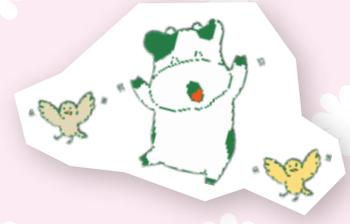


組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

pal\*system  
パルシステム埼玉

# あする



3

2020 March  
NO.307

理念：心豊かな暮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

「あの日を忘れない」  
パルシステム埼玉の復興支援 2

安心安全な新生活を迎えるために 家族で鍛えよう！防災力 4

# 「あの日を忘れない」 パルシステム埼玉の復興支援



東日本大震災から9年。パルシステム埼玉は、発災直後からさまざまな支援を行なってきた。被災地ではインフラの復旧や除染などの進展がみられる一方、被災者の避難指示解除区域への帰還率の低迷や住民の孤立、自主避難者の支援打ち切りによる生活困窮など、個々の生活再建は困難が予想されます。引き続き、今後どのような取り組みが求められるのか協議することが必要とされています。



## 「原発事故被災者応援カンパ」 ご協力ありがとうございます。

パルシステムでは2011年から、東日本大震災や東京電力第一原子力発電所の事故で被害にあった方々を支援する活動を続けてきました。  
公的支援が弱まるなか、今後も「保養」や「避難」を支援している団体を応援していくために、昨年11月1日よりカンパへのご協力を呼びかけています。

2月2回の注文受付分までに寄せられた金額は、パルシステムグループ全体で826万1984円となっています。カンパは3月4回の注文まで受け付けます。

## 「2019「FITT」in埼玉」を開催

昨年9月14日(土)～15日(日)、埼玉県ユニセフ協会・埼玉県生協連主催の福島の子ども保養プロジェクト「2019コヨットin埼玉」が開催されました。

「コヨットin埼玉」は、福島に住む子どもたちの被ばく積算量を心配する保護者の気持ちに寄り添い、子ども達の屋外活動等を通じて心身両面からの保養を目指す取り組みとして毎年開催されており、昨年で8回目となりました。パルシステム埼玉では職員1名を派遣し運営の支援を行いました。



## 東日本大震災復興支援助成金

パルシステム埼玉では、2015年に「東日本大震災復興支援助成金」制度を策定し、毎年東日本大震災の被災地や被災者への支援を行う団体に対して資金面で支援しています。2018年度の助成団体「復興支援入間まごころの会」の栗原代表に活動についてお話をうかがいました。

### 復興支援入間まごころの会



代表 栗原 正明さん

東日本大震災発生から3年、4年と月日の経過とともに薄れていく記憶・関心、そんな思いから立ち上げた団体です。5年を過ぎるころからは主として、被災地の経済的復興に資するとともに被災者との人的交流を心がけています。

そんな中、4年前からスタートした『大船渡市支援さんま祭り』は焼いて楽しく、食べておいしい。被災地大船渡市が誇る名産物『さんま』を通じた交流と支援の素晴らしいイベントになっています。



## 一年を振り返って

「あの時」を知り「いま」を見る。  
(2019年9月21日～22日)

震災で800人以上が犠牲になった宮城県南三陸町へのスタディツアーを実施しました。

1 津波によって74人の児童と10人の教職員が犠牲になった大川小学校。遺族として語り伝える活動を行う「大川伝承の会」の鈴木典行さんにお話をうかがいました。

2 民間の震災遺構「高野会館」を視察。震災当日は、高齢者のイベントが開催されていましたが、現場スタッフの迅速な判断と行動で屋上へ誘導し、多くの命が救われました。

3 津波で町職員43人が犠牲になった防災庁舎。当時は立ち入り禁止でしたが、昨年12月に整備工事がすすみ、「震災復興祈念公園」の一部が開園。近くに行けるようになりました。

4 東日本大震災復興支援助成金  
2018年度は4団体に、総額136万5000円が助成されました。

### ふたばおしゃべりサロン

5 双葉町社会福祉協議会(いきいきサポートセンター)を会場に双葉町民が交流を楽しむおしゃべりサロン。パルシステム埼玉はお茶菓子などを提供しています。

### 「原発事故がもたらした日本の貧困問題」講演会

6 平和・国際委員会ピース・インテナーテマグループ主催で、「避難の協同センター」の瀬戸大作氏を迎え、原発事故避難者の現状をお話しいただきました。

## 高橋徳治商店講演会 「今だからこそ知って欲しい震災復興物語」

2月1日(土) ぱる★てらすで、パルシステムのおでん種などの練り製品メーカー、高橋徳治商店(宮城県石巻市)より代表の高橋英雄さんを迎え、東日本大震災からの復興と今後についてお話しいただきました。

震災直後、大きな被害を受けた高橋徳治商店は、100年を超える歴史を閉じるかどうかの選択に迫られたそうです。それでも全国の生協やボランティアの方々の後押しもあり、2011年10月、1生産ラインから製造を再開しました。高橋さんから「この地で必要とされる会社になる」との再生への決意とともに、約40年にわたって国産材料にこだわり、添加物を使用しない加工品を作り続けてきた思いが伝えられました。

また高橋徳治商店では、自社の復旧をすすめるなか、震災によって不登校や引きこもりになった若者たちの就労を支援しようとして、2018年3月、新たに冷凍野菜工場を建設。少しずつ成果が表れているとのこと。食べることを通じて、こころの復興も願う高橋さんの強いメッセージが感じられる講演会となりました。



# 安心安全な新生活を迎えるために 家族で鍛えよう！防災力

春は入学や入社など、家族のライフスタイルに変化のある時です。新生活を送るなか、慣れない場所で起こり得る災害リスクを事前に家族で話し合ってみませんか。



## ハザードマップを確認

ハザードマップは、自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものです。「被災想定区域」「避難経路」「避難場所」といった災害発生時に必要な情報を知ることができます。国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」では、「わがまちハザードマップ」というサービスが提供されています。地域を選択入力すると、市区町村が作成したハザードマップを閲覧できるので、住居や職場、学校など、家族の関わりのある場所をあらかじめ確認しておきましょう。



「わがまちハザードマップ」はこちら

## 会社や学校に備えてあると安心

災害発生時、家族が会社や学校にいる可能性もあります。安全確認ができるまで、その場での待機指示が出ることを想定し、自分用に3日間ほど過ごせる備品を用意してリスクを軽減させましょう。

### 《一例》

- 長靴（水害の場合は×）
- 瓦礫などから足を保護できます。
- 厚手の手袋
- 倒壊した家屋や散乱した家財から手を守ります。
- ビニール袋
- 雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能です。
- ラップフィルム
- 食器の上に敷けば洗う必要がありません。身体に巻けば保温もできて重宝します。
- 口腔ケア用品
- 水が貴重になるので、口をすすがなくても良いタイプが便利です。



## ママとして知っておきたいこと

必要なものや量は、くらし方や子どもの成長によって変わりますが、ママがいちばん家族の必要なのがわかるはず。自分の家庭に合った備えへの心掛けが肝心です。

ライフラインが回復しないくらしは、自宅で生活できたとしても緊張や不安が高まります。家族が少しでも安らげる食事や生活ができる備蓄品があると、心身ともに落ち着くでしょう。また、被災による子どもの精神的ダメージは大きいものです。そんなとき、ママはメンタルケアをしてあげてください。「何やっていいの」「やめなさい」はNGです。

### 《家庭で備えておきたい一例》

- LEDランタン
- 暗闇は人の恐怖感を高めてしまいます。家族に安らかさを与えるためにも、火を使わず倒れてもガスやオイルのように漏れる危険性のないLEDランタンは、備えておきたい一品ですね。
- カセットコンロとボンベ
- レトルト食品でも、温かい食事は心に安らぎを与えてくれます。ガスが止まってもカセットコンロがあれば、どこでも調理可能です。
- 黒い袋
- 汚物の回収には、透明より黒いビニール袋が適しています。
- ソーイングセット
- 万が一の時には多用途に使えます。糸を一部釣り糸に替えておくとさらに便利です。

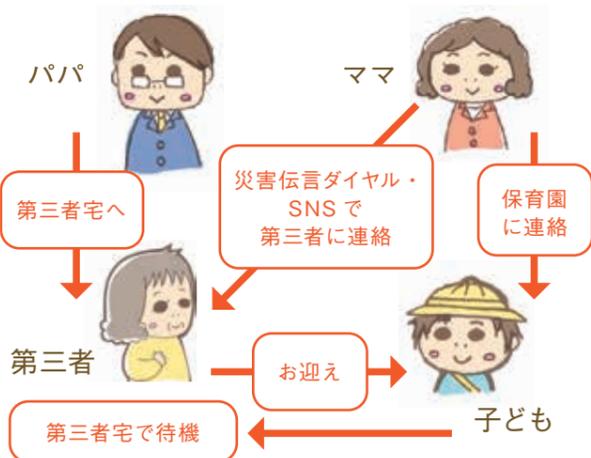


## 子どもの通学や通塾時

子どもを迷子にさせないため、バッグに連絡先を付けておくことと安心です。災害時や緊急時は、恐怖から子どもは特に声が出しづらくなるので、ホイッスルがあると役に立つかもしれません。携帯電話を持たせるのは学校によって禁止されている場合もあります。GPS付きのキーホルダーを持たせるなどの代替案を探しましょう。

### 例えば

**第三者に子どもの迎えを依頼する場合**  
夫婦共働きで、ともに職場が保育園から遠くお迎えに行けない。



## 帰宅困難時のシミュレーションをしてみよう

### 事前の確認ポイント

- 家族間の安否確認の方法は？
- 連絡が取れなかった場合の対応手段は？
- 学校や園、習い事先の災害時対応を理解していますか？
- 勤務先の災害時対応を考慮していますか？
- 徒歩での帰宅経路をあらかじめ確認していますか？
- 子どもとの連絡手段を決めていますか？
- 子どもを迎えに行く人を決めていますか？
- 子どもが2人以上で迎えに行く場所が異なった場合、誰が誰を迎えに行きますか？
- 災害ごとに安全な避難所を選択していますか？
- 自宅避難ができない場合、家族の最終避難場所を決めていますか？

## 災害伝言ダイヤル171

地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。災害発生直後は、災害伝言ダイヤルを活用することが有効です。

### 伝言の録音・再生方法

- ① 171にダイヤル → ガイダンスが流れます
- ② 録音は1、再生は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤル → ガイダンスが流れます
- ③ 被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号をダイヤル (0xx)-xxxx-xxxx → ガイダンスが流れます
- ④ 伝言の「録音」または「再生」を行います

## 災害伝言ダイヤル171は体験利用できます



災害発生に備えて利用方法を事前に覚えていただくことを目的とし、多くの方に体験利用できる機会が提供されています。あらかじめ体験しておけば、もしもの時に役立つでしょう。

### 体験利用提供日

- \* 毎月1日、15日 00:00～24:00
- \* 正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）
- \* 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
- \* 防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

### 提供条件

- \* 伝言録音時間 30秒
- \* 伝言保存期間 体験利用期間終了まで
- \* 伝言蓄積数 電話番号あたり20伝言

※上記提供日や条件は、NTT東日本のものです。災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。内容は各電気通信事業者によって異なります。



## 災害用伝言板 Web 171

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。詳細については、運営しているNTT（東西）のページをご覧ください。

- NTT東日本 <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>
- NTT西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

※携帯電話各社にも災害用伝言板があり、各社ホームページより利用することが可能です。スマートフォンは、アプリも用意されています。

# 核兵器のない世界に

## 「2020年NPT再検討会議」開催地に代表を派遣します

4月25日からニューヨークの国連本部で「核不拡散条約(NPT)再検討会議」が開催されます。それにあわせ、全国の生協は、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)と協力して合同代表団を派遣します。パルシステム埼玉からも1名が参加して活動を行い、核廃絶への願いを発信します。

### 核不拡散条約(NPT)とは？

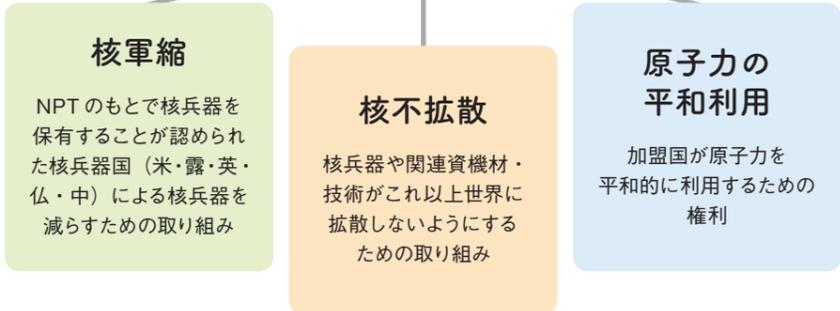
正式名称を「核兵器不拡散に関する条約」と言い、核兵器の拡散を防ぐことを主な目的とした国際条約です。1970年に発効し、191か国・地域が加盟しています(2018年4月現在)。インド、パキスタン、イスラエル、南スーダンが加盟しておらず、北朝鮮は、2003年にNPTからの脱退を表明しました。

条約の中では、条約が成立する前の1967年の時点で、すでに核兵器を保有していた米、露、英、仏、中の5か国を核兵器国と認め、その他の国を非核兵器国と定義して、核兵器国が非核兵器国へ核兵器を譲渡したり、技術開発を援助することを禁止しました。そう義務づけることで、これ以上核兵器保有国が増えることを防ごうとしたのです。

それ以外に、加盟国が原子力の平和利用に向けて協力すること、誠実に核軍縮交渉を行うことも条約に定められています。



## 国際社会の平和と安全 核不拡散条約(NPT)3つの柱



### NPT再検討会議

NPTの運用を検討するために、5年ごとに開催される会議です。再検討会議は、条約の名前通り、核兵器の不拡散を自らの検討とともに、核軍縮の交渉の義務がどれだけ実施されているのか、また原子力の平和利用がどのように行われているかをチェックし、今後の方針を話し合います。

前回、2015年の再検討会議では、核兵器国と核兵器の全廃を目指す非核兵器国との意見の対立などで、核軍縮に向けての最終文書の合意には至りませんでした。

### NPT生協代表団派遣について

今年のNPT再検討会議開催にあわせ派遣される生協代表団に、パルシステム埼玉より理事1名が参加します。

ニューヨークでは、日本被団協が派遣する被爆者の方々のサポーターのほか、ピースパレードに参加して平和のアピールを行うなど、国際社会に組合員の声を届け、強く核兵器廃絶を呼びかけます。

## 理事会レポート

第14期 2019年度  
第10回理事会  
2020年1月29日開催

### 【議決事項】

- 第1号議案 2020年度事業活動方針(1事業案) 決定の件
- 2020年度事業活動方針(1次案) が承認されました。
- 2月から開催される「第2回エリア別総代会議」や「ハーティーパーティー春」において、総代並びに組合員に提案します。

### ● 第2号議案

- 2020年度業務組織機構について、以下の通り承認されました。
- 事業部(運営課、営業課、共済課、推進課)
- 組織運営部(組合員活動支援課)
- 機関運営部(機関運営課、広報課)
- 総務人事部(総務課、人事課)
- 財務経理部(財務経理課)
- 地域活動室
- マネジメント推進室

### 【特別報告】

- 2019年度パルシステム埼玉東日本大震災復興支援助成金について
- 監事監査規約の改定について

## 2019年度パルシステム埼玉 東日本大震災復興支援助成金

助成団体が決定しました。

団体	活動内容
加須ふれあいセンター	県外避難者交流食堂の運営とバザー開催
ここカフェ@川越	区域外(自主)避難者交流会の運営と移動相談会の推進
被災地に舞台を届け被災地と繋がり続け隊	被災地での舞台公演を通じた文化交流
復興支援入間まごころの会	被災地の復興に向けたイベントの推進

※詳細は4月号でご案内します。

## 12月事業報告

組合員数 214,967人 前月比 +43人

(単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,958,540	106.5%	99.3%
総事業高	3,040,666	106.6%	99.3%
事業総剰余金	776,410	107.9%	99.7%
経常剰余金	57,932	133.4%	113.5%

※供給高…パルシステム埼玉から組合員にお届けする全商品の総額

## 監事会 報告

### I. 第9回監事会 1月28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。
- 期末監査の進め方、スケジュールについて協議しました。
- 内部統制システムに係る監査の進め方を協議しました。
- 2020年度監事会予算について協議しました。

### II. 1月の活動報告

- 会議の出席・傍聴)
- 定例理事会、理事政策会議、経営会議、理事共有化会議、役員全体会
- 監査活動)
- 監事連絡会、代表理事懇談(専務理事)、理事セミナー
- その他の活動・研修等)
- 埼玉県生協連(監事会・理事会・賀詞交換会、日本監査役協会(異業種交流部会)、監事監査のありたい姿検討委員会、パルシステムグループ賀詞交歓会

### 【員外監事の目(民法改正・相続①)】

「亡くなったお父さんの預貯金を引き出せない!お葬式代をどうしよう…」  
銀行実務では、最高裁大法廷による近時の判例変更を踏まえ、遺産分割前は個々の相続人からの法定相続分の預貯金払戻し請求には応じないこととなっています。しかし、これでは不便が大きいので民法改正で例外が設けられました。すなわち、遺産に属する預貯金債権のうち相続開始時の金額の3分の1に法定相続分を乗じた額については、単独で引き出すことが可能となりました。(続)

# 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。お待ちします（P15の用紙に記入して、配送便で返送ください）。



① 常温で食べごろになるまで追熟させて



② パルシステムの『生いもこんにやく』国産のこんにやくいもを使用



③ 加熱後は冷水にとると変色を防げます

商品についてのお問い合わせ  
商品情報ダイヤル（ナビダイヤル）  
0570-011-099  
（午前10:00～午後5:00 月～金）  
※なお、商品情報ダイヤルは有料になりましたので、ご了承ください。

Q1 青いバナナが届いてしまえば食べられません。

届いたら常温でしばらく置いて、黄色くなるまで追熟させてから召し上がってください。（①）バナナは検疫の問題から「青くて硬いバナナ」の状態でも輸入し、国内の加工場で無害のエチレンガスを使って追熟をかけ、黄色くやわらかい状態にしています。パルシステムでは届くまでにやわらかくなりすぎてしまうと、物流中につぶれてしまう恐れがあるため、熟す一歩手前で出荷しています。届いたときに青みが残っていた場合はご家庭での追熟をお願いします。常温でしばらく置いて黄色くなり、甘い香りがしてきたら食べられます。栽培期間中、除草剤や殺虫剤を使わずに育てたバナナは安心はもちろんです、食べごろ時のおいしさも格別な人気商品の一つです。



Q2 こんにやくは冷凍保存しても大丈夫ですか？

こんにやくには水分が多く含まれているため、冷凍保存には適しません。（②）解凍時に水分が流れ出てしまい、縮んだゴムのような食感になってしまうためです。一度そうなると元の状態には戻りません。調理前はもちろん、加熱後・調理後の状態であっても凍らないようにご注意ください。あえて凍らせた『こんにやく』を使ったレシピなどもあるようですが、好き嫌いがかなり分かれるようです。

Q3 ゆで卵をつくったら、卵白が黒っぽく変色していました

卵成分由来の「硫化黒変現象」が発生したものとされます。（③）硫化黒変現象は、卵白中の硫黄と、硫黄中の鉄が反応して硫化鉄を形成し、黒い染みのようなものを発生させる現象です。これは、加熱温度が高く、また、その時間が長いほどに起こりやすくなります。一般的には、沸騰したお湯で約10分、80℃のお湯なら約25分で卵黄が鮮やかな黄色になりますが、同時に複数個のゆで卵を作った場合、卵の大きさや殻の厚み等により、一部の卵にのみ黒変が生じることもあります。加熱後はすぐに冷水に入れて冷やし、卵内の圧力を下げることが黒変を防ぐことができます。

Q4 カタログ利用からタバソダ（またはタバソダからカタログ利用）にサービスを切り替えると、パルくる便や予約米の登録はどうなりますか？

パルくる便や予約米、お気に入りなどの登録内容はそのまま引き継がれます。他にも左記のものは引き継がれ、ご利用いただけます。

- ・保有ポイント、クーポン
- ・出資金残高
- ・インターネットサービスのID、パスワード
- ・アプリ『まめパル』の内容

Q5 ふれんどパル、グループパルについて教えてください。

ふれんどパルでは、ふたり分の商品を一カ所にまとめてお届けします。商品は個人別にセットされており、パルシステム手数料がそれぞれ半額になる割引制度です。グループパルでは、3人以上分の商品を一カ所にお届けします。商品は個人別に取り分ける必要はありませんが、パルシステム手数料が無料になる割引制度です。



パルシステム埼玉の手数料

## 表紙レシピ すぐそれパルごはん

### ブーケサンドウィッチ

調理時間 20分



● 材料（4人分）  
食パン（8枚切り）…8枚、卵…2個、マヨネーズ…大さじ2、塩・こしょう…少々、きゅうり1/4本、バター…適量、いちご…4個、生クリーム…80g、砂糖…16g

● 作り方  
食パンのみみを切り落とす。

- 【たまご】
- ① きゅうりを斜め薄切りにして、さらに縦半分に切る。
  - ② 卵はゆでて、1個分の黄身は別にして、フォークで細かくする。
  - ③ 残りのゆでたまごは細かく刻んで、マヨネーズ、塩・こしょうであえる。
  - ④ ワックスペーパーを敷いた上にパンを置いてバターを塗り、①のきゅうりと③のたまごのせて花束のように巻いて包んだ上に②の黄身を飾る。

- 【いちご】
- ① いちごのヘタを取り、薄切りにする。
  - ② ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て、ホイップクリームを作る。
  - ③ ワックスペーパーを敷いた上にパンを置き、ホイップクリームといちごをのせて花束のように巻いて包んだ上にいちごを飾る。



食育サポーター  
黒田 真智子さん

卒業シーズンなので、お料理で感謝の気持ちをあらわせたらいいなと思いました。大切な人へ作ってもらえたらうれしいです。



毎日を豊かに

# くらしのあれこれ



監修・整理コーディネーター(遺品整理人)  
石見 良教さん  
あんしんネット事業部長

## 生前整理の心得

3か条!!

1. 人は汚す生き物。意識を変えて日々努力を!
2. 「いつか使う」「いつか着る」の「いつか」は絶対来ないと思え!!
3. 人生の節目は、整理のチャンス!!

あんしんネット  
☎0120-889-451  
9:00~20:00/年中無休  
※お電話では最初に「パルシステム埼玉組員」とお伝えください



物の整理の行きつくところは、「心の整理」です。なかなか捨てられない、家の中が片付かないなど、整理が苦手な人も心を整理すれば、自然と物は整理されていきます。

■元気なうちに生前整理を

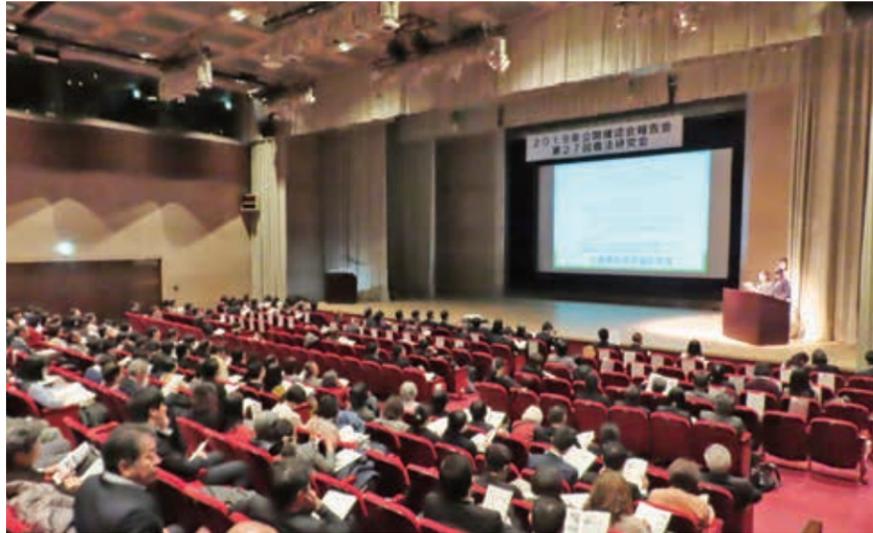
家の中の整理や収納状況を見ると、そこに住む人の人生観や性格もわかるといえることが増えます。最近では、生前の見積もり依頼が増えています。そのような方の家の中にはスッキリと整理整頓されています。これは、自分の最期をどうするか、考えをまとめて元気な時からコツコツと快適な住空間を作り上げていくからです。

将来の自分の姿を思い描いている人ほど整理上手です。ですから、整理上手になりたい方は、自分の身体が動くうちに、せせと身の回りの片付けを始める必要があります。

### 今月のテーマ

## 「物の整理と心の整理」前編

最近耳にする「生前整理」という言葉。パルシステム埼玉でも昨年より、遺品整理・福祉整理専門会社「あんしんネット」と提携して組員のみならず、不用品の整理などを案内しています。これまで8千件の以上の遺品整理や家の片付けを手掛けてきた、あんしんネット事業部長 石見良教さんに、現場の経験から整理術をお聞きしました。



監査人(組員)の里見さん



生産者 仲村さん

【信頼関係を築き、次につながる産直を】

公開確認会は、産直産地の農畜産物の生産方法や安全性を組員が直接確認するパルシステム独自のしくみです。1999年に始まり、これまでのべ141回の公開確認会が全国の産地で開催されました。今回は、2019年度6つの産地で行なわれた公開確認会について報告されました。

パルシステム埼玉は、大阪府羽曳野市で開催した「なかむら農園公開確認会」の報告を行いました。日本有数のデラウェアの栽培農家、なかむら農園代表の仲村知也さんにもお越しいただき、監査人と共に取り組み内容を伝えました。

1月15日(水)、パルシステム連合会産直委員会は、有楽町朝日ホールで「2019年公開確認会報告会」を開催しました。この報告会は、各産地の公開確認会を、組員と生産者の視点から振り返り、情報共有を目的に毎年実施しています。



## 生産者と消費者の相互理解を深める 2019年公開確認会報告会

### 【2020年度に向けて】

20年の節目を迎えた公開確認会。パルシステムでは、生産者の努力や思いを知り、地道に関係性を深めてきました。

報告を受け、パルシステム連合会常務執行委員 産直委員会事務局局長の高橋宏通さんより、参加者に公開確認会の発展への思いが伝えられました。

「有機農業やエコ・チャレンジは、1年や2年で成果が出るものではなく、長年の積み重ねや試行錯誤の繰り返しの結果です。これからの色んな失敗があると思いますが、そういったことも含めて、生産者の努力を消費者がいかに受け止められるかが今後の課題になるでしょう。」

### 【2019年公開確認会 開催場所一覧】

- ・有限会社なかむら農園(大阪府羽曳野市)  
(監査品目: デラウェア パルシステム埼玉主催)
- ・株式会社ファーマン(山梨県北杜市)  
(監査品目: コア・フードにんにく、玉ねぎ パルシステム山梨主催)
- ・士別農園・士別市多寄有農業研究会(北海道)  
(監査品目: エコ・玉ねぎ パルシステム連合会主催)
- ・JA佐渡(新潟県)  
(監査品目: エコ・佐渡こしひかり パルシステム神奈川ゆめコブ主催)
- ・士幌町肉牛産直会(北海道)  
(監査品目: 北海道産牛 パルシステム連合会主催)
- ・株式会社野菜くらぶ青森支部(青森県)  
(監査品目: レタス パルシステム東京)

### ■生前整理はどうしたらいいの？

生前整理にルールや決まりはありません。最近「終活」がブームになっていますが、これは多くの方が心の整理の仕方が分かっていないからだと考えます。

人は現在の自分の生活を、まず考えてしまいます。今を良くするためにどうするのか？

しかし、最も大切なことは未来を予測することだと思えます。具体的に次の3つをイメージしてください。

- ① 自分が旅立つたらどうなる？
- ② 自分や家族が介護を受ける立場になったら？
- ③ 突然の災害(特に地震)が発生したら？

この3つを念頭に置き、対処方法を考えればいいのです。

今、自分が旅立つと自分の持ち物は全て遺品となります。介護を受けるとなれば、室内に介護ベッドや介護用品を入れなければいけません。そのスペースが果たしてあるでしょうか。さらに、大きな揺れの地震が発生したならば、倒れてきた家財に押しつぶされるかも知れません。

これらのことを考えただけでも、身の回りの整理はしやすくなります。

肝心なことは、「いつまでもいいように、日ごろから整理しておく」ということです。

「終活」といえば、高齢者の問題と考えがちですが、災害まで想定すれば、若い世代も他人事ではないのです。(次号に続く)



# 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

1月11日(土)

ねぎ好き集まれ!  
沃土会ねぎ祭り!!

沃土会(深谷市)

パルシステム埼玉は県内の産直産地の沃土会で、沃土会ねぎ祭りを開催しました。初企画のイベントとなり、収穫体験から昼食まですべてねぎづくし!当日は28組75人の組合員が参加しました。(1)

はじめに沃土会代表の矢内克志さんが開会あいさつと諸注意を行い、深谷ねぎの圃場まで移動しました。グループに分かれ、生産者から抜く

ニケーションが困難となり、認知症予防に有効と考えられている「社会交流」が行えなくなるといふものです。難聴になったとしても、社会や他者と積極的に関わっていく努力が大切と学びました。

現在、認知症に特効薬はなく、完治もありません。しかし、栄養のある食事と運動習慣、良質な睡眠を心がけ、社会の一員としていきいきと活動することが予防と症状の進行を遅らせることにつながるとわかりました。

1月28日(火)

「ホクチクファーム」牛肉編  
産直講座

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステムでは産直に理解を深めてもらうと、産地から生産者を招いて産直講座を開催しています。今回は北海道より(株)ホクチクファーム事業部長伊藤博さんにお越しいただき、牛肉学習会を行いました。(4)

はじめに、(株)パル・ミート商品開発課副主任 割石貴太さんから肉牛の説明、パル・ミートの「冷蔵肉」へのこだわり、北海道産直牛の特徴を教わりました。続いて、伊藤さんより肉牛生産の苦労や注意点についてお話しいただきました。ホクチクファームは3つの分場を持ち、その中から達古武(たっこぶ)分場と標茶(しべちや)分場の生産について紹介がありました。ワクチン接種や抗菌性飼料添加物にも触れ、飼養における現状や生産現場の実情が伝えられました。

ときの注意点や、ねぎの特徴について教えてもらい、収穫しました。子どもたちも率先してねぎを抜いていき、お母さんやお父さんに手伝ってもらいながら収穫していききました。

事務所に戻ったあとは、収穫したねぎの重さを測定し、ねぎむき体験とねぎの食べ比べを行いました。炭火で素焼きにした新鮮なねぎは、驚くほど甘みがあり、参加者は顔をほころばせながら夢中で食べました。

昼食交流会では組合員と生産者がともにテーブルを囲み、交流を深めました。続いて、お楽しみ企画で「ねぎクイズ」や「じゃんけん大会」などを行いました。大会ではこんせんくんといっしょに深谷市のイメージキャラクターのふっかちゃんも参加し、子どもたちと一緒に大会を盛り上げてくれました。

1月15日(水)

「フレイルって何?」

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉と、医療生協さいたま生活協同組合との共催でフレイル予防講座を開催し、フレイル予防の基礎講座と簡単な健康チェックを行いました。(2)

フレイルとは加齢とともに、筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。フレイルになる3つの要因は「からだ・こころ・つながり」です。体力が低下すると活動も低下し、人と接する機会も減少してフレイルの悪循環に陥ります。反対に体力が向上すると活動が向上し、人と接する機会も増加

試食交流会では、「ぶなしめじとカリカリペーコンのポテトサラダ」「なめこの中華風スープ」、そしてメインの「産直牛炒め」を味わいながら、伊藤さんや担当者と語り合い、親交を深めました。

1月30日(木)

お待ちかね!  
浜の母さん料理教室♪

ばる★てらす(さいたま市)

農業食育委員会は、ばる★てらすで、北海道の野付漁協女性部を迎え、毎年大人気の「浜の母さん料理教室」を開催しました。(5)

北海道の東の端にある別海町に拠点をもち野付漁業協同組合は、ホタテや秋鮭などの商品でパルシステムと産直協定を結ぶ人気の産地の1つです。学習会では、野付漁協における植樹活動や交流活動の取り組みを映像を交えながら紹介しました。続いて、野付漁業協同組合指導部の方々が植樹活動の意義、水産物の資源を守る取り組みなど、組合が力を入れている「資源管理型漁業」について説明しました。

学習会のあとは野付産の海の幸をふんだんに使用した料理教室を開きました。野付漁業協同組合の佐藤さんから、ほたての殻むきの実演指導をうけ、ほたてを切るときの注意点を教わり、お刺身に仕立てました。

野付の幸を存分に使った料理を浜の母さんたちと一緒に食べながら、楽しく交流しました。

して好循環となります。

フレイルを予防するには栄養・運動・社会参加の3つの柱が大切です。バランスのよい食事、日常に少しの運動を取り入れる、人とのつながりを保つことが心身のフレイルの進行予防になります。

後半はグループに分かれて、医療生協さいたまのフレイル予防サポーターの方々に手伝いいただきながら、フレイルチェックの握力テストや椅子立ち上がりテストなどを体験しました。グループトークも和気あいあいと楽しそうでした。

参加した組合員からは、「筋肉の大切さがよくわかった」「歩くことを積極的に取り入れたいと思った」「たくさん笑おうと思った」などの感想が聞かれました。

1月19日(日)

認知症予防講演会

埼玉会館(さいたま市)

パルシステム埼玉といきいきネットワークは、メモリークリニックお茶の水理事・院長の朝田隆先生を講師に迎え、認知症予防講演会を開催しました。(3)

認知症患者は年齢が5歳増えるごとに2倍に増えて、全体の8割弱は80歳以上です。さらにそのうち8割は女性であることなど、豊富なデータを示され、認知症の輪郭を正確に捉えることができました。

認知症に関する大きな危険因子の1つに難聴があります。他者とのコミュ

## Information

組合員のみなさまへのお知らせ

「あすーる」のモニターになりませんか?

月刊機関誌「あすーる」4月号から9月号までの組合員モニターを募集します。

「あすーる」をお読みいただき、感想やアンケートを通じて誌面の改善にご協力ください。毎月期限までに返送すると、100ポイントを差し上げます。

【資格】パルシステム埼玉組合員

※利用をお休み中の方は除く

【期間】2020年4月~9月

【方法】「あすーる」発行後に郵送またはEメールでお送りするアンケートにご回答ください。Eメール(パソコンのみ)を希望される方は、申し込みの際にアドレスもご記入願います。

【定員】50名

※定員を超えた場合は抽選となります。

【申込方法】ホームページ「あすーるポケット」イベント情報」または同時配布のあすーるポケット3・3をご覧ください。

※申込の際に、必ず性別・年代をご記入ください。

【申込締切】3月22日(日)必着

※当落の結果は、第1回目のアンケートの発送をもってかえさせていただきます。

1 ねぎの甘さにびっくり!



2 反動をつけずに立ち上がります



3 30分以内のお昼寝は認知症予防に有効



4 快適性に配慮した家畜の飼養管理をしています



5 ほたての美味しさを味わう切り方を教えてくださいました



★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。

# 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

**【初孫】**  
今年、初孫が誕生します。まだ性別がはっきりわかりませんが、安全な食べ物を口にして、母子ともに健康に気をつけてほしいです。

さいたま市 りんごちゃん

## 【戦中戦後の食卓】

昭和16年12月8日、太平洋戦争勃発。戦中戦後食糧難が続く、どの母親も赤ちゃんをおんぶし、電車に乗り買い出しに出掛け、家族に食事を。母親は苦労しました。昭和・平成・令和、この年になると足、腰痛く、買い物にも行けず、パルシステムののおかげで、北は北海道、南は九州産のおいしいものが沢山食べられ、生きてこられた事に深く感謝しています。人生100年、これからもよろしく願います。

川越市 綾子さん

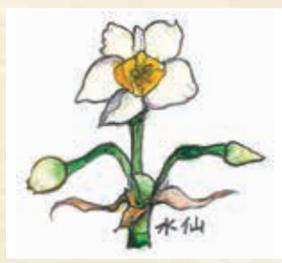
**【身内!】**  
1月号のセンター集合写真。こんなに職員がいるんだと、改めて思います。生産者と消費者の絆を保ち、生活を支える頼もしいスタッフなので、我が家に配達してくれる職員の方を見つけてきました。発見して何か身内のようにうれしく思いました。

比企郡 篠原 すなほさん

## 【息子夫婦の食卓】

今まで30年近く、バルを続けています。今年息子が結婚することになりました。必ずバルを使うよう話すつもりです。本人もバルはおいしいといつも言っているのが楽しみです。

羽生市 チワワンコ



ふじみ野市 アキ子婆ちゃん

## テーマ 制服

### 【なぜ?】

高校生の時、私服OKの学校だったのに毎日の服を考えるのが面倒で、制服みたいな格好をしていました。今はその高校、制服復活してしまい、なぜかさびしいです。

羽生市 千葉 美千代さん

### 【流行作りの特権】

高校生の頃の制服は、セラー服とブレザー服を合わせたようなシンプルなデザインでした。そのため、カーディガンの中に着たり、髪留めを制服に挟んだりして可愛く着飾るのが先輩たちの間でブームでした。暗黙の了解で3年生の特権でしたので、学年が上がるのが楽しみだったことを覚えています。

大学生になり、社会人になり、今では制服は学生の特権だったのだと、懐かしく微笑ましく感じています。

草加市 がわちゃん

### 【制服マジック?】

入社して渡された制服。どこにでもありそうな青いスカートと青い上着、おしゃれ心一杯の若かった私はシブシブ着ていました。

ある日、会社に用事があった父と門の所で会ったのですが、その時、私の制服姿を初めて見た父が目を輝かせて言ったのです。「制服が似合っていてキレイだ!」と、そんなこと言われたことないのに。これって制服マジックってこと?複雑な心境でした。

日高市 酒井 紀代美さん

### 【私に似てきたな】

私の母校に入学した娘は、私が中学校に通っていた頃と同じ制服で登校しています。パパ似、と言われることも多かったのですが、同じ制服姿を見ると、中学当時の私のようです。

川越市 まりゆいまま

### 【若い頃と今】

若い頃はモリ・ハナエさんデザインの素敵な制服を普通に着ていました。

今、初老になる過程で体がどんどん成長し、お腹はデンと出ています。制服着用の仕事は私にはみっともなくて、無理と制服に対して変な視点で考えてしまう自分がいます。

南埼玉郡 はるパパ

### 【時が過ぎても...】

高校入学時に、「これから背が伸びる」と期待を込めて買った少し大きめの学ラン。卒業するまで少し大きめなままでした。

日高市 ベテランダイエッター(夫)

### 【合服】

通っていた高校の制服に、夏服冬服の間に着る、合服がありました。夏服と同じ襟のセラー服が、半袖から長袖になっただけなのですが、それがとても可愛くてみんな大好きでした!合服だけでは寒くなるので、上からカーディガンを着て過ごし、夏服冬服より着ていました!懐かしい思い出です!

さいたま市 岡田 真由美さん

### 【親子で一緒】

息子は中学生になりました。私と同じ学校へ通っています。制服は同じです。学年カラーもジャージも偶然にも同じ。不思議なめぐりあわせです。友人に話したところ、地元に住むからその偶然だね、と返信が。ちょっとかわったデザインの制服。これからも続いてほしいと、ひそかに願っています。

草加市 みーちゃん

お知らせ

## 知っく! パルシステム

### ご協力ありがとうございました パルシステム埼玉平和募金

パルシステム埼玉では、戦争や貧困の中にくらす子どもや女性のために国際支援をしているNGOやNPOと協力して毎年平和募金に取り組んでいます。昨年11月18日～12月14日の期間に組合員に呼びかけ、現金とポイントカンパ合わせて、1,834,512円が集まりました。

お寄せいただいた募金は支援団体を通じて、現地の子どもたちの教育や女性の自立のための支援に役立てられます。

#### 支援団体

- ◎特定非営利活動法人APLA
- ◎特定非営利活動法人チャイルド・ファンド・ジャパン
- ◎特定非営利活動法人シャブラニール=市民による海外協力の会
- ◎特定非営利活動法人パレスチナ子どものキャンペーン
- ◎公益社団法人シャンティ国際ボランティア会



締め切りは  
3月27日(金)



500ポイントを  
プレゼント♡

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★5月号テーマ「愉快な人」  
みなさんの周りに、愉快な人はいらっしゃいますか?エピソード等をぜひ教えてください。

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしています。  
下の用紙に記入して、広報課宛に配送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)

### 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 saitamapal.or.jp  
https://www.palsystem-saitama.coop

埼玉県情報  
コバトンnote  
埼玉県内企業140  
社の魅力を総発信!  
ジョブフェス埼玉2020を開催します

就活生を対象とした合同企業説明会も兼ねた県内140社が参加するジョブフェス埼玉2020を開催します。

【対象】 大学・短大・専門・高専(全学年)・高校生(全学年)・就活を控えるお子さんをお持ちの保護者・大学関係者等

【日時】 令和2年3月18日(水)  
午前11時～午後4時

【場所】 大宮ソニックシティ  
地下第1、第5展示場

【問合せ】 埼玉県雇用労働課  
TEL 048・830・4538  
詳細は「ジョブフェス埼玉2020」で検索

「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。

5月号テーマ「愉快な人」 締め切り3月27日(金)

Quiz 解答

御 螺 被 作

名前 \_\_\_\_\_  
組合員番号 \_\_\_\_\_

### 読者アンケート

3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 パルシステム埼玉の復興支援
- 家族で鍛えよう!防災力
- 核兵器のない世界に
- 理事会レポート
- 監事会報告
- パルのことならなんでも聞いて
- すぐそれパルごはん
- “選んで変わる”ほんもの実感
- 毎日を豊かにくらしのあれこれ
- News & Info
- Letters
- 知っく!パルシステム
- おしえて!パルレシピ
- 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



簡単なおもてなしスイーツを教えてください。

本庄市 M・H



## ADVICE



食育サポーター  
鈴木 二三四さん

冷蔵庫で冷やしているうちに二層になります。牛乳と生クリームを加えたときに混ぜすぎないことがポイントです。

## 今月のメニュー 二層ゼリー

### 材料 (リング型1台分)

ストレートジュース (オレンジ、りんご、パイナップルなど) …500cc、ビートグラニュ糖…50～60g、粉ゼラチン…15g、牛乳…200cc、生クリーム…100cc

### 作り方

- 鍋にジュース (ここではオレンジ) とビートグラニュ糖を入れて弱めの中火にかけ、粉ゼラチンを加えて沸騰させないように4分ほどかき混ぜながら完全に溶かす。
- ボウルに牛乳、生クリームを入れて混ぜ、①を加えて手早く大きく3回かき混ぜる。
- ②をリング型に流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やす。
- 型から外し、好みで季節の果物や缶詰で飾り付ける。



ビートグラニュ糖  
1kg 243円 (税抜き)  
北海道産のてん菜のみで作ったグラニュ糖。溶けやすく、色がないので飲み物やお菓子作りに。

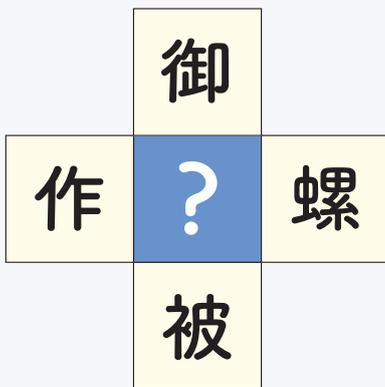
おすすめの一品

9ページの「すぐそれパルごはん」と裏表紙の「パルレシピ」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→<https://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/3月27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



### 「相」でした。

世相(せそう):世の中のありさま。社会のようす。  
相方(あいかた):①一緒に物事をする人。特に、コンビ漫才などのパートナー。相手。相棒。②「敵娼」とも書く)遊里で、客から見ると相手の遊女。

応募総数 1月号のQuizの応募総数は393通で152通正解でした。

広報課行き