

イチオシ商品でわいわい楽しむ

みんなのパルコレ♪

介護って 何からはじめればいいのか？

今月のキーワード

ナトカリ比

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！



\\ waiwai //

イチオシ商品でわいわい楽しむ

\\ collection //

みんなのパルコレ

パルシステムに加入したきっかけがさまざまあるように
「この商品があるから、やめられない!」というイチオシ商品が
みなさんのなかにも、それぞれあるのでは?
魅力的な商品の数々から、そんな“イチオシ”を集めてみました!

まずはパルシステムでおなじみ! 定番の人気商品

賞味期間が22日も
あってうれしい!



★★★★★ 4.4

ペロリと
食べちゃう



1ロール
115カットで
長もち!



★★★★★ 4.5

期間限定
パッケージ



★★★★★ 4.5



蒸し餃子や
スープ餃子も
いける!



★★★★★ 4.8



離乳食にも
使えて便利~



★★★★★ 4.2

『こんせん72牛乳』の
「72」は何の数字?

産直商品ではもっとも歴史が長く、1981年に誕生したこんせん牛乳。一般的な120~150℃ではなく、72℃で加熱する殺菌法のため、生乳の風味が残っています。「72」はその数字です。



★★★★★ 4.7

『ロースハムスライス』を
成形できたのは努力の賜物

不要な添加物を入れずに作るうとしたため、開発当時はやわらかすぎて、切るとバラバラに。それでも組合員が買い支え、改良を重ねたことで、丸くて形のある安全でおいしい唯一無二のスライスハムに。



★★★★★ 4.3

生協のブレなさが伝わってくる
『石けんシャンプー(無香料)』

昭和56年に登場してからほぼ変わらない原料と容器。コメ脂肪酸とヤシ脂肪酸が主成分のシンプルな原料です。要望を受けて3年後に誕生したリンスとともに、昭和レトロな容器ながら、今も根強い支持層をもっています。

※本誌面2~5ページで組合員がおすすめする商品についてのコメントは、すべて個人の感想です。星の数は、パルシステム注文サイトの組合員クチコミによるものです(7月末時点)。

私はこうやって食べてます

好きすぎてヘビロテ食品編

\\ わたしはコレ! //

『豚もつ煮込み(野菜入り)』

鈴木明美さん

組合員歴:19年
メインカテゴリー:『コトコト』

公認心理師として、カウンセリングやヨーガで心身の回復を支援する場を立ち上げる。帰宅が遅くなったときも、夕飯はできるだけ作りたい派。「料理の決め手は毎日使うパルの調味料♡ 味はもちろん、安心して使えて大満足。絶対さらさないように注文しています」

おすすめしてくれる
組合員



すぐに作れる簡単おつまみ

わが家は夫が毎晩、晩酌をします。忙しい日など、酒のつまみになるものがすぐに出せると助かります。

そんなときに『豚もつ煮込み(野菜入り)』は便利。小鍋に入れて、『産直大豆のもめん豆腐小分け』と温めるだけで立派な一品に。

肌寒い日に帰宅して、あったかいものを食べたいときにも重宝しています。



作り方

豆腐(150g)を4等分にして小鍋に並べ、『豚もつ煮込み』を加える。最初は弱めの中火で、コトコトはじめて弱火にして5分ほど煮れば完成。皿に盛り、きざみねぎをのせて食卓へ

\\ これもオススメ //

『昆久町漁協の浜蒸しかき』



濃い青の
パッケージは
かきが
「大きめ」

急ぎのときや、もう一品ほしいときに、そのまま食べられて、とても便利です。ちょっとぜいたくな気分にもなります。通常より「大きめ」のものもあり、どちらも注文しています。

これ、日本酒に
合うんだよね~

豆腐がいい仕事
してくれるの!



\\ わが家はコレ! //

『北海道産直牛カタロース
焼肉用(たれ漬け)』



子ども3人とも大好きな味

肉がカットされて味付けされているので、忙しい時でも、野菜(定番は玉ねぎ・人参・キャベツ・もやしの4種)といっしょに炒めるだけで大皿のメイン料理に。野菜が不足しがちな子どもたちにも、たっぷり野菜を食べてもらえます。

おすすめ
してくれる
組合員

Yさん & Aさん

組合員歴:15年
メインカテゴリー:『コトコト』

共働きで、ふたりとも音楽好き(自ら演奏も!)。Yさんは助産師で、楽器はサクソ。現在フラダンスのチームでも活躍中。Aさんは出版社勤務で、楽器は打楽器。じつは口笛の初代日本チャンピオン。「子どもが小さいときは『yumyum For Baby&Kids』の離乳食に助けられました!」



『ミニスイートポテト』は自然解凍OKなので、お弁当のデザート兼保冷剤として便利。

\\ これもオススメ //

『こんにやく白和え』



ゆでたほうれん草を加えて栄養と味わいアップ。一品足すのに便利。



今晚はお肉よー!!
野菜もしっかり食べて♪

長男(高2)
次男(小5)
長女(中2)

ようやくたどり着いた 出合えて感謝の生活用品編

『わいわい』スタッフ
Yoshさんのイチオシは？

組員歴48年 組員歴20年

私の「イチオシ」それは・・・

『やっぱり石けん！ キッチンスポンジ』

- 日本製
- 波形カーブがにぎりやすい
- 研磨剤なしで食器にやさしい

3色あるのがイイ！

用途別にできてまちがえにくい

泡立ちがスゴイ！

①おろしたて〈食器用〉
②古くなったら〈シンク用〉
③さらに古くなったら〈掃除用〉

『シリコンキッチン スプーン ブラック 大』

コレもイイ♪

メーカーと共同開発

コレ1本でOK

- ほどよいやわらかさで鍋を傷つけにくい
- 黒だからカレーの色移りが気にならない

私は必ずコレ！

『無添加 ポリラップ』

- 無添加
- ポリエチレン製で環境にやさしい

口に入れるものに直接ふれるから「安心」がいちばん！

化粧品もおすすめ！

『無添加 泡の洗顔 石けん本体』

- 香料、着色料、防腐剤 すべて不使用

洗顔料も無添加が安心♡

泡で出るから忙しい朝も手早くラク♪

娘A 娘B

今週はどんな商品があるかな・・・？

みなさんもカタログで自分のお気に入りを見つけてくださいね！

注目！

2025年創刊のカタログ『東京マルシェ』

- 東京の組員限定配付
- 毎週発行(月の最終週をのぞく)
- パルシステム東京がセレクトするおすすめ商品

webカタログやアプリには載っていないので、気をつけてね～

カタログはこちらからも見られます▼

甘酸っぱくてさわやかな風味の「日向夏クワセ」も！

※商品パッケージは変更となる可能性があります。

パルシステム 東京マルシェ 検索

メインカタログの裏表紙も必見！

役立つ情報が盛りだくさん！

知っておきたい情報満載

産地の状況や値上げのことなど、大切な情報が優先して掲載されるため要チェック！

声を生かした誌面づくり

毎週ランダムで組員にアンケートが実施され、裏表紙に関する意見は平均で1,000件ほど！ その声が企画に生かされています

「ひとことメール」からも声を届けられます▶

『わいわい』スタッフのおすすめはコレ！

カタログの隅から隅まで見ている『わいわい』スタッフがパルシステム東京の組員に伝えたい商品の推しポイントです！

『芽吹き屋の黒豆塩大福』

芽吹き屋シリーズで、冷凍の和菓子のおいしさに開眼。日もちを気にせず常備できるので、急にお礼を差し上げなきゃというときにもバッチリです。

黒豆塩大福のほかにも、ずんだもちや三色だんごなど種類も豊富なので、お気に入りを見つけてください。(K / 組員歴38年)

『産直小豆お赤飯の素(3合用)』

お祝い事といえばお赤飯がわが家の風習。昔はせいろで一升蒸したものです。この商品は白米に混ぜるだけで、炊飯器で炊けるのでとても便利！！

孫はお赤飯が大好き。義娘に教えたなら、炊いたものを小分けにして常備しているようです。(M / 組員歴30年)

『ルナジェナアイブロウペンシル(ダークブラウン)』

ほとんど化粧をしない私ですが、眉だけは描きます(そこそこちゃんとして見えます)。このペンシルは横に長い楕円形の芯なので、化粧慣れしていない私でも描きやすく、ブラウン系で顔が明るい印象になります。替え芯があるのもうれしい！

(W / 組員歴20年)

『天然由来の成分を配合したやさしい入浴剤 ゆずの香り』

初めて使ったときは、ゆずをしぼったかのような香りと肌ざわりのやさしさに感動！合成香料や合成着色料が不使用で、ホホバオイルやオリーブオイルなどの保湿成分はしっかり入っていて、開発に携わった組員の方に感謝しかありません。

(Y / 組員歴14年)

基本調味料もやっぱりパルシステム。料理のベースになるものだから、国産や産直の原料で、おいしいものを使いたいですね

そんなパルシステムの調味料に今年の4月、仲間入り！

『パパッと味付け！ まろやかだし酢』

原料に「素材がいきる白だし」と「食酢」のふたつのPB商品を使用。あとは砂糖、塩、レモン果汁だけ。そのままドレッシングとして使えるほど酸味がまろやか。

鶏肉のソテーの味付けにも

ピクルスの調味液にも

この「だし酢」を使ったおすすめレシピや、みなさんのイチオシ商品を、12ページの「わいわいトーク」や下記の「パルモ！」に投稿してね。

食とくらしを楽しむコミュニティ

「パルモ！」に参加してみよう♪

組員同士で商品の感想を伝え合ったり、日常生活に役立つ情報を教え合ったりできる、パルシステム独自の投稿コミュニティサイトです。Webサイト上のコミュニティのため、だれでも自由に見られます。ただし、投稿やリアクションは、登録者(パルシステム組員)限定となります。

会員登録はこちらから▼

楽しみ方ガイドはこちらから▼

パルモポイントもたまる

「#トークルーム」に投稿すれば30パルモポイント、ログインするだけでも5パルモポイントたまるなど、うれしい特典も

ポイント項目	対象コーナー	付与上限数	ポイント数
会員登録する		1回/全期間	100
ログインする		1回/日	5
いいねする	#トークルーム	3回/日	1
コメントする	#トークルーム	1回/日	10
投稿する	#トークルーム	1回/日	30

※今なら新規会員登録500パルモポイント！2027年3月31日まで。
※パルモポイントはパルシステムポイントへ交換可能です。
(100パルモポイント=10パルシステムポイント)

声が届けられる

パルシステムにこんな商品あったらいいな

組員同士の投稿だけでなく、パルシステムに“ほしい商品”などのリクエストを送ることができるコーナーも

ぜひ参加して楽しんでね！

介護って 何から はじめればいいのか？



まずは
地域包括支援センターに
お越しください！

調布市
地域包括支援センター
「至誠しづさき」



センター長
吉岡正晶さん



認知症地域支援推進員
柴 元之さん

家族の介護が必要になったら、どうすればいいの？
そんなときは、各自治体に設置されている「地域包括支援センター」へ！
介護の具体的な支援や助成、サービスの手続きなどは
すべてホウカツへの問い合わせから始まります。

以下
「ホウカツ」

どんな支援をしてくれるのか、
編集スタッフが調布市のホウカツで聞きました。

ホウカツとは…

各区市町村の中学校区ごとにあり、高齢者の総合相談窓口。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが在籍するほか、介護に必要な資格をもつスタッフが、介護、福祉、保健、医療に関するさまざまな相談に無料で応じています。

私たちに
お任せください！



Q 親はまだ元気なんだけど、介護っていつからはじめたらいいの？

A 元気なうちは、なるべく今の健康を維持して自宅で過ごし、**介護予防をすることが大切**です。自立して生活していても、ちょっとしたケアがあると安心。ホウカツでは、誰もが安心して生活するためのサポートもしています。「物忘れが増えてきたみたい」など不安なことがあったら、どんなことでも、ご相談ください。ふさわしいサービスや手続きをご案内します。

介護予防のポイント



健康寿命を延ばし、認知症などを予防するには、身体を動かすことや人との繋がりも大切。その人に合った活動ができるよう、地域のサークルなどもご案内します。



Q 親の介護が必要になったとき、何をしたらいいですか？

A まずはホウカツに、**介護保険の申請が必要か相談しましょう。40～64歳の特定疾病の方、また65歳以上の方であれば、介護保険制度を利用できます。**寝たきりや認知症などで常時介護が必要な「要介護」、または、日常生活の支援や介護予防が必要な「要支援」の認定があり、必要なサービスが受けられます。

介護申請のポイント



ホウカツでは、介護保険申請のお手伝いもしています。申請には、医療機関の受診が必要。介護の備えとして、かかりつけ医があると安心です。年に一度の健康診断を地域の医療機関で受けるなど、かかりつけ医を考えていきましょう。



Q 介護にかかるお金が心配…

A 介護費用は介護の状態によって変わります。**介護保険制度を利用すると、1～3割の自己負担で介護サービスを受けられます。**家族や利用者の生活に合わせて、訪問サービス、通所サービスなどのプランをご提案します。



介護サービスの費用や住所地の自治体で受けられる助成など、先々の費用も含めて相談してみましょう。



ホウカツでは、 地域の見守りも大切にしています

見守りの輪を広げる

ひとり暮らしの高齢者や、認知症の方も増えています。ホウカツでは、近隣のホウカツや地域の民生委員、社会福祉協議会などの連携や、認知症サポーター養成講座を開催するなど、見守りの輪を広げ、高齢者の孤立予防活動をしています。

また、ホウカツのスタッフが地域の方が集まる場に出向いて、介護予防体操の指導をしたり、困りごとの相談を受けることも。ひとりで悩むのではなく、いっしょに考えるのが私たちの役目です。



訪問や安否確認も

ご両親と離れて暮らすご家族から連絡を受け、安否確認に行くことも多くあります。ご家族が知らなくても、すでにホウカツが関わっている場合もあり、連絡はとてありがたいです。

無事を確認できたあとまたたび訪問したり、ご本人やご家族と相談して、地域と繋がる場所を紹介することもあります。地域で見守れる環境をつくっていくのもホウカツの役割です。



パルシステム東京でも、配送業務のなかで「見守り活動」を実施。お届け先で異変を察知したら、行政機関などに連絡しています。



ひとり暮らしの方を定期的に訪問したり、生活困窮者にフードバンクなどの案内をすることも。

ホウカツ 利用体験談

介護者に寄り添ったアドバイスに感謝

夫と私の両親4人を見送りました。予備知識がなく始まった介護生活でしたが、「介護申請は入院中から手続きを始める」「手すりの設置や車いすのレンタルは介護保険を活用する」など、介護する人に寄り添ったホウカツさんのアドバイスはとても助かりました。

実母のときは、パートに出ながら家事をこなしてきた母の経歴をいねいに聴き取ってもらい、利用者も調理などに参加できるデイサービスを紹介してもらいました。

車いす生活だった母が、ひ孫を抱いて歩けるまでに回復し、私も仕事を続けることができたのは、ホウカツさんや周囲の協力のおかげだと感謝しています。

今は自分もできることをしようと、民生委員として地域の見守りをしています。

(足立区 Sさん)

地域包括支援センターの 場所を調べよう！

ホウカツは、それぞれ担当地域があるので、自分の住所地はどこかのホウカツの担当になるのか、自治体のHPや役所などで調べましょう。

また、世田谷区は「あんしんすこやかセンター」、三鷹市は「高齢者なんでも相談センター」など、名称を変えている自治体もあるので、確認しましょう。

身近に頼れる場所があるって安心。
今からホウカツや地域との繋がりを大切にしよう。



気軽にお越しください



調布市地域包括支援センター
至誠しづさき

センター長 吉岡正晶さん(左)
認知症地域支援推進員 柴 元之さん(右)



私たちの仕事は人の命を守ることです。介護はもちろん、生活で困っていることがあったら、どんなことでもご相談ください。まだ元気なうちから介護サービスを知っておくと、いざというときに安心です。家族のこと、近所のこと、小さなことでも、気になることがあったらご相談ください。

家族と離れて暮らしている方は、一度ご両親の住所地のホウカツへ、いっしょに足を運んでみてください。元気なうちから顔合わせができると、私たちも安心です。また、親御さんが地域とどんな関わりがあるのかも知っておくと、役立つこともあります。

地域との繋がりを多くし、みんなで見守っていける社会をつくっていきましょう。

介護についてのお悩みは

パルシステム「くらしの相談ダイヤル」
03-6205-6720でも受付中
月曜～金曜(祝休) 10時～16時30分 相談無料

パルシステム東京が取り組む介護事業については、
14ページでも紹介しています。

キーワード

ナトリウム

高血圧の予防には減塩が大事ですが、カリウムを摂ることでさらに効果が期待できると注目されています。ナトリウムとカリウムのバランス、「ナトリウム」について知り、生活に役立てましょう。

ナトリウムとは

ナトリウムとは、ナトリウム(Na)とカリウム(K)のバランスを示す指標。尿中のカリウムに対するナトリウムの割合が低いほど、高血圧による病気のリスクが下がるといわれています。最近ではナトリウムは、血圧の管理や心臓病の予防に役立つ指標として重要視されています。

ナトリウムとカリウム

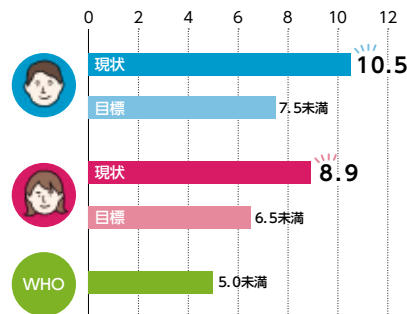
ナトリウムは大まかにいうと塩分のこと。身体に必要ですが、摂りすぎる傾向が。一方、カリウムは野菜や果物に多く含まれる成分で、体内の余分なナトリウムを排出するはたらきがあります。

ナトリウムは尿検査で確認できますが、ナトリウムを意識した食事や、毎日血圧を測るなどの生活習慣から改善していきましょう。

食塩摂取量の多い日本人

日本人の食塩摂取量は世界のなかでも多く、1日当たり約10gです。世界保健機関(WHO)が推奨する量(1日5g未満)の約2倍。その摂取源の約7割が調味料からです。まずは減塩を意識した食生活を心がけることがたいせつです。

食塩摂取量の現状値と目標値(g/日)



(厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査結果の概要」をもとに『わいわい』で作成)

ナトリウム(塩分)と高血圧

ナトリウムを摂りすぎると、高くなった塩分濃度を下げるために血液中の水分が増え、血管内の圧力が高くなります(高血圧)。圧力に耐えるために、血管の壁は硬く厚くなり、劣化します。劣化した血管に圧力がかかり続けることで、破れたり詰まったりして、大きな病気につながります。

心臓から血液を送り出すとき、血管内にかかる圧力が「血圧」。心臓はポンプ、血管はホースの役割。

正常血圧



血管はやわらかく、なめらかに血液を身体中に送ります

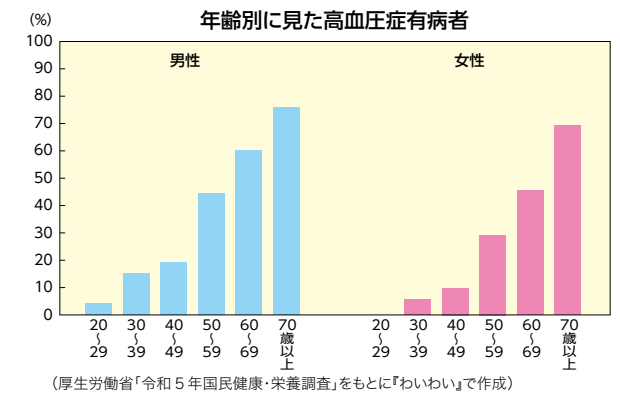
高血圧



血管が硬く厚くなることで、血管内が狭くなり、血液を送るときに圧力が大きくかかります

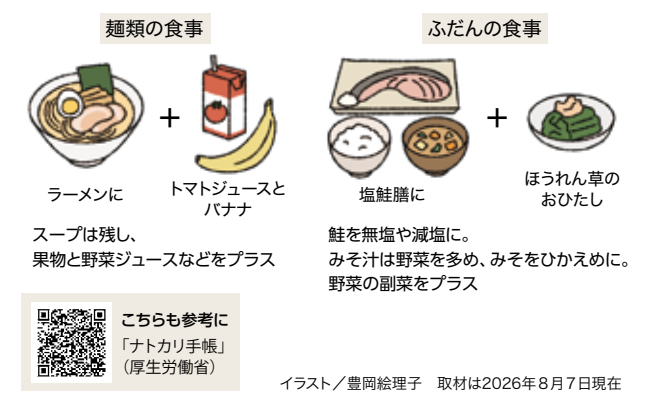
高血圧と加齢

血圧は、加齢とともに血管の弾力が失われていくことから、高齢になるほど高くなる傾向にあります。男女別で見ると、男性は若いときから血圧の高い人が多く、女性は更年期を境に多くなります。年齢や性別から、血圧管理とナトリウムを意識しましょう。



食生活から無理なく改善

ナトリウムを低くするには、まず減塩。そしてカリウムを多く含む野菜や果物をたくさん食べることが大事です。外食時にはカリウムの多い食材をプラスする、塩分が高い食事が続いたら、野菜・果物・牛乳などカリウムを意識して、バランスをとりましょう。



わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを
現場レポート

傷あり、規格外など、青果として出荷できない「余りんご」で作る『産直りんごのアップルパイ』。その特長を聞き、アレンジレシピを学ぶ講習会を立川委員会が開催しました。

「りんごの食感を楽しんでもらい、パイの中でりんごが片寄らないようにするために、大きめの角切りにしています」と、食品卸会社・㈱日本アクセスの甲斐桃太郎さん。「産直産地では、異常気象や獣害の影響でりんごの不作が続き、厳しい状況です」という話も。

バニラアイスを添えたアレンジは、「お店で食べるデザートみたい!」と、参加者に大好評。「パイがサクサク。りんごがシャキシャキとして、食べごたえも充分」などの声もあり、商品のおいしさを満喫しました。

産直りんごのおいされぞと

青森県と秋田県産の産直りんごを使用。産直産地のひとつ、青森県のゴールド農園では、『葉とらずりんご』栽培に力を入れている



りんごの角切りがたっぷり!



バターが香るパイ生地の中には、角切りのりんごがたっぷり!

組合員の声から生まれた冷凍アップルパイ



組合員の協力で2012年に発売して以来、組合員の声をもとにリニューアルを重ね、おいしさが進化。5号サイズ(直径15cm)。『コトコト』9月4回、10月4回に供給予定



2021年度のリニューアルでは、レモン果汁を加えて、甘みと酸味のバランスをブラッシュアップ

りんごがたっぷりのフルーツティーも添えて、おしゃれに!

6/11 産直りんごのアップルパイをアレンジしよう

“もったいない”りんごで作る こだわりのアップルパイ アレンジで、さらにおいしく!



アップルパイを切り分けて、「カットしやすい」「りんごがまんべんなく入ってる!」と、感心する参加者たち(写真上)
6等分にしたパイに、バニラアイス、ブルーベリーソースを添えて、華やかなデザートが完成(写真右)



おいしく食べて、 産直りんごをもっと身近に

立川委員会のみなさん

「商品は知っているけれど、食べたことがない」という声を聞き、企画を開催しました。手軽でおいしいアレンジや、りんごの産直産地の話、『葉とらずりんご』栽培にも関心が深まりました。



㈱日本アクセスの甲斐桃太郎さん(写真前列中央)と、立川委員会のみなさん

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みてね ▶▶▶



5/29 親子のためのお話し会&交流会 和室で絵本やふれあい遊び!



親子で楽しく過ごしてもらおうと、0歳から未就園児の親子を対象に、お話し会と交流会を開催。広い和室で絵本を読んだり、人形の動きに合わせたふれあい遊びなどをしました。話に合わせて、身体をやさしくタッチすると、「キャッ、



キャッ」と声を上げて大喜ぶ子どもたち。畳の上に寝転んで、気持ちよさそう。パルシステムのおやつを試食しながら、参加者も委員も子育てや最近の話題で盛り上がりました。【かるがもクラブ委員会】



参加者の声 ◀ 「先輩ママたちの話が楽しかった。おたがいに情報交換ができました」「赤ちゃんの『あるある話』を聞いて、自分の子育てと比べて安心できました」

6/19 平和憲法学習会 憲法を学び平和の尊さについて考える

国会で改憲の議論がされているなか、市民団体「憲法会議」の高橋さんを講師に、憲法と平和について考える学習会を開催しました。はじめに日本国憲法の成り立ちなどを学んだあと、6月18日の衆議院憲法審査会の内容を解説。その



後、現憲法と改憲草案を比較し、国会での議論の争点を確認しました。最後に、各地での憲法集会や反戦デモに多くの若者が参加していることも紹介。「声を上げていくことが大事。一部の報道を見るだけではなく、何が起きているのかを知り、みんなで改めて平和について考えてほしい」と語る高橋さん。参加者からもさまざまな意見が交わされました。【品川委員会】



6/24 パルシステムのお弁当食材を食べてみよう 試食会でおいしさを実感

「お弁当に使える食材を知りたい」「買ったことのない商品を試したい」の声にこたえた試食会。委員が準備した皿には『越後産大豆の豆腐ハンバーグ』『お弁当テリヤキミートボール』などパルシステム商品が10種類以上並び、「豪華!」と感激



の声が上がりました。実際に子どものお弁当箱を持ってきて、大きさを確かめている人も。おすすめの商品や詰め方のコツなど、話も盛り上がり。一番人気は『国産若鶏甘酢唐揚げ』でした。【亀戸みらい委員会】



参加者の声 ◀ 「毎日同じおかずばかりで悩んでいたけど、こんなにレパートリーがあるとは」「だしが旨い!カツ丼の具」がおいしく「お気に入り」に登録しました

6/5 夏にぴったり♡ 紅茶の楽しみ方講座

紅茶メーカー(株)ランカスターの林徳久さんを講師に迎え、夏にぴったりなアイスティーなど、紅茶のおいしい淹れ方を学びました。水は水道から勢いよく出したものを沸かす、沸いたらすぐにポットに注ぐ、空気をたくさん含んだお湯で



茶葉をしっかりジャンピングさせる、というおいしく淹れるコツを学習。3種類の茶葉を使い、ストレートティーのほか、アイスティーやロイヤルミルクティーも試飲し、紅茶を満喫しました。【ふちゅう委員会】

参加者の声 ◀ 「実用的な豆知識を学べてよかった」「空気を含んだ水道水を使うなど新しい発見がたくさんあった」「淹れ方でおいしさが変わるのを実感しました」

INFORMATION

6/5 第14回 臨時理事会開催

第34回通常総代会 第2号議案修正案への対応の件

6月3日(水)に総代1名から、第34回通常総代会第2号議案への修正案が提出されました。理事会として、総会及び総代会運営規約第11条に基づき、第2号議案の修正案としては取り扱わないことを確認し、総代会当日、議場に報告しました。

6/9 第34回 通常総代会開催

6月9日(火)、京王プラザホテルで第34回通常総代会を開催。その結果は、ホームページ及び、6月22日週配付のお知らせで組合員へ報告しました。

6/25 第15回 定例理事会開催

(1)2026年選出総代の定数及び、選挙区の設定並びに選挙区ごとの定数決定の件
2026年の総代定数を510名、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2026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。※7月1日に選挙公示を行います。

(2)2026年度市民活動助成基金 助成限度総額決定の件

2026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などについては、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)2026年度個別役員報酬決定の件
役員人事委員会の「答申」をふまえ、2026年度の個別役員報酬について議決しました。なお、役員報酬額の総額は、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)復興支援委員会運営規則廃止の件
2025年度でのパル未来花基金の終了を受け、復興支援委員会が担ってきた役割については、地球環境小委員会に移行することとなりました。そのため、委員会の解散と規則の廃止を議決しました。

お詫びと訂正 機関誌「わいわい」8月号の11ページ「5月12日開催 砦委員会企画報告記事」に誤りがありました。お詫びして、以下の記事に訂正します。

5/12 プラスチックはどこへ消えた? 「しんかい6500」が見た海洋汚染

国立研究開発法人海洋研究開発機構の中嶋亮太主任研究員が、有人潜水調査船「しんかい6500」の調査画像やデータを



見せながら、海底に膨大な量のプラスチックごみが堆積していること、深海生物の体内からプラの化学物質が検出されたことなどを報告しました。講演後のグループワークでは、「分別や削減に協力してもこんなに海を汚しているとは」「海底ゴミを回収する機械はないの?」「プラなしで生活できるのかしら?」などの声が。講師は、「プラ代替素材をどんどん採用すべき」と話し、「一人ひとりの小さな行為から脱プラへのムーブメントを作りましょう」と結びました。【砦委員会】



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

投稿募集中！
掲載で300ポイント



離乳食の特集、助かりました～ 今度こそ、楽しい離乳食ライフに

二人目の子どもの離乳食が夏頃から始まります。一人目のときも離乳食には対応していたはずですが、必死だったのかあまり覚えていません。ちょうど『わいわい』6月号の特集が「親子で楽ラク離乳食」だったので、助かりました。パルシステムの商品もうまく活用しながら、楽しみたいです。

品川区 ねこ



◀6月号はこちらから



東大和市／みやくみやく
有間ダムで空を見上げていたら、とても
素敵な彩雲に出会いました。神様からの
特別なプレゼントのようでした♪



甘いミニトマトのおかげで 小2の娘と夫の会話が弾んだ♪

あまり共通の話題がない小学2年生の長女と夫。いつもは「おはよう」とか「おやすみ」とか挨拶を交わす程度ですが、先週注文した『エコ・ミニトマト』がとーっても甘く、「このトマト甘いね！」という会話をきっかけにお野菜の話をしていてほっこり。おいしい食事はみんなを幸せにしますね！

中野区 しらたまあんこ

写真・イラストの
投稿も、まってま～す！



投稿は
左の二次元コードから
採用の方には
300ポイントをプレゼント



「もずく」を食べて恩納村の里海を守ろう！

沖縄県恩納村の豊かな海。2024年のサンゴ白化という危機を乗り越え、産地は今、懸命に再生へ取り組んでいます。そして今年、もずくは過去最大級の豊漁に恵まれました！

「組合員みなさんに、3倍食べてほしい」と願う生産者の声は、里海を守るための切実な叫びでもあります。私たちがふだん口にするそのひと口が、サンゴの苗となり、海を救う力になります。食べて応援することが、未来の海をつ

なぐ第一歩。この豊かさを食卓で分かち合い、恩納村の美しい海をいっしょに守っていきませんか。

動画「海と陸はつながっている～
「サンゴの森づくり」から広がる
沖縄の里海」はこちらから ▶▶



パルシステム東京

理事長 西村 陽子



パルシステム東京
6月のデータ
総事業高 ● 77億6,877万円
予 算 比 ● 101.8% 予算達成
組合員数 ● 54万1,691人

『わいわい』が回収されないのは 記事をスクラップしているから…？

『わいわい』がいつも楽しみです。時間のあるとき、気に入った記事やレシピなどを切り抜いています。…が、そうすると残りは自治体のリサイクルへ出すことが多くなります。たぶん同じような方はたくさんいて、それがパルシステムの商品カタログ回収率が100％にならない理由なのでは？とも。今回の16ページのレシピ「ズッフィーユ」も切り抜く予定です！

墨田区 スクラップ好き

【編集部より】

楽しく読んでいただいてありがとうございます♪ 切り抜き後でも、ぜひパルシステムの回収に出してくださいね。戻していただくタイミングは、いつでもOKです！

『餃子にしよう！』祝20周年 食べるのがより楽しみに

『餃子にしよう！』の誕生20周年に驚きました。国産原料の使用など材料にもこだわりがあるとのこと。わが家の冷凍庫にある『餃子にしよう！』をこれから食べるのが、より楽しみになりました！

清瀬市 文華

子どものお昼に長年大活躍！ 『までっこ鶏チキンナゲット』

子どもが3歳の頃に週1回通っていた未就園児クラスでは、半日保育で最後におにぎりを食べて帰る流れでした。小さめ2個のうち、1個は必ずチキンナゲットのおにぎりに。その子どもが高2になり、毎日お弁当ですが、週1回は今でもチキンナゲットおにぎりを持たせています。

中3になる下の子も、小腹が減るとレンチンして食べるので、「長年注文し続けているなあ」と、改めて月日を感じました。

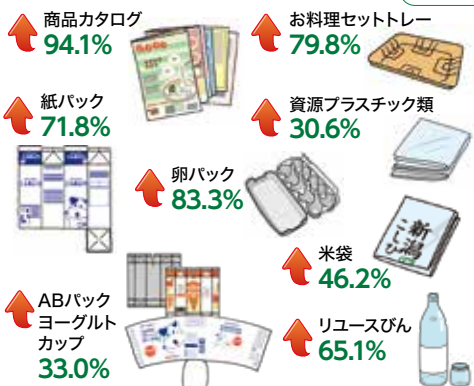
調布市 スミッフィ

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2026年4月～2026年6月の回収量／供給量



回収物は
こちらで



生活に入り込んできたAI 裏取りはしていますが…

最近、些細なことでもAIに聞いてしまう自分が怖いです。できるだけ情報の裏取りをして、回答を決めて鵜呑みにしているわけではないのですが…。

「AIがない生活は考えられない」というわが子(大学生)の発言に衝撃を受けたばかりなのに、あっというまに私の生活にも入り込んでいて、戸惑っています。

豊島区 みーりー



杉並区／やざ

離乳食のときからパルシステム。車が大好きで、トラックにも興味津々。「ウシ(牛)」という単語も最近覚えたところだ。



多感なお年頃の娘は おやつで攻略！?

うちの中学生、多感なお年頃に突入です。ニコニコで帰宅する日もあれば、ご機嫌ななめで帰ってくる日も多々。あれこれ聞いても文句か愚痴しか返ってこないで、母は“おやつ攻撃”で乗りきっています。

『冷凍シナモンロール』『産直小豆のあずきもなかアイス』や、週ごとの地方の銘菓は、機嫌がよくなる必須おやつ。部屋まで配達してあげると、高確率で友だちのことで学校での困りことを聞き出すことができます。糖分とりすぎに注意だけど…w

葛飾区 はるかぜ

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：図エムクモト



調布市 まめたろうの母

パル職員の
ミニコラム
Vol.47

私が 泣いた日
笑った日。



入協歴 10年

好きなパルシステム商品

「信州望月高原の産直白菜キムチ」

共済でんき推進課
朝霧 大樹

知るほどに奥が深い“でんき”の世界 いろんなかたちで発信していきたい！

長く配達を担当してきて、昨年は、平和島センターの開設という大事業に携わりました。無事スタートし、滞りなく運営されていることに喜びを感じています。

今年の4月からは、新しい部署で「パルシステムでんき」をご案内する役割に。日々当たり前に使う電気の“コンセントの向こう側”は、奥が深い世界。気候変動による猛暑で大粒の汗をかくようになった昨今、CO₂を排出しない持続可能な発電のことなど、組合員さんはもちろん、職員の理解も深められる発信をしていきたいです。デスクワークで身体がなまりぎみなので、階段利用で体型維持に努めています(笑)。

プライベートでは昨年、結婚。新婚旅行先のハワイに着いた途端、暴風雨…。でも最終日には晴れ、素晴らしい景色を見ることができました！

今月の
食材



厚揚げ

厚揚げのみそ漬け

厚揚げに熱湯をかけて油抜きをしてよく水けをふいたら、みそといっしょにチャック付き袋に入れる。翌日、みそをぬぐってそのままおかずに。おとなのおつまみ用には みそに柚子こしょうを混ぜたり、七味を混ぜたりして楽しんでます。

三鷹市 non78

肉はさみ厚揚げ

油抜きした厚揚げを三角に切り、断面に切り込みを入れる。間にひき肉、みじん切りにしたねぎ、みそと片栗粉を加えたものを入れる。だしにみそ、『便利つゆ』、砂糖を加えて10分ほど煮る。

江戸川区 ドナドナ

子どももおとなも カリッと焼き

トースターで厚揚げ2つをカリッとするまで焼いたら4つずつに切って8つに。4つはチーズと小ねぎをのせてポン酢で。残りの4つはキムチをのせてごまドレッシングで。子どもも大好き、私はビールのおつまみに！

大田区 みのすー

レシピ募集中！

「じゃがいも」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。

今月の表紙は
「すもも」



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。
♪表紙のことば♪
「おいしいすもも風船いかがですか？」

当選発表

6月号クロスワードパズルの 正解は「いさき」でした

応募総数は859通でした。東大和市の山中さんをはじめ20名の方にこんせんくんQUO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。



ご自宅にうかがう訪問介護は、調理や掃除などで、ご利用者が望む自立した生活をサポートします



愛用の自転車に乗って、ご利用者宅に向かうホームヘルパーの佐藤恵理果さん。「このあと夕方にも仕事があります。空いた時間、自宅に戻って塾に通う娘のために夕食を作っておきます。家族のための時間もとれる訪問介護の仕事は、働きやすいです」と話した

ご利用者やご家族からの「ありがとう」の言葉にお役に立てていると実感できます

パルシステム東京は、都内7カ所で訪問介護（ホームヘルプサービス）に取り組んでいます。そのひとつ、「府中陽だまり」で働く佐藤恵理果さんは、今年で2年目のホームヘルパーです。「子育てもひと段落したので仕事を始めようと考えていたとき、ママ友から介護研修に誘われたんです。両親のケアが必要になったときに役立つからと参加。それがきっかけでホームヘルパーに」と話します。

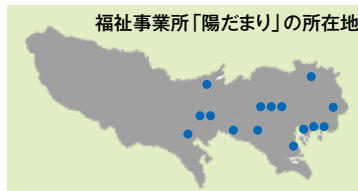
現在、週30件訪問し、身体介護や生活援助などをする佐藤さんにとって、仕事をすすめながらのご利用者との会話は喜びのひとつだそうです。「支援のためにうかがいますが、ご利用者の思い出話などは、人生の大先輩の経験によるものなので学びが多いです。また、同じ話を繰り返す軽い認知症の方からいつもと違う話を聞き出せたときは、小さな変化に喜びを感じます」と続けます。

ほとんどのご利用者宅には、複数のホームヘルパーが曜日別に訪問します。「おたがい、ご利用者の健康面など気づいたことを共有するため、仕事をするときはひとりでも、みんなでご利用者を支えていると思えます」とも。また、パルシステム東京の福祉事業部による研修も、佐藤さんのモチベーションを高めます。「介護に熱い情熱をもっていたわけではなかったのですが、今は、介護福祉士の資格を取ろうとも思っています」と、前向きです。

訪問介護のご利用者は、住み慣れた自宅で自分らしく生活したいと思っている方がほとんど。「そんなみなさんが、元気に、ご自身が望む生活を送るお姿を見るのが、いちばんうれしいです」



ご利用者宅では、かならずマスク着用。「研修で感染症について専門家のお話を聞きました。学びの機会が多いのも、パルシステム東京の介護事業の特長だと思います」と話した



パルシステム東京の福祉事業所「陽だまり」は、都内15カ所でケアマネジメントサービス、ホームヘルプサービス、デイサービス、認知症対応型グループホームなどの福祉サービスを提供している▶▶▶

取材は2026年8月7日現在



SNSのトラブル、いろいろ聞くけど…

会社員のTさんは、中学2年生の娘が、夏休みを境に頻繁にSNSへの投稿をしている様子を心配に思っています。もうすぐ高校生なのであまりうるさく言いたくありませんが、投稿から家や学校などの個人情報が出てストーカー被害にあったり、写真や動画を悪用されてそれが拡散されたりと怖い話もよく聞きます。

でも娘の投稿をつねにチェックはできませんし、プライベートに踏み込んだ話をすると、いやな顔をされて「キモい」などと言われることもあります。年頃とはいえ、娘からそんなことを言われると正直傷つきます。妻からそれとなく話してほしいのですが、SNSに詳しくないのでよくわからないと言われます。何かあってからでは遅いので、どうにかしたいと思っています。

家庭のルールとしてしっかり伝えよう

Tさんは娘さんのことを大事に思っているのですね。SNSは今、若者にとって大事なツール。頭ごなしに制限したり否定しないほうがよいですが、未成年に家庭のルールをはっきり伝えることは大切です。

まず心配している気持ちを伝え、SNSの事件などを参考に、「こういうことが実際にあるらしいけど、どう思う?」「自分だったらどうする?」と、考えさせるかたちで話してみましょう。そのうえで「個人情報を出さない」「投稿で場所が特定されないようにする」「知らない人とはつながらない」、そして何より、「何かあったら、かならずすぐに相談すること」をルールとして確認しましょう。

まずは夫婦でSNSについて勉強し、娘さんに教えてもらうかたちで対話を重ねてもいいかもしれません。親として娘を思っている気持ちを伝えて話せば、きっとわかってくれると思います。

〈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▶



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 みんなのバルコレ
- ② 介護って 何からはじめればいいのか?
- ③ キーワード「ナトカリ比」
- 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 明日への種まき
- ⑧ ハートでコミュニケーション
- ⑨ 今日はサクッとこれつくろ!

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、機関話「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

●ペンネーム

●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」

さて、今月のお悩みは……?

娘がSNSに投稿している様子。
なんだか心配です

(Tさん・30代)



イラスト／のはらあこ



にゃんこたちに聞きました

みんなはどう思う?



何かあったらって心配になるよね



娘さんの考えも聞いてみたらどうかな



SNSの問題って怖いむずかしいよね～



いとこや先生など信頼できるおとなに話してもらおうも

信頼と愛情を伝えつつ、
守るべきことをしっかり
伝えよう

相談できる
親でいよう



「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。
(こんせんくん以外のキャラクターのイラストは掲載できません)

おたよりカード



今日はサクッと これつくる!

材料(2～3人分) 全量カロリー 1,328kcal

豚小間切れ肉	300g	焼き肉のたれ (またはコチュジャン)	大さじ2
卵	人数分	ケチャップ	大さじ2
シュレッドチーズ	適量	砂糖	大さじ1
米粉(または片栗粉)	大さじ2	すりおろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	大さじ1		

A

甘辛肉にとろり卵とチーズがからむ
ポーク

調理時間
10分

ごはんがすすむ〜



火の通りが早いから、
サクッと作れる!



レシピ監修／ぽっけ夫婦
3人の子育てをしながら「無理せず作れてちゃんとおいしい」をモットーに、思わず作りたくなる簡単レシピを発信中♪

作り方

1. フライパンに肉を入れ、米粉をまぶす
2. ごま油をまわしかける
3. 肉がカリッとするまで、強めの中火で焼く



4. Aを加えてよく混ぜる
5. 卵を落とし、チーズをちらす
6. ふたをして、チーズが溶けて卵が半熟になるまで蒸す



栄養監修/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

作り方がわかる
動画もチェック



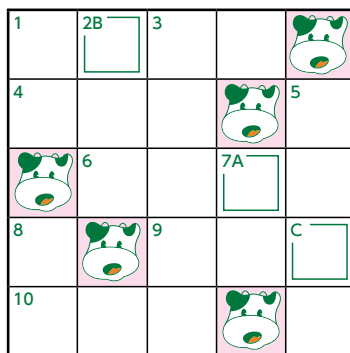
クロスワードパズル

ぼくの「QUOカード」を
20名にプレゼント



答

A	B	C
---	---	---



よっのキー

- 1 ○○○○一週の秋晴れ♪
- 4 大さじ1=○○○3
- 6 さつまいもの主要産地は鹿児島県、○○○○県、千葉県
- 9 ゆずの一種で大分県の特産品。果汁をドレッシングや酢の物に
- 10 秋に脂がのる魚。「目黒の○○○」という落語も

たてのキー

- 1 ○○足配線で過電流になっていないかチェック
- 2 ほかとは異なり、きわだっている。○○○を放つ
- 3 秋の七草のひとつ。白や薄紫色で花の形が袴に似ている
- 5 教科書を英語でいうと「○○○○ブック」
- 7 研究室や実験室をカタカナで略している…?
- 8 世界遺産にもなっている、イタリアの「○○の斜塔」

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
10月4日(日)

*カード締切は
10月2日(金)