

## 健康に長生きするために

パルシステム共済連では、もしものケガや病気への備えのほかに、  
組合員とその家族が「健康に過ごす」ための健康維持活動にも力を入れています。  
そのひとつが、パルシステム共済連が運営するホームページの『健康・家計おうえんナビ』。  
毎月、季節の食材を使い、管理栄養士の監修のもと、レシピと健康情報をお伝えしています。

夏はコレ!

冷え・むくみ防止におすすめ

### コーンしゅうまい

鶏ひき肉のさっぱりとした味わいと  
コーンの甘みがよく合います。

*How to cook*

材料【2人分】 約20分 約209kcal

鶏ひき肉	150g	みじん切りしょうが	1片分
スイートコーン	110g	みじん切りねぎ	長さ10cm分
片栗粉	大さじ1	塩	適宜
しょうゆ	適宜	こしょう	適宜
		酒	小さじ2

作り方

- 1 ボウルに鶏ひき肉を入れ、Aを加えてよくこねる。  
別のボウルでコーンと片栗粉を混ぜる。
- 2 鶏ひき肉を丸め、コーンをまわりにまぶす。もう一度  
しっかりと丸め直し、耐熱皿に間隔をあけてのせる。  
軽くラップをし、電子レンジで約5分(500Wの場合)  
加熱する。好みでしょうゆをかける。

(2018年8月掲載の記事より)



ほかにもたくさんレシピを紹介!



『フルーツポンチ白玉入り』  
(2018年7月)



『「かつおたたき」の  
ねばねばあえ』  
(2017年7月)



『かぼちゃのオリーブソテー  
トマトソース』  
(2016年7月)

WEBをチェック!



パルシステム 健康おうえんナビ 検索

※バックナンバーをこちらからご覧いただけます。

楽しく食べて、美しく、健康になりましょう!

**皆** さんの健康を応援するページとして、「食養生」の考えを中心に、食についてのアドバイスをしています。たとえば夏には代謝を促して、冷えやむくみをとる食材がおすすめ。それは枝豆やとうもろこしをはじめ、夏にとれる「旬のもの」です。  
季節に合わせて体調を整え、足りないものを補うのが「食養生」の考え方。毎日食べるものが、10年後、20年後の自分を作ります。サプリや美容品にお金をかけるのもよいですが、食べ物にも気をつかうことが、内からの健康や美容を引き出すことに。

1年を通して、季節ごとに必要とされるものは変わります。ぜひ「家族の健康レシピ」をチェックしてみてください!



清水加奈子さん  
フードコーディネーター・管理栄養士・国際中医薬膳師。調理、スタイリングからカロリー計算されたレシピの作成、アイデアレシピの提案、栄養関連の監修などを行う。

これからも全力で応援します!

**当** 会では、パルシステムの理念である「心豊かなくらしと共生の社会を創ります」の考え方に沿い、組合員とその家族が、生涯を通じ心豊かなくらしを過ごしていただけるために、共済・保険事業(病気やケガになったときの金銭的な備え)と活動支援(病気やケガにならないための備え)にてくらしをサポートしたいと考えています。「家族の健康レシピ」のほかに「たすけあい活動助成金」として、事業の剰余金の一部を、組合員が地域で行う福祉や健康維持活動などにも有効に活用しています。

みなさん自身やご家族の健康について、考えたり学んだりしていただける「場づくり」を、共済・保険事業を通してこれからも応援していきます!



渡辺 恵輔  
パルシステム共済連 管理部 組織運営課

# 共済の掛金の「もうひとつ」の使い道。 たすけあい活動助成金

「共済」は組合員が困ったときに組合員同士で助け合う「共助」の考えから生まれた保障の仕組み。組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金は自分や他の組合員のもしものときの共済金となるほか、掛金から生まれる剰余金の一部は、助成金として組合員の活動に有効活用することでさらに大きな「たすけあいの輪」が広がっています。

## 「組合員活動」 ってなに？

パルシステムは「生活協同組合」。パルシステムの利用者は組合員と呼ばれます。組合員は、それぞれの思いや願いをカタチにするため、地域でグループを作ってさまざまな活動を行っており、パルシステムはその活動をサポートしています。人と人がつながり、学びあい、助け合う——それがパルシステムの組合員活動です。

## 組合員活動を助成金でサポート

パルシステム共済連は、お預かりした共済の掛金から生まれる剰余金の一部を活用した「たすけあい活動助成金」制度で、「健康維持」や「ライフプランニング」「子育て支援」といった組合員が地域で行う活動をサポートしています。2011年度から2018年度までの8年間で合計約8,000万円の助成を行いました。

### 「たすけあい活動助成金」のしくみ



※「共同引受」…複数の元受団体（共済者）が、共同して共済契約を引受ける事をいいます。再保険や再共済とは異なり、各団体は共済契約者に対し、それぞれの引受割合（額）に応じた共済責任を単独個別に持ちます。

## 助成する活動はどう決めているの？

### たすけあい活動委員会の 委員に聞きました

各地域の生協によって企画方法はさまざまですが、各生協から申請があった活動を「たすけあい活動委員会」で審査します。審査時は申請された活動内容や助成金額について、目的や用途が規程や委員会決定したルールに当てはまっているか、委員同士で意見を出し合います。目的に沿った活動でない場合、助成金額の減額や申請の却下もあるんですよ。

組合員の大切な掛金ですから、みなさんの暮らしに有効に役立てられるよう心がけて審査しています。

### たすけあい活動委員会

助成金の運用ルールの検討や、助成する活動の審査・決定を行っている、パルシステム共済連の理事会の下に設置された委員会です。



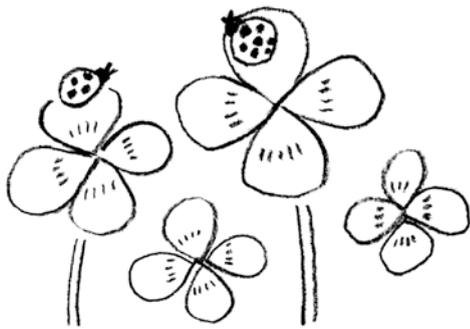
### 私たちが審査、 決定しています



たすけあい活動委員会 委員

パルシステム神奈川ゆめコープ  
組合員理事 荒井 彩さん

パルシステム群馬  
組合員理事 東條 陽子さん



## 「たすけあい活動助成金」 2018年度のご報告

2018年度は69件の活動に対して、  
合計約961万円の助成を行いました。  
そして、活動には8,566名の方が参加されました。

生協名	助成金額(円)	延べ参加者数(名)※
バルシステム東京	1,592,172	1,435
バルシステム神奈川ゆめコープ	1,400,544	790
バルシステム千葉	1,305,789	1,450
バルシステム埼玉	968,839	605
バルシステム茨城 栃木	1,621,029	2,474
バルシステム山梨	797,752	437
バルシステム群馬	78,687	69
バルシステム福島	999,569	627
バルシステム静岡	546,565	264
新潟ときめき生協	300,000	415
<b>合計</b>	<b>9,610,946</b>	<b>8,566</b>

※バルシステムの組合員だけでなく、  
広く地域住民の方にもご参加いただいています。

## ●2018年度実施活動の一例

### 健康づくり講演会 「熟年時代をいきいき過ごすには」 (バルシステム神奈川ゆめコープ)

さがみ生協病院の牛山元美医師を講師に招き、熟年時代のからだの変化、健康的な生活習慣、加齢とともに起こりやすくなるからだの不調についてのお話をうかがいました。



健康に過ごすための考え方や健康習慣について教えていただき、「生きがいを持つこと」「興味や関心を持って世の中に参加すること」「誰かのために、未来のために、今できることをすること」は、免疫力を上げ、人生をいきいきと楽しむことにつながるお話に、参加者からは「もっと早く聞きたかった」等、大きな反響がありました。

2019特別連載

日頃の備えで**防災・減災** Vol.②

## 【防災の基本のキ】 ～日頃の備え(後編)～

いま大きな地震が起きたらどうしますか?  
日頃の備えがあれば大丈夫。  
特別なものがなくても、工夫すれば使えるものがいっぱいです。



### キッチンには危険がいっぱい

食器棚のガラスには飛散防止フィルムを貼り、  
トビラには止め具を付けて。

### 10円玉が役に立つ

通信手段のひとつとして  
公衆電話の場所の確認を。  
10円玉、テレホンカードも常備を。

### 運転中なら車を止めて

車から脱出できる道具は車内に常備。  
避難するときは  
車検証や貴重品を持って。

### 近所付き合い、向こう三軒両隣

いざというときは、  
遠くの親戚より近くの他人。  
まずは普段から  
隣近所へごあいさつを。



2018年は地震・台風などが多く発生しました。そんな大きな自然災害に対して日頃からできることを中心に、防災・減災に関する情報を6回連続でお届けします。情報は女性防災クラブ平塚パワーズ発行の「防災 減災 パワーズブック」から抜粋してご紹介しています。

#### ●女性防災クラブ平塚パワーズ

平成8年、神奈川県平塚市で結成されたボランティア団体。防災知識・技術の向上を目指し、地域の防災訓練への参加や各種イベントでの防災啓発など、女性のパワーを生かした防災活動を行っています。

