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くらせる 埼玉をつくります





2020 December

NO.316



知っていますか?障害者週間

が知らせ



パルシステム埼玉 公式 Twitter 始めました!



「白杖 SOS シグナル」

ヘルプマーク

普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上50cm程度

に掲げてSOSのシグ

ナルを示している人を

見かけたら、進んで声

をかけて支援しようと

いう運動のシンボル

義足や人工関節の方、

難病の方など、外見か

ら分からなくても援助

や配慮を必要としてい

る方々が、周囲の方に

知らせることができる

マークです(JIS規格)。

マークです。

ま す 障害者週間

毎年12月3日から12月9日までは きと生活できるように、 互いに理解し支え合える社会を目指していきたいですね。 「障害者週間」です。 障がいがある人もない 人も い き

障害者週間 لح は

ではこの日を「障害者の日」と定めました。 「障害者の権利宣言」 その障害の原因、 12月9日は、1 市民と同等の基本的権利を有する」という 975年に国連総会で「障害者は、 特質及び程度にか が採択された日です。 かわらず、 日本 司

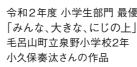
週間 化その 日までを障害者の日に代わるものとして「障害者 意欲を高めることを目的に、 解を深めるとともに、 の支援の 地方公共団体等では障がい者の自立及び社会参加 国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理 2004年6月の障害者基本法の改正により、 と設定しました。この期間を中心に、 他あらゆる分野の活動に積極的に参加する 様々な取り 障が 組みを展開 い者が社会、 12月3日から12月9 経済、 います。 国•

玉 県 ഗ 取 6) 組 2

なんで、 表彰、 どのイベントを毎年開催しています。 県民の関心・ る人とない 埼 玉 「みんな幸せ・共生社会 「障害者週間のポスター」及び 人の心のふれあいを綴った体験作文」 理解を深めるため、 や障がいのある人に対す 県民のつどい」 障害者週間にち 「障害のあ O

止となりました。
※今年度は新型コロナウイ ルス感染症の影響でイベント

> 「障害の有無にかかわらず誰もが能力を発揮障害者週間のポスター募集テーマ して安全に安心して生活できる社会の実現」 令和2年度 小学生部門 最優秀賞



助成を受けて

2018年度パルシステム埼玉市民活動支援金

日常の余暇を楽しむの宿泊体験により非度の宿泊は動によりました。仲間との助成を受け、年に一

を行なっています

立にも繋げられる事をがつき、更には身辺自ことで生活にメリハリ

発達障害への 講理 支援の輪を

- ワークは、2月19日

済連たすけあい活動助成金 ※この企画はパルシステム共

埼玉県手話言語条例

通わせ、 めざしています。 ろう者 (*) とろう者以外の人が手話によって心 定しました。 埼玉県は平成28年4月 お互いを尊重し共生で 手話は言語であるとの認識に基づき、 日に手話言語条例を制 きる社会の実現 を

耳の聞こえない人。 特に手話を日 常言語として用い る

「障害」と 「障がい」の表記につきまして

の表記を使用しております。 すが、パルシステム埼玉で作成した文章では 固有名詞や文章を引用する場合は「障害」 「障がい」

障害者のシンボルマーク

「よろしくお願いします」

聴覚障害者のシンボルマーク

聞こえが不自由なこと

を周囲に知らせると同

時に、聞こえない人・聞

こえにくい人への配慮

聴覚障害であることを

理由に免許に条件を

付されている方が運転

する車に貼る標識で、

道路交通法に定められ

ています。

も表わしています。



聴覚障害者標識

鼻先に置いたこぶしを 開きながら、前へ出し、 軽く頭を下げます

顔の表情や口の動かし方も重要です。

まずは相手

手話を伝えるためには、手指の形・動きだけなく

目を見て、

相手の立場に立って使ってみましょう

内閣府ホ

埼玉県ホ

ムページ

多くは日本手話を使用して

います

の言語です。

世界共通ではなく、

日本のろう者

 \mathcal{O}

つが手話です

手話は日本語とは異なる語彙や文法を持つ1つ

る方法で考えや気持ちを伝えます。 て話すことが困難だったりするため、

その方法の

目で見てわか

声を出

(聞こえる程度にも個人差があります)、

聴覚に障がいのある人は、

音が聞こえなかったり

聴覚障害と手話





「こんにちは」

「ありがとう」

片手の甲に小指側を 直角にのせたもう一方 の手を上げながら頭を 下げます

を提供

しています

用

「どうしましたか?」

手話を使ってみよう



人差指を立て、胸前で 左右に振ります

を行なっていまも立ち上げ当初から関わり、配送やクッキーの出展やクッキーの出展やクッキーの出展や分ッキーの出展やクッキーの出展でのから関わり、配送がずールへの協賛

す。 を 行 なっている がザールへの協業

人差指と中指を重ねて、前方 から額の中央部分にあてな がら、頭を下げます。時計が 正午を指す様子です

スマイラ松原

暮らしていることを知っ業所スマイラ松原では、利用者が地域の中で一緒に障がいのある方が通所している蕨市多機能型事

てもらう機会として



パルシステム埼玉蕨本

販売に取り組んでいまの企業や市役所などでの設内で作ったパンを近隣

3 あすーる 2020.12

れています。 業所として継続認証さ 玉県障害者雇用優良事 成2年7月2日から埼

0 ... 華定器

\$100000 PACAPAGE 0000 No. No. 10 0

THE RESIDENCE OF THE PARTY OF T 明上日本十大野元体

あすーる 2020.12 2

み

システム埼玉の取り 組

パ ル

()

として、コミュニティカフェの運営を主とした活動地域に開かれた障がい者の働く場・社会参加の場達き生きと暮らそう!」というコンセプトを掲げ、護事業所なかよしかふぇでは「働くことを通して満年定非営利活動法人なかよしねっとの生活介 、コミュニティカフェの運営を主とした活動

な子ども達の発達支援を学ぶ」を開催しました。 保育士・発達心理士の立場から発達障害のお 子さんたちと接する 中で、私達大人が発 幸障害を正しく理解 することの大切さを お話しいただきまし 一般社団法人チャイルドフッド・ラボ(水)、パルシステム埼玉といきいきネッ

クッキーを通じて出会った障がいのある人もない特定非営利活動法人クッキープロジェクトは プロジェク

ープロジェクトは

者の社会参加の推進などにかかわる諸活動をしも「まぜこぜ」になって暮らす社会をめざし、障がいクッキーを通じて出会った障がいのある人もない人

曜日が

年末年始の配達曜日の変更と休業日についてお知らせします。

注文の締切日や配達曜日が通常と異なりますので、ご注意ください

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

月 火 水 木 12/20 12月5回、1月1回 注文受付 31 28 1/1 2 12月5回配達 通常配達曜日より一日早くなります」 休業日 8 9 3 4 6 1月1回配達 通常配達曜日より一日遅くなります! 休業日 休業日

> 2021年1月 1日(金)~4日(月)は お休みになります

ご注意ください!

『カスタードプリン』 85g×3 198円(税抜)

1/1 ~ 1/4 の間は、電話やメール等のお問合せも お休みになります。



使ったプリ

ンを食べて生産者への応援につ

な を

フェ風にア

ンジす

一層お

ムをのせて

年始には余剰卵が増えて

・ます。

卵 なる

鶏は毎日卵を生むので配達がお休みに

で明らかな『産直たまご』を使用し、

その

も活用させて

味わいを楽しめます。また、

卵は飼育内容ま

していないので、家庭で作ったような素朴

パルシステムの『カスタ

砂糖だけで作られ、

添加物を一切使用

金 土 26 休業日

- 注文の締切日は、配達曜日ごとに異なります。

の期間内に立候補 で定められた所定 監事(会)

来年は、

「役員選挙」

が実施されます

供給高

総事業高

事業総剰余金

経常剰余金

る「役員選挙公示」

してもら

要ありません。

特別な資格は必要なく、

理事は、

組合員である以外、

特別な資格は必

ともに例年、

選挙開催年の 監事も、

旬に公示され

施されます。

生協の役員とは、「理事」

「監事」

来年6月開催の総代会では、

役員の選挙が実

のことを指し、

そのため、任期満了

任期満了となる2年ごとに、総ともに1期2年が任期となりま

代会で選挙を行なっ

- 12月4回と5回のカタログ配付時に 詳細スケジュールを記載したチラシをお配りします。

- ●前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議I. 第5回監事会 10月27日開催
- ●中間監査の進め方、スケジュール等に●当月の監査活動の振り返りをしました。

【特別報告】

【議決事項】

理事

会

术

第14期2020年度

2020年10月28日開催

理事/計22名 *内訳 へ

地方区

西選出区 東選出区

6名 8名 全体区/8名

第5回理事会

次期の役員定数

左記のとおりです

報監告事

会

●議決事項はあり

ませんでし

•2030年ビジョ

ン素案

役員の役割

監事/5名

理事は、

(単位:千円)

予算比

116.4%

115.8%

142.7%

835.5%

前年比

119.0%

118.7%

148.5%

790.2%

ことも、

決定したとおりに進んでいるかをチェックする

大切な役割になります。監事は、

理事

重要な事項を決めることが主な役割です。

し、配送センターの新設のような生協における

原則月一回開催される理事会に出

の職務の執行状況を監査し、

監査報告を作成

総代会に報告することが役割となります。

9月事業報告

組合員数 207,162人 前月比 -76 人

実績

2,618,185

2,696,172

857,450

289,604

※9月営業日…2019年度:21日 2020年度:22日

役員になるためには

全商品の総額

※供給高…パルシステム埼玉から組合員にお届けする

スケジュール等について協議し

コンプライアンス委員会、委員で例理事会、理事共有化会議、理 理事政策会議、 経営会議、

地域活動委員会、 監事連絡会、理事セミナ 代表理事懇談 (商品環境委員会 (理事長)

その他の活動・研修等】 当監査基準の見直

織運営部、地域活動室、

機関運営部

組織運営部、 重要書類閲覧、

地域活動室、

玉臨時理事会、埼玉県消費者大会(Yパルシステムグループ監事研修会、 セカン u b e, 7 日埼

本監査役協会 会計基礎講座 (Web) 【員外監事の目(コロナをめぐる法律関係⑤)】

たった。で、ごく少人数が総会に出席し、残りの方方法がありますが、法律上、全員の同意の意思表示が必察に書面で同意してもらうことで総会の決議を省略する外では、一般社団法人の場合でしたら、Hym/1-1 ページなどからも有益な情報が得られます)こんな場合は、法令を調べましょう(所管新型コロナで、従来のような総会が開けない (所管省庁のホ

5 あすーる 2020.12

あすーる 2020.12 4

食こべの

てほし だ

いか

な で 聞 V 7

ます(P1の用紙に記入して、配送便でご返送ください)。組合員活動のことなど、何でもお尋ねください。お待ちし あなたの疑問や質問にお答え 商品のことや事業活動、





水けがしっかりぬけているので、 炒めものなどに開けて そのまま使えます。

しやすいのですが?

に戻ってしまうことがあります。 けんのアルカリ性が酸性に傾いて、もとの脂肪酸(油) ひどい油汚れ、お酢やドレッシングなどのつい

かからない場所に置いて、 泡のついた食器は汚れの再付着を防ぐために、 が減ってきたら石けんを足してください。そして、 チンペーパ 食器は、あらかじめよく洗い流すか、へらや紙、 きれいに洗いあがります。 く油汚れをとってから洗ってください。さっぱり、 洗う時はスポンジに泡をたっぷり立てて洗い、 ー、ぼろ布または古いふきんなどで、 ためすすぎをせず、 キッ

汁などは、酸性ですので、石けんの量が少ないと石油汚れや、お酢、ドレッシング、マヨネーズ、果

ずつ流水ですすいでください。

2石けんには天然の保湿成分

「グリセリン」が含まれているので 手肌にやさしく安心して使えます。

『産直大豆の水切りもめん豆腐』

水切りしてあること、真空パック後にボイ どうして日持ちするのですか? ル殺菌 は

ク包装後にボイル受責と、・・・が特徴です。製品中の水分含有量が少なく、真空パッが特徴です。製品中の水分含有量が少なく、真空パッか特徴です。製品中の水分含有量が少なく、真空パックを 保存が可能になっています。(1) 20日と、『産直大豆のもめん豆腐』の6日に比べ長期 がり、水だけで作ったもめん豆腐に重石をのせ、ゆっ をしていることにより、菌が繁殖しにくいからです。 くりと時間をかけて水分をしぼり、ほどよい固さに 『産直大豆の水切りもめん豆腐』は、産直大豆とに

④トイレットペーパーながもち150(太穴) ③り・さいくりんぐトイレットペーパーダブル太穴 ②り・さいくりんぐトイレットペーパ ご自分の好みに合った品をお選びください。 が、巻きつけが強くなると、硬く感じるようです 他のシングル商品の紙厚はどれも大差はありませ きつけが他のものにくらべてゆるくなっています。 薄くやわらかい(シングルの紙をダブルの製品にし たら直径が大きくなりすぎてしまいます)、

最もやわらかいのが③です。ダブルは1枚ず

つが

および巻

。純米酢』について、

泡が出ていますが大丈夫でしょうか?

することがあります。また、保管温度等の違いによるたんぱく質やアミノ酸、糖分等の影響で泡が発生 泡立ちには若干の差があります。 米のみを原料に造られて いるため、 品質に問題あり 米の成分で

やっぱり石けん!

水の 泡 ょ

すぐそれパル、

んごはん

1

ユ

ク X

ル IJ

調理時間20分

よくなります。)

(※パプリカパウダーはなくても大丈夫ですが、使うと彩りが

く…大さじ3、コンソメ…1個、パセリ…適量、フランスパン …8切れ、塩…ひとつまみ、パプリカパウダー…小さじ1)

-000℃、水…100℃、白ワイン…100℃、おろしにんに

食育サポーター 花泉 ゆみさん フォンデュ風な味わい方もできます。ピザ用チーズを加えると

ホームページでご覧いただけます。レシピ集はパルシステム埼玉の

統料理です で煮込んだジョージアの伝ガーリッククリームソース シュクメルリは、鶏肉を







リコース・リサイケル報告

③生クリームとパプリカパウ

からおろす。

し、フランスパンを添える。

くを入れて10分煮る。味を見ながら塩をひとつまみ入れる。 て焼き色がついたら、水、白ワイン、コンソメ、おろしにんに ②中火で熱したフライパンにバタ

-を入れ、①の鶏肉を入れ

①パセリをみじん切り、鶏肉を一口大に切る。

データを見ながら リサイクルのこと、 考えてみよう!

鶏モモ肉…2枚(600g)、バター…2g、生クリ

لم :

回収量/数 対 象 回収量/数 回収率 対 象 回収率 前月比-46.9% 73.9% (前月比 -14.0% 136,510kg 52.0% 3,937kg 商品カタログ 注文用紙 56.6% (前月比-19.6% 56.4% (前月比 -8.7% 981kg 28,635 本 リユースびん 『お料理セットトレー 51.4% (前月比 -19.2% 33.4% (前月比 -5.6% 480kg 5,511kg * ∭ 紙パック類 産直米米袋 22.5% (前月比 -6.5% 前月比 -18.9% 3,851kg たまごパック プラスチック袋 7,271kg 65.5% **前月比** −2.4% 前月比 -20.5% AB パック 1,199kg 3,195kg 52.7% 18.1% ペットボトル

一番やわらかいのはどれですか? パルシステムのトイレットペ しで、

『り・さいくりんぐトイレットペーパーダブル太穴』

①り・さいくりんぐトイレットペーパーシングル細穴 トイレットペーパーは以下の4品を扱って

(専用芯必要)

ーシングル太穴

7 あすーる 2020.12

毎日を豊かに



をセツ 基本のかたちは正面に します。

は刃を内側にしたナイフ たフォークを置き、右側に お皿、左側に先を上に向け ンを並べる場合



お皿の上かフォ

クの左

お皿の右上で、ナプキン はナイフの外側、グラスは

ネンなど布製が多いので えば食卓のアクセン おしゃれに折ってお 、紙製ナプキンでも

夜になってキャンドルを灯せば 心温まる穏やかな時間が過ご せます。ただしアロマキャンドル は香りが食事の邪魔をするの



▼リースをキャンドルホルダーに見立てても♪

今月のテー

テ ブ ル セッ テ 1 ング

基本アイテム

テーブルリネン

えれば難しいことはありません。

-ルに沿って並べることです。基本を押さ

に華やかな食卓を演出してみませんか

今年のクリスマスはご自宅で、いつもとは違っ

必要な食器類やカトラリ

ー(ナイフやフォークな

テーブルセッティングとは、食事をするために

ど食卓で使う布の総称で チョンマット、ナプキンな いたときはランチョンマッ す。テーブルクロスを敷 トを使用せず、逆の場合 ーブルクロスやラン ーブルリネンとは



ります。白ならテーブルの中央に赤のテーブルラ ろん、赤いギンガムチェックの柄でも華やかにな クリスマスなら赤や緑のテ ルクロスはもち

を掛ければ鮮やかな色合いとなって雰囲気

します。

の)があると便利です

用するナプキンは綿やリ

食事のマナ

として使

の際は一時的な置き場 としてカトラリー ト(箸置きの ような



い続けても大丈夫。そ





258円(税抜) 『二八そば』200g 『二八そば』200g×4 1,078円(税抜) ●次回企画予定 12月4回(コトコト・kinari) 特別価格でのご提供となります。

今月の

商品探訪 これが好き

香りのよさとのど越しにこだわった 『二八そば』



株式会社北舘製麺 専務取締役 北舘 大輔 さん

製造工程



玄そば乾燥

3 玄そば貯蔵倉庫で保管



計量搬送システム



低温乾燥室

8 品質管理室

出荷

を味わえる『二八そば』。その人気の秘密に迫ります! ●こだわりのそば

岩手・秋田・青森県産の玄そば原料(殻のついたそばの 実)のみを使用しています。小麦粉にもこだわって同じ気 候や風土の岩手県内産南部小麦を使っています。この小 麦粉をつなぎとし、香りや食感のよさを味わうためにそば 粉を最大限に配合したそばが『二八そば』です。

国内産のそば粉を使用し、いつも挽きたてのおいしさ

●玄そばの保管、石臼挽きで鮮度保持

収穫後の玄そばを低温貯蔵 (10℃~15℃) で保管し、鮮 度維持に努めています。そば粉は挽いた時点から劣化が 進むので、摩擦熱を出さず風味を損なわない石臼挽きをし て、製造毎時に合ったそば粉を製粉します。「そば粉の挽 きだめ(備蓄)はやらない、使用しない」を大前提に、製粉 後96時間以内に製麺して香りや鮮度を保たせます。

●人気商品のあゆみ

プライベートブランド開発商品『二八そば』は平成17年 より販売を開始しています。当時そば粉3~5割配合の商 品が主流だった中、ぼそぼそとした食感を軽減させるため、 つなぎの小麦粉の種類や麺の太さなどを幾度となく検証し 「まるごと国内産原料のそば」を完成させました。そば粉8 割の細麺で食味やのど越しの良いそばは、販売以降の長き にわたり愛されています。

次回予告

トーエー食品 株式会社 環境・健康にやさしい 『ノンカップ麺』



(クリスマス・洋食編)

王道的な組み合わせは白×白ですが、どちらかに こだわらず「使いたいお皿より一回り大きいお皿」 るので料理がおいしく見えます。また大きさには 理にも合わせやすく、食材の色も引き立ててくれ 定番の白い食器がおすすめ。白ならどんな料

お皿

アクセントカラーや柄の入ったものを使うとぐっ とモダンな雰囲気になります

切にしましょう。シンプルなタイプを選べばコ カトラリー選びは食器やグラスとの統一感を大 カトラリ トもしやすくなります。

すが、自宅ならひと組を使 -クとナイフが並べられてそれを使い分けま ーブルでは用途別に複数の

フォーマルなテ

9 あすーる 2020.12

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

12月25日(金

★2月号テーマ「私の配偶者」

聞いてほしい旦那様や奥様の自慢話や笑ってしまう話な ど、ぜひお寄せください!!

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、300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)

*地域活動室/0120-070-920 (月~金/午前9:00~午後5:00)

*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 https://www.palsystem-saitama.coop

緊急事態宣言が明けて2度目の 育児休業から復職しました。子ど もの生活リズムで過ごしていた 日々から、時間に追われる日々へ の変化にはなかなか慣れず毎日バ タバタしています。保育園大好き 娘2人の笑顔の送り出しで毎日乗 り切っています。 集後記

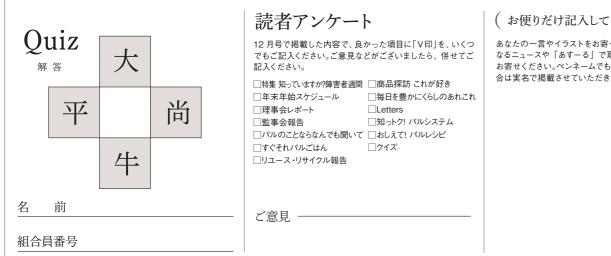
from Editor 編

ご協力に感謝し ますとともに今後 もご支援いただき ますようお願いい たします。



「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「私の配偶者」 締め切り12月25日(金)



(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。)



知っトク!

公 公

ハンガー・フリー・ワールド 第19回書損じハガキ 回収キャンペーン報告

パルシステム埼玉は、特定非営利活動法人 ハンガー・フリー・ワールド (HFW) の書損じ ハガキ回収キャンペーンに賛同し、毎年ご家庭 で眠っているハガキや切手、商品券などの回収 を呼びかけています。

回収物は、ボランティアによる仕分け後に換 金され、アジアやアフリカの飢餓を無くすため の活動に役立てられています。

昨年12月~今年5月までに組合員のみなさ まからいただいた回収額は、462万2,771円 に達しました。

今年度はコロナ禍により多くの会社や学校 で回収活動が行えず、キャンペーン全体の参加 団体・人数が大幅に減ることになりました。し かし配布封筒での返信率は上がり、パルシステ

ム埼玉では例年を 上回る回収額とな りました。



にホッとする。昭和・平成・会旧友の声が聞きたくTEL、本コロナ騒ぎで家の中にいる 平和な生活が送れる今、

草加市 中さん

さいたま市

便利においしく食

令和と生きて 変わらない ることが多く

ルのおいしいものを食

内藤

宅でも作りました。超美味しいですよ。 んでいます。

最近は揚物をしませ

食べたこともあり、

ん自

ます。

大好きで喜

ン語で歌いま した。その中で とてもステ キな曲で時々口ずさ

転居前までラテン音楽教室に通って 、水色のワルツグ をスペ

でも数えるほどかも。

き合うようになり、これまでの来し方、こ事があるからと目をつむっていたことに向コロナ禍で職を失いましたが、今まで仕 今年も私の家庭菜園は黄花コスモスや からの行く末に思いを馳せる今日この頃

Letters

(2021年1月号掲載より300ポイントとなります。)

みなさんからのお便り

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。

生ゴミからうまれたのに…本当にえらい!でもカボチャは元気に育っています。それもリが大きく育ってジャングル状態。そんな中 坂戸市 邦子さん

目を通さなかった

続み物

、身の回りの片付け

身近時間を大切にす

べて、頑張っています♡がい・消毒・人混みは避ける等、気をつうがい・消毒・人混みは避ける等、気をつ 気になるのは「コロナ感染予防」 じっくりと眺めたり。 分のペースが身についてコロナ禍で途方にく したり、 ースが身について、ナ禍で途方にくれま

楽に楽しく生きたいです。たと気づかされた1年でした。 今までの常識や他人軸、 自分の本当の 望みや生き方に向き合 我慢が 必要な

今年ほど変化のある年は65年

川市 自分らしく かっ

年間同居していた息子一家と別居になり、 3月 に 32 ートに転職し、2 \dot{o} 年勤めたと 人生の 12 月

から経験ゼロの清掃のパーころを65才で定年退職し、

人暮らしから2人暮らしになりました。

トマトはぬか漬けにして夏から秋まで楽し 実ったというわけではないけれど、ナストマト、ピーマンを植えました。たくさ コロナ自粛の夏、

我家のプチ菜園にナス

久喜市 にや

分は青春に舞い戻る。 りチュニック2着、ズボン3本とエコバック4しぶりにミシンに向かう。マスク作りに始ま 仕事が自宅待機となり時間を持て余. 徐々にソ イングにはまって

を見つけた巣ごもりの日々で 20年は思わぬ愉しみ

年の1月の誕生日が から去ってしまった。 級の身、パルシステムに一番助けられてだけ。それでも前向きに生きたい。障1もない。あるとすれば孤独老人のボン 10は最悪の年 男|人暮ら くると卒寿。 妻は地球-楽しみは

りだけ。そ

見市

のおかげで社会が回っていると実感できた。

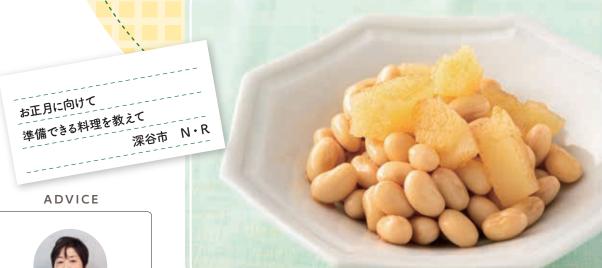
療従事者のみなさんのおかげで、

新型コロナ

事や旅行にも出かけられるようになった。

感染拡大を低く抑えてくれたので、また仕務がスムーズにできた。日本中のみんなが 充実したインターネットのおかげで在宅勤

ホームパーティーで楽しいひとときを過ごしの家族旅行も断念。その分家族や同僚とのせっかく予定していた5月下旬のハワイへ





食育サポーター 鈴木 二三四さん

味も量もご家庭に合わせて 作ってください。

大豆はドライパックでもいいで すが、煮ておくと便利です。

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」に沿った食育活動 を推進する組合員です。

数の子大豆

材料(4人分)

大豆…200g、数の子…2~4 腹

調味料 [便利つゆ、またはこだわりつゆ…100cc、みりん…小さじ 1]

- ①大豆は事前に煮ておく。数の ④冷ました調味料を③にかけ、 子は塩出ししておく。
- ②調味料を鍋に入れ、火を通し ⑤保存容器に入れ、冷蔵庫で保 てから、冷ましておく。
- 出しした数の子を1cmくらい にちぎり入れ、混ぜる。
- よく混ぜる。
- 存する。
- ③煮た大豆をボウルに入れ、塩 ※数の子をちぎる時に、ついて いる白いわたのようなものを 取るときれいになります。



『便利つゆ』 900ml 598円(税抜) かつお、昆布などでだしをとっ た希釈タイプのつゆ。煮物やめ んつゆなどあらゆる料理に使え

応募 方法

https://www.palsystem-saitama. coop/toiawase

②携帯電話

スマートフォン



3配送便

お手持ちの封筒(使用済み でも可) に入れて、配送便で 広報課宛にご提出ください。

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。



尚

●締め切り/12月25日(金)

●正解者の中から抽選の上、 5名様に300ポイントを さしあげます。

お便り、イラストもお待ち しております。

先月の解答は



「木」でした。

雑木(ぞうき): 雑多な木。また、用 材にはならない木。炭や薪などにす る。ざつぼく。ぞうぼく。

応募総数 10月号の Quiz の応募総数は196通で190通正解でした。

広報課行き