

こんなの知ってた?



歯ブラシと歯みがきの

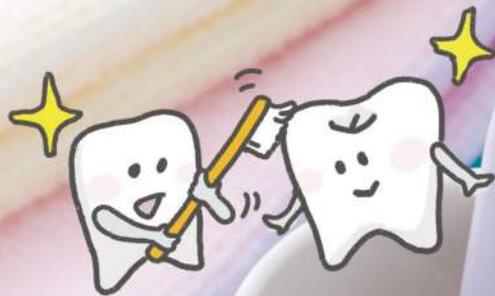
きほんの“き”

今日からはじめよう!

お口の体操

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる? やってみよう!
お知らせ&イベント情報



Present!

『薬用歯みがき
(ハイドロキシアパタイト17%)』
『液体はみがきレモンライム』



20名様

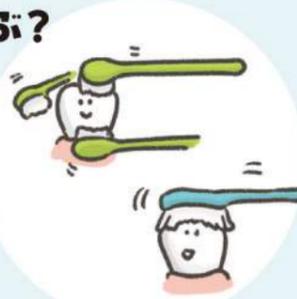
ご応募はP8をご覧ください。

自分に合う歯ブラシはどう選ぶ？

一般的にはヘッドが小さめのものがオススメです。ただ、少し不器用だったり手先がうまく動かせなかったりする人などには、大きめヘッドの歯ブラシが効果的です。ヘッドが大きめだと、いっぺんにいくつもの歯の面に当てられるので、「いつも磨き残しが多い」という人にはオススメです。

大きめヘッドでも磨き残しは大丈夫なの？

普段の歯みがきでは、無理して100点をめざす必要はないんです。小さい歯ブラシを上手に使って70~80点。大きなヘッドの歯ブラシなら、60点の及第点を取ればいい、くらいの気持ちで大丈夫です。3カ月に1回程度、歯科医院でプロのケアをしてもらうことをオススメしています。



お話をうかがったのは

たの かなこ
丹野 可奈子先生

歯科医師。乳幼児から高齢者まで幅広い層の歯科治療に従事する。歯みがきイヤイヤも経験した二児の母。



年齢に合った歯みがきの仕方を教えてください

2分が目安と言われていますが、人によって磨くスピードや正確さが異なるので、一概に「何分」とは言えません。ただ、ブラッシング圧だけは注意が必要で、とくに中高年になると歯ぐきが下がって根元が出てきてしまっている場合があります。あまり圧をかけるとすぐに削れてしまいます。「やわらかめ」の歯ブラシを選んで、「桃をこすって皮がむけない程度」と言われていますが、大体100~200グラムくらいの圧で磨いてみてください。ご自宅にある計りをちょっと手で押してみると、力の加減がわかると思います。



こんなの知ってた？

歯ブラシと歯みがきの きほんの“き”

毎日行う歯みがき。生え変わったらその後は一生その歯を大事に使わなければならないからこそ、正しい知識で習慣づけたいですね。今回は、歯科医師の丹野可奈子先生に「歯みがきの基本」についておうかがいしました。

豆知識

インプラントも歯周病になる？！

インプラントにしたから大丈夫…と油断している人は要注意。実は、インプラントも手入れが悪いと歯周病になってしまいます。しかも、痛みもなくある日突然スルッと抜け落ちることも…歯みがきはしっかりしてくださいね。

歯間ブラシやデンタルフロスの効果的な使い方はありますか？

歯と歯の隙間が広がってきているような人は、フロスではなく歯間ブラシをオススメしています。歯ブラシでだいたい磨いてから、最後の仕上げとして隙間のお掃除、というイメージです。ただ、毎回やる必要はなくて、例えば1日1回はやるとか、それも難しければ土日だけでも…といったように無理なく習慣づけることが大切です。



歯みがき粉を選ぶときに重視するポイントは？

研磨剤無配合のものを好まれる人もいますが、やはり全く入っていないのだと歯の着色汚れが取り切れないので、多少研磨効果のあるものを選んだほうが良いと思います。あと、注意したいのが歯周病で歯周ポケットができてしまっている人。よくある「つぶつぶ入り」の歯みがき粉だと、このつぶつぶが歯周ポケットに入ってしまう、炎症の原因になることがあるんです。

「薬用」歯みがきの効果は？

予防という意味では一定の効果があります。ですが、「治す」という効果はないので、まずは歯科医院で治療を行い、むし歯や歯周病がない状態になってから使用するのが良いですね。



パルシステムがオススメする 歯みがき剤はこちら！

大人気商品



5月3回
コトコト・Kinari
907円 (税込998円)

薬用歯みがき(ハイドロキシアパタイト17%) 120g

むし歯を防ぐ、歯周病を予防する、白い歯に…と歯みがき剤はたくさんありますが、この薬用歯みがき(ハイドロキシアパタイト17%)は、歯を白くする、むし歯を防ぐ、歯槽膿漏を予防するなどの効果効果のある薬用歯みがきです。一般的な歯みがき剤に配合されている「泡立つ成分」や「フッ素」、「サッカリン(甘味料)」は配合していません。

ハイドロキシアパタイトは、歯や骨を構成する成分で、歯垢のもととなるたんぱく質や糖分を吸着する働きがあります。泡立つ成分を配合していないので、口の中が泡だらけにならず、歯の表面や裏側、歯の根元など歯垢の気になる部分をじっくりとブラッシングすることができ、磨

いた後に歯表面のツルツル感を感じられます。さわやかなスペアミントの香りも強すぎないので歯を長く磨けるポイントです。アパタイトを17%配合することは難しく、何度も試作を重ね完成しました。発売から13年、多くの組合員の皆さんにご愛用いただいている自信作です。



宇部マテリアルズ株式会社 ヘルスケア商品部
廣瀬 倫子さん



災害時にも



5月4回
コトコト・Kinari
748円 (税込823円)

液体はみがきレモンライム 300ml

組合員の皆さんの「あったらいいね!」がカタチになりました。石けんを配合した天然由来成分でできた液体はみがきです。レモンライムの精油がさわやかで低刺激のノンアルコールタイプなので、家族みんなで使えます。液体はみがきならではの特徴として、歯と歯茎の間に入り



込み、口中にしっかりいきわたり、少ない水でもすすぎやすいので、災害時や介護時の口腔ケアにも活躍します。

また、1回の使用量は5mlと少なく経済的です。泡立ちはひかえめなので、ていねいで効果的なブラッシングができ、歯みがきあとでも食べ物の味を損ないません。使い方は簡単。付属のキャップに5ml注ぎ、口の中全体によくいきわたらせたと吐き出します。その後歯ブラシでブラッシングして、水で軽くすすいでください。歯間ブラシやフロスを共用した口腔ケアにもおすすめです。

株式会社 地の塩社
代表取締役社長
田口 淳さん



まだまだある!



me-gu-ru [めぐる]
歯みがき(ミント) 120g
5月3回 コトコト・Kinari
328円 (税込361円)



ハーバル歯みがき
120g
5月3回 コトコト・Kinari
特別価格 479円 (税込527円)



歯周病予防
薬用歯みがき 100g
5月3回 コトコト・Kinari
781円 (税込859円)



子ども用歯みがき
ジェルタイプ 50g
5月3回 コトコト・Kinari
298円 (税込328円)



子どもはみがき
アップルミント 50g
5月4回 コトコト・Kinari
278円 (税込306円)

今日からはじめよう! お口の体操

お食事前の5分間「口腔体操」で、
いつまでも楽しい会話とおいしい食事を!

「口腔体操」とは、舌・唇・顎・首周りを動かすことで食事や会話がスムーズになる運動のこと。毎日コツコツ続けていきましょう。

まずはリラックスして 大きく深呼吸!

1 首の体操



2 肩の体操



3 頬の体操



4 発声の体操



5 舌の体操



6 パタカラ体操



7 唾液腺マッサージ



最後におなかを押さえ、
「エヘン!」と
3回咳払いしましょう!!



口腔体操
実施中!

デイサービス にじろぼる松戸六実
『当たり前な日常、当たり前暮らし』をスローガんに、「できること」や「役割」をもっていただくことで当たり前な日常のお手伝いをしています。
松戸市六実2-5-1 0120-236-070 9:00~17:30(土日祝可)

理事会・監事会だより

【供給高】2,787,998千円(予算差 -35,911千円)
【出資金】10,633,322千円(先月差 +69,948千円)
【組合員数】268,866名(先月差 +356名)

【2023年度 第11回定例理事会】2024年3月27日開催

- 2023年度事業活動まとめ(案)承認の件
- 2024年度事業活動方針(案)承認の件
- みなし自由脱退対象者承認の件
- 第35回通常総代会招集の件
- 2024年度無店舗事業・店舗事業・夕食宅配事業・家事支援事業・介護事業年間営業日程決定の件

- バルグリーンファーム株式会社との役員の自己取引・利益相反取引承認の件
- 「パートナー職員就業規則」改定の件
- 平和活動募金運営委員会委員選任の件
- 他団体への役員候補推薦の件

【2023年度 第11回監事会】2024年2月21日開催

- 2024年度監事スタッフ人事案について審議し、全員異議なく同意しました。

【2023年度 第12回監事会】2024年2月28日開催

- 第10回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
- 第3回代表理事・監事懇談会の開催日程及び議題について、決定しました。
- 第35回通常総代会議案(予定)について、意見交換を行いました。
- 3月実施の監査法人監査の対応について、確認しました。
- 中根店棚卸立会について、立会者と点検事項を確認しました。
- 2024年度監事監査計画について、意見交換を行いました。
- 総代会へ報告する監事監査活動報告について、意見交換を行いました。

子ども食堂やフードバンクなどへ 予備青果の活用で年間約36万食を寄贈

パルシステムの宅配事業では、青果について、産地から出荷した段階では見つからなかった傷みが途中で見つかるなどのトラブルに備え、あらかじめご注文分より多めの仕入れをしています。こうした「予備青果」を有効活用する仕組みをつくり、社会的課題となっている「食品ロス」と「貧困」の問題に取り組んでいます。一昨年度はパルシステムグループ全体で、フードバンクや子ども食堂など245団体に対して、約72.2トン(約36万食分)の予備青果を寄贈しました。



予備青果提供の仕組みとは?

パルシステムの予備青果は、週単位で青果のセットセンターから最寄りの配送センターまで届けられます。子ども食堂やフードバンクは運営母体が小規模なことが多く、自前のトラックを保有する団体はほとんどないため、生活圏内の配送センターへ届けることで、自家用車でも引き取れるようになっています。2019年度に実験を開始し、2020年度から本格運用に入りました。パルシステム千葉では、野田、柏、印西、松戸、習志野、千葉、稲毛、東金の8センターで最寄りの子ども食堂ネットワーク等を通じ、支援が必要な子ども食堂などに寄贈しています。売れ残りや見切り品とは違い、鮮度が良いと好評です。寄贈した子ども食堂からは「野菜が苦手だったけど、おいしく食べられました」と子どもに喜ばれたエピソードが寄せられました。



寄贈した予備青果



千葉市子ども食堂ネットワークへ寄贈



子ども食堂での予備青果活用の様子

知ってる? やってみよう!

お知らせ & イベント情報

※お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。
 ※「お知らせ&イベント情報」で掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外)
 ※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

《パルシステム共済連》がんと食事のQ&Aコーナー

「サニーサイドベンチ」を公開しました

がんと食事に関する悩みに管理栄養士が答える「サニーサイドベンチ」がパルシステム共済連のサイト内に登場しました。もし、お悩みがありましたらページ内から簡単に送ることもできます。これまでに寄せられたお悩みと回答も公開中です。ぜひご覧ください。



お知らせ



【回答・監修】川口美喜子先生
 (札幌保健医療大学大学院教授、大妻女子大学特任教授)

親に持病があるため「食べたいという気持ちがなくなった」と言い、悲しい思いをしています。お酒も飲めず、外食も制限があります。以前のように食を楽しめるようになるには、どのようにしたらよいか?

ストレートに食事の話ではなくても、思い出話をしながらその時々食にまつわる話があれば、そこから食べる話に進めてみましょう。旅、子育て、行事、趣味の仲間、愛読書などから食べることに繋がることがあります。ご一緒に食べる物語を語っていただくと良いでしょう。

食欲がない場合は、私の経験からご相談を受けた方の食の好みなどで以下のような食べ物を話題にすることがあります。

- ・スープ ・ポタージュ ・味噌汁 ・味の付いた氷
- ・紅茶 ・コーヒー ・ほうじ茶 ・アイスクリーム など

【お問い合わせ】パルシステム共済生活協同組合連合会 組織運営部 メール kyoussairen-soshikiune@pal.or.jp

～パルシステム千葉の国際交流～ スラムの子どもたちの自立を支援!

衣類・毛布・バッグなどの回収のお知らせ

NPO 法人 JFSA (日本ファイバーリサイクル連帯協議会) は、衣類等をリユースしてパキスタンの子どもたちの教育を支援し、平和な社会環境をつくることをめざしています。パルシステム千葉は JFSA と連携して、平和国際交流を行うために衣類リユース回収の支援と協力を呼びかけています。

平和

5/15(水)到着分まで

◆郵便や宅配便で送る場合

- ・大きなビニール袋(ゴミ袋可)を二重にするか、紙袋や大きめのバッグ等に入れて紐で十文字に縛る。
 ※段ボール箱は使用不可(保管場所がないため)
- ・クリーニングのビニールやハンガーは外す。
- ・送り状の備考欄に「パルシステム千葉」と記入。
- ・送料はご負担ください。

◆JFSA 千葉センター・JFSA 東葛センターへ

- 持ち込みの場合 ※予約制です
- ・電話またはメールでご予約ください。
 - ・「持ち込み受付表」をお送りします。

受付品目をご確認ください!

洗濯済みで、しみ・破れ・毛玉・縮みのないものをお送りください。

- ・受付品目は限られており、新品のみ回収しているものもあります。
- ・目的に合った活用とするために受付品目の条件をご確認ください。



▲受付品目など

【送付・連絡先】NPO 法人 JFSA 千葉センター 〒260-0001 千葉市中央区都町 3-14-10
 TEL/FAX: 043-234-1206 (9:00~19:00 木曜定休) メール jfsa@f3.dion.ne.jp

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止、変更となる可能性があります。詳細は各問い合わせ先までご連絡ください。

【千葉県とパルシステム千葉からのお知らせ】

お知らせ

2024 年度消費者月間 ～デジタル時代に求められる消費者力とは～

デジタル化や AI 等の技術が急速に進展し、取引やサービスの利便性が増す一方、リスクも多様化しており、快適な暮らしを営むためにはデジタルサービスのしくみやリスク、情報モラルなどの知識もますます重要になっています。ここでは実際にあった消費者トラブルの事例をもとに、日ごろから気をつけておきたいポイントをご紹介します。



ホントに稼げる? 「荷受代行詐欺」

【相談事例 A】送られてきた荷物を指定された住所に転送するだけで報酬がもらえるというアルバイトをするために、SNS で免許証や保険証の画像を送った。高額商品を扱うからとの説明があったので、不審には思わなかった。後日、心当たりのない複数の通信会社から、合計数十万円分の請求書が届いた。アルバイト先にも連絡がつかない。どうしたらよいか。



「買え買え詐欺」には留守電話用も

【相談事例 B】一人暮らしの高齢の母のところに、実在する証券会社の名で化学会社の有望な株を買わないかと電話があった。断ったが「あなたには購入する権利があるので証券を送る」と言われたとのこと。今後のことが心配。



20 歳前後の方からの相談が多く寄せられており、紹介者に応募の連絡をすると「順番待ち」で待たされるなど、魅力的なアルバイトだと思わせる演出もあるようです。申し込み先へ送った免許証等の画像が不正な契約に使われ、解約金や端末代金などを請求される可能性があります。

- ★割のいい儲け話には「落とし穴」があるかもしれないという想像力を持ちましょう。
- ★オンライン申し込みの場合は、そのやりとりをスクリーンショットなどで保存しておく習慣をつけましょう。



★身に覚えのないものが送られてきたら受け取り拒否。送り主の業者名が書かれていたら念のため控え、不安があれば相談窓口ご連絡しましょう。

- ★千葉県警察の相談窓口もご利用できます。
 ⇒電話 de 詐欺相談専用ダイヤル 0120-494-506
- ★しつこい勧誘対策には留守番電話の活用も有効です。

偽装メールによる「フィッシング詐欺」

【相談事例 C】大手通販サイトから「アカウント更新期限の案内メール」がパソコンに届いたのでメールに記載されたサイトにログインした。数日後、クレジットカード会社からの連絡で 5 万円を不正利用されており、不正なサイトに個人情報を伝えてしまったことに気づいた。



実在する業者を装って、メールのリンクから偽サイトに誘導し、個人情報を入力させるなどして情報を盗み取ろうとするのが「フィッシング詐欺」です。連絡してしまうと個人情報が知られ、その情報をもとにさらに金銭を要求される可能性があります。

- ★決して相手に連絡しない。支払う前に必ず相談!



少しでも「何かおかしい」「大丈夫かな?」と感じたら迷わず相談!

困った時は
ひとりで悩まず
すぐ相談

047-434-0999
千葉県消費者センター
(平日 9:00~16:30/土 9:00~16:00)
※日・祝・年末年始休み

消費者ホットライン
局番なしの 188
イヤヤ 泣き寝入り
お住まいの市町村の
消費生活相談窓口につながります。



TEL: 043-223-2293 (平日 9:00~17:00) 千葉県環境生活部 暮らし安全推進課 消費者安全推進室

チーバくん

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！
(太枠内のご記入をお願いします)

お名前		組員番号						
電話番号		センター名						
コース名	用紙提出日	年	月	日	回答 要・不要			
記入欄								
 こちらからもお問い合わせできます								
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。					(パルシステム記入欄)			
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)				受付	リーダー/担当者	電算	責任者
商品名 青果は産地名も								
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ()							
注文番号		単価(税込)		数量				

キリトリ ✂



クイズに答えて
プレゼントに応募!
□に当てはまる漢字を
直接書き入れてください➡

乳 形 車

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『薬用歯みがき(ハイドロキシアバタイト17%)』
『液体はみがきレモンライム』×20名様

前回の答え



組員の皆さんからお寄せいただいた、さまざまな国のお料理をご紹介した前号。
答えは「国」でした!

投稿募集中! 紙面に掲載された方には300ポイントプレゼント!

- みんなのおしゃべりCafe テーマ「お祭りの思い出」
コロナ自粛がひと段落し、この夏は花火やお祭りを楽しみにしている方も多いのでは? あなたのお祭りにまつわる思い出やエピソードをお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「夏バテ対策」
日傘、水筒持参は当たり前! 酷暑が珍しくなくなりつつある(?)! 昨今、夏バテ対策にピッタリの商品と、そのおすすめポイントを教えてください。

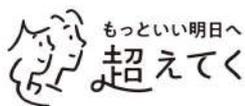
組員番号	
お名前	
<input type="checkbox"/> 機関紙掲載可	<input type="checkbox"/> 不可
(ペンネームなら可)	

切
5/19(日)まで



こちらからも応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは第1回「ジャパンSDGsアワード」を受賞しました

