

特集 突然おとずれる“そのとき”に

準備が たいせつ 介護する側のココロエ

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!

『ふっくら焼ける! お好み焼き粉
(産直小麦) & 花かつお』



20名様



ご応募はP8をご覧ください。

準備が たいせつ！ 介護する側のココロエ

介護される人が心穏やかに過ごす…それはもちろん大切ですが、介護する側の人のくらしも大切にしたいもの。突然“そのとき”がやってきても慌てずに済むよう、事前の準備と心構えをしておきましょう。

パルシステム千葉ではパルシステムグループ共通の介護方針「生協10の基本ケア」を柱とした、介護サービスを進めています。

これからの人はもちろん、現在介護中の方も今よりも充実した日々を過ごせるよう、今回の特集をぜひ参考にしてみてくださいね。



「生協10の基本ケア」については
こちらから →



親が元気なうちに しておきたいこと

check!

- ☐ かかりつけの病院を決めておく
- ☐ 親が住んでいる地域の自治体の「介護保険制度」の冊子を入手しておく
- ☐ どんな介護を望んでいるのか聞いておく
- ☐ 家族のキーパーソンと役割分担を決めておく



介護が必要になったら まずはここに連絡



親の居住地域の
**地域包括支援センター・
各市区町村の高齢者相談窓口**

介護認定を受けることによって、ケアマネジャーがケアプランを立て、介護サービスを利用することができます。

さまざまな介護の 拠点として

サービス付き高齢者向け住宅

にじいろばる松戸六実

パルシステムグループ内唯一の サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリー対応の2階建て住宅。入居時には、自宅で使用していた馴染みの家具などを持ち込むことも可能で、自分なりの心地よい住空間で過ごせます。居室にはナースコールを設置し、24時間365日、入居者の安全を見守り、毎日の安否確認はもちろん、心身の健康管理に努め、協力医療機関と連携して入居者の健康状態を把握します。また、パルシステムの食材も一部取り入れ、栄養バランスにこだわった食事メニューは食べる意欲を促せるよう、見た目にも気を配っています。



施設内には地域とのつながりを目的とした地域交流スペースがあり、地域イベント等に活用しています。併設のデイサービス・訪問介護が連携を図り、一人ひとりに合わせたケアを提供して入居者が安心して生活を送れるよう対応しています。また、施設内で移動販売や訪問美容を行っているほか、季節行事やボランティアの受け入れも積極的に取り入れ、入居者のいきいきとした生活のお手伝いができるよう取り組んでいます。



施設長 野口

デイサービス・ 訪問介護も

松戸エリアの拠点として、デイサービスと訪問介護の機能も併設しています。



定期的にくる移動販売や移動バン屋は
入居者の楽しみのひとつ。

利用者との 密な関係性

デイサービス にじいろばる市川里見



認知症対応型通所介護

認知症の方へ専門的ケアを提供することを目的とした、1日定員12名のデイサービス。日常のよいゆったりとした浴室にヒバの木の浴槽が自慢のお風呂は、ひとりずつ入浴ができます。アットホームな雰囲気と手作りの昼食も特徴で、認知症の方が落ち着いて楽しく安心して通うことができるよう、利用者ができることを引き出す活動を行っています。

利用者と職員がいっしょにレクリエーションや体操を行い、家事作業はもちろのこと、お昼ごはんやおやつときはみんなで食卓を囲むなど、和気あいあいとしてとてもにぎやかです。

専属の調理スタッフがパルシステムの食材を使用して毎日手作りのお昼ごはんは好評で、完食される方も。あえて毎日の献立は決めず、「今日は〇〇が食べたい!」という皆さんの声にできる限りお応えしています。



管理者 並木

そのほかの
デイサービス拠点

- デイサービス にじいろばる松戸六実
- デイサービス にじいろばる船橋海神
- デイサービス にじいろばる野田音女通り

利用者の 状況に合わせた 細かなケア

訪問介護 にじいろばる野田



住み慣れた家で過ごし続けるためのお手伝い

介護福祉士やホームヘルパーなどの資格をもつ専門員が、要介護者や要支援者のご自宅に訪問して、入浴・排泄の介助、掃除や食事の準備等の家事援助を行う「訪問介護（ホームヘルプサービス）」。

日常のことや何気ない会話をお互いに楽しみながらサービスを提供しています。訪問介護という業務は大変さを感じることもありますが、ヘルパーの訪問を楽しみに待っていてくださる方の存在や、生活上不安を感じている方の心の拠りどころになれたと思えたときは、ヘルパーとしてのやりがいを感じます。業務を通して福祉で地域を支えるとともに、利用者と心の豊かさを共有できる訪問介護の仕事は素晴らしいと思います。

管理者 原田

そのほかの
訪問介護拠点

- 訪問介護 にじいろばる松戸六実

4名のケアマネジャーが在籍 メンバーのチームワークが強い



そのほかの
居宅介護支援拠点

- 居宅介護支援 にじいろばる市川

居宅介護支援

にじいろばる野田



介護の相談役。介護が必要になったら、まず相談を

介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護が必要になったときの手続きや介護保険のサービスをていねいに説明します。介護認定が下りたら、心身の状態などに応じた介護サービス計画（ケアプラン）を作成します。居宅介護支援ににじいろばる野田では4名のケアマネジャーが在籍し、ケアマネジメントが必要な方やご家族の希望、心身の状態や生活環境等を聞きとり、介護保険サービスが円滑に利用できるよう連絡・調整を行います。

事業所では週1回所内会議を開き、事案の相談や情報共有、研修等を行っています。対応案件が生じた場合にはメンバー全員で考え、意見を出し合うことで新たなアイデアが浮かぶことも。在宅介護では、ご家族と同居の方やおひとり暮らしの方など状況はさまざま、ご要望もさまざまです。ていねいにお話をうかがい、その方が望むくらしに近づけるよう、より良い方法を共に考え支援しています。

管理者 大森

つらくなる前に

ひとの手

借りてみませんか

こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアが必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことを「ケアラー」といい、その負担の重さなどが近年クローズアップされています。「家族の世話は家族がするのは当たり前」そんな考えで、ひとりで背負い込んでいませんか？
辛くなる前に誰かに頼ったり、共通の話題のある仲間とリフレッシュしてみては？

「生協の夕食宅配」

毎日の夕食作りに加え、特定の制限食も作るとなると家族の負担も大きなものに。そんなときの強い味方が「生協の夕食宅配」。「ごはん付き」、「おかずのみ」など「普通食」のお弁当のほか、糖質を抑えたい方や塩分を抑えたい方向けの「ヘルスケアおかずセット」など豊富なラインナップが人気です。

(一例)



7種類以上のそうざい
『こだわり御膳』

週替わりの5食1セットの
『冷凍おかずセット』

16種類の中から
日替わりでお届けする
『生協のおそうざい』

一つひとつの素材を大切にしている、塩分控えめで野菜も多く、毎日おいしくいただいています

冷蔵でお届けだからおいしさそのまま「生協の介護食・医療食」

やわらか・きざみ・ムースなど噛む力に合わせた介護食のほか、カロリー・塩分・たんぱく質を調整した医療食もご用意。冷凍すると食感が変わってしまう食材も、冷蔵で届けるから加熱しすぎることなく「家庭で作る味」に近い状態に。塩分を抑えてもおいしく食べられるようしっかりだしを効かせた味わいが好評です。



お問い合わせ
夕食宅配 受付センター
0120-228-566
受付時間 10:00～18:30 (月曜日～金曜日)



家事支援サービス



掃除や洗濯など日々の「家事」をしっかりお手伝い。定期コースと、1回ごとのスポット利用が選べます。「しやがむのが辛くて掃除できないことが気になっている」「退院してすぐに動けないので料理を頼みたい」などのご要望のほか、ご実家の掃除まで手が回らずに依頼される方も。ヘルパーさんと併用される方も増えています。

高齢になり、窓掃除や水周りの掃除が大変に。できない場所だけでも思い願ひするようになりました

お問い合わせ
家事支援事業推進課
0120-978-617
受付時間 09:00～17:30 (月曜日～金曜日)



LPA講座&LPAカフェ



これまで開催した講座(一例)
・高齢者や障がい者などの財産管理
・今から知って! 相続講座
・お金の話と「エンディングノート」
・くらしと介護の備えについて
～将来のくらしや高齢期の介護について備えてますか～

LPA(ライフプラン・アドバイザー)によるくらしに役立つ情報を学べる講座や、4～5名のグループでお互いの困りごとについて話し合う座談会形式の「LPAカフェ」など、気軽に情報交換できる場に参加するだけでもリフレッシュに!

お問い合わせ
組合員活動・コミュニティ政策推進部
047-420-2605
受付時間 09:00～17:00 (月曜日～金曜日)

家にいると誰ともしゃべらないので、いろいろな話が聞けてよかったです。同じことを思っている方がいて親近感をもめました



お料理セットキャンペーン結果発表!

9月号のPalnoteプラスでご案内した「お料理セットキャンペーン」にたくさんの投稿が寄せられました。組合員の皆さんが選んだ、お料理セットのメリットとお気に入りのお料理セットランキングを発表します。

お料理セットのメリットは?

圧倒的に『時短』に票が集まる結果となりました。「セットが届く日は夕飯のメニューを考えなくて済むし、材料が揃っているから帰ってすぐ準備できる」「一度使ってからもう手放せません」など、重宝している声がたくさん届きました。『エコ』を選んだ方からは、「規格外の野菜を使っているのは良いと思う」や「余計な買い物をしないので食品ロス削減だけでなく食費も抑えられています」という声も。『レシピ』を選んだ方からは、詳しいレシピ付きで、忙しいときに子どもなど家族に作ってもらえるなどの声もありました。

時短 84.9%
エコ 7.2%
レシピ 7.9%

1位 101票 産直豚肉のチンジャオロース

忙しい日々の中でも“手軽に本格中華”を叶えてくれる、まさに家庭の味方! おいしさ満載です。

2位 78票 トマト風味のドライカレー

面倒な野菜のみじん切りをやらずに済んで本当に助かります!

3位 74票 レンジで簡単! 半熟卵入りリビビンバ丼

子どもが自分で簡単に料理して食べられます!

4位 61票 酢豚セット

辛さ控えめでトマトの味が濃いため、さっぱりした味でおいしい!

5位 56票 野菜が摂れる! ドライカレー

このセットが一番簡単に夕食が完成した。もはや料理というよりごはんに具を乗せるだけの手軽さ!

各お料理セットへ寄せられたそのほかの口コミや6位以降のランキングをパルシステム千葉ホームページでご紹介しています。ぜひご覧ください。

私が紹介します



くらしの視点を持つ理事
石井真紀 理事

くらしの視点を持つ理事って?

組合員から選ばれた理事を「くらしの視点を持つ理事(以下、くらしの理事)」といいます。日々変化する社会情勢を組合員目線で考え、その想いを方針や活動に反映させています。全理事18名のうち、くらしの理事が過半数となるよう構成されています。

～くらしの理事の主な仕事をご紹介します～

会議や委員会への出席



組合員の想いを実現するため担当する会議に出席し、企画を立案したり、取り組みや活動をサポートし推進します。また、くらしの視点、組合員の視点をもって理事会に出席し意見を述べ、決定に参加します。

「くらしトーク・トーク」の運営



事業や活動の進捗を報告し、総代や組合員の声を広く集めて、会話の中から課題を整理し、方針づくりや活動に反映させます。

産地やメーカーなどの視察



全国のメーカーや海外を含む産地を訪れ、組合員としての声を伝えたり、課題に関わる学習会に参加するなど理事の仕事は多岐にわたります。

みんなで知って話そう! 生協と理事のこと♪

“生協”って何? “理事”って何? 理事といっしょに楽しくおしゃべりしましょう♪

・12月12日(金) 10:30～11:50
パルシステム千葉 本部(船橋)
・12月13日(土) 10:30～11:50
オンライン

※詳細は6-7ページをご覧ください。

理事会・監事会だより

【2025年度 第5回定例理事会】2025年9月24日開催
審議事項はなく報告事項について意見交換を行いました。

8月事業状況

【供給高】2,455,262千円(予算差+120,009千円)
【出資金】10,842,595千円(先月差+62,717千円)
【組合員数】272,307名(先月差+220名)

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。

《食でアクション》2025 年度 第2回フードドライブのお知らせ

平和

ご家庭で眠っている食品をご提供ください！ **11/10(月)～11/28(金)** 配達時にお預かりします！

食品ロスを削減し、食べ物を必要としている方のお役に立てるよう、フードドライブを実施します。「余っている食品はないけど、何か協力したい」という声に応えた『買って応援！まごころセット』も2種類、用意しました。

お寄せいただいた食品は県内のフードバンクを通じて生活困窮者、養護施設、子ども食堂などの支援に充てられます。

ご寄付いただきたいもの

- 主食になるもの ●レトルト食品 ●インスタント食品 ●缶詰・瓶詰 ●菓子・飲料・ベビーフード
- 贈答品(お歳暮・お中元など) ●乾物・調味料・各種防災食など ●2024 年、2025 年度産のお米(玄米可)

以下のものは受付できません。

- 賞味期間が2カ月未満または明記されていないもの ●常温で保存できないもの(生鮮品・冷凍品・冷蔵品など)
- 開封されているもの ●破損しているもの ●医療関連食品 ●アルコール類 ●ペットフード

『買って応援！まごころセット』11月3回～12月1回まで下記6桁番号からご注文いただけます！ ポイントも利用できます



常温セット

【寄贈セット内容】※各品目1個ずつです。

- ・野菜ごろごろのビーフカレー
- ・新潟県産特別栽培米こがねもち
- ・LOHASOUP(ロハスープ)しじみスープ



現金の場合

注文番号 **133205**
510 円(税込み)

ポイントの場合

注文番号 **169978**
510 ポイント

おやつセット

【寄贈セット内容】※各品目1個ずつです。

- ・冬育ち九州産人参 100%ジュース
- ・国産小麦のベルギーワッフル(バター)
- ・小さな塩けんぴ



現金の場合

注文番号 **133213**
403 円(税込み)

ポイントの場合

注文番号 **169986**
403 ポイント

※画像はイメージです。なお必要としている方へのお届けは上記セット形態ではありません。
 ※こちらのセットはカタログ本誌には掲載されていません。

TEL: 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00)
 組合員活動・コミュニティ政策推進部

たんぽぽ club 流 農家れすとらん もうたまらん丼で満腹ランチ♪

「たんぽぽ club」の料理教室を開催！

なるべく農薬を使わない安全でおいしい野菜作りに励んでいる千葉県旭市の産直産地「村悟空」。そこで活躍されている女性部「たんぽぽ club」考案レシピ「もうたまらん丼」をいっしょに作りましょう♪

他にもたんぽぽ club メニューを作って満腹ランチを楽しみましょう♪心を込めて作った野菜は「無駄なくおいしく」がモットーのたんぽぽ club による料理教室です。



調理メニュー(予定)

- ・もうたまらん丼
- ・大根おやき
- ・野菜スープ

産直

日 時: 12/3(水) 10:30～13:30
 会 場: 千葉市消費生活センター
 (千葉市中央区弁天 1-25-1)

参加費: 500 円「春菊」「ミニトマト」のお土産付き

定 員: 30 名 〆切: 11/24(月) 正午

保育あり: 5 名まで(保育費 500 円チーパス掲示で 200 円)

※応募者全員に 11/28(金)までに当落結果をご連絡します。



TEL: 047-420-2604 (月～金 9:00～17:00) 産直・商品政策推進課

みんなで知って話そう！生協と理事のこと♪

“生協”って何?“理事”って何?理事といっしょに楽しくおしゃべりしましょう♪

生協は組合員による組合員のための組織です。生協の仕組み、理事の役割や日頃の活動について知ってみませんか?

理事を囲んで気軽にしておしゃべりしましょう♪

【会場開催】

- パルシステム商品の試食あり
- 保育あり(無料・要予約)
- 会場までの往復交通費支給

【オンライン開催】

- パルシステム商品の
お試し品プレゼントあり



①12/12(金) パルシステム千葉 本部
 (船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4F)

②12/13(土) オンライン開催

時 間: ①②ともに 10:30～11:50

定 員: 各 20 名 参加無料 〆切: 11/28(金)

※定員を大幅に上回った場合は
 12/2(火)までにご連絡します。

お知らせ



TEL: 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 組織・広報部

うちエコ診断で光熱費に無駄がないか診断してみませんか? 光熱費ダイエットでお財布ぶくぶく大作戦 11/3(月)から 12/14(日)まで

抽選で 20 名に『心も福福(ぶくぶく)商品セット』をプレゼント!

環境省が提供している「うちエコ診断 WEB 診断サービス」では、無理なくできる省エネ対策が提案されます。診断による 1 世帯あたりの光熱燃料費の節約効果は約 68,000 円/年という試算も(「家庭エコ診断制度」より)!

キャンペーン期間中に「うちエコ診断 WEB サービス」で自己診断を行い、診断結果 2 点(①年間 CO₂削減量、②年間光熱費削減金額)を応募フォームに入力いただいた方の中から抽選で 20 名に『心も福福(ぶくぶく)商品セット』(いちごジャム、産直小豆ゆであずき、産直小麦の黒かりんとうなど)をプレゼント!

メール: kankyousitu@pal.or.jp パルシステム連合会 環境政策推進室



環境



社会で支える子どもたち ～児童養護施設の現場から考える～

平和

パルシステム給付型奨学金学習会のご案内

パルシステムが支援する奨学生の多くが、児童養護施設で育つなど社会的養護のもとで暮らした経験をもつ若者です。子どもたちが育つ環境やその背景、社会へ出る際の課題などを多くの方に理解していただきたいと考えています。私たちができることをいっしょに考えてみませんか。ぜひご参加をお待ちしております。

パルシステム
若者応援の基金

日 時: 12/3(水) 10:30～12:00

オンライン (Zoom ウェビナー) 開催

定 員: なし 参加無料

参加費: 無料 〆切: 12/1(月) 17 時

講 師: 吉田正浩さん(児童養護施設 子山ホーム園長)

※Zoom コードは、申込後に自動送信メールでご案内します。

※申込者限定で期間限定のアーカイブ配信があります。



メール: wakamono-kikin@pal.or.jp 一般財団法人パルシステム若者応援基金

自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

【お詫び】10/13(月)～10/17(金)配付の『Palnote』に掲載した「スパイス料理作り体験」の記事に一部記載漏れがございました。ご迷惑をお掛けしましたこととお詫びするとともに、以下に追記させていただきます。

- ◆日時: ①11/12(水) ②12/10(水) ①②ともに 11:00～14:00 ◆会場: パルひろば☆おおたかの森(おおたかの森東 1-3-1 1 階)
- ◆定員: 30 名 ◆〆切: ①11/11(火) ②12/9(火) ◆抽選: なし ◆参加費: 大人・子ども共通 1 人 5,000 円(税込・材料費込み)
- ◆持ち物: エプロン、ボールペン、参加費、飲み物 ◆保育: なし ◆お申し込み: メール clubspice111@gmail.com (小柴)



参加者募集

家事家計講習会 2025



主催: 市川友の会 津田沼方面

習志野市

物価高でもバランスの良い食事を作りたい! お米のおいしい食べ方が知りたい! 鍋帽子(保温調理)を使って光熱費や環境のことを見直したい! など、いっしょに考えてみませんか? 家計簿を付けて不安を解消しましょう!

◆日時: 11/18(火) 10:00～11:30 ◆会場: プラッツ習志野 北館 1 階 研修室 2 (習志野市本大久保 3-8-19)

◆定員: 15 名 ◆抽選: なし ◆〆切: 11/17(月) ◆参加費: なし ◆保育: なし

◆お申し込み: TEL090-7224-6951 メール tomonokai2025@gmail.com (萩原)



「自主的活動グループ★けいじ板!」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。

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)

所属センター ☐ 柏 ☐ 印西 ☐ 松戸 ☐ 習志野 ☐ 千葉 ☐ 東金 ☐ 野田 ☐ 稲毛 (キューブ館山含む)		組合員番号 ※必須 (番号の記入間違いにご注意ください)						
コース	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、以下もご記入ください。								
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)						(パルシステム記入欄)	
商品名 青果は産地名も								
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 雑貨 / その他 ()							
注文番号		単価 (税込)		数量				
					受付	リーダー/担当者	電算	責任者

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 →

仲
抱
魚
入

今回のプレゼント (表紙もご覧ください)

『ふっくら焼ける! お好み焼き粉 (産直小麦) & 花かつお』 20名様

前回の答え

公
水 平 面
屋

被爆・戦後80年という節目の年を迎えた2025年。前号ではパルシステム千葉の平和の取り組みについてお伝えしました。
答えは「平」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「教科書にまつわる話」
学校、習い事、資格試験から人生を導く座右の書まで教科書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「おでんの具」
そこはかとなく漂う“おだし”の匂い...わが家のおでんに欠かせないパルシステム商品と、そのおすすめポイントを教えてください。

組合員番号

お名前

☐ 機関紙掲載可 ☐ 不可
(ペンネームなら可)

切
11/23 (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

