

とものつくる心豊かなくらし

とりのまへいじ

未来のための3R!

Index

今月の特集

『**できることから
始めよう**』

〜減らそうプラスチックごみ〜

理事会報告
第10期第25回定例理事会

ハイッ生協です!
世界の生協
商品図鑑
『箱なしティ슈ペーパー』

知ッテ食ベテ
梅干しを常備しよう

Yume Report
「沖縄戦跡・基地めぐり」
スタディツアー
ほか

いのち いくつ
生命を愛しみ、自立と協力の力で、
心豊かな地域社会を創り出します。



生活協同組合バルシステム
神奈川ゆめコース

今月の 「ゆめのめ」

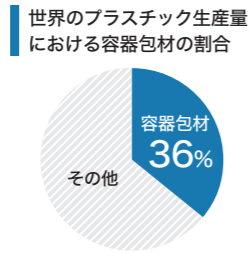
毎週の通い箱で組合員のみ
さんから返却されるリユ
ス・リサイクル品は、各配
送センターからリサイクル
センターなどに届けられ、
新たな製品や資材に生ま
れ変わります。3R (P.3参
照) をすすめていくことが、
環境保全・資源循環社会
への第一歩です。





なぜ、プラスチックごみが問題になっているの？

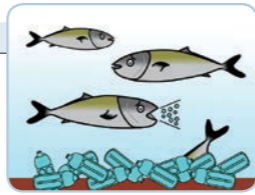
現在世界で生産されているプラスチックの約36%は使い捨ての容器包材です。石油由来のプラスチックごみを焼却することでCO₂が発生し、地球温暖化の一因となります。また、プラスチックごみが海に流出することで海洋を汚染し、生物に大きな影響を及ぼします。



海洋プラスチックごみ問題

分解しない	→ ずっと残り続ける
軽くて移動しやすい	→ 国や地域を越えて移動し、回収できない場所にも大量に流れ着く
劣化して細かい破片(マイクロプラスチック)になる	→ 水産品への混入増加
誤飲、絡まりなど、生物への悪影響	
有害化学物質を運ぶ	

◎ 4ページでは、3月21日に開催したプラスチックによる海洋汚染についての講演会の様子を紹介しています。



私たちに「できること」は？

軽量で丈夫、さまざまな性質の製品になり、食品や薬剤等の品質保持、食品ロスの削減にもひと役買っているプラスチック。現在の社会ですべてのプラスチックの使用をやめることはできません。でも、私たちが少しずつ取り扱いに気をつけるだけでも、環境は変化していきます。

Action

不要なプラスチックをもらわない
(レジ袋、食器、ストローほか)



Action

ごみを捨てない、ごみを拾う
(ポイ捨てを含む不法投棄など、回収できない捨て方をしない)

Action

プラスチックの使用が少ない商品、再生原料や生分解性プラスチック使用の商品などを選ぶ



『富士の天然水 (PET)』の再生ペットボトル

Action

ごみを分別し、より質の高いリサイクルに出す

パルシステムの「お料理セット」のトレーや『富士の天然水 (PET)』の再生ペットボトルは、再び同じ製品を作ることができる、よりむずかしく高度なリサイクルです。



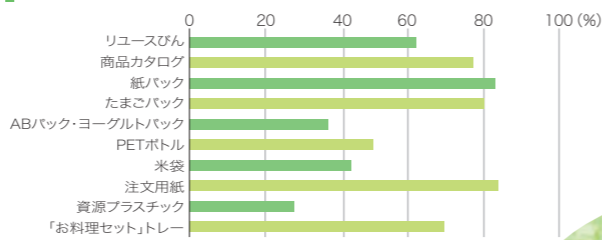
「お料理セット」のトレー

3Rをすすめる

パルシステムでは3R(リデュース・リユース・リサイクル)の活動に積極的に取り組んでいます。資源を回収し、くり返し使えるように国内でリユース・リサイクルするために、ぜひ、みなさんのご協力をお願いします。



2018年度(2018年4月～2019年3月)累計 パルシステム神奈川ゆめコープのリユース・リサイクルデータ



「できることから」始めよう

～減らそう プラスチックごみ～

プラスチックごみによる環境汚染の広がりや、プラスチックの焼却によるCO₂の放出が問題となっている昨今。世界各国や企業が真剣にプラスチック削減に取り組み始めています。使い捨てられる容器包装プラスチックが1人あたり年間約30kgで世界2位の日本[※]。食品トレー、ペットボトル、プラスチック製の袋…私たちの暮らしと密接にかかわっているからこそ、一人ひとりが行動を起こすことで、もっともっと減らせるはず。今回は、パルシステムの「プラスチック排出総量削減」の取り組みをお伝えするとともに、私たちにできることについて考えます。

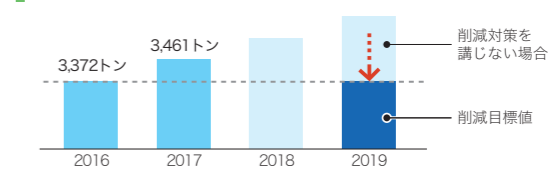
※環境省「プラスチックを取り巻く国内外の状況」より



「プラスチック排出総量削減」に向けた取り組み

パルシステムの事業活動でプラスチック排出量の多いものは？ そう、お届けしている商品の容器包材です。パルシステムが2017年9月に策定した「プラスチック排出総量削減取り組み」では、商品の安全性を確認したうえでプラスチックの使用量をさらに抑制するなど、排出総量を削減することをめざしています。

事業伸長を考慮した2019年度のプラスチック排出総量[※]を2016年度と同じ水準にとどめることをめざします



※プラスチック排出量=(青果除く食品包材+生活消耗品のPB商品のプラ総量) - (環境負荷の少ない材質へ切り替えた量+回収量)

1

軽量化

- トレーや留め具を使わない
- プラスチック以外の材質に変更
- 容器サイズを小さく、薄く



『しめさば(国内産)』

- ・ 包装のサイズを見直して軽量化
- ・ 1包装あたりのプラスチック重量10gのうち30%削減
- 年間で1.1トンのプラスチック削減に貢献(2017年度)

2

環境負荷の少ない材質への切り替え

- 再生原料使用のプラスチック
- 生分解性プラスチック^{※1}

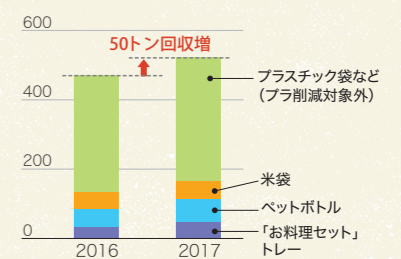


『直火炒めチャーハン(産直米)』

- ・ 冷凍食品業界では初めて包装に再生フィルム^{※2}を使用
- ・ 内袋のプラスチック重量6.4gのうち28.1%を再生PETに
- 年間で3.1トンのプラスチック削減に貢献(2017年度)

3

リサイクル回収強化



- プラスチック袋など
回収量: 339トン → 358トン (+19トン)
回収率: 31% → 32%
- 米袋
回収量: 47トン → 50トン (+2.1トン)
回収率: 38% → 42%
- ペットボトル
回収量: 53トン → 68トン (+15トン)
回収率: 51% → 53%
- 「お料理セット」トレー
回収量: 32トン → 46トン (+14トン)
回収率: 70% → 66%^{※3}

※1:自然界の微生物によって、最終的に水と二酸化炭素に分解されるプラスチック ※2:ペットボトルを再生利用したもの ※3:トレー総量が増えたため、回収率は下がりました。

美しい海を子どもたちへ！ 私たちにできること

現在、海洋を汚染するプラスチックごみの問題が世界的に注目されています。その現状と、私たちができることについて、3月21日、新横浜本部にて講演会を開催。漂着ごみ・散乱ごみの調査やクリーンアップを通じて、海や川の環境保全を行っている一般社団法人J.E.A.N事務局長の小島あずさ氏にお話を聞きました。

プラスチックによる海洋汚染とは

「プラスチックは優れた材質で、私たちの生活を便利にしていますが、ごみになるとそのよかつたところが逆に問題になってしまいます」と、小島氏。「プラスチックは、ごみになると“分解しない”、劣化して細かい破片になる”などが問題になります。また、ごみによる生物への影響として、誤飲・誤食や絡まりがあります」。美しい自然が広がるイメーの西表島や知床半島の海岸がごみに埋もれている写真とともに、海のプラスチックごみの問題が説明されると、参加者は息を詰まらせながら、スライドから目が離せない様子でした。



(一社)J.E.A.N 事務局長 小島あずさ氏

地形の事情でごみの回収がむずかしい場所があったり、拾うこと自体がむずかしい5mm以下のマイクロプラス

チックがあつたりして、拾うだけでは解決にはつなかりません。そこでJ.E.A.Nでは、「ごみを拾いながら」どのようにごみがどれくらいあるかを調べています。「この調査結果を知らせることで人々の意識を、拾ってきれいに」から「ごみを生まない(出さない、作らない)」に変えていきたい」と小島氏は話しました。

私たちにできること

「今、私たちにできることは『何が起きていて、問題なのか』という現実を正しく知ること」と『自分の問題だ』という当事者意識をもつこと。そのうえで、今あるごみが破片化したり海に流出したりする前に拾うことや、当事者意識をもつ人を増やしていくことが重要だ」と小島氏は述べ、「個人の行動への期待だけでなく、プラスチックの使用量自体を減らすために、レジ袋の使い方を規制するなど、社会のしくみを変えていくことも必要なのです」と解説しました。



プラスチックによる海洋汚染問題への理解や当事者意識を深めることができた講演会となりました



会場の外では、「みんなの問題・海のごみ」と題したパネル展示が行われました



ご案内

「かながわプラごみゼロ宣言」に参加しませんか

神奈川県では、プラスチック製レジ袋やストローの利用廃止・回収などの取り組みを、市町村や企業、県民とともに広げていくことで、2030年までのできるだけ早期に、リサイクルされない、廃棄されるプラごみゼロをめざす「かながわプラごみゼロ宣言」に取り組んでいます。当組合もこれに賛同し、プラごみゼロに向けた取り組みを実施しています。あなたも『マイエコ

10(てん)宣言』でこの取り組みに参加しませんか。詳しくは、神奈川県ホームページ「かながわプラごみゼロ宣言」クジラからのメッセージ」をご覧ください。「weeklyどりーむぺいじ」718号(6/10~14配付)の特集でも紹介します。

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/p3k/sdgs/index.html>

神奈川県 かながわプラごみゼロ宣言



理事会報告

第10期第25回定例理事会

2019年4月25日(木)10時~13時
パルシステム神奈川ゆめコープ本部

決定したこと

- ★ 第20回通常総代会へ付議する「2018年度事業活動報告」の内容など、総代会にかかわる4件の議案について
- ★ 第20回通常総代会における書面議決書取り扱いについて
- ★ 他団体への役員派遣について

・他団体からの要請、現在役員を派遣している団体の改選期及び当組合理事の退任、役割変更に伴い、役員への派遣を行います。

特別報告事項

- 2017年度市民活動応援プログラム最終まとめおよび2018年度市民活動応援プログラム中間報告について

【報告事項】
理事長、専務理事、各本部、組合員活動組織の定例報告のほか、4月の組織活動全般について

Pick up

①『ふらっとパル武蔵新城』を開設

川崎市中原区のJR南武線武蔵新城駅北口から徒歩5分の場所にあるコミュニティスペース「NAYA」を、当組合が毎週火曜日の午前からお昼まで借り上げて『ふらっとパル武蔵新城』として運営します。当組合を紹介するイベントや企画、組合員活動を行う場として活用します。



コミュニティスペース「NAYA」の様子

Pick up

②(一社)日本食育学会「食育推進企業・団体」に認定

食育推進基本計画等に基づく積極的な食育活動を通じて、国民の健全な食生活の実現に多大な貢献をしている企業・団体等組織として、(一社)日本食育学会より認定を受けました。



日本食育学会認定ロゴマーク

生協のうごき

2019年3月末現在

組合員数

全体 327,865 人

前月比 - 2,477 人 ↓

期首比 + 9,571 人 ↑

3月度決算概況

	3月度決算概況	前年比	予算比
供給高	3,748,749 千円	95.1%	98.9%
経常剰余	- 15,241 千円	- 44.3%	- 17319.5%

	累計数値 (2018年4月~)	前年比	予算比
累計供給高	46,287,717 千円	101.1%	100.1%
累計経常剰余	640,419 千円	73.0%	145.4%



スイスの生協(コープ)の様子

『世界の生協』

ハイッ
生協です！

知ってるようで知らない
協同組合について解説します

世界の国々にもさまざまな生協があるのをご存じですか。
1844年、イギリスで設立された協同組合は、ヨーロッパのみならず、旧ソ連などの社会主義国からアメリカ、アジア、オセアニアまで広がり、各国で多くの組合員の支持を受け、それぞれの国ごとに独自の発展を遂げていきました。
各国の生協の規模はどのくらいなのでしょう。日本では、2013年の食品小売業における生協シェアは約5%。それに対し、スイスは約50%、フィンランドは約46%、デンマークは約37%でした。ただし、日本のように宅配事業があることはまれで、店舗事業を主とし、組合員でない方も利用が可能であるなどの違いがあります。そして、その規模を生かして、銀行や薬局、発電、保育園、インターネットサービスなど、さまざまな事業を展開しています。

環境負荷を低減した
簡易包装の再生紙ティッシュ



『箱なしティッシューパー』

200w x 6 388円
(税込419円)

今後の企画予定
コトコト・きなりにて
毎週企画
企画は、変更する場合があります。



使った分だけ
カサが減るので、
お出かけにも



お話をしていた
いただいたのは

JPホームサプライ株式会社 営業部
大久保 淳さん
(写真外) パルシステム連合会 商品開発本部
大工原 達也 職員

良質なパルプの 紙パックを リサイクルしよう！

—本品は再生紙のティッシューパーをフィルム包装し、環境負荷の低減をめざしたパルシステムのオリジナル商品です。開発の背景は

大工原 今でこそ飲料の紙パックの回収は当たり前になりましたが、その始まりは約30年前に生協の組合員が牛乳パックの回収を呼びか



使用後の水は工場敷地内で完全浄化しています

けたことだったといわれています。牛乳パックをはじめとした紙パックは、繊維が長くてやわらかい良質なパルプから作られています。それを一度の使用で終わらせずにリサイクルしようという声は多くの人の共感を呼び、紙パックの回収と再生紙の開発は両輪となって社会に広がっていったのです。その後、貴重な森林資源を守るためにパルシステムではさらに一歩踏み込み、紙箱を用いない本品を発売しました。

—どのようにリサイクルされますか

大久保 回収した紙パックは、まずは各配送センターからパルシステムの杉戸

【できるまで】

1 選別・圧縮
各センターから杉戸リサイクルセンターへ集約。異物除去後、圧縮して固まりにする。



輸送しやすいようにぎゅっと固めます

2 製紙工場で溶解
ドロドロに溶かし繊維を取り出す(再生パルプ化)。同時に印刷インク、内側のフィルム、アルミなどを分離し(※)、再生パルプから不純物を除去する。

3 抄紙(しょうし) ↓ 製品化
ほかの古紙原料を配合して紙をすき、本品用の原紙を作る。規格に合わせて製品化する。



ビッグロールから製品化します

【組合員から】
「ここがおススメー!」
● 使用後のごみが少ないのがお気に入りです。
● 市販のザラザラしたティッシュに比べてやわらかく気持ちがいいです。
● 市販品には150組ティッシュもあるなか、200組はかなりお得。買い物の手間が省けます。
● シンプルなパッケージにたくさん入っていて、少し厚手などころも気に入っています。

リサイクルセンター(埼玉県)に集められ、それから静岡県富士市にある製紙工場に送られます。現在、国内の製紙の多くは富士山周辺地域で行われていますが、それは自然資源である地下水をたっぷり利用できるから。本品は原料の50パーセントに紙パックを用い、残りの半分は国内で回収したオフィス用紙などの古紙を使用しています。その印刷インクや繊維に入り込んだ細かい汚れをきれいで豊富な地下水で洗い流し、再生紙を作っているのです。

再生紙でも 白くてやわらか 利便性の高さでも人気

—本品のティッシューパーの特徴は

大久保 再生紙という肌ざわりが悪いなどの印象があるかもしれませんが、



最先端の技術で製品化しています

製紙会社ではそんなイメージを払拭するために技術革新をすすめてきました。本品の製紙工場では『こんせん72牛乳』や『キャロっとさん』などのパックをどのように溶解すると同時に、印刷インクや内側のフィルム、アルミなどを除去。さらに徹底的に洗浄することで不純物が混ざらない白い紙を作り出しています。また、紙を厚くすると強度が上がりますが、紙を厚くすると反面固く感じるようになります。そこで肌ざわりがやわらかくなるように紙の厚さを調整し、適度な強度を保つために2枚重ねにしています。

組合員の支持が高い商品です

大久保 白さや、やわらかさなど品質のよさに対する信頼とともに、回収した紙パックを原料にしていることにも共感が集まっています。さらに本品の長所は利便性が高いこと。紙箱をリサイクルするための手間が不要なうえ、1袋200組6個パックの規格なので、1



開いて
戻してください

紙パック(牛乳パック、ヨーグルトカップ、ABパック)はパルシステムへ戻しましょう!

回収はパルシステムへ 必ず製品に 再生されます

—組合員にできることは

大工原 紙パックの回収は自治体や店頭でも行っているため、どこで回収に出しても同じだろうと思われる方もいるかもしれませんが、でも、自治体などが回収した紙パックがその後どこにいくか、想像したことはありませんか? 近年では中国を中心とした海外でも古紙が原料としてさかんに使われるようになり、日本の紙パックなどが海外へ流出し国内の再生紙原料が激減しているんです。

一方、パルシステムが回収した紙パック類は絶対にパルシステムの製品として再生されます。本品は貴重な森林資源を「ごみにしない、もったいないの心を大切に、一人ひとりが環境を守ろう」というパルシステムと組合員の思いから生まれた製品です。その思いが無駄にならないように、紙パックの使用後はぜひパルシステムに戻してください。そしてこのリサイクルの環を、これからもみんなをつないでいきましょう。



パルシステムでんきの契約発電所は
総数46カ所！(2018年10月時点)



FIT電気
(再生可能エネルギー)を
中心にお届けします

HPIは
こちら！



パルでんSWITCHは、今月で終了となります。
ご愛読ありがとうございました。

電気の
ちょっとした疑問に
お答えする
コーナーです

パル でん SWITCH

SWITCH ON!

A:子どもたちの未来や 地球の環境を守るためです。

福島第一原発の事故後、日本の電気の約8割は火力発電でつくられています。火力発電で石油や石炭などを燃やすとCO₂が多く排出され、地球温暖化がすすむといわれています。パルシステムは、CO₂の排出量や環境への負荷が少ない再生可能エネルギーを使うことで、地球温暖化を少しでも緩和するとともに、原子力発電に頼らない資源循環型の社会をめざします。子どもたちの未来や地球の環境を守るためにこれからも取り組んでいきます。

Q:パルシステムは
なぜ再生可能エネルギーを
すすめるの？

夏野菜のあじ南蛮



監修:村上安曇(管理栄養士)、撮影:中西多恵子
スタイリング:(有)クレア

point

人参、パプリカ、ピーマンなど、好みの夏野菜をたっぷり入れて、サラダ風にしても。

材料

- 4人分 全量カロリー948kcal
- 『レンジ国産あじフライ』…1袋(230g)
- 玉ねぎ …… 1/2個
- トマト …… 1/2個
- 大葉 …… 2枚

作り方

- 1 玉ねぎは3mm程度にスライスして水にさらす。トマトは1cm角のサイコロ状に切る。大葉はせん切りにする。
- 2 水切りした玉ねぎとトマトを、混ぜ合わせたAに20～30分ほど漬けておく。
- 3 あじフライを電子レンジで加熱し、器に盛る。2のタレをかけ、大葉を盛り付けて完成。

【A】

- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ2
- 便利つゆ …… 大さじ2
- 水 …… 大さじ1



レンジ国産あじフライ

国産あじの切り身のフライをレンジで気軽に。おかずが足りないときに便利です。昨年より環境に配慮したパッケージ(再生PET)を使用。

『レンジ国産あじフライ』はレンジで温めても、揚げたてに近い“サクサク”の食感にこだわった商品です。衣の配合割合とパン粉のサイズにこだわり、従来の冷凍あじフライより、強いクリスピーな食感と同時に衣のバサつきを抑え、サクサク感が長続きした商品になりました。揚げたてに近い“サクサク”した食感を、ご家庭で手軽にお召し上がりください。



金子産業株式会社
藤井祐樹さん

パルシステム神奈川ゆめコープの リユース・リサイクル データ

対象	回収率	前月比
リユースびん	51.7%	-3.5%
商品カタログ	78.8%	+2.3%
紙パック	82.9%	+5.8%
たまごパック	82.8%	+5.7%
ABパック・ヨーグルトカップ	33.9%	-1.4%
PETボトル	49.8%	-2.6%
米袋	48.2%	+2.2%
注文用紙	88.0%	+4.9%
プラスチック袋	31.7%	+3.5%
「お料理セット」トレー	77.8%	+7.1%

■今月のリユース・リサイクルによるCO₂削減量
一般家庭(年間)のCO₂排出量【約39世帯分】
2018年4月からの累計【約487世帯分】

約195t

※対象品目は一部
※参考 環境省3R行動見える化ツール

2019年3月末現在

ことくんの 虎の巻

配達担当キャラクター
まことくんが、
パルシステムの活用方法
を教えます！

パルシステムでは、食べられるのに廃棄されてしまう食品を減らすための商品づくりをすすめています。農産物では、「ふぞろい」や「わけあり」の商品でおなじみです。そうした「もったいない」発想の商品づくりは、加工品にも広がっています。原料となるのは、たとえば大きさが規格外のさつまいもや、組合員にお届けできない日に産まれた余剰卵など。どれも、味や安全性は通常の商品と変わらないのばかりです。おいしくて食品ロス削減にもつながる商品、ぜひ味わってみてくださいね。



卵そのものの風味が生きた
『カスタードプリン』

「簡単調理でお弁当にも便利」と好評の『冷凍さつまいもスティック』

「もったいない」発想で食品ロスを削減
ムダなくおいしくいただきますの巻

知ッテ食ベテ

梅干しを常備しよう



この時期、お弁当やおにぎりに梅干しを入れるとこはんが傷みにくくなるので、よく使う方も多いのではないのでしょうか。「梅はその日の難逃れ」ということわざがあるように、からだによいイメージがあります。弥生時代に中国から薬用として伝来したとされ、次第に観賞用の花としても親しまれるように。さらに江戸時代に入ると庶民の間に梅干しが普及しました。日本人に大切にされてきた梅は、私たちの地元神奈川県でも栽培されています。関東三大梅林にも数えられる、小田原の「曾我梅林」は梅の産地としても有名。小田原の特産品「十郎梅」は、厚くやわらかな果肉と非常に薄い皮が特徴で、種が小さく梅干しに最適な品種です。かつて、日本人の食卓に欠かせなかった梅干し。パルシステムでは昔ながらの梅干しや保存食作りを大切にしています。梅干しを手作りし常備しておくと、何かと便利ですね。今が旬の梅をうまく取り入れて、暑い夏を乗りきりましょう！

参考：農林水産省ホームページ
小田原市ホームページ

バルシステム神奈川ゆめコープのイベント・活動をレポートします!

「沖縄戦跡・基地めぐり」スタディツアー

★DATE★
3月27日
～29日
★☆☆

「沖縄を知ろう、そして平和を考えよう」をテーマに、当組合を含む全国の33生協から、合計220名が参加し実施。初日はおとなと子どもに分かれた分散会のあと、全体会となり、語り部から壮絶な戦争体験を聞きました。2日目以降は、2つのコースに分かれて沖縄平和ネットワークのガイドによる説明を聞きながら戦跡や基地をめぐり、学びを深めました。すべてのコースで訪れたのは、沖縄の現状を知るうえでも重要な宜野湾市にある嘉数高台（かかずたかだい）公園です。公園の展望台からは、オスプレイ機を複数配備した普天間基地が市街地に隣接している様子が望めます。ガイドの方より沖縄の過去と現在の苦しみを聞きながら、参加者は沖縄の抱える問題を日本全体のこととして考えないといけないと実感するツアーとなりました。



辺野古の埋め立ての様子を視察



「ひめゆりの塔」の前で説明を聞きました



「魂魄(こんぱく)の塔」に献花しました



オスプレイ機を複数配備した市街地に隣接する普天間基地



みんなで竹のジャングルジムを組み立てていきます

★DATE★
3月28日
～30日
★☆☆

福島の子ども保養プロジェクト（春休み）

東日本大震災から8年が経過し、復興がすすみつつあります。一方で、いまだに原発事故の影響を残す場所があり、子どもの健康への影響を心配されている方がいます。そんな思いに寄り添い、当組合では毎年、神奈川県に福島の子どもたちを招待する「福島の子ども保養プロジェクト」を実施しています。今年3月28日～30日の間、心身のリフレッシュを目的に子どもたちとその保護者、合計12家族32名を神奈川県に招き、2泊3日を過ごしてもらいました。初日は「都筑冒険あそび場 まんまるプレイパーク」での外遊び。からだをめいっぱい使って楽しみました。また、最終日には保養の取り組みに賛同する小田原の(株)鈴廣蒲鉾から「鈴廣かまぼこの里」に招待いただき、ちくわ・かまぼこづくりを体験しました。当組合では、今後も多くの団体と協力しながら、保養プロジェクトを継続していきます。



学生ボランティアが中心となり、子どもたちだけで交流ゲーム



みんなでちくわ・かまぼこづくりを体験

Check!
イベントの開催情報は、『weekly どりーむぺいじ』、ホームページをご覧ください。



あなたの 教えてちょうだい



テーマにまつわる知恵やワザ、あなたの工夫について教えてください!
【今回のテーマ】
リラックス方法

ワンコちゃん

ワンコをベッドに呼んで寝ます。大型犬のどっしりした重みとあたたかさ、深い呼吸に癒されながらウトウトしているリラックスできます。(ふらちゃん)



和室を活用

何も置いていない和室(8畳)に大の字になって寝転ぶ、これです。この空間を作りキープするには、ほかの部屋へのしわ寄せが大きいのですが、この和室のおかげで心のゆとりがもてるような気がします。(わたとさん)

お風呂で

入浴のとき、生ハーブを数本湯に浮かべます。フレッシュな香りに効能も感じられて心身ともに癒やされています。(たっちゃん)

家族みんなで

家族みんなで出かける。街なかやジョッビングではなく、自然に触れたり観賞したり、心が豊かになる時間や感動を共有する。自分だけがリラックスするのはなく、家族みんなでよい時間をお互いにやさしくなることが大切だと思ふ。(Mさん)

ひたすら歩く

疲れやストレスの解消は、緑のたくさんある歩道や公園をふらふらと歩くことです。木々や花々から自然の癒やしパワーをもらっています。(Mimisan)

次回のテーマ (掲載は8月号)

ゴーヤのアレンジレシピ
夏の食材としても、グリーンカーテンとしてもすっかりおなじみのゴーヤ。たくさん収穫したときの大量消費メニューや夏バテ解消レシピなど、みなさんの活用方法を教えてください。

フリートーク & フォト

- ★身近な話題
- ★おすすめレシピ
- ★生協へのご意見
- ★写真やイラストも! お待ちしています♪ (掲載は8月号)

バルシステムに再加入してみて、いちばん楽しかった魚がやっぱりおいしいです。大好きな魚、とくにサバがいろいろ取りそろえてあり戻ったかがありました。ありがとうございました。うーん、うまい! (J-Sさん)

編集部より
末永くよろしくお願ひします!



わが家の愛犬「さくら」です。桜満開のころは毎日お花見しながら散歩します。そんな「さくら」はバルシステムのお兄さんが来ると、待ちわびたように「わんわん」。うるさくてゴメンナサイ!! (さくらママさん)

玄関横のきんかんの木。めずらしく実が落ちることなくいい色でたくさん残っていたので、今年はきんかん酒を作ってみました。完成まで1~3カ月かかるので令和元年のでき上りを楽しみにしています。(あんこまるさん)

編集部より
平成から令和に変わるあいだに仕込んだきんかん酒、格別な味わいでしょね



うちのかわいいインコちゃんです。頭上の鈴を鳴らして幸せを呼んでくれる、青い鳥です。(M-Kさん)

編集部より
鈴を鳴らせるなんて芸達者ですね

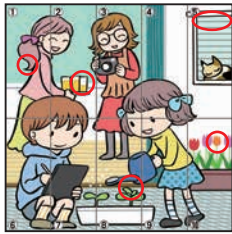


クイズ まちがいさがし

梅雨の晴れ間

>> 今月のテーマは

雨続きの毎日。たまに晴れた日には、たまった洗濯物や湿ったふとんを何とかしたいものです。乾燥機や部屋干し洗剤、便利なものは増えましたが、やっぱり太陽の下で干すのは格別の喜びです。左右の絵を見比べて、明らかに違っているところを5カ所見つけてください。



[4月号の正解] ①・②・⑤・③・⑩

クイズ当選者発表(敬称略)

応募総数…478名 正解者数…467名

<愛甲郡>高橋友子 <厚木市>中桐美加代 <綾瀬市>与名本佐知子 <鎌倉市>鈴木恵里子 <川崎市>井上幸代、高松順子、弾塚泉、七瀬詩都子、村田藍子、山田典子 <相模原市>島田淳子、星野留美 <座間市>黒木紀久子 <藤沢市>下入佐咲子、福岡麻里 <横浜市>金子弥生、佐々木久美子、鈴木美知子、濱田彩子、山口真由美

応募はどリーむメールで!

提出は下記のいずれかの方法でお願いします。正解者のなかから抽選で20名に、300ポイントをプレゼント!

発表/当選者は、どリーむべいじ8月号(8月5日発行)で発表

どリーむメール提出方法

1 配送便



必要事項を記入後、点線で切り取り、配達時にご提出ください。

2 ホームページにアクセス



機関誌どリーむべいじ

検索



3 Eメール

yume-kouhou@pal.or.jp
投稿コーナー名・氏名・組合員番号・写真の説明を必ず記載してください。写真のサイズは500KB~2MBで。

提出締切 配送便:6月21日(金) ホームページ、Eメール:6月22日(土) 12:00

●●●どリーむメール●●●

提出締切:6月21日(金)

バルシステム神奈川ゆめコープ 機関運営部 広報課 行

ふりがな
お名前

組合員番号

1. 投稿する項目に✓をつけ、右に内容をご記入ください。(投稿は任意です)

- 教えてちょ〜だい! (テーマ)「ゴーヤのアレンジレシピ」(P.11)
- フリートーク&フォト(P.11)
- 「どリーむべいじ」へのご意見・ご感想、バルシステム神奈川ゆめコープへのお便り

2. クイズまちがいさがし(P.12) 解答欄

3. 今月号で興味をもたれたページを教えてください。(複数回答可)

- 表紙 P2~4 特集 P5 理事会報告
- P5 ハイッ生協です! P6~7 商品図鑑
- P8 メーカー直伝! ㊟アレンジレシピ P8 知ッテ食ベテ
- P9 パルでんSWITCH P9 まことくんの虎の巻
- P10 Yume Report P11 ゆめひろば P12 まちがいさがし

*どリーむメールの提出は、WEBまたは配送便でお願いします。

投稿文章の掲載(可・不可)

名前掲載(匿名希望・イニシャル()・ペンネーム())

- 基本的に個別回答は行いませんが、誌面づくりの参考とさせていただきます。
- 「教えてちょ〜だい! あなたの〇〇」「フリートーク&フォト」における投稿者名掲載は、ペンネームを原則とし、実名掲載はいたしません(ペンネームの記載がない場合は、イニシャルとさせていただきます)。
- 掲載した投稿文章は、当組合Facebookで紹介させていただくことがあります。