

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

pal*system
パルシステム埼玉

あする



12

2017 December

NO.280

理念：心豊かなくらしと共生の社会を創ります
ミッション：互いに支え合って安心してらせる
埼玉をつくります



特集

来年も家族が幸せな一年であるように 2

来年も家族が 幸せな一年であるように

今年も残り一ヶ月、新年を迎える準備の季節となりました。よりよい年をお祝いできるように、正月料理に込められた意味や決まりごとなどをご紹介します。

祝いの料理 おせち

●なぜお正月におせちを食べるの？

もともとおせち料理は、季節の変わり目や節句に神様にお供えする料理でしたが、お正月が一番重要な節句であることから、いつしか「正月料理」のことを指すようになりました。

重箱に詰めるようになったのは、江戸時代末期頃といわれ、「幸せやめでたさが積み重なるように」という意味で縁起をかついでいます。本来は五段重が正式でしたが、時代の変化により、現在では2〜3段のものが一般的になっています。

●おせち料理に込められた祈願

おせち料理は年神様へのお供えの料理であると同時に、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。ここで代表的な料理の意味をご紹介します。

| 料理名 | 祈願 |
|---------|------------------|
| 黒豆 | 「まめ」に働ける・無病息災 |
| 数の子 | 子宝に恵まれ子孫繁栄 |
| 田作り | 五穀豊穡 |
| かまぼこ | 赤は魔除け、白は清浄を意味する |
| 伊達巻 | 巻物に似た形から、学問・教養祈願 |
| 栗きんとん | 金運 |
| ブリの焼きもの | 出世魚のブリで立身出世を願う |
| 鯛の焼きもの | 「めでたい」の語呂 |
| 紅白なます | 祝い事に用いる紅白水引にあやかる |



●神様と食事をともにする「祝い箸」

おせち料理をいただく際に使うのが「祝い箸」です。祝い箸は両方の先端が細い形になっていますが、一方は神様が、もう一方は人が使う「神人共食」を意味しています。同じ箸で年神様と食事を共にするため、神様が使う方を取り箸にすることは失礼に当たるので注意しましょう。



祝い箸は、大晦日に家長が家族の名前をそれぞれの箸袋に記入し、箸を入れて神棚に供えておきます。その箸を元旦に使ったら、水で洗って清め、松の内（1月7日まで）は同じ箸を使います。使い終わったお箸は、1月15日の小正月頃に松飾りなどと一緒には神社に持って行き、焼納してもらいましょう。

きれいなおせちの詰め方

おせち料理を詰める際には、「品数は必ず「奇数」を心がけましょう。偶数は「ふたつに分かれる」ことから昔から縁起が悪いものとされてきました。奇数を守れば、重箱でなくてもお皿に盛ってお祝いしても大丈夫です。

重箱の場合



ここでは一般的な三段重で紹介しています。重箱は段によって詰める料理が決まっていますが、全てのお重を見栄えよく詰めるポイントは6つ。

- ①お重の奥から手前に向かって詰める
- ②かまぼこなど形の崩れないものから詰める
- ③数の子や栗きんとんなど、分量を調整しやすいものは最後に詰める
- ④味や香りが移らないように、葉らんや器を仕切りを使う
- ⑤栗きんとんと伊達巻など、色が近いものは離して詰める
- ⑥魚など頭のあるものは頭を左に向ける
それぞれの段に詰める料理とおすすめの詰め方を紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

●舌の重

料理：祝い肴・口取り

祝い肴とは、祝いの事に酒の肴として出されるもので、おせち料理では黒豆、数の子、田作り、かまぼこなどを指します。口取りは、甘みのある料理で、栗きんとんや伊達巻が当てはまります。

【オススメの詰め方】市松詰め

縦横均等に区切った、「市松模様」を模した詰め方です。とても簡単で9種類の料理を入れられます。



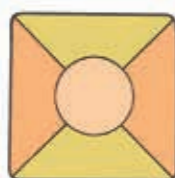
●式の重

料理：酢の物・焼きもの

焼きものを中心としたメインになるお重です。酢の物は口代わりとして詰められ、焼きものにはブリ、鯛、エビなどの海の幸を詰めます。

【オススメの詰め方】末広詰め

「末広がりに」という縁起のよい形です。中央に一品盛り、その周りを扇状に囲む詰め方です。



●参の重

料理：煮物

里芋やたけのこなどの山の幸の煮物を詰めます。

【オススメの詰め方】扇形詰め

扇のような曲線を描く詰め方で、煮物の素材の丸みを生かした美しい仕上がりになります。



お皿の場合

お気に入りの手持ちのお皿でも、お正月らしい盛り付けができます。少し工夫して、おせち料理を楽しみましょう。

●空間を作る



ワンプレートで用意するなら、品数を5種類〜7種類ほどで少量ずつ盛ります。お重のようにぎっしり詰めるのではなく、空間を作ること取りやすさと見栄えがよくなります。

一品ずつ器に盛る場合も、一度に食べきる量を目安に、器の中央にまとめて空間を作ってみましょう。

●アイテムでより華やかに！

料理に葉らんなどの飾りを添えるのもよいのですが、より華やかにするならば柄のある和紙を使ってみましょう。小さく折った和紙の上に田作りや昆布などを乗せるだけで、和風かわいらしい印象になります。

さらに、和柄の布や大きめの和紙をランチヨンマットで敷けば、よりお正月らしくなります。



ハレの日のおもち

おせち料理と並ぶお正月の伝統食のお雑煮は、地域や家庭によってとりどりの個性がありますね。
おもちも、おせちと同様に五穀豊穡の年神様を迎える「ハレの日」にお供えする食べ物。
年神様に供えたおもちをいただくことで、新しい年の息災を願う気持ちが進められていると言われています。
今年のお正月にもおもちを食べて一年の健康を祈りましょう。



産直米の杵つき切りもち
(個包装)
1kg 698円 (税込)

企画予定
コトコト・きなり
12月3回・4回

* お雑煮のほかにもひと手間で大変身!おもちのレシピ *

揚げあられ

よく干して揚げれば
サクサクに



材料と作り方
切りもち...8個、塩・しょうゆ・青のり...適量、揚げ油...適量

①切りもちは1cm角の大きさに切り分ける。ざるに広げ、時々ひっくり返しながら全体にひび割れて軽くなるまで1〜2週間干す。

②鍋に1〜2cmの深さまで油を入れ、160℃(菜箸を入れて箸先からゆっくり泡が上がるくらい)に熱する。①を少しずつ入れ、10分ほど揚げる。

倍以上の大きさにふくれたら強火にして油の温度を上げ、表面がうっすらきつね色になるまでさつと揚げる。

③②が熱いうちに好みで塩やしょうゆ、青のりをまぶす。

レシピ出典
パルシステムのレシピサイト
だいでこログ

だいでこログ

検索

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/>

好みでイチゴや
キウイフルーツを
包んでフルーツ大福に



切りもち大福

材料(4人分)と作り方(1個分)
切りもち...4個、花見糖...小さじ4、
片栗粉...大さじ4、小豆あん...100g

①切りもちは1つずつ器に入れ、ひたひたのお湯を加えて500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

②小さじ1のお湯を残して、花見糖小さじ1を加え、スプーンでなめらかなるまで練る。

③パットに片栗粉を敷いたところに②を取り出し、あんを包んで丸くまとめる。

レシピ提供
食育サポーター 比留間ゆきさん

干し方のポイント

1日目だけは天日にあてて表面を乾燥させるのがコツ。その後はカラカラになるまで日陰(室内でもOK)に干します。乾燥が足りないと揚げる際破裂しやすくなってしまいます。充分乾燥すれば密閉容器などに入れて1〜2週間は保存できます。



余った餃子の種で
作ったり、
季節の食材で
アレンジOK

もちしゅうまい

レシピ提供
食育サポーター 比留間ゆきさん

①野菜はみじん切りにして電子レンジで加熱する。
②ポウロに豚ひき肉と調味料を入れてよく混ぜ、すりおろしたしょうがと人肌冷ました①を加えてさらに混ぜ合わせる。
③全てのもちを縦3等分に切り、油をひいたフライパンに切ったもち4本を四角に囲むように置いて中に具を詰めて両面を焼く。このみでしょうゆを添える。

材料(3個分)と作り方
切りもち...4個、豚ひき肉...200g、
長ねぎ...1/2本、白菜...1枚、
しいたけ...2枚、しょうが...ひとかけ、
片栗粉...大さじ1/2、菜種油...大さじ1、しょうゆ...適量
調味料「酒...大さじ1/2、塩...小さじ1/2、鶏ガラスープ...小さじ1/2」

相性抜群のおもちとチーズ
炒めねぎと
しょうゆの香ばしさが
食欲をそそります

もちとチーズの重ね焼き

レシピ提供
食育サポーター 渡辺正子さん

①長ねぎは縦半分に切り、1〜2mmの斜めうす切りにする。
②フライパンに油小さじ1を入れ、①を軽く炒めて皿に取り出す。
③フライパンに残りの油を足し、もちを敷き詰め両面を焼く。
④ねぎ、チーズの順でのせ、ふたをして弱火にし、チーズが溶けたら鍋肌しょうゆを回し入れる。

材料(24cmのフライパン)と作り方
薄切りもち...8〜9枚、長ねぎ...1〜2本、とろけるチーズ...適量、
菜種油...小さじ2〜3、しょうゆ...小さじ1



組合員活動報告

やっぱりパパが好き

誰でもできる
やりたいことを
やりたいところで



子サポのママ・カフェinうらわみその



食育 サポーター



親子料理教室「和食を作ろう」



食育サポーター クリスマス料理講習会

伝え合い活動

伝え合い活動は、組合員の生活の向上を目的に、組合員から組合員に知識を広める活動です。親子のふれあいを大切に感じられ、気軽に集まれる交流の場を提供する子育てサポーターと、パルシステム埼玉の食育の定義に沿って食育活動を推進する食育サポーターを紹介します。

子育てサポーター

私達は、なかなか自分の時間を取れない0〜2才のお子さんを持つママに、親子同室で手遊びや読み聞かせ、簡単な製作をしながら、同世代のお子さんを持つママ達とお話をしたりゆつくりとお茶を飲んでもらいたい！と活動しているちよっと先輩のママ達です。

最近の地区会などで0〜2才のお子さんのママを対象に、「子サポのママカフェ」を開催していますので、ぜひ遊びにいらしてください。



みなさんの子育てを応援します！

食育サポーター

パルシステムのおいしい食材を使って、お料理することが大好きな私たち12名で「食育サポーター」として活動しています。

主な活動は、あすーるの表紙、裏表紙に簡単にできるお料理の紹介、料理教室の講師、講演、イベントの試食作りです。

今後の予定は、バレンタイン向け料理、お弁当のメニューです。お近くでのイベント開催にぜひお越しくださいね！



楽しくおいしく！
毎日の食をゆたかにしませんか

お問い合わせ先

組合員活動にご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

- 組織運営部
- 0120-921-170
- 9時～17時30分
- 月曜日～金曜日

理事会レポート

第13期 2017年度
第7回理事会
2017年10月25日開催

理事会 ピックアップ

第4期中期計画について

事業管理理事 森田康生

【議決事項】
● 第1号議案 社会福祉法人あすーるの理事派遣の件
社会福祉法人あすーるの理事として、引き続き当組合より、理事長 田原けい子を派遣することを提案し、承認されました。

出資金の減資受付のご案内

定款第17条(※)に基づき、出資金減資のご案内です。

- 受付期間 2017年12月1日(金)～12月22日(金)
 - 返金日 2018年3月30日(金)
 - 問い合わせ パルシステム問合せセンター 0120-868-014
- 安定した生協運営のため、出資金残高が3万円以上になるようご協力をお願いします。

(※) 定款第17条(出資口数の減少)
組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の90日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終りにおいて出資口数を減少することができる。

【第4期中期計画重点課題】

1. 理念・ミッションの実現に向けた人材の育成と社会的責任を果たせる経営を推進します。
2. パルシステム商品の普及とくらしの変化に対応した事業の改革をすすめます。
3. 「ほんもの実感！」くらしづくりアクションを推進します。
4. 組合員参加を促進するとともに生協の社会的役割を發揮します。

監事会 報告

I. 第6回監事会 10月24日開催

- 前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議をしました。
- 当月の監査活動の振り返りをしました。
- 中間監査の進め方、スケジュール等について協議しました。
- 事業所往査の進め方について協議しました。

II. 10月の活動報告

- 【会議の出席・傍聴】
定例理事会、理事共有化会議、理事政策会議、経営会議、幹部会
- 【監査活動】
総代選挙監査、監事連絡会、理事セミナー、理事ヒアリング(理事長、部門長ヒアリング(機関運営部、マネジメント推進室、事業管理理事付、地域活動室、組織運営部、財務経理部)、新総代オリエンテーション、内部監査立会
- 【その他の活動・研修等】
パルシステムグループ監事研修会、コンプライアンス研修、日本監査役協会法律講座、埼玉県消費者大会、埼玉県生協連監事会

【員外監事の目(個人情報保護)③】

メールアドレスは、「個人情報」ですか？
個人情報保護法の「個人情報」は、「特定の個人を識別することができるもの」(法2条1項2号)でなければなりません。他の情報と容易に照合でき、それにより特定の個人を識別できるものも含まれます。
したがって、メールアドレスのユーザー名などから特定の個人を識別できる場合(本名使用など)は、もちろん、他の情報と容易に照合することにより特定の個人を識別できる場合も個人情報に該当する可能性があります。

(続)

表紙レシピ すぐそれパルごはん

第4弾!

女子栄養大学・埼玉県・パルシステム埼玉共同企画
風邪に負けない体をつくろう! スポーツ食のお弁当メニュー

スイーツポテトサラダ

材料 (1人分)
さつまいも…50g、人参…10g、きゅうり…10g

A マヨネーズ… (小さじ2)
牛乳… (小さじ1/2)
塩・こしょう… (少々)

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、水にさらす。
- 2 鍋に水とさつまいもを入れて火にかけて、やわらかくなったら湯をきり、もう一度火にかけてゆすって水分をとばしたら、塩・こしょうをしてさましておく。
- 3 人参は皮をむいてちょうち切りにし、ゆでる。きゅうりは薄く輪切りにして塩 (分量外) でもみ、5分ほどおいたら水気をしっかり絞る。
- 4 Aと②、③を和える。

ブロッコリーの おかか和え

材料 (1人分)
ブロッコリー…30g、
かつお節…1g、めんつゆ…4g

作り方

- 1 小房に分けてゆでたブロッコリーをかつお節とめんつゆで和える。



カロリー
1064kcal

鶏ささみのねぎ塩炒め

材料 (1人分)
鶏ささみ…80g、長ねぎ…30g、ごま油…小さじ2、
白いりごま…小さじ1

A 長ねぎ (白い部分) … (20g)
鶏ガラスープ… (小さじ2)
塩・こしょう… (少々)

作り方

- 1 鶏ささみは食べやすい大きさに切る。
- 2 ねぎは斜め切りにし、Aのねぎはみじん切りにする。

ほうれん草とコーンのチーズ焼き

材料 (1人分)
ほうれん草…30g、コーン (缶詰) …10g、とろけるチーズ…10g

作り方

- 1 カップにゆでたほうれん草、コーン、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくくらいに焼く。

しょうが味噌 焼きおにぎり

材料 (1人分)

ごはん…300g、
しょうが (みじん切り) … (30g)
サラダ油… (小さじ1/3)
味噌… (15g)
みりん… (小さじ2)
砂糖… (小さじ2)
酒… (小さじ1)
白いりごま… (小さじ1)

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、香りが出るまでしょうがを炒める。
- 2 Aを加えて、とろっとするまで煮詰める。
- 3 ごまを入れて混ぜる。
- 4 おにぎりに③を塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで2~3分焼く。

- 3 フライパンにごま油とごまを入れて炒める。さらにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 ③を1/2取り出した後、①を加えて炒める。肉の色が変わったらねぎを加え、さらに炒める。
- 5 取り出しておいた③のねぎを入れ、全体をよく混ぜ合わせる。

3者共同企画

女子栄養大学

左から

高山佳奈さん 大木真璃子さん

今井優里さん 松本成美さん

根本風花さん

今回のお弁当に入っている焼きおにぎりは、風味をよくするために味噌にしょうがを混ぜました。しょうがには、体を温める効果があるので、風邪を引きやすいこの時期におすすめの食材です。ポテトサラダはじゃがいもの代わりにさつまいもを使用しているため、ほくほくとした食感とさつまいもの甘味を感じることが出来ます。

本企画は、埼玉県産(農・彩・土)の旬の野菜を使用し考案しています。



①みかんなどの柑橘系は夕方以降に食べるのがおすすめ



②こんせんくんトランプなどポイントでしか手に入らないグッズもあります

パルのことなら
なんでも聞いて

あなたの疑問や質問にお答えします。商品のことや事業活動、組合員活動のことなど、何でもお尋ねください。お待ちしています (P15の用紙に記入して、配送便でご返送ください)。

Q1 柑橘系果物を食べるのに 適した時間帯はある?

みかんやグレープフルーツといった柑橘系果物やキウイフルーツなどは、夕方以降に食べるのがおすすめです。ビタミンCが豊富で美肌にいいといわれている柑橘系果物ですが、同時に紫外線を吸収しやすい物質「ソラレン」が含まれ、「光毒性」を持つので注意が必要です。光毒性とは、光を浴びると紫外線に過敏に反応し、肌にダメージを与えてしまう性質のことです。食べるタイミングに気をつけて効率よく栄養補給しましょう。(1)

Q2 オリーブオイルが結晶化するのは なぜですか?

オリーブオイルには固化 (白濁、凝固、結晶という現象) しやすいパルミチン酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれていません。また、一度固化すると室温に置いてもなかなか解消しません。

オリーブオイルは「常温でのお届け」。さらに開封後も常温で保管です。冬場は低い気温のもとに、長時間置かれる場合が多いため、固化の問い合わせがよくあります。

オリーブオイルの固化は劣化や不良品ではありませんので、安心して使ってください。ただ、一度固化するとなかなか溶けにくい特徴があるため、室温に置いただけでは簡単には戻らないようです。固まったまま使っても問題はありませんが、使い勝手が悪い場合は、湯せんしていただくのが良いです。容器ごと40℃程度のお湯で

湯せんするとそのうち元の状態に戻ります。また、湯せんによる品質劣化もありませんので、ご安心ください。

Q3 ポイントはどうやって 使うのですか?

パルシステムのポイントは利用金額500円(税込)で1ポイント付与され、有効期限は3年間です。ポイントは4通りの使い方があります。※3年使用されなかったポイントは年度末に一律で失効しますのでご注意ください。

利用代金にあてる

1ポイント1円として、100ポイントから利用可能。注文紙の場合は上部の欄に書き込んでください。インターネットでは、オンラインで買入物カゴに注文確認へ進むポイントを使用する。使用ポイント数と項目を選択。

出資金に振り替える(増資)

200ポイント=200円、500ポイント=500円をそれぞれ1口として出資金に振り替えることができます。注文紙の場合は6桁のお申し込み番号を記入。

200ポイント 注文番号1699994
500ポイント 注文番号193518

社会貢献活動に利用する

パルシステムが行う社会貢献活動にカンパとして利用することができます。

景品と交換する

年に6回のポイント交換企画でパルシステムの定番商品やこんせんくんのオリジナルグッズと交換できます。(2)

毎日を豊かに
くらしのあれこれ

(2) 出産前後や
病気、ケガなど
困ったとき



(1) 掃除、洗濯、
食事づくりなど



日々のちょっとした大変なこと、手伝わってもらいたいこと、どこに相談すればいいのか迷うこととはありませんか？そんなとき、ぜひご利用いただきたい窓口をご紹介します。

困りごと相談窓口

パルシステム埼玉では、2017年6月より困りごと相談窓口を開設しました。くらしの中のちょっとした困りごとなどお気軽にご相談ください。お話をうかがい、パルシステム埼玉の活動や事業、様々な団体をご紹介します。相談を寄せられた方の状況によっては、解決につながるために行政や地域包括センターなど、適切な機関をご紹介します。

今月のテーマ 困りごと相談窓口

問い合わせ事例
・カーベットの引き取りをお願いしたい
・退院後にリハビリができる医療機関を知りたい

困りごと相談窓口
0120-587-722 / 048-4330-0700
月曜日～金曜日 10～16時(土・日・祝日休み)
※相談は無料ですが電話料金はかかります

(4) 高齢者のための
家事援助



(3) 送迎など
子どものお世話



この他にも

消費者ホットライン

契約、悪質商法、製品・食品やサービスによるトラブル等の相談に利用してください。全国共通の電話番号で、原則として最寄の消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内します。

188 (いやや)

年末年始(12月29日～1月3日)を除いて原則毎日ご利用いただけます。

くらしの相談ダイヤル
冠婚葬祭、相続、介護、DV、金銭に関することなど専門的なことについては一般社団法人くらしサポート・ウィズが運営する「くらしの相談ダイヤル」にご相談ください(相談は無料ですが電話料金はかかります)。弁護士など、専門の相談員による相談も受け付けています。
一般社団法人くらしサポート・ウィズ
0570-0555-656 / 03-6205-6720
月曜日～金曜日 10～16時(土・日・祝日休み)
<http://www.kurashidial.or.jp/>
※くらしサポート・ウィズはパルシステムと連携している団体ですので安心してご相談ください。



とことん土づくりにこだわり、「こだわりのうまさ」を追求する『沃土会』

埼玉県産直産地「沃土会」。パルシステム埼玉と深いつながりを持ち、肥沃な大地で育てられた野菜は組合員から広く支持されています。今回は、沃土会の取り組み、魅力についてお伝えします。

「本物の食べ物」を目指して

沃土会は埼玉県北部の深谷市にあり、利根川流域の肥沃な大地と、温暖な気候に恵まれています。環境保全型農業を行い、農薬による土壌汚染ではなく、太陽熱殺菌や独自の有機質肥料を使い、土作りを大切にしている微生物を生かした農法に取り組んでいる産地です。

1980年設立当初から変わらず、理想的な土作りを目指し、単なる「安全な食べ物」を越えて、命を養う「本物の食べ物」の生産に取り組んでいます。

「ちぐさ」という品種のピーマン
肉厚でみずみずしい! 濃い甘みが特徴



ピーマン、小松菜、
ミニトマトなど多くの
品目を栽培



生産者が
ていねいに
指導してくれます

活発な産地交流

沃土会では組合員との積極的な交流を行なっています。「わくわく農園」や「畑の学校」では年間を通じて農業体験ができ、「食」と「農」の大切さを学べる食育の場を提供しています。

「わくわく農園」

今年で13年目。土づくりから収穫までの作業を行なっています。10種類以上の旬野菜の植え付けから栽培管理、収穫までを沃土会矢内弘会長と一緒に指導してくれます。

「畑の学校」

今年も、ねぎの植え付けから収穫までを学んでいます。そのほか、季節に応じて旬の野菜(とうもろこし等)も収穫できる人気企画です。



沃土会 矢内会長
食育の大切さを教えていただきます



収穫祭には毎回
多くの組合員家族が参加します

ご存知ですか?
『わくわくBOX』



わくわくBOXや沃土会の商品に関するご案内は、定期的にカタログと一緒にチラシが入っています。
ぜひご覧ください♪

「わくわくBOX」
標準価格: 980円(税込1,058円)
企画頻度: 隔週、時期により毎週

沃土会の旬の野菜が6種類入ったお得なボックスです。「地産地消の取り組みとして県内の野菜限定の独自商品を開発してほしい」という組合員の声を受けて開発されました。
おいしい季節野菜がたくさん! 箱を開けたときの楽しみが広がります♪



News & Info

パルシステム関連での最新のニュースや情報を
読者のみなさまにお届けします。

News

パルシステム埼玉の動き

9月6日(水)・9月12日(火)
カラダを痛めないための介護術講座

朝霞市産業文化センター(朝霞市)
ウエスタ川越(川越市)

西部エリア委員会は、CO・OP共済「たすけあい活動助成金」の助成を受け、2会場で「カラダを痛めないための介護術講座」を開催しました。(1)講師に理学療法士、介護福祉士の岡田慎一郎さんを迎え、日常動作にも発展させられる体の使い方を学びました。岡田さんは古武術の身体操法を応用した「古武術介護」を提案されています。筋肉をつけるなどの体づくりではなく、今の体を上手に使うことで負担が少な

9月21日(木)
私が描く「ココチの場所」をカタチに

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、つながりや人との縁を広め、居場所をつくる「私が描く、ココチの場所」をカタチに」3回連続講座(第1回)を開催しました。(4)講師は、幅広い分野で活躍されている総合デザイナーの岡本和泉さん。「この講座では自分の考えを相手に伝え、相手の話に耳を傾け、自分の居場所をデザインしましょう」と始めました。初回のテーマは、「居場所づくり」に欠かせないあなた自身とあなたが住むまちについて。質問事項が記載されたワークシートに対して一人ひとりが回答を記入し、各テーブルで模造紙に掲示して気がついた点などを話し合います。メンバーの趣味や共通点などから、住んでいる町を賑やかにするためのアイデアや、コミュニティの場を作るなど、それぞれの「ココチ」の場所を作る提案がされました。

最初は緊張と沈黙が広がっていた会場でしたが、終了後には参加者同士での交流や笑い声など、賑やかな空間へと変わっていました。

9月23日(土)
埼玉のお茶摘んでもんでin増岡園

増岡園(入間市)

パルシステム埼玉は、狭山茶を生産する増岡園(入間市)で茶摘みと手も

く介護が必要な方の手助けができることを実践を交えて教えていただきました。

体の仕組みのお話を聞き、実践開始。生活が欧米化し、いすが日常となることで使わなくなった股関節や背中の筋肉などを意識して使うことでよりスムーズに強い力を出すことができます。車椅子からの起こし方や、ベットから車椅子への移動など介護現場での動作を想定して体験しました。参加者からは「説明がとてもわかりやすかった」「ぜひ、続編を」の声もあり大好評でした。

9月7日(木)
乳がん早期発見のために

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、日本コープ共済連の海原亜依さんを講師に、乳がん学習会を開催しました。(2)

現在、生涯で「がん」と診断される人は2人に1人と言われます。そのがんの中で女性が一番なりやすいのが「乳がん」です。しかし乳がんは、病院の検診や、自身で行う触診などによって早期発見し、適切な治療を受ければ良好な経過が期待できます。今回、参加者には乳がん触診モデルを用意して乳がんの症状や、がん以外の病気の症状にも触れて体験しました。

後半は、「もし乳がんにかかったら...」を想定しての、入院や手術代の医療費がどのくらいかかるのか、CO・OP共済の保障を含めて教えていただきました。「健康なうちに、社会保障や自己負担額を確認し、もしものことを考え

み紅茶の体験を行いました。(5)

増岡園は約400年続く茶農園で、昔ながらの製法と自然農法に取り組み、県内唯一の有機JAS認定農園です。今回パルシステム埼玉では初めてお茶の交流産地となりました。狭山茶は農業としての経済的北限と言われており、冬にはバケツの水が凍るほど冷え込みます。この寒さが狭山茶の特徴と増岡さんは話します。「茶樹は冬の寒い時期に眠りに入ると蓄えた栄養の消耗を抑え、春の新芽にたくさんの養分が行き渡るので」

畑では大人も子どもも夢中になって、秋の新芽を摘み取りました。摘み取った新芽は持ち帰って紅茶に仕上げます。後半は紅茶の手もみを体験しました。茶葉をもみ込んでいくと空気中の酸化酵素によってカテキンが酸化され、独特の香りが立ってきました。作業がすすむにつれ紅茶になっていく姿は感動ものです。初めての茶摘みと手もみ体験に、参加者のみなさんは満足そうな様子。持ち帰った茶葉でお手製の紅茶を楽しんだことでしょう。

Information

組合員のみなさまへのお知らせ

東日本大震災復興支援助成金
公開選考会

助成金に応募し1次選考を通過した団体によるプレゼンテーションを行います。選考の参考にするための

て備えておくことも大事です」と海原さんは締めくくりました。

9月14日(木)
産直講座「コア・フード牛肉」学習会

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、コア・フード牛肉の生産者、宮北牧場(北海道)より宮北輝さんを招き、牛肉学習会を開催しました。(3)

牛の生理に合った飼育と、肉そのものの味を大切にされたコア・フード牛肉の登録制度を採用し、一頭を丸ごと買い支えるパルシステム独自の仕組みです。

北広島市近郊の丘陵地帯にある宮北牧場は宮北さんで4代目です。「祖父がアンガス牛を導入して53年。消費者の求める安全・安心を、世代を超えて培ってきた過程を知ってほしい」と、歴史を振り返りながら宮北牧場の取り組みについてお話いただきました。

コストや効率を重視し、輸入飼料を使用する一般的な畜産に対し、宮北牧場では飼料を自給しています。初夏から秋にかけて放牧をする間に生まれた子牛は、青草を食べ、のびのびと健康な牛に育ちます。その後2年間肥育。1頭の牛を出荷するのに約4年もかかる気の長い仕事です。「重要なのは牛の育つ環境。消費者の口に入るものだからエサも飼育も手抜きはできません」宮北さんの熱い言葉に共感する参加者の姿が見られました。

投票も行っていただけます。

【日時】12月15日(金) 10時~13時
【場所】ばるてらす
【定員】20名
【託児】なし 子どもの同室可
【参加費】無料
【申込方法】地域活動室
電話 0120-0583-388
月~金 9時~17時

市民活動支援金
公開選考会

助成金に応募し1次選考を通過した団体によるプレゼンテーションを行います。選考の参考にするための投票も行っていただけます。

【日時】1月25日(木) 10時~12時半
【場所】ばるてらす
【定員】30名
【託児】あり 子どもの同室不可
【参加費】無料
【申込方法】地域活動室
電話 0120-0583-388
月~金 9時~17時



2016年度東日本大震災復興支援助成金贈呈式



2016年度市民活動支援会贈呈式

★みなさんの活動をご紹介します!!
地区会、サークル、テーマグループなどでの組合員活動。原稿(300字程度)と写真画像1点を広報課までお寄せください。
※原稿は一部編集させて頂く場合がございます。
お問い合わせは 0120-985-058
毎週発行の「あすーるポケット」にイベントの予定を掲載しています。



6茶葉をギュッギュッとみ込んでいきます



4「自分にとっての『ココチの場所』はどこになるのか?」



3コア・フード牛、応援します!



2乳がんは少しでも早く発見して治療を行うことが重要です



1手の甲が上で、背中の筋肉を使うと強い力ができます

Letters

みなさんからの便り

採用させていただいた方に、500ポイントをプレゼントします。



フリートーク

「ステキな映画」

「いただきます」を観てきました。子ども達のかわいいこと、よく食べること、すべていとしく感じられるステキな映画です。多くの人に観てもらいたいと思います。

さいたま市 信澤 真見さん

「今の楽しみ」
年少の下の娘を迎えに行くのが今の楽しみ。顔を見ると、口のまわりに給食のなごりがついている。帰って給食セットを開けると、ナフキンがうまく開かない。米粒でどこかがかっついてるのだ。スプーン、フォークにも何やらついていて、今日も頑張って食べたんだなと思う。

あとこのくらい楽しませてくれるかな？
三郷市 はるなず

「ビクビク」

7年ほど愛用し続けたガラケーが、ついにご臨終。仕方なくガラホに。しかし使いづらくて、どうも要領がつかめない。娘も10年来愛用のガラケーをスマホに換えた。月々の支払いがどれくらいになるのか…ビクビクしている。

ふじみ野市 武藤 久登さん



越谷市 さなえさん

「イルミネーション」

仏教徒ですが、12月はイルミネーション見物に出掛けています。夕暮れの都内も素敵ですが、圧巻は、なばなの里。また行ってみたいですね。

見玉郡 S子

「公言したのに…」

親バカ、孫バカにはなりたくないと言言していたにも関わらず、バルにしかないおいしい食材を見つけると、つい購入して送ってしまいます。困ったもんです(笑)

久喜市 小林 玲子さん

テーマ「クリスマス」

「クリスマス」

我家には、上の娘が中2までサンタさんが来てくれました。あの当時、最大のツリー(180cm)を飾り、ケーキを焼き、大忙しのクリスマスでした。家族の思い出の中でも、群を抜いてあたたか思い出です。

ふじみ野市 オオクワガタくん

「クリスマス生まれの孫」

同居している息子の3番目の男の子は、12月25日のクリスマス生まれです。今度4才になりますが、今までは誕生日プレゼントとクリスマスプレゼントが一緒だったけど、大きくなったら別々にしてくれと言うようになるかな。

南埼玉郡 宮本 春江さん

「ブッシュドノエル」

クリスマスは、その時々で気合が入ったり、そうでもなかったり色々ですが、必ず作るのはブッシュドノエル。ココア生地でフルーツを巻いて、生クリームと粉糖で雪をふらせます。子どもも好きで、毎年リクエストしてくれれます。

比企郡 ノア

「プロポーズ」

クリスマスに表参道でプロポーズされました♥今でもとても大切な日です!!
今年が息子が初クリスマスなので、何かあげたいいな♥

ふじみ野市 シェリーメイちゃん

「苦勞も水の泡」

クリスマスで思い出すのは、20年近く前のこと。子どもが寝るのを待って、枕元へプレゼントを置いておくのですが、小学校へ入学してすぐのこと、いつものように寝るのを待って、プレゼントを置いた翌日、なんと母さんだったんだねー! っって、薄目開けて見ていたそうで、翌年から普通にプレゼントを渡していました。あんなに苦勞して寝るのを待っていたのに!

坂戸市 服部 幸子さん

「父」

私の父は、昭和8年生まれ。「クリスマスなんか、西洋かぶれだ」と言っていて、家族で楽しむこともなく今から20数年前、私が23歳の時に58歳で、突然この世を去ったのが12月24日でした。脳内出血だったのですが、なんだかんだ忘れられなくなかったですかね。

秩父郡 佐藤 彩子さん



久喜市 和楽くん (7才)

お知らせ

知っく! パルシステム

「もったいない」を「ありがとう」に変えるフードドライブ活動

パルシステム埼玉では、ご家庭や職場で余ってしまった食品(缶詰、レトルト食品、米、調味料など保存性の高いもの)を持ち寄るフードドライブ活動をすすめています。

青空市や、商品展示会、テーマグループのイベントなどで回収を呼びかけ、参加者のみなさんから多くの食品をご提供いただいています。

集まった食品は、特定非営利活動法人フードバンク埼玉に寄付し、福祉施設、支援団体を通じて、食事に不自由している方々へ無償で届けられます。



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★2月号テーマ「冬季オリンピック・パラリンピック」
2月9日から「平昌オリンピック」が開催されます。楽しみにしている競技はありますか?思い出深い選手はいらっしゃいますか?お便りをお待ちしております。



テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしております。

下の用紙に記入して、広報課宛に配達便でご返送ください。採用させていただいた方に、500ポイントをさしあげます。(イラストや写真の返却はできませんのでご了承ください)

住所: 〒335-0005 蕨市錦町 2-10-4 パルシステム埼玉
広報課「Letters係」
ご質問等は 0120-985-058 (広報課)

500ポイントをプレゼント♡

お問い合わせの窓口

- 配達のことなら
「パルシステム問合せセンター」
0120-868-014
※携帯電話からもつながります。
※PHS・IP電話からはつながりません。
(月～金/午前9:00～午後8:00)
(土のみ/午前9:00～午後5:00)
- 組合員の企画・委員会活動などのことなら
*組織運営部 / 0120-921-170
(月～金/午前9:00～午後5:30)
- いきいきネットワークのことなら
0120-070-920 または 048-434-6250
(月～金/午前9:00～午後5:00)
- 商品のことなら
*商品情報ダイヤル (ナビダイヤル) / 0570-011-099
(有料回線、月～金/午前10:00～午後5:00)
E-mail saitama@pal.or.jp
http://www.palsystem-saitama.coop

from Editor

編集後記

2017年も残り1ヶ月となりました。月日が経つのが早いと感じているのは私だけでしょうか? これから、ますます寒くなりますね。寒い季節は、私の背中丸くなり、肩こりに悩まされます。何かと忙しい12月、みなさま元気に過ごして、新年をお迎えください。

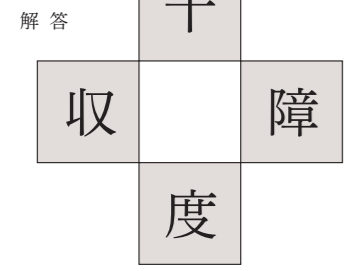


(K)

「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

2月号テーマ「冬季オリンピック・パラリンピック」 締め切りは12月22日(金)

Quiz



名前 _____
組合員番号 _____

読者アンケート

12月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつでもご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

- 特集 幸せな一年であるように
- 「選ぶで変わる」ほんもの実感
- ハレの日のおもち
- 毎日を豊かにくらしのあれこれ
- やっぱりパルが好き
- News & Info
- 理事会レポート
- Letters
- 監事会報告
- 知っく!パルシステム
- パルのことならなんでも聞いて
- おしえて! パルレシピ
- すぐそれパルごはん
- クイズ

ご意見 _____

(お便りだけ記入してもOK)

あなたの一言やイラストをお寄せください。また、最近気になるニュースや「あすーる」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ペンネームでもOK。(ペンネームがない場合は実名で掲載させていただきます。)



おしえて!!

パルレシピ



簡単で豪華に見える前菜メニューを
教えてください

戸田市 A・M



ADVICE



食育サポーター
岡崎真紀子

コンソメジュレは作り置きできるので便利です。いつものサラダもおしゃれなクリスマス仕様に。急な来客にも役立ちますね。

今月のメニュー いくらと豆腐のコンソメジュレ

材料 (4人分)

A [水…300cc、コンソメ(顆粒)…大さじ2、昆布だし(顆粒)…小さじ1/2、塩・こしょう…少々、薄口しょうゆ…小さじ1/2] 粉ゼラチン…5g、絹豆腐…1/2丁、いくら…大さじ2、枝豆…適宜、チャービル…少々

作り方 (調理時間10分 冷やし固める時間を除く)

- ① Aを鍋に入れて煮立たせたら火を止めてゼラチンを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①を容器に移して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ②が固まったらフォークでくずす。
- ④ 豆腐は1センチ角のさいの目に切る。
- ⑤ 器にジュレをしいた上に豆腐、ジュレと交互に盛りつける。その上にいくらをのせ、枝豆をちらし、チャービルを飾る。

おすすめの一品



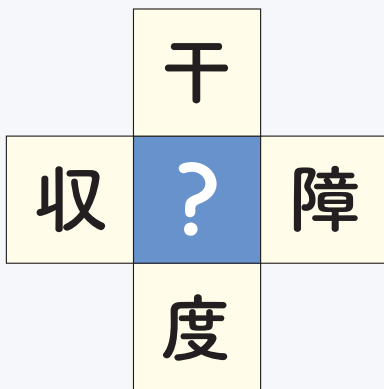
【コンソメ(顆粒)】
100g 256円(税込)
どんな料理にも合うしっかりとしたこくのあるビーフコンソメです。

9ページの「すぐそれパルごはん」のレシピ集は、パルシステム埼玉のホームページの「食育サポーターのおすすめパルレシピ」でご覧いただけます。ホームページはコチラ→<http://www.palsystem-saitama.coop/>
食育サポーター/パルシステム埼玉の「食育の定義」「食育のすすめ」に沿った食育推進リーダーとして料理教室や学習会の講師などを務めます。

Quiz

あたまの体操

右の空欄の中に、ある漢字をあてはめると、二字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。

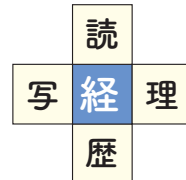


● 締め切り/12月22日(金)

● 正解者の中から抽選の上、5名様に500ポイントをさしあげます。

● このページの裏に解答を記入し、切り取ってお手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、広報課宛にご提出ください。お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は



「経」でした。

読経(どきょう): 声をあげて、経を読むこと。
経理(けいり): 1. 会計・給与に関する事務。また、それを処理すること。 2. 治めとのえること。

応募総数 10月号の Quiz の応募総数は259通で250通正解でした。

広報課行き

ご記入いただいた個人情報は、利用目的の範囲内で利用いたします。ご本人の同意なく利用目的以外で利用することや第三者への提供は致しません。また不要になりました情報は速やかに処分を行います。(利用目的)・あすーる紙面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付・クイズ当選者の名簿作成・ご意見、ご質問への回答