

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 <input type="checkbox"/> 柏 <input type="checkbox"/> 印西 <input type="checkbox"/> 松戸 <input type="checkbox"/> 習志野 <input type="checkbox"/> 千葉 <input type="checkbox"/> 東金 <input type="checkbox"/> 野田 <input type="checkbox"/> 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。					(パルシステム記入欄)
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)				
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 ()				受付
注文番号	単価 (税込)	数量			リーダー/担当者 電算 責任者

キリトリ ✂

パルシステム千葉
コミュニティ活動助成基金
2025年度助成団体 vol.3

【事業名】新たな認知症観 『地域で自分らしく暮らすには』
NPO法人 ケアラーネットみちくさ

地域と寄り添うように、介護する人もされる人も自然体で自分らしく

実母を介護した経験をきっかけに「カフェみちくさ亭」を、柏市にある実家を改修して始めました。今年で13年目を迎えます。カフェみちくさ亭では、地域との交流の場として介護する人(ケアラー)が会話を楽しむ「ケアラーズカフェ」を週3回、認知症本人が集う「できるものの会」を週1回、介護家族が悩みを共有したり情報交換をする「介護者交流会」と「本人相談会」を月1回、実施しています。カフェには介護経験のある家族や認知症当事者が常駐し、一般の市民も利用できる地域に開かれた交流拠点となっています。月に13回以上オープンし、囲碁・将棋や健康マージャンを楽しみに通ってくる方もいます。飲まない・賭けない・吸わないを基本とする健康マージャンは、頭と指先を使いながら脳トレにもなっています。また、「できるものの会」は認知症になってもやりたいこと・やれることを実現し、本音で語れる場として毎週火曜日に開催しており、さまざまな方の交流の場になるようなイベントを企画しています。たとえば可愛いミニ鯉のぼり工作。賑やかな笑い声の絶えない雰囲気の中、色とりどりの縮緬(ちりめん)を使いながら、小さな鯉のぼりを完成させました。



認知症や、その一歩手前である軽度認知障害(MCI)になっても孤立せず、人とのかわりの中で過ごすことが重要です。初期であればあるほど認知機能が改善したり、病気の進行を緩やかにできる可能性が広がります。認知症であってもなくても介護だけに目を向けるのではなく、生活者としての知恵を皆で分かち合っていきたいと思えます。



▲記事全文

もっといい明日へ
超えてく



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



Palnote 2026年 6月4回 vol.221 2026.6.8発行 発行 生活協同組合パルシステム千葉 組織広報部 〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1船橋スタジオ214F TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

パルノート
Palnote

2026年
6月4回
2026.6.8発行
vol.221

生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>

大隅産うなぎ蒲焼



調理例



2尾240g
くらし応援最安値
2,480円
(税込2,678円)
7月1回
コトコト・Kinari



切身120g
タレ45g
598円
(税込646円)
7月2回
コトコト・Kinari



調理例

H.Y.さん
のお気に入り!

甘口のタレが好みで、ふっくらとしていて香りもよいです。家族で2尾を分けあって食べるのがプチ贅沢です。

ワタシの
お気に入り!

今夜は奮発!

そらぱんこさん
のお気に入り!

家族みんな大好きです。このお値段でこのボリュームのおいしいうなぎが食べられるのは幸せ。お得な価格のときは見逃さず奮発します。冷凍なのでちょっとした家族のイベントに重宝しています。

テーマ

※次回のテーマは、7月3・4回号で募集します。

クイズに答えて
プレゼント
に応募!



フロリアンさん
のお気に入り!

魚のくさみが気にならずおいしいです! 真鯛の存在感があり、豪華なのにびっくりするほど炊飯器で簡単に作れます。子どもにも食べやすい味で中学生の娘のお気に入り。繰り返し購入しています。

エコシュリンプを使った
大きなエビフライ



8尾280g
特別価格
1,210円
(税込1,307円)
6月4回
コトコト・Kinari



調理例

Y.H.さん
のお気に入り!

娘家族の帰省に備え、食べ盛りの3人の孫のために特別価格のときに3箱を冷凍庫にストックしておきます。喜んでたくさん食べてくれます。エビが大きくてぷりぷり食感が最高で食べ応えがあります。

まーさん
のお気に入り!

煮込んでおいしいロールキャベツ

祖父(自分の父)が来るときに野菜やトマトソースと合わせて圧力鍋で多めに作ります。味付けはパルの野菜パイオンで子どもにも大人や祖父にもやさしい味でお腹いっぱい食べられます。



調理例

6個390g
特別価格
748円
(税込808円)
6月4回
コトコト・Kinari