

特集 // 新人スタッフが行く! //

家事代行って 実際どうなの?を 徹底説明!

P4 理事会・監事会だより

P5 行ってきました! ピースアクション

P6-7 知ってる? やってみよう!
お知らせ&イベント情報



『家事代行サービス
1,000円引きクーポン』
もお届けします♪

Present!

『使えるカレー・中辛
(フレックタイプ) 220g』&
『クリームシチュー(フレック) 240g』



ご応募はP8をご覧ください。

家事代行って 実際どうなの?を 徹底説明!



パルシステム千葉
家事支援事業推進課
時待さん

新卒3年目で今年4月より家事支援事業推進課に配属。家事代行を担当しています。今回は一番ご依頼の多い「お掃除」をご紹介します! コンロや排水溝のこまめな掃除、お風呂掃除のあとの水滴の拭き上げ…やったほうがよいと思いつつ、ちょっと手間に感じて汚れを溜めてしまうことも。そんな「ちょっと面倒」をお助けして、キレイを保つお手伝いをしています。効率よくキレイにする手順、汚れと洗剤の相性、研修で学んだ目からウロコのお役立ち情報をお届けします。

キッチン

キッチン掃除で一番重要なのは「掃除の順番を考える」こと!



まずは汚れ落としに時間のかかる五徳をはずしてシンクにつけ置き。その間にコンロまわりをキレイに。

油污れの多いコンロには、アルカリ電解水の洗剤がおすすめ。ある程度汚れが取れたら、メラミンスポンジで仕上げます。



手の届く範囲=取っ手まわりなどの汚れがちな部分を中心に拭き取り。プライバシーに配慮し、棚の中を覗き込まないように半開きの状態で作業するようにしています。

排水溝の部品は外れるところまですべて外し、ていねいに洗浄します。



シンクは台ふきんをすすぐこともあるので、最後に掃除をするのが効率的。水を一滴残らず拭き上げます。

水滴は「上から下に拭く」が鉄則。水滴が残っていなければ、嫌な水アカも発生しません。

セームタオルを使うと、一瞬で水滴が消えて快感!



仕上げに蛇口とハンドルの向きをそろえると、見た目が美しくなり「掃除した感」が出て気分が上がります!



POINT

メラミンスポンジは、消しゴムのように汚れを削り落としてくれる優れもの。ただし、ステンレスのシンクを強くこするとコーティングが剥がれたり、細かい傷がついて汚れが入り込みやすくなったりするので注意が必要です。

セームタオルは、よく水泳選手などが使用している吸水性の高いタオルで、拭き上げに便利です。

スタッフはご依頼いただいた方のご自宅にある道具や洗剤をお借りして掃除しています。もちろん特別にご用意いただく必要はありません。あるもので工夫して、いかに最大限にキレイにするかを考えるのも、スタッフの腕の見せどころです!



お風呂・トイレ

皮脂汚れと水アカ汚れ、2種類の汚れがあるお風呂掃除は、意外と大変!



洗剤は浴槽に直接吹きかけず、スポンジに吹きかけて使います。そうすることで洗剤の使い過ぎを防ぎ、洗い流し時間の短縮にもなります。また、下から上に向かって洗い、液だれを防ぎます。



効率よく拭くコツは、「行ったり来たり」をしないこと!

鏡の水滴や飛び跳ね汚れを拭き取る際は、クロスを指にかけながら持ち、円を描きながら拭きます。仕上げの拭き上げの際は手をコの字に動かします。動きの無駄を省き、効率よく拭き上げることができます。



POINT

お風呂掃除が終わったら、シャワーヘッドは壁側に向けておきます。万が一、使う人が間違えて蛇口をひねってしまったとき、シャワーの水が降りかかるのを防ぐことができます。また、シャンプーなどのボトルは向きを揃えて整えると仕上がりがキレイに見えます。



手がきれいなうちにトイレ内にある物を外に出してから掃除を行います。

はじめに「時計回りに磨く」と決めておく。と何度も同じところを掃除することなく済みます。



トイレの壁やペーパーホルダーも案外、汚れが付きやすい部分。壁はとくに汚れやすい腰より下の高さくらいまでを拭いておくと、清潔に保てます。

POINT

最近の洗浄機付き便座は、実は簡単に外れるのをご存じですか? 横のボタンを押すと外れるので隅々までキレイにします(機種により異なります)。



リビング

家族の集まるリビングは重要箇所!

カーテンレールなどの高いところのホコリを落としてから掃除機をかけるのが鉄則。あとからホコリを落として二度手間になるのを防ぎます。

また、お部屋の家具等にぶつけないため、掃除機の本体を持ち上げながら掃除します。



洗濯物を畳むときは、中心に線が入らないように畳み、利用者の畳み方に合わせるなどの配慮をしています。

「安全・安心」パルシステム千葉クオリティ!



家事支援事業推進課に配属が決まったとき、栄養士の資格も持っていることもあり、「自分のスキルが生かされるかも!」とワクワクしました。

ひと口に家事代行と言っても、料理や掃除、送迎など依頼内容は多種多様。また、同じお掃除の依頼でも、キレイ好きな方でさらにきれいにしたいという要望もあれば、お掃除を本当に必要としている方からの依頼もあります。私は汚れがどんどんキレイになっていく過程を見るのが好きなので、後者のほうがより腕がなります。

料理を頼まれることも多いのですが、具材を切るなどの下準備だけをお願いしたい、お弁当の副菜だけを作

てほしいなど、ご要望に合わせて幅広く対応しています。意外とリクエストが多いのは「肉じゃが」なんですよ。

依頼を受けた際は、事前に訪問して細かい部分まで打ち合わせし、安心してお任せいただけるように努めています。「病院への付き添い」や「子どもの保育園や習い事の送迎」などさまざまな依頼があります。依頼時間の中でできることは柔軟に対応しますので、まずは一度ご相談いただければと思います。

「パルシステム千葉に頼んでよかった」と言っていただければ、これからも頑張ります!

みんなどんなふうに使ってるの？ 家事代行でできるこんなこと！

パルシステム千葉の家事代行サービスには、「定期コース」と「スポット長時間コース」があります。
ここではご依頼の多い『2時間』の範囲で行っている人気の組み合わせをご紹介します！

利用例1

ご利用時間(2時間) / 10:00~12:00

リビング掃除 ● 水回り掃除(風呂、トイレ、洗面台、キッチン)



「水回り掃除」がご依頼の断トツトップとなっています。普段、手の行き届かない箇所や仕上げの「拭き上げ」なども行うため、カビ防止にもなります。

利用例2

ご利用時間(2時間) / 13:00~15:00

ふとん干し ● 買い物 ● お風呂掃除 ● トイレ掃除



体力的な負担の大きい「ふとん干し」や買い物などをご依頼いただくケースも多くあります。買い物は徒歩片道30分以内の範囲となります。

利用例3

ご利用時間(2時間) / 16:00~18:00

夕食作り(主菜、副菜2品、汁物、作り置き惣菜数品) ● キッチン清掃



近年、作り置き惣菜が人気です！キッチン清掃もご依頼いただくケースが多く、「洗った食器が食事後の食器だけでとてもラク！」と喜ばれています。

ほかにもご要望に応じてきめ細やかなサービスをご提供します。

パルシステム千葉では、ご要望や状況に合わせて、お掃除や日常家事などを代行します。日中お留守の方でもサービスをご利用いただけます。また、産前・産後の方や高齢の方の外出や身のお手回りもお手伝いも承ります。

【お問い合わせ】 パルシステム千葉 家事支援事業推進課 0120-978-617 受付時間 月~金 9:00~17:30



理事会・監事会だより

【2024年度 第4回定例理事会】2024年8月28日開催

- 2024年度パルシステム連合会への預け金上限額設定の件
- 千葉県ESG債応募および上限金額設定の件

【2024年度 第4回監事会】2024年7月31日開催

- 第3回定例理事会の振り返り
- 上期監事監査の日程と内容について
- 8月に実施する事業所往査の内容と監事について
- 次期監事体制について

7月事業状況

【供給高】3,138,766千円(予算差-44,318千円)
【出資金】10,649,745千円(先月差+53,959千円)
【組合員数】269,064名(先月差+227名)

行ってきました！

ピースアクション inヒロシマ

7月に募集した「平和活動募金」に、組合員の皆さまから572,834円が寄せられました。募金は組合員が参加するピースアクションへ活用させていただいております。8月4日~8月6日に行われた「ピースアクション inヒロシマ」では、組合員のお子さん6名が広島を訪問し、被ばく者証言や碑めぐり、平和記念資料館の見学等を通じて「平和の大切さ」を考える貴重な機会となりました。現地で学んだ様子をご報告します！



現地レポート



室内碑めぐりガイド

現地ガイドの新谷美樹子さんのご案内で、忘れてはならない被ばくの実相や碑にこめられた願いなどを学びました。



虹のひろば

被ばく者の証言や広島県内の学生たちの平和活動の取り組みなどを聞きました。



平和記念公園内碑めぐりガイド

世界中から多くの方が訪れ、恒久平和を祈る平和記念公園。ピースボランティアより、碑の歴史を聞き、実物をじっくり見学しながら平和の大切さを考えました。



被ばく者の証言

14歳のとき爆心地から35km離れた郊外で広島市への原爆投下を知り、翌日2人の姉を探しに行ったという河野キヨ美さんの証言を聞きました。



広島平和記念資料館見学

実際に被ばく者の遺品、惨状を示す写真や資料をじっくり見学したことで、一人ひとりの苦しみや悲しみが伝わってきて、胸が締めつけられるような気持ちになりました。



平和記念式典へ

最後に平和記念式典の参加者や多くの市民とともに平和を願う気持ちで祈りを捧げました。

参加者の声

中学2年生 たなかさん

原爆を経験したことがない私たちでも、戦争や原爆について学んだことを伝えていくことが、いまできることだと思います。世界では各地で戦争が起きていて、平和が脅かされています。私たちが知識をもっているだけでも、願っているだけでは平和は訪れません。知識を自分だけのものにせず、友だちなどへ自分の言葉で発信していきたいです。平和への道は長いかもしれませんが、命が一瞬で奪われてしまう戦争や核兵器はあってはならないと思います。



中学2年生 ほんださん

被ばく者の話は原爆の恐ろしさや、当時の悲惨な様子がよく伝わり、胸が張り裂けそうな気持ちになりました。被ばく者の「生きたい」という言葉を耳にして、「生きることは当たり前ではない」ということに気づかされました。核兵器を持つ国は今でも存在します。世界で唯一の戦争被ばく国である日本だからこそできる一番の使命は、「原爆の悲惨さを語り伝え、世界から核兵器をなくすこと」なのだとすることを改めて胸に刻みました。



小学5年生 ふかまつさん

ピースアクションinヒロシマに参加して、原子爆弾がたった一つ落とされただけで、広島市の街があんなにも恐ろしいことになることと知りました。被ばく者から話を聞いたことはとても貴重な経験になりました。今、世界で起きている戦争が早く終わり、平和な社会になるといいなと思います。



知ってる? やってみよう!

お知らせ & イベント情報

※お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。
 ※「お知らせ&イベント情報」に掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外)
 ※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

超えフェス 2024 パルシステム千葉商品展示会

お知らせ

今年は「TIPSTAR DOME CHIBA」にて開催!

パルシステムの生産者やメーカーが集まって皆さんと交流するイベントです。試食・販売ブースのほか、ステージでは地元中学校吹奏楽部による演奏、「農を楽しく、野菜に親しく」を発信するヤサイちゃんとかんせんくんによるダンス&野菜クイズも!ほかにバルーンパフォーマンスや、地域団体による木のお箸づくり、AED 救命体験など盛りだくさん!パルシステムをご利用していない方も参加できますので、ご家族やお友だちといっしょに、ぜひお越しください。



TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)
 パルシステム千葉 商品展示会実行委員会

日 時 : 10/13(日) 10:00~14:00
 会 場 : TIPSTAR DOME CHIBA (千葉市中央区弁天 4-1-1 千葉公園内)
 千葉都市モノレール「千葉公園」駅より徒歩2分
 駐車場 600 台 (有料)
 定 員 : なし 参加無料・申し込み不要・入退場自由
 ※環境配慮のためエコバック等の持参にご協力をお願いします。
 ※会場でのお支払いは現金のみとなります。

くらしトーク・トーク ~上半期報告会~

今週配付のチラシまたはホームページをご覧ください!

パルシステム千葉が上半期(4月~9月)に取り組んだことを報告し、役職員を交えて意見交換します。

日頃皆さんが疑問に感じていること、要望、期待していることなどをぜひお聞かせください!初めてのご参加の方も大歓迎です!

11/7(木)~11/23(土)までの期間、会場、オンラインで開催します!
 詳細は今週(9/30~10/4)配付のチラシをご覧ください!



お知らせ

- 保育あり(無料・要予約)
- 会場までの往復交通費支給
- お試し品のプレゼントあり

〆切: 10/28(月)

詳細はこちら▶

TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組織・広報部

★子育てオンライン座談会★ 秋のお出かけシーズン到来!

お出かけスポットの情報交換しましょ!

涼しくなってきた親子でお出かけするのにピッタリな季節。この時期は外あそびや自然を感じるあそびで思いっきり楽しみたいですね!今回の座談会では、地域のお出かけおすすめスポットのご紹介や、外あそびにあると便利なグッズについてみんなでしゃべりしましょ!「おすすめスポットを教えたい!」という方もぜひご参加ください。

日 時 : 10/24(木) 10:30~12:00 参加無料
 ※11:30~12:00 は退出自由なおしゃべりタイムです。
 テーマ以外のことで何でも OK!

定 員 : 10 世帯 〆切: 10/18(金)
 ※応募者全員に 10/22(火)までに当落結果をご連絡します。

参加者には「カフェインレスコーヒーとお茶菓子」をプレゼント!
 (参加された方に後日、配達時にお届けします)

TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

秋はやっぱりごはんでしょ☆ 新米とパルの調味料で秋ごはん



食・調理

お料理セットで手軽に和食の献立をご紹介します!

秋と言えばやっぱり新米。具だくさんのおみそ汁といっしょに新米をいただきます。今回はパルシステムでも根強いファンが多い調味料について、こだわりや活用術を PLA (パルシステム・ライフアシスタント) がご紹介いたします。今年で 10 周年を迎えた「お料理セット」の試食もあります。“秋ごはん”でほっこりしませんか。

TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

日 時 : 10/31(木) 10:30~12:00 参加無料
 会 場 : パルひろば☆ちば
 (千葉市中央区新町 18-10 1F)

定 員 : 20 名 〆切: 10/18(金)
 ※応募者全員に 10/23(水)までに当落結果をご連絡します。
 保育あり: 5 名まで (保育費 500 円/チーパス提示で 200 円)



ビーチクリーン活動 ~ボランティア団体と海洋ごみを拾います~



環境

海をキレイにすることやごみを減らすことの大切さを学ぶ

千葉市美浜区「幕張豊砂駅」の南側に広がる海岸で、2021 年 12 月より清掃活動をはじめた「幕張ビーチ・ワークス」さんのビーチクリーン活動に参加します。みんなで海洋ごみを回収しながら、海の問題について考えましょう!



日 時 : 10/19(土) 10:00~11:00 (雨天中止) 参加無料
 会 場 : 千葉市美浜区豊砂(幕張豊砂)の海岸
 集 合 : 幕張海浜公園 G ブロック 駐車場付近
 (集合 9:45)

定 員 : なし 〆切: 10/12(土)
 ※応募者全員に 10/16(水)までに詳細をご連絡します。
 持ち物: 軍手 ※ゴミ袋やトンゴ(ごみばさみ)はご用意します。

TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)
 組合員活動・コミュニティ政策推進部

多文化共生学習会

“共に暮らす”を考える~真の多文化共生を目指して~

日本に暮らす外国人住民は年々増え続け、令和 5 年 6 月末時点における在留外国人数は、322 万 3,858 人となり、同じ地域で外国人住民と共に暮らすことが珍しくはない時代になりました。外国人住民が抱える課題を知り、自分自身の意識と行動を改めて見つめなおし、一人ひとりを尊重し共に暮らしていくことについて考えます。



日 時 : 10/10(木) 10:00~11:45 参加無料
 開催方法: オンライン (Zoom) ※後日録画視聴可
 講 師 : 横田 能洋氏
 (認定特定非営利活動法人 茨城 NPO センター・コムズ 代表理事)
 楊 森 (ヤンミヤオ) 氏
 (特定非営利活動法人 アジア人文文化交流促進協会 理事・事務局長)

定 員 : なし 〆切: 10/8(火)
 ※応募者全員に 10/9(水)までに詳細をご連絡します。

TEL : 03-6233-7235 (月~金 9:00~17:00) パルシステム連合会 地域活動支援室

北海道からようこそ! 「浜の母さん料理教室」

礼文島 船泊 (ふなどまり) 漁協の皆さんとの交流企画

四方を自然豊かな海に囲まれた北海道でも最北限の離島、礼文島。「産直・旬の真ほっけ開き」でおなじみの水産産地から「浜の母さん」が千葉にやってきます。船泊漁業協同組合の取り組みや生産物の紹介とともに調理実習を交えながら、浜の母さんならではの話を聞きましょう!



▲ほっけのちゃんちゃん焼き



産直交流

日 時 : 10/23(水) 10:30~13:30
 会 場 : 千葉市消費生活センター暮らしのプラザ
 (千葉市中央区弁天 1-25-1 3F)

参加費 : 1,000 円 (昼食付き)
 定 員 : 20 名 〆切: 10/14(月・祝) 正午
 ※応募者全員に 10/18(金)までに当落結果をご連絡します。
 保育あり: 5 名まで (保育費 500 円/チーパス提示で 200 円)



TEL : 047-420-2604 (月~金 9:00~17:00) 産直・商品政策推進課

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！
(太枠内のご記入をお願いします)

お名前		組員番号						
電話番号		センター名						
コース名	用紙提出日	年	月	日	回答 要・不要			
記入欄								
 こちらからもお問い合わせできます								
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。					(パルシステム記入欄)			
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)				受付	リーダー/担当者	電算	責任者
商品名 青果は産地名も								
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ()							
注文番号		単価(税込)		数量				

キリトリ ✂



クイズに答えて
プレゼントに応募!

□に当てはまる漢字を
直接書き入れてください➡

民
庭
画
具

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『使えるカレー・中辛(フレークタイプ) 220g』 &
『クリームシチュー(フレーク) 240g』 30名様

『家事代行サービス
1,000円引きクーポン』
もお届けします!

前回の答え

大
豊 漁 火
場

多様な海の資源に恵まれた千葉県のお魚や水産加工品をご紹介します「お魚食べよう」と呼びかけた前号。答えは「漁」でした!

投稿募集中! 紙面に掲載された方には300ポイントプレゼント!

- みんなのおしゃべりCafe ※12月4回は休刊になります
年末の休刊にともない今号でのテーマ募集はお休みとなりますが、読後の感想や、ちょっとしたエピソードや写真など、ご自由にお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「**ホットと温まるもの**」
今号の募集テーマの掲載号は冬。鍋物や旨辛・激辛商品などなど、「ホットと温まる」パルシステム商品とおすすめポイントを教えてください。

組員番号

お名前

□機関紙掲載可 □不可

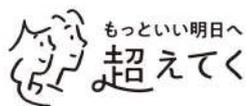
(ペンネームなら可)

切
10/27(日)まで



こちらからも
応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは
第1回「**ジャパン
SDGsアワード**」を
受賞しました

