



ザ・ピープルで手作りマスクの

販売を行っております！

価格は1枚 250円～400円位です。

子供用のサイズもあります。

(注：古着ではなく、新品生地です)

洗って繰り返し使えるのでマスクがなくて

困っている方は、是非お問い合わせ下さい！



特定非営利活動法人 ザ・ピープル

住所：いわき市小名浜君ヶ塚町 13-6

電話：0246-52-2511

古着の回収は
お休み中！

“在庫があるか確認後お伺い下さい”

「新型コロナウイルス感染症拡大の影響によるイベント中止に関するご案内」

新型コロナウイルス感染症の影響で緊急事態宣言が発令され、不特定多数の人が集まるイベントが自粛となり組合員活動が中止や延期となっております。

4月末時点で「6月末までの組合員活動の中止や延期を決めました。」毎年6月に開催しております「梅干し作り教室も残念ですが中止となりました。」また、産直産地交流ツアーの「茨城県八千代産直すいか・メロンまつりも中止となりました。」是非、今年度はご家庭で梅干し作りに挑戦し、すいか・メロンもご自宅でお楽しみ下さい。7月以降の組合員活動に関しましては、また後日ご案内させていただきます。

開催に関するお知らせを掲載している「ぱるだより」は、原稿の締切りが開催約1か月半前となっております。中止や延期の判断が間に合わず掲載となってしまう場合があります。ご参加申込みいただいた方には大変申し訳ございませんが、お電話にて中止のご案内をさせていただいております。また、予定通り開催する場合は今まで通り、開催に関する案内ハガキをお送りするか、ホームページからお申込みの方へはメールにて開催のご案内を致します。

終息しました際には是非多くの皆様にご参加いただける活動を行いたいと思います。今後もどのようになるのか全く見通せない状況ですが、早い終息を願い組合員の皆様とともに、この難局を乗り越えて参りたいと思います。今後ともご協力の程よろしくお願い致します。

新型コロナウイルス感染拡大等の影響による注文増への対応について

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、受注高の急増が継続するなかで、3月、4月と企画回ごとに欠品を出さぬよう遅配、一部欠品対応とさせていただき供給してきました。緊急事態宣言が発出され、東京、神奈川、千葉、埼玉に続き茨城も特定警戒都道府県となり、更に全体の注文が増加しています。そのため、商品を個人別にセットするセットセンターの処理能力を超える状況が常態化し、大量の欠品対応をせざるを得ない事態となっています。組合員の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしておりますことお詫び申し上げます。申し訳ございません。この間の主な対応について以下のとおりご報告いたします。

1. テレビCMについて

5月の放映については中止にいたしました。

2. 抽選商品の抽選方法・倍率について

■抽選方法 現在は、1回限りの数量限定商品などを企画する際に用いる、既存の自動抽選システムを使用しています。これは、生協歴や抽選履歴などに関わりなく、コンピュータが都度無作為に当選者を抽出するものです。このため、前回落選した組合員を優先的に当選させるという仕組みにはなっており、この点については今後の課題とさせていただきます。

■抽選倍率 トイレトペーパー／ティシュペーパー類

3月は供給可能数の約3倍／約4倍のご注文をいただきましたが、4月に入ってから約2倍／約3倍にまで下がってきました。今後の状況にもよりますが、抽選や数量限定等の制限を解除できるよう努めてまいります。

3. マスクの取り扱いについて

パルシステムで扱っているマスクの7～8割は中国産で当面は入荷が見込めない状況です。また、国内産のマスクは医療機関へ優先的に行きわたるよう国が制限をしている状況があります。そして、4月以降の供給分を急遽2～3月に前倒してお届けしてきた経緯もあり、今後の商品調達はこれまで以上に困難となる見通しです。このため、誠に申し訳ございませんが、4月4日より当面の間、マスクの企画を休止させていただきます。

4. 欠品が増える見通しのご案内について

ご注文いただいた商品をお届けすることに全力で努めてまいりましたが、商品の調達と生産に不足が生じてきていることや、商品セットセンターが量的・人的な限界を超えてきている状況もあり、今後はやむなく「欠品」とさせていただく商品が増える見通しとなっております。

5. 自動電話注文ダイヤル及び臨時問い合わせ窓口のご案内について

パルシステムサービスセンターに多くのご注文及び問い合わせをいただいております。組合員の皆さまには電話がつながりにくい状況が続いております。誠に申し訳ございません。自動電話注文ダイヤルを設置及びパルシステム福島各センターでご対応させていただきます。

6. 商品のお届け時間遅延のご案内について

利用人数の増加や注文点数の増加に伴い、配送センターでの準備やトラックへの積込作業、出発後の配送作業にいつもより時間がかかっていることから、通常よりもお届け時間が遅くなる場合がございます。

7. 継続可能な商品供給にむけた事前欠品・数量制限について

カタログ紙面で「×」が付いている商品は、「企画中止」とさせていただきます。

※パルくる便登録をされている商品も、「×」のついた商品のお届けはありません。

※「×」のついていない商品も、今後の状況により欠品とさせていただきます場合がございます。

食品全般（青果、冷凍・冷蔵・ドライ食品、パン）において数量制限をさせていただきます。

※1商品につき、お一人1個のお届けとさせていただきます。

※2個以上でパルくる便登録をされている商品も、1個でのお届けとさせていただきます。

※  2個以上お得マークのついていない商品についても、1個でのお届けとさせていただきます。

※「よりどり2点以上」の商品は、同じ商品の組み合わせの場合、1個でのお届けとさせていただきます。

※ご注文数量が商品セットセンターの対応上限を超えた場合、欠品とさせていただきます場合がございます。

8. 組合員の生活を守るため今後も商品供給を継続いたします。

生活必需品を中心に商品のお届けを継続いたします。ただし商品を個人別にセットできる日量には限界があります。予めこれを超えると想定される数量に制限をさせていただくことで、ご注文→商品セット→毎週月曜から金曜の配達という循環が継続できるように努めてまいります。ご不便をお掛けいたしますが、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

以上

環境委員会だより

『ごみ減量 & 生ごみたい肥化講習会』中止のお知らせ

6月10日に開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの今後の状況が見通せないため、中止とさせていただきます。楽しみになさってくださっていた皆様にお詫びいたします。

状況によって秋以降の開催も検討していますが、現時点では未定です。

外出自粛などで、家庭で過ごす時間が長くなると「ごみ」の量も増えているのではないのでしょうか？ 昨年の台風等による水害で発生した災害ごみもあり、各自治体ではごみの処理に苦慮しています。

家庭から出るごみを減らすための3R(さんあーる)、リデュース(減量)・リユース(再使用)・リサイクル(再生利用)を心がけましょう！ そのためには、正しい分別が不可欠です。

それぞれの自治体の決まりを守り、ごみの減量に努めましょう！

パルシステムでも配布したチラシや牛乳パック、卵やトマトの箱、米袋、各種びんなどの回収を行っています。ご協力をお願いします。

環境委員会では、生ごみたい肥化に関するご質問にお答えいたします。

ご質問は、FAX 又は文書で組合員活動室宛にお願いします。後日、回答をお届けします。

新シリーズ「天文通信」スタート！

外出自粛で家で過ごすことが多くなり、家での過ごし方の工夫をされている方も多いと思います。環境委員会では家に居ながら自然に親しむ方法の一つとして、「星空観察会」でお世話になっている「いわき天文同好会」会長の桂伸夫さんにご協力をいただき、定期的に天文の話題を提供していただくことになりました。今後も楽しみに！

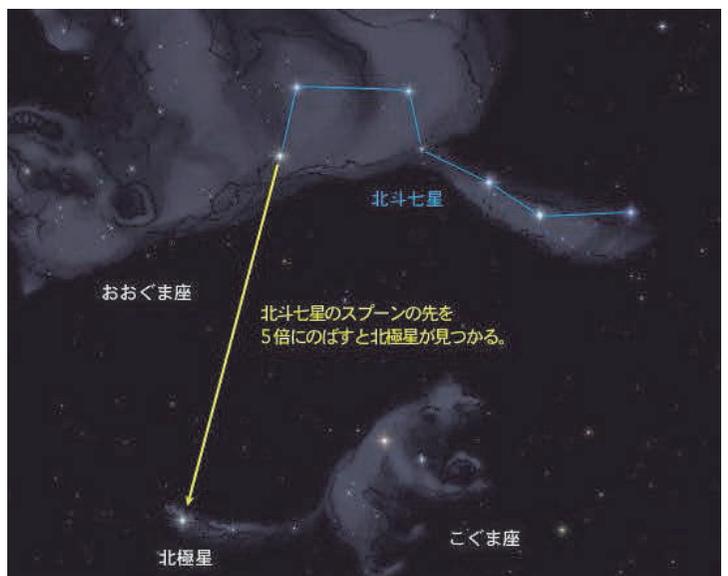
天文通信—1

コロナウィルスの影響で3密行動の自粛が続いてますが、気分転換に夜空の星々を眺めてみては如何でしょうか。空が暮れると頭上にはまだ春の星座が輝いています。

春の主な星座はしし座、おとめ座そしてうしかい座などです。

星座や明るい星をたどるのには観察する場所の方角を知る事が大事ですがこの時期は、ちょうど北斗七星が頭上に見えています。北斗七星は方角を知る目印として有名ですが、おおぐま座の一部です。北斗七星のスプーン先の星を延長すると北極星を見つけることが出来るので、皆さんが観察される場所の方角を正確に知る事が出来ます。

方角が分かると、星座早見盤を手にも星座を見つけることが楽しくなります。



たすけあい活動の【みんなのいばしょ】も2019年度3年目を終えました。管理栄養士 田村先生や、浜通り医療生協の管理栄養士 工藤先生の講座は、毎年開催されとても人気のある講座になっております。今回は、田村先生の「食物繊維・腸内フローラ」の中の抜粋と、工藤先生の「すこしお生活のススメ」よりご案内いたします。

☆1日に野菜はどのぐらい食べた方がいいの？

厚生労働省では**1日に350g以上**の野菜の摂取を推奨しています。また色の濃い緑黄色野菜を120g以上、色の薄い淡色野菜を230g以上とその野菜の種類にも少し気を配る必要があります。

☆1日350gってどのぐらい？

写真のように色の濃い野菜と色の薄い野菜を組み合わせ1日350g以上の野菜をしっかり摂るようにしましょう。目安は**生野菜なら1回両手一杯、温野菜なら1回片手一杯、1日3回を目安に摂るように心がけましょう。**

色の濃い野菜には特にビタミンA(カロテン)が含まれ、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。色の薄い野菜には特にビタミンCが多く風邪の予防や美白効果があります。きのこや海藻類もしっかり摂ることで不足しがちな微量元素を摂ることができます。



☆野菜の上手な摂り方

野菜は生野菜や温野菜(蒸し野菜)などの方法で摂りましょう。生野菜では十分な量が摂れない場合には温野菜(蒸し野菜やお浸し)などにして食べましょう。また使うドレッシングやマヨネーズなど油の多い調味料はなるべく避け、ノンオイルドレッシングなどがお勧めです。

【すこしお生活のススメ】

高血圧患者数ランキングでも上位の福島県。高血圧はサイレントキラーともいい、今は何でもなくても、ある日突然やってきて、動脈硬化・脳卒中・心不全など恐ろしい病気を引き起こす原因にもなっています。上の血圧・下の血圧、一方でも基準値を超えれば高血圧と言います。(診察室では、上140mmHg以上 下90mmHg以上、家庭においては、上135mmHg以上 下85mmHg以上)1日の塩分摂取量は、6g未満を目標にしたいところですが、なかなか難しいですが・・・そこで・・・

☆減塩(すこしお)のコツ

体内の塩分を排出するカリウムを含む食材を上手に食べることで。



カリウムは水に溶けやすいため、茹でこぼしたり煮汁を残すと逃がしがちになってしまいます。

生・蒸す・焼く・煮汁ごと食べることをお勧めします。酢の物料理や1品は塩分0料理、煮びたし(油揚げ・ちりめんじゃこ・桜えび・豚肉などを使って)にするのが良いとのことでした。また、新鮮な食材を選び、かんきつ類・香辛料・香味野菜・ゴマやナッツ等を使うことで塩分を減らすことも出来ます。

発行 / 生活協同組合パルシステム福島

pal*system
生協パルシステム福島

■いわきセンター ☎0120-460-460
〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278
FAX0246-43-0247

■郡山センター ☎0120-972-982
〒963-0547 郡山市喜久田町字上尾池51-6
FAX024-963-1815