「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161号 2019.5.27

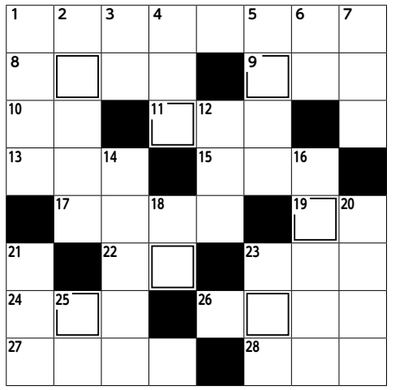
応募方法は下記をご覧ください

クイズ正解者の中から抽選で10名に図書カードをプレゼント

クロスワードクイズ

出題：溢

二重ワクの文字を並びかえて、下のヒントを参考に意味のある言葉にしてください。



ヒント：夏の暑さにうちかつために

タテのカギ

①いかなる他国家の権力にも従属せず、主権を行使する能力を有すること
②↔和食
③本当でないこと
④農業を営んで生計をたてている世帯
⑤日本原産の小型犬
⑥贈答品につける飾り物
⑦10の10倍
⑫新しい元号
⑭特に書きとどめる価値があるほど珍しいさま
⑯黄な粉にまぶした餅
⑱キー
⑳しろへび
㉑手で押して動かすこと
㉓果物に砂糖を加えて加熱し、濃縮した食品
㉕ゴールド

ヨコのカギ

①春夏秋冬それぞれにあるが、今年の夏は7月27日
⑧現実にはありそうにもないことをあれこれ頭の中で想像すること
⑨馬にひかせて人や荷物を運ぶ車
⑩利息
⑪はなやかで美しいこと
⑬↔弱気
⑮家具や設備などをつけたまま、建物を売買または貸借すること
⑰黒色に染めた革
⑲沖縄県の県庁所在地
㉒金属などの小片の一方の先端をとがらせたもの
㉓自分の国
㉔その社会の人々が守らなければならない決まりやしきたり
㉖めしを盛るのに用いる道具
㉗新しいすみか
㉘道理に合わないこと

【160号の正解】キムチノキモチ

オ	フ	レ	コ	■	ア	サ	ヒ	ビ
ケ	ン	ポ	ウ	キ	ネ	ン	ビ	■
ラ	ム	■	シ	ミ	■	ケ	■	カ
■	キ	セ	キ	■	カ	ン	ブ	タ
ノ	■	イ	■	イ	ノ	ブ	タ	モ
ド	ル	チ	エ	■	ウ	ン	リ	チ
ゴ	■	ヨ	イ	チ	■	リ	チ	■
シ	ユ	ウ	ト	ク	ブ	ツ	■	■

応募総数　289通
正解者数　286通

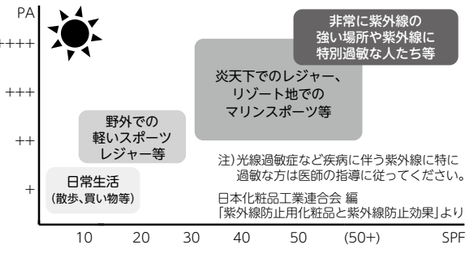
きれいの術 109

お手軽に毎日できる紫外線対策を教えてください。

日ごろからの紫外線対策は大事！とよく耳にしますよね。しかし毎日SPF値が高いものを使い、お肌に負担をかけるのは避けましょう。そこでおすすめなのはUVカット効果付きの化粧下地です。今回は、生活シーンに合わせた化粧下地をご紹介いたします♪

回答者：
(株)クラブコスメチックス
近藤　有里（ゆり）さん

●UVカットコスメを使い分けて、上手な紫外線対策を♪



注）光線過敏症など疾病に伴う紫外線に特に過敏な方は医師の指導に従ってください。
日本化粧品工業連合会 編「紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果」より

SPF(Sun Protection Factor)とは?
紫外線（B波）を防止できる効果を数値で表します。
☆SPF１＝UVBを約20分間防ぐ
例）SPF30＝600分＝10時間

PA(Protection grade of UVA)とは?
紫外線（A波）の防止効果を＋で表します。
＋の数が増えるほど、防止効果が高くなります。（＋～＋＋＋＋の４段階）

メイクアップを楽しみましょう

今回は10名さまにプレゼント！

★今月のプレゼント
コープ薬用ホワイトニング UVベースクリーム　30g
本体1,000円(税込1,080円)

SPF36　PA＋＋
19年春リニューアル！
ウォータープルーフタイプで崩れにくい！
日中お化粧しながら紫外線対策と美白ケアを同時に叶える★

160号での応募は126名でした。

応募方法（クロスワードクイズ・きれいの術）

クイズの答え、または「UVベースクリーム希望」と書いて、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、ハガキまたはｅメールでご応募ください。お化粧に関する悩み・質問もどうぞ。
※クイズと化粧品の応募は別々にお願いします
※化粧品希望の場合、クイズの答えは不要です

■締め切り　6月8日(土)消印まで有効
■当選者発表
プレゼントの発送をもって替えさせていただきます。
■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応募は
右記アドレスへ　paltime@palcoop.or.jp

ホームページからも専用フォームで応募できます

↓クロスワード
HPの専用フォームからの応募
↓きれいの術

いただいた声は、機関紙ぱるタイム、商品案内、ホームページなど広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。
また、お預かりした個人情報は掲載時とパルコープからの問い合わせ以外には使用いたしません。ご了承ください。

香木さん(左)と菅原さん(右)

ずっとボラの会　主催　震災報告会　3月16日　京橋事務所（本部）　参加35名

東日本大震災～あれから８年 被災地は今～

岩手県宮古市を拠点に全国を飛び回り、岩手県の復興支援商品の販売活動をされている「かけあしの会」。2013年からパルコープで活動している「ずっとボラの会」とも関わりの深い関係です。

今年の震災報告会では「かけあしの会」で中心に活動されている代表の菅原（すがわら）さんと香木（こうき）さんを招き、震災当時の様子や今の想いをお聞きしました。

『頼まれ事は試される事』と思って頑張っています

「大津波警報が６メートルと聞いても『まさか』と思っていました」と当時いわて生協の店舗の店長だった菅原さんは振り返ります。「津波の方向の関係で奇跡的に無事だったお店は、翌日から大変な事になった。連日大勢の買い物の列ができて必死に対応しても追いつかない。全国からどんどん届く物資を何とか提供するけど、日々欲しい物が変化するし予想がつかない。知らずの内に疲労がたまって無力感に襲われたり…。本当に大変でした。今は生協から離れ『かけあしの会』を立ち上げて８年、利益を出して地元に貢献したい。全国で年間１２０カ所の販売会を行い『頼まれ事は試され事』と思って頑張っています。出向いて行って思うことは、人との繋がりが疲労を癒してくれる。パルコープの『ずっとボラの会』の存在もありがたい。岩手からは遠いけど、組合員さんがボランティアバスで60回以上も岩手の被災地に来てくれたので、それを越えるところまで頑張りたいです。」

応援する方もされる方も支え合っていけたら

香木さんからは「震災の時は運よく津波から逃げる事ができて、『生かされている』と感じる事が多かったです。家族の安否も分からない中で笑顔で組合員さんに接しているお店の方たちを見て、組合員理事をしていた私も何かできることはないかと奔走した。しゃちょー（菅原さんの呼び名）が『かけあしの会』を立ち上げる事になり、一緒にメンバーに。２人で励まし合いながらやっています。応援する方も支え合っていけたら。これからも笑顔で、喜んでもらえる商品を届けたいと思います」と語っていただきました。

一緒に応援しませんか
「ずっとボラの会」の活動って？

①パルコープの店頭で震災応援グッズ販売を実施（月一回）
②地域のまつりやイベントに出店し、震災応援グッズ販売を実施
③交流会を開催し、現地の様子や活動や大阪で出来る支援について懇談

まずは会員登録を！
登録方法：zuttovora@yahoo.co.jpに下記の内容をメール送信ください。
①お名前 ②お電話番号 ③FAX有無 ④携帯番号 ⑤ご住所 ⑥性別 ⑦連絡方法 1.PCメール 2.携帯メール(メールアドレスも)⑧車の使用の可否
※いただいた個人情報は、『ずっとボラの会』の活動以外では使用いたしません

こども食堂の存在を知り頭が下がる思い

寝屋川市　浜田　昌子さん

ぱるタイムでささなみこども食堂の存在を知り、毎回１００人ほどの子どもたちやお母さんたちが来るとのこと。色んな理由で食事ができない人たちが居心地よく利用できるのは有り難いことで、ボランティアで頑張っている人たちに頭が下がる思いです。

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。

「キムチのきもち」でわかったこと

住吉区　奥　法子さん

「キムチのきもち」は、メーカーさんと鶴見支所の職員が苦戦して作りあげた物なんだと言う事がわかりました。

お知らせ

「ファミリーコンサート」の日程について

この時期に申し込みをご案内している、大阪府生協連主催の「ファミリーコンサート」ですが、今年度は2020年１月19日（日）に「ニューイヤーコンサート」として開催します。

ご注文は、共同購入のチラシで11月３回にご案内させていただきます。

NPO法人
「リアルにブルーアースおおさか」
第7回総会&交流会

日時　６月22日(土)10：30～13：30
場所　パルコープ京橋事務所(本部)
３階（都島区東野田１）

- **総会**　10：30～11：00
- **祝５年！「市民協同発電しょ・ながお」**　11：00～13：30

今年はパネル設置から５年！ささやかですが皆さまとお祝いしたいと思います。組合員で作った「リアルにブルーアースおおさか」に興味のある方もぜひお越しください。オプション企画もあります（ワークショップ有料500円：ソーラーキーホルダーにデコりませんか）。

主 問 NPO法人
リアルにブルーアースおおさか
☎070-5659-8147（担当・武田）

※パルコープが加入しているNPO法人です。

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