

地球人

あーしあん

土と木と風と水…みんなで生活しています

特集 「困った時にはお互い様の精神」

配送のお兄さんにすすめられた共済…、なんか難しい言葉だけれど、それって何？
掛金がお手頃だけれど、大丈夫なのかな？

5月21日に行われた梶原農場での職員研修



理事だより

理事 宮下 真弓



地域を元気に！

2015年度 市民活動助成金報告会

パルシステム山梨では2002年度より市民活動助成金という地域貢献の取り組みを行っています。2015年度も助成金を受けた団体が、地域の中で様々な活動を行いました。その報告会を4月23日に開催しました。

『都留水みず探検隊』は梅花藻の保全のための水路清掃を行い、2回目の水かけ菜サミットを開催しました。水かけ菜の広がりも見え、参加者は95名も集まったそうです。

『楽しく笑って人生を過ごす手話の会』は、ろう学校生徒など聴覚障害者への就労支援としてマナー講座を開催し、その後手話カフェも開きました。聴覚障害者達が率先して運営している姿は大きな効果となったそうです。皆さんの笑顔の花がたくさん咲く事を期待しております。

『サニースマイル』は山梨大学医学部の学生が医大の小児科病棟に入院している子ども達と一緒に遊んだり、おまつりなどの出店や運営の補助を行い、子どもたちを元気づけました。皆さんが卒業しても活動が継続していくことを祈っております。

『都留の活性化を考える女性の会』は地域の食材を使った商品を開発し、商品化することを目指しております。これからの都留の特産品が増えるといいですね。



第15回 パルシステム山梨 市民活動助成金 報告会と上映会
今年は聴覚に障害のある方にも参加していただけるように、手話通訳の方に来ていただきました。

『山梨コーダの会』コーダとはろう者の親をもつ健聴者の会です。同じ悩みを持つ人同志の交流などを行いました。県内各地に活動の輪が広がる事を期待しております。

『コミュニティカフェあいらす』はひとりぼっちの高齢者をできるだけなくしたいという思いから始めた活動です。少しの間でも誰かと話をしてホッとできる場が増えるといいですね。

『ブラックタッピーズ』は山梨県初の女子アイスホッケーのチームです。あらゆるスポーツにおいて女子選手が活躍する中、マイナースポーツは、練習場所、資金面等厳しいのが現状です。助成金は、そんな選手たちのやる気を支えたのではないかと思います。問題を乗り越え、山梨から日本代表選手が誕生する事を祈っております。

『やまなしアートツリー』は様々なアート活動によって楽しめる地域社会づくりを考えています。商店街の人々との交流が増え、商店街がアートにより活性化していくことを願っています。

報告会終了後、映画『ワーカース』が上映されました。「小さな共生社会」をつくる新しい働き方で、スカイツリーの下で、子育て、ケア、労働をつむぐまちの人々とワーカースコープの物語です。人と人とのつながりの大切さが伝わりました。

パルシステム山梨は、今後この助成金事業を通じて様々な地域活動を支援することでより良いコミュニティへの貢献を進めていきたいと考えております。

団体名	活動分野	活動地域
under the same sky project実行委員会	福島震災・復興	山梨県・福島県
ごく楽介護の会	介護・福祉	山梨県全域
マンマメルカート	福祉・子育て・地域おこし	山梨全域
特定非営利活動法人 五湖の会 地域活動支援センター富士桜作業所	福祉保健	富士北麓・富士東部
富士五湖こども食堂プロジェクト	子育て・福祉	富士吉田市
あったかおうちカフェの会	地域交流	富士川町内および周辺地域
大型子ども紙芝居さくら座	子育て・福祉・戦争伝承	甲州市
杓子山観光協会	環境・教育・地域・スポーツ	富士吉田東部山林
都留・水みず探検隊	環境・地域おこし	都留市
にじいろステーション つくも	子育て・福祉	甲府市

◆第13回定例理事会報告

(2016年5月26日開催)

全議案、可決・承認されました

◆協議事項

- ① 2015年度 決算報告及び剰余金処分案承認について
- ② 第25回通常総代会 理事役割分担について
- ③ 2016年度総代選挙公示について



ぱるの活ニュース

オープンカレッジ2016
堤未果氏講演会

2008年度よりパルシステム山梨では「食と農」「地域を元気にする」学びの場として組合員、地域の方を対象にオープンカレッジを開催しています。

今年度は、ベストセラー「貧困大国アメリカ」の著者、国際ジャーナリストの堤未果さんをお迎えし、講演会を開催します。

今、日本国内では、加速する高齢化、非正規雇用の増加、孤立化などの問題により、経済的な困窮に陥っていく傾向にあり、大きな社会問題になっています。また、海外との関係においてもTPP等、農業・消費生活の大きな転換期になっており、私たち消費者の生活に大きな不安となっています。

アメリカで進行していることは間違いないが日本の未来だといわれている貧困大国アメリカの姿を、徹底した取材を元に発信し続けている堤未果さん。「私たちができることは何なのか」、「どのような未来をつくりたいか」等探るきっかけにしてみませんか？
詳しくは7月3回・8月2回にお届けのチラシをご覧ください。

◆日時：8月27日(土) 13時～15時
◆会場：アピオ甲府 本館2階

◆講師：堤未果(国際ジャーナリスト)
東京都生まれ。ニューヨーク州立大学国際関係論学科卒業、ニューヨーク

市立大学大学院国際関係論学科修士課程修了。著書に「沈みゆく大國アメリカ」、「沈みゆく大國アメリカへ逃げ切れ!日本の医療V」は25万部を突破。主なメディア出演としてテレビ朝日「朝まで生テレビ」、「ニュースステーション」、TBS「ニュースバード」株式会社社する世界」などに出演。



女性生産者交流会

「カラダが喜ぶ『ベジフードランチ』」(仮)

生産者と言えば「男性」を思い浮かべることが多いと思いますが、女性の活躍なくして農業は成り立ちません。

ひとりの生産者として、家族を支える母として、日常的に語られることのない女性に焦点を当て日本の農業を取り巻く環境や現在の消費者に思うことなど、さまざまな事について語り合う機会にしたいと思います。

◆日時：8月30日(火) 10時～13時

◆会場：西桂センター(会議室、調理室)

◆問合せ：パルシステム事業部
TEL:05522436328

あの職員は今!?

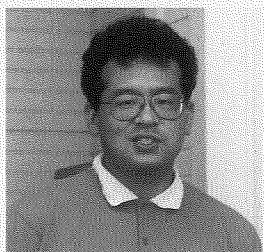
甲府センター 活動支援担当リーダー

桑原 秀樹 1989年入協



甲府センターの桑原です。私が生協に勤め始めたのは、平成元年ですから今年で28年目になります。大半は富士五湖センターの勤務です。その他は通産8年ほど甲府センター勤務です。入った当初には、すでに今の供給システムの原型ができていたもので、先輩の方のされていた夜間仕分けや手集計などからは解放されていました。最初に配送業務を覚えてくれた方は、前専務理事の高橋さんです。一見「危なそうな人(あくまで個人の当時の感想です)」と一緒に大月上野原へ配送に行ったことが私の第一歩でした。その時に「安全」をキーワードに生協の商品・活動への熱弁を奮っていたことが強烈に印象付けられました。「危なそう」と「安全」のギャップもあったのでしょうか？「俺にはあんな真似できないな」とその時感じました。あの時の熱弁の域は、今でも仕事の目標の一つです。

入協当時の私



期の元理事長の故中澤満正さんも強烈な印象を与えてくれた人でした。理事長学習会なるものを何度か開いていたきました。ご自身パルシステムの創立の時の中心的な人物のひとりであり、ハム・ソーセージ、牛乳、パン、豆腐といった今でもパルシステムの顔ともいえる商品の開発の物語は、おとぎ話を聞く子どもになった気持ちにさせてくれました。3年ほど前に他界されましたが、死期を悟った上でも、私たちのために講演を開いてくれました。「世評などに惑わされずに、背後の真実を見極めなさい、太陽のような光でなくてもいい、月の光のように闇を照らす存在が生協なんだ」とメッセージを遺してくれました。

西桂センターが立ち上がり、大月・上野原の配送を本場に久しぶりにした時に、私が最初に担当を受け持っていた組合員さんが、今でもしっかりご購入いただいていることを知った時には、胸にジーンと来ました(私は忘れられていたが)。それと同時に「自分はこの人たちの期待にちゃんと応えてきたのかな?」そんな悔悟の念も芽生えました。

今までは、ほとんど供給の現場だったのですが、今年度から組合員活動の仕事になりました。「パルを支えて、よかったよおっ」と一人でも多くの組合員さんに思っていただけですように精進したいと思います。

困った時には お互い様の精神

組合員どうしが暮らしを助け

合う目的で生まれたCO・OP共

済。はじまりは、コーヒー1杯分の

掛金で「死亡100万円、入院見

舞金2万円」の小さな保障でし

た。「もっとくらしに必要な保障

を」という組合員の願いに込めて、

CO・OP共済は加入者の輪を広

げて、充実した保障を実現してき

ました。

「こんな商品が欲しい」「こんな

サービスがあると便利」といった、

くらしの中から生まれるさまざま

な「ねがい」を、組合員が力をあわ

せることで実現しています。全国

の生協の組合員に実施したアン

ケートによると、これからのくらし

の中で大切にしたいこととして

以下のことを挙げています。

● 健康

● 家族の幸せ

● 心のゆとり

一方、今後の生活を考える上で

心配なこととして以下のことを挙

げています。

● 家族の健康

● 年金制度

● 自分の健康

家族の幸せに家族の健康は欠

かせませんし、災害や事故は思わ

ぬ時に起こってしまいます。しか

し全ての備えを個人で用意するの

は大変です。そのような状況の中、

組合員のニーズに応じて誕生

したのがCO・OP共済なのです。

共済とは

組合員があらかじめ掛金を出し合って共同の財産を準備することで、死亡や災害、事故、病気が発生した場合に共済金を支払う保障です。つまり組合員の誰かが困った時に、組合員全体で助ける仕組みになります。

共済は、生協に加入している組合員とその家族だけが加入することが出来ます。

共済は、営利を目的とするのではなく、「自分たちに必要な保障商品は、自分たちで開発し、育てたい」とそんな思いが込められています。

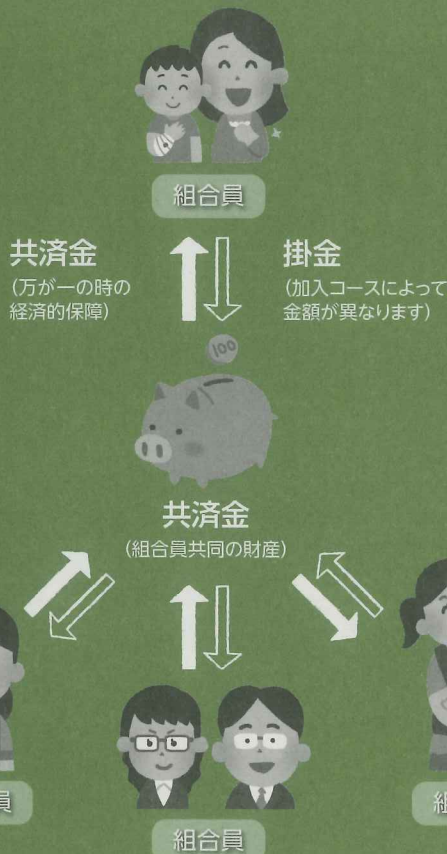
パルシステムなどの生協が身近な窓口となっていますが、共済に関するお問い合わせはコープ共済センターにお願いいたします。

フリーダイヤル：0120700750

月曜～金曜：9時～18時

土曜：9時～17時半

*右記の時間外でも、ケガ通院（10日以内）なら「パルシステムの共済」のホームページから書類の請求手続きが出来ます。（※たすけあいのみ）



～こないいいことがあります～

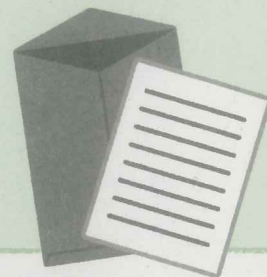
組合員が組合員のために作った仕組みなので、わかりやすい共済金請求に努めています。(共済金のお支払いは、共済金請求書ご提出後に判断させていただきます)。



CO・OP共済では共済金の請求書類をお送りする際に、折り鶴を同封しております。折り鶴は全国の生協組合員が折ってください、月に平均して約38,000羽がコープ共済連に届いています。



共済金を早くお届けできるように努めています。(コープ共済連に書類が届いてから、約7～10日を目安に受取人の指定する口座へ共済金をお振込します。(金融機関の休業日を除く))



山梨が雪害に襲われた時の組合員さんの声

住宅災害共済金が入りました。こちらの対応の早さに驚いています。ありがとうございます。



雪害で家の修理にお金が掛かり困っておりましたが、CO・OP共済の対応がとても早く共済金が振込まれて助かりました。ありがとうございます。



甲府市は思わぬ雪害(降雪114cm)で大混乱でした。我が家でも3ヶ所の屋根の樋が破損しましたが、共済金を頂き助かりました。



(組合員からいただいたお話を掲載しています。お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容により異なります。)

生協では、組合員の健康や暮らしに貢献するために、安全で安心な“食”を中心とした商品の開発や、様々な活動をしてきました。その中で、CO・OP共済も、生協の組合員とその家族が加入し、利用する事ができる“生協らしい商品・活動”のひとつなのです。

*CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、組合員になる必要があります。

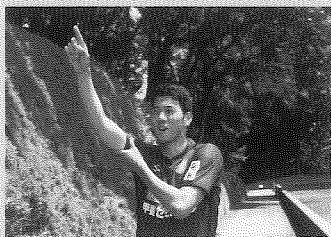
*CO・OP共済の詳しい保障内容は、加入申込書付宣伝物をご覧ください。

【CO・OP共済ニュース】K-68989-1606



なるほど **VFK**

熊谷駿選手の ゴールパフォーマンス



ヴァンフォーレに来て2年目の、公式戦初先発、初得点は、ただただ嬉しかったです。試合前日までは、心臓バクバクでかなり緊張していたのですが、当日ピッチに立った時は、あんまり緊張しなくてしっかり動くことができました。ゴールパフォーマンスは自分のオリジナルで、去年から練習試合の時とかもやっていました。大好きで毎日食べていたお菓子を時々に減らして、4kg減量しました。これからも試合に出て得点に絡んでいきたいです。俺のパフォーマンスを見逃さないでください！

(取材日5月26日)

ま★ちのきら★っ★人★



南アルプス市
笑いヨガ講師

杉山 久子さん

笑いヨガとは、笑いとヨガの呼吸法を取り入れた健康体操です。始めたのは、インドの医師、ドクターカタリアで、私はインドまで行って資格を取ってきました。2010年位から介護支援員をしていて、その時に社会福祉協議会が開いてくれた笑いヨガの講座に惹かれて始めました。お金も何にもかからない、ただ笑うだけで健康になる、こんな素敵なものがあるんだと思いました。養成講座では、笑いの質や効果、歴史、笑いのエクササイズについて学びました。

その後も、笑いヨガで出会った方達から情報をもらい、様々な資格を取るなど、笑いヨガをやることで、いろいろな事に意欲が出てきました。タッピングタッチとは、指先の腹のところを使って、左右交互に、軽く弾ませるようにタッチすることを基本としたシンプルなケアの手法です。その資格を取る時には、最初は不合格

だったのですが、その不合格だった時の仲間が再挑戦を誘ってくれて、力をあわせて合格するまで行動出来たことが、自分の自信にもつながりました。

子どもの頃は、父の仕事の関係で引っ越しも多く内気な子でしたが、現在では、講習を受けに東京に電車で行ったり、泊る所なども一人で探したりと自分でも信じられない位行動力がつきました。また、高野山で、笑いヨガの講習があった時には、神聖な気持ちになり、自分の中で笑いヨガが癒しとなり心から笑って、それまでとは違い自然に笑いヨガが出来る様になった気がしています。

90代の両親には少しずつ介護も必要になって、まだまだ勉強に行きたいところはあるのですが、家のこともあり両親のこともあり、何を優先順位に行動していくかを考えてしまうことが多い一年になりそうです。

県内の数か所で笑いヨガのサークルを開いています。もう少し参加してくださる方が増えてくれればと思っています。南アルプス市若草生涯学習センターと山梨県立青少年センターでも開催しています。ぜひ、参加してみてください。

(TEL: 080-2245-9701)

教えてあげたい素敵なスポット

朝カフェ～明見湖公園～(富士吉田市)



車イス可(要介助) 子ども連れOK



富士吉田市小見見3356
TEL: 0555-2213016
営業日は、7月・土・日曜のみ、8月・全日、9月・未定(お問い合わせてください)
営業時間: 8時～11時

はす池体験工房で蓮の花が咲く時期だけ限定で開かれているカフェ。明見湖は通称「はす池」と言われる富士八湖の一つ。今でも富士講で富士登山をする人が「みそぎ」に訪れる。この体験工房では、多目的ホールで料理教室等があったり、会議室もあり会議が開かれることもある。敷地内の東屋にはバーベキューができる所もあるが、使用する際は予約が必要。昨年度から指定管理責任者になった「母さんの楽校」と「父さんの楽校」は、年を重ねても自立した生活を継続していくために、自ら趣味や楽しみを見出し活動していく母さんたちのグループと、まだまだ元気に活動したいとイベントや力仕事で母さんたちを助ける父さんたちのグループ。

まず父さんたちが手作りの野菜の販売を始めたところ、訪れる方から「お弁当や飲み物はないの?」と聞かれることが多く、「ではやってみようか」と母さん達が腰を上げた。メニューは、ホットとアイスのコーヒーとジュース類。特に去年は手作りのシシユースが大人気だったという。そしてお値段はこれだけ逆流し、全て100円(税込)。なんとクッキーも1枚付くという。父さんたちが販売する野菜も、全て100円(税込)。これから少しずつ食べる物のメニューも増やしていく予定だそうで、楽しみ。クッキーは、富士吉田市の地域支援交流センターの方が焼いているもので、市内の施設とも連携して活動している。

池の周りは、一周すると15分ほどのウォーキングコースになっていて、湖水と里山の雰囲気を楽しみながら散歩できる。4月は桜、5月は新緑、6月はアジサイが見事だという。蓮の花は7月から咲き始め、咲きそろうのは8月のお盆位だとのこと。9月は、その年によって違うので、連絡してから出かけたい。早朝に蓮の花が咲く時には「ポンツ」と音がするという。本当なのだろうか。そして母さんの楽校の方は、「来園された方はみなさん親指姫になります」という。さあみなさん諸々確かめに出かけようくれぐれも、池のカフェにさらわれない様にご用心!

(取材日5月23日)



投稿テーマ 「ご当地あるある」

富士吉田生まれの私は、ずっと普通だと思っていたのですが、お葬式のお香典を帳場(受付)に出す時に「香典袋・ご霊前」に入れず、お金をそのまま手渡します。郡内のどこでもではないと思いますが、国中、県外から来た人は、びっくりするようです。中身の入っていないなど間違いは無く、合理的だと思えますが、何千円、何万円香典を渡しても、タオル一枚に喪主からのお礼の挨拶状が添えられ渡されるだけです。それで香典袋を買う事は、この辺ではありません。ちなみに法事の時には、「御仏前」は使います。

富士吉田市 天野さん

山梨生まれの私は、お墓の塔婆はお寺で用意するものと思っていた。一緒に住った主人の実家は静岡。なんと静岡では、塔婆が30cm位のミニサイズ。しかも、お盆やお彼岸には、スーパーで売っています。もちろん、生協でもびっくり!!

上野原市 カラオケマダムさん

山梨歴2年の私にとって、まだ甲州弁は「????」です。逆に山梨の人から見ると、地元福岡(筑後)弁が「????」だと思えますが...(笑)。その、福岡、博多弁は、かわいいと言われているようですが、ほんの一部です。田舎へ行けば行くほど、かわいくなりません。これは、何処へ行っても同じだと思います。

「フチ筑後弁講座」

えすか(怖い)、ぎょうらしか(大げさ)、からう(リュックを)背負う、びきたん(カエル)、いさつとる(沈殿してる)、かたして(片付けして)さて、読めましたか???

南アルプス市 リーさん

「蚊にさされる」ことを「蚊に食われる」と大学進学し上京した折に、他県の友人に言ったところ、大笑いされました。「つねる」とを南に住む私は「ちみくる」と言っていました。が、峡東地区では「つまざる」と言うそうですが、どれも、顔をしかめて痛くなる感じが伝わります。標準語に近いと思う甲州弁は、他県の人におもしろがって受け入れられやすく、覚え使われることが多く、人気者になれること請け合いました。

笛吹市 ヤッチャンのお友達さん

長男は幼少期(30年位前)でしょいか、祖母と曾祖母に育てられていたが、日中、外に出てお日様を見て「ビドロシイ(まぶしい)」と言ったと兄に笑われてしまいました。市川三郷町 フラワービーンズさん

おたより

産直小豆のあずきもなかアيسのファンです。ミルクアيسとあずきのバランスが良いですね。子どもも大好きです。小豆を自分で栽培して、採り入れた事があります。小さい豆ですので、肩が凝る作業でした。それ以来、小豆は、感謝して、購入させていただくことにしました。

西桂町 ミッチーさん

「猿橋」は有名ですが、遊歩道沿いのあじさいは3000株あり見事です。

大月市 ノンノンコさん

あーしあんより

4月号の投稿用紙で身延町のF・Kさんから、「最近太陽光発電の施設が多く見受けられますが、今、県内には何枚設置されていて、一般家庭の使用電力の何割位が賄われているのでしょうか?」という質問をいただきました。東京電力のホームページでは、2014年の太陽光からの電力の購入は、全国で470万kwhですが、全体の割合で言うところの1%にも満たない量です。東京電力の方に聞いたところ、県内の設置枚数や購入電力量の把握は、ちょっと難しいとのことでした。

今月は、9枚の投稿をいただきました。これからも、みなさんの投稿をお待ちしています。

投稿用紙「あーしあん行き」

組合員名	読者アンケート
組合員番号	7月号で掲載した内容でよかったものに「レ」印をご記入下さい。
T E L	☐ 理事だより ☐ あの職員は今 ☐ ぱる活ニュース
市町村名	☐ 特集 ☐ まちのきらっ人 ☐ なるほどVFK
アンケートに答えて下さった方の中からプレゼントを差し上げます。希望の商品に「レ」印をご記入下さい。	☐ スポット紹介 ☐ パルLetters ☐ 商品ものがたり
☐ あーしあん特選商品...5名様 ☐ 熊谷駿選手のサイン色紙とカード...3名様 ☐ 2016年度VFK選手カードセット...5名様	*おすすめの素敵なスポットや、まちのきらっ人で推薦したい方をご紹介下さい。 *最近気になるニュース、また特集などで取り上げてもらいたい話題などお寄せ下さい。
応募締切 7月22日(金)まで	

ご記入いただいた個人情報は、「あーしあん」に関連する使用目的においてのみ利用させていただきます。

便利つゆ



900ml
次回企画回
7月3回 コトコト
7月4回 コトコト・きなり



商品ものがたり

**だし本来の素材で出した
深みのある味を生かすため、
化学調味料は不使用。**

の定番そうめんの麺つゆには薄めるだけでOK。冷奴や湯豆腐、ドレッシングやたれと、季節の料理にかかわらずオールマイティに活躍します。

**化学調味料とは、
味わいがまったく違う**

非遺伝子組換え大豆を使った本醸造のしょうゆをベースに、国産のかつお節、さば節、昆布でコクを出しています。家庭でだしをとるように作ったつゆの味わいを生かすため、市販品の「つゆ」で用いられることの多い化学調味料は使っていません。

**和の味付けが簡単！
とにかく重宝します。**

たとえば煮物なら、分量の水で希釈して煮込むだけ。「時間がないうち」や「味付けに自信がない」をサポートします。炒め物に少量をサッと加えれば、風味もアップ。夏

「だしは和食の原点であり本質でもあるから、何より気を使います」

そう語るのは「日本橋だし場はなれ」（東京都中央区）の店長であり料理人の伊藤優さん。江戸時代より続く、かつお節の老舗「にんべん」が手がける料理店です。

「便利つゆ」を味わってもらうと、「後味に、しっかりと鰹節のだしの香りが感じられます。市販品は変にうまみが強いものもありますが、これは素材の味が生きてい

**環境負荷が少ない
「超軽量リユースびん」。**

「便利つゆ」は、超軽量リユースびんでお届け。リユースびんは、大事に扱えば20〜30回は繰り返し使用できます。使用後は、カタログなどといっしょに通い箱に入れて、パルシステムへお戻しください。

ちなみに筆者のおすすめは、小粒納豆2パック（タレ入れなし）に、生たまご1個、きざんだねぎを入れ、便利つゆをさつと一かけ。朝ごはんや酒のつまみに、よく食べられています。

あーしあん7月号投稿用紙 テーマ「災害時のために備えていること」

掲載は9月号予定

* ペンネームがありましたらご記入下さい。（ペンネームが無い場合は、実名で掲載をさせていただきます）
* ご意見も併せてご記入下さい * a-shian@pal.or.jpにて投稿も受け付けます。

本紙のPalLettersで採用させていただいた方には、パルシステムポイント100ポイントをプレゼントします！

* なお、今回掲載できなかった投稿は、ホームページの「あーしあん」のコーナーに掲載させていただきます。