「ぱるメール」宛先
〒534-0024　大阪市都島区東野田町1-5-26
おおさかパルコープ 機関紙ぱるタイム係
パソコンメールや携帯電話メールでのお便りは下記のアドレスへ
paltime@palcoop.or.jp

機関紙 ぱるタイム128号 2016.8.29

医療福利生協の気軽にできる健康づくり
～おおさかまるごと～

健康チャレンジ2016

健康で楽しい生活を続けるために、
「何か始めたいけどきっかけがなくて…」
「ひとりではなかなか続かなくて…」という方に朗報です。生協大阪府連の「おおさかまるごと健康チャレンジ」に参加してみませんか。

【申し込み・参加方法】

①８つのチャレンジコースから目標を決めてエントリー
②９月・10月の２カ月間、各自でチャレンジ。
　毎日の頑張り具合をカレンダーに記入
③12月には結果報告を提出。

参加賞がもらえます！

＊詳しくはホームページにて（「おおさかまるごと健康チャレンジ」で検索）
http://osaka-kenkou-challenge2016.jimdo.com/

主催：大阪府生活協同組合連合会

これぞ家庭料理！

西区　井上 和歌さん

「しょうが焼き」はタレもおいしく、肉は柔らかく…。ずっと愛用しています。とにかく野菜がたっぷり摂れるので〝これぞ家庭料理！〟です。あとは、豆腐＋ワカメ＋ジャコのみそ汁で完璧！わが家は何かを足して量を増やし、塩分を低下させています（もずく＋豆腐など）。

生協育ちの子どもたち

旭区　野間 由美子さん

組合員活動の紙面を楽しみにしています。まだ子どもたちが小さい時にみかん狩りや門真のれんこん掘りなど、生協のイベントに多く参加させてもらいました。生協育ちの子どもたちは各地でそれぞれ生協に加入し、食や自然を大事に生活しております。先日、東京にいる娘より父の日にうなぎが送られてきました。中を開けると川口水産のうなぎでした。

わが家のエコライフ

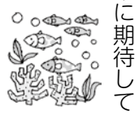
枚方市　青木 道子さん

エコライフ、わが家では既にどの項目も当たり前！室温28度と29度の攻防です。そろそろ、さらに進んだエコを提案してもらってチャレンジしたいです。

サンゴ再生もずく基金

交野市　木下 育子さん

今号は特集②のもずくに関する記事が参考になりました。おいしくいただいている「もずく」が、これからも沖縄の海を守る大切な資源につながりますように願っています。皆様の頑張りに期待しています。



焦げずにうまく焼けそう

大東市　松井 羊子さん

イサミさんの「生産者さんのおじゃましまーす」の記事、大変興味深く読みました。タレ付・分包タイプの「豚しょうが焼用肩ロース」はとても丁寧に作られているのですね。いままで焦げて困ることがあったけれど、タレが別なのでうまく焼けそうです。

豚の生姜焼き♪

住之江区　木村 理沙さん

豚の生姜焼きは、食欲の無いときでも食べられ、生姜が体を温めてくれるので、よく食べています。

みなさんの笑顔に元気をもらいました

天王寺区　柳沢 純子さん

127号のピースリレー2016、カラー写真が見開きページいっぱいで…。気温36度のなか、みなさん元気にイキイキと行進されている様子がすばらしいです。お疲れさまでした。見ているこちらも元気をもらいました。

誠実さを感じます

旭区　廣原 みゆきさん

「検査室だより」では、一つひとつの組合員さんの申し出に対して毎回丁寧に対応されていてとても誠実さを感じます。これからも、おおさかパルコープで安心して買い物させていただきます。

楽しく読めました

枚方市　津毛 佳代子さん

デラウェアは毎年注文するので、なかむら農園の記事はとても楽しく読めました！

ぱるメール

みんなの伝言板
ご意見・感想をお寄せください。

ハガキまたはｅメールで、機関紙ぱるタイムに対するご意見、住所、氏名（ふりがな）、組合員コードを記入してお送りください。クイズが無い号もどうぞ。掲載した方には図書カードをお送りします。

ハンガー・フリー・ワールドの第15回「書損じハガキ回収キャンペーン」にご協力ありがとうございました。

３月～５月末で実施し、3,105名の組合員さんから協力があり、換金額は417万9,804円でした。募金は、飢餓に直面する国々で母子の健康を守るための栄養改善、子どもの学力向上、成人の識字率向上、農業推進などの事業に活用されます。

2017年 500名の「総代」が決まりました

2017年の総代会に向けて、「機関紙ぱるタイム」及びパルコープの各事業所とパルコープホームページで６月27日（月）より総代選挙公示を行い、立候補を受け付けました。

７月29日（金）正午に立候補を締め切り、全ての選挙区で定数通りの届けがありましたので、全員を当選とし、2017年総代が決まりましたことを報告します。選出された総代の選挙区と氏名は、８月29日（月）よりパルコープホームページに掲載し、各施設に掲示いたします。

2017年総代選挙管理委員会　委員長　藤澤　洋子

＼講師は組合員さんです／

コープカルチャー 秋の生徒再募集！

各組合員会館や組合員集会室で、さまざまなカルチャー講座を行なっています。

◎組合員の方であればどなたでも受講できます。
◎費用は一回につき1,000円以内で、講座により月に数回開催します。

★講座内容や申し込み方法はホームページをご覧ください
http://www.palcoop.or.jp/au_tori/kouza/

問い合わせ先　組合員サービスセンター（9ページ参照）

※申し込みは**はがき**で、それぞれ各組合員会館へ（郵送住所はホームページにて）。
締め切りは９月30日（金）消印有効。

いざ！という時に役立つ こどもの救急時の対応学習会

子どもに迫るケガや事故、誤飲など突然のいのちの危険！そんな時どのような対処をすればよいのか…心肺蘇生・AEDの操作・気道異物の除去方法など乳幼児の救急一時処置を学びます

子どもに多いケガや事故って？
のどに物が詰まったらどうする？

参加費100円

日時　９月29日（木）10時～12時
会場　おおさかパルコープ　京橋事務所（本部）

対象　小さなお子様をお持ちの保護者
講師　日本赤十字社大阪府支部　小山　志保さん
定員　30名（応募多数の場合は抽選）
保育　１歳以上（無料）
　　１歳未満のお子さんは同席してください
★動きやすい服装でご参加ください

締切　９月16日（金）18時
※結果はハガキにて連絡（９月22日までに）
主催　子育てサポートステーション
後援　コープ共済連
申し込み・お問い合わせ先
組合員サービスセンター（９ページ参照）

※視覚・聴覚に障害をお持ちの方は、ガイドヘルプ・手話ボランティア制度を利用し参加することができます。事前にご連絡ください。

ボランティアスタッフ募集

子育てサポートステーションの「情報発信・啓発チーム」では学習会やふれあい遊び、ファミリーコンサートなどの企画や、情報紙「パルde子育て」の発行など子育て世代に向けての取り組みをしています。こんな学習をしたら…や情報紙の編集などいっしょにつくってみませんか？！

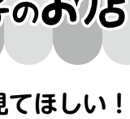
ぱるタイムのバックナンバーは　http://www.palcoop.or.jp/au_ji/paltime.html　からご覧いただけます。

パル子のお店新発見

おおさかパルコープには９つのお店があります。今回は西くずは店の元気な女性リーダーさんに直撃してみました。

西くずは店、ココを見てほしい！

畜産コーナーの平台はその日のイチオシをご用意しているので、まずココをチェックしてほしいです！（畜産：藤井さん）



「旬の野菜の天ぷら」は季節に合わせた盛り合わせにしています。今ならゴーヤやパプリカ・ズッキーニ！（惣菜：藤原さん）

話題の商品の試食を出したり目立つPOPでおすすめ商品をお知らせ。先日“米麹で手作り甘酒”をお出ししたら組合員さんと会話が弾んじゃって。「奥さん！いま甘酒は冬より夏よね！」って（笑）（日配：佐野さん）

左はウーロン茶味

曜日ごとの直送鮮魚が15時半以降に並びます。その魚ですぐにお造りにも。魚屋さん風にキラキラ氷も並べて鮮度を保ちます。（水産：阿部さん）

組合員さんと目をあわせて笑顔であいさつ！元気を届けたいです。（レジ：山浦さん）

農産コーナーの山之内さんはいつも、組合員さんと野菜の食べ方など情報交換。「組：先週いっぱいキノコ買って干して置いてあるんよ～！」「山：そうそう、刻んで干しとくと旨味も増すし、すぐ使えますね！」

京阪本線「樟葉」駅より南へ徒歩10分

〒 573-1122
枚方市西船橋１-71-５
☎072-856-6370
営業時間　AM９:00～PM10:00
駐車場有　55台

「おしらせメール」の会員登録はコチラ→
osakapalcoop@am.md

【パルコープのお店情報と今週のチラシ情報はHPをご覧ください】http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/index.html
【パルコープのお店のご利用】は共同購入の組合員さんなら、各店舗サービスカウンターで無料で「ぱるるんカード」をお作りします。その日のお買物分からポイントがつき、パルコープの全ての店舗共通でご利用できます。（組合員コードが分かればスムーズです）