

特集 老後への備え

人生100年?!

明るく

楽しく

健康

に!

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる? やってみよう!
お知らせ&イベント情報



Present!

『いちごジャム(プレザーブ)』&
『甘夏マーマレード』

20名様



ご応募はP8をご覧ください。

明るく 楽しく 健康 に!

『人生100年』などと言われる昨今。老後を楽しく過ごすためには、まず「健康」、そして「お金」が必要なのではないのでしょうか。パルシステムでは、LPA(ライフプラン・アドバイザー※)によるさまざまな講座を通して、老後に向けて備えておきたいことをお伝えしています。 ※LPAについては5ページのINFORMATIONをご覧ください。



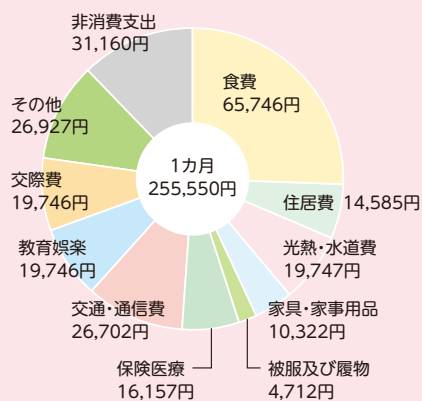
今回の講師

パルシステム千葉
LPA 橋岡 恵子さん

Money

お金について

[モデルケース]
■高齢夫婦無職世帯(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯)の家計収支



「老後2000万円問題」とは

「2000万円も用意しないといけないの?!」と突然出てきた数字にびっくりされた方もいらっしゃるかもしれません。ですが実はこれ、以前から「年金だけでは足りない」と言われていた部分を可視化したものなのです。当然、ご家庭の事情によっては3000万円必要だとか、逆に1000万円で大丈夫という場合もありますので、まずは自分の家計の収支を把握する必要があります。

CHECK!

- 現状の家計を見直す → セカンドライフ(60~80代)での家計をシミュレーション
- 現状の資産を確認する
- セカンドライフに必要な金額を算出する
- 今から何年間で、どのくらい貯蓄すればよいかを算出する

支出合計…255,550円(年間3,066,600円)
収入合計…社会保障給付 219,976円(年間2,639,712円)
公的年金だけだと、毎月35,574円(年間426,888円)不足することに。
出典:総務省「家計調査」(2020年度)

年金の額を確認する

LPAの講座をしていると、ご自身の年金額を知らない方が時々いらっしゃいます。年に1度送られてくる「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」でいつでも簡単に確認できますから、まず調べてみることをお勧めしています。リタイア後、どのくらいの金額が入ってきて、貯金は何年間でどのくらい切り崩していけばいいか…がはっきりすれば、不安はだいぶ減ってくるのではないのでしょうか。

CHECK!

「ねんきんネット」で年金額を確認!

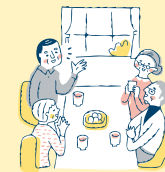


世の中の動きに興味をもつ

今世間では何かと「投資」「資産運用」が話題になっていますが、安易な投資は考えもの。昔から「うまい話には裏がある」と言いますが、簡単に儲かるのであれば誰も苦労しませんよね。運用を始めるなら、まずはしっかりと勉強するべきといつもお伝えしています。勉強というとちょっとイヤだなと思われるかもしれませんが、日ごろからいろいろな所にアンテナを張って情報収集したうえで、あくまでも「余裕資金」で運用されるのが良いでしょう。



Mind



気持ち(生きがい)について

夢中になれることを探す

ボランティアでも何でもいいのですが、とにかく「外に出る」趣味や活動を見つけてほしいと思います。世間との関わりを切らないようにすることが、「楽しい老後」の第一歩。何かしていれば頭も使うし、体も動かせます。人に来て話す機会も増えます。部屋の中でじっとして体を動かさないでいると、体はどんどん衰えていきます。ぜひ40代・50代のうちから、心から楽しいと思える趣味を探してみてください。

CHECK!

パルシステム千葉の自主的活動グループ

子育て・環境・健康・ボランティアなど、多様なテーマで活動するグループを広報・施設利用・活動補助費などさまざまなかたちで応援しています。



CHECK!

サービス付き高齢者向け住宅にじいろる松戸六実

賃貸住宅の自由さと介護サポートによる安心の両方を兼ね備えた、パルシステム千葉が運営する高齢者向け施設です。



Medical

健康について

普段の生活に気を配る

年を重ねると、自分が想像している以上に筋力が落ちてきます。そこで、何かしら毎日運動することがとても重要です。「継続は力なり」と言いますが、少しずつでもストレッチやラジオ体操、ウォーキングなどをして体を動かしてみてください。

あとはやはり食べ物にも少し気をつかうことでしょうか。昔は「年をとったら粗食」なんてことを言いましたが、現代では「年をとったらタンパク質」と言われています。ご長寿の方で、「お肉が好きでたくさん食べる」という話も聞きますよね。なるべくタンパク質をたくさんとって、しっかりと動く。そして「楽しく食べる」ことが一番重要だと思います。

健康的な食事

非喫煙

定期的な運動

適度な飲酒

+

定期検診

↓

改善



→ 健康な老後

CHECK!

栄養バランスに配慮した宅配弁当もおすすめ

パルシステム千葉の「生協の夕食宅配」なら、管理栄養士が監修、栄養バランスのとれた食事が手軽にとれます。『ヘルスケアおかずセット低糖質・減塩(冷凍)』も人気です。



\\ 私たちがお伝えします! //

LPA 講座



くらしの中の不安をきちんと把握し、夢を一つひとつかなえていくために、家族の健康や生きがい、そしてお金について考え、将来の計画を立てていくこと。それが「ライフプランニング」です。ライフプランを考えるためには、保険や住宅ローン、税金や運用など、さまざまな知識が必要になります。パルシステム千葉では、そうした知識をもつ14名のLPAが講師をつとめ、さまざまな講座を開催しています。昨年度の一例をご紹介します。

教育費と奨学金のお話

講師 助川さん・杉本さん

子どもの将来にかかわる教育資金。習い事や学習塾や課外活動など、子どもの夢をかなえるためにサポートしたいけど、気になるのはお金のこと。どうやって準備して活用しているのか、今どきの教育事情、奨学金についてご紹介。

参加者の声

大学入学資金だけでなく、幼児期から習い事などの経費が思いの外かかることや、奨学金は「いざとなったら借りればいらい」ではなく、事前に親も子も準備をしていかなければならないことがわかり勉強になりました。



助川さん

あなたにとってベストな働き方は？ 税金と社会保険の壁を学ぼう

講師 友松さん

女性の働き方や税金の仕組みについての基本をレクチャー。働いている方・いない方、これから働こうという方も、すべての方に知っておいてほしい税金と社会保険のお話です。

参加者の声

いろいろな「壁」の違いをわかりやすく教えていただき、また、体験談もお聞きすることができ、学ぶことが多い講座でした。



友松さん

おしゃべりカフェ

値上げに負けない節約術

講師 佐藤さん

身の周りのものが値上がりし、家計を圧迫しています。家計管理や節約の方法、最新の家計管理アプリの活用などを情報交換します。

参加者の声

グループで皆さんの節約術を聞いて有意義な時間でした。また今度ゆっくりと節約術について話し合いたいです。



佐藤さん

登記義務化など不動産相続ルールの大改正を知ろう

講師 伊藤さん

親の相続が気になる方、相続した実家の処分に悩んでいる方にぜひ聞いてほしい講座です。今春から段階的に大きく変わる不動産登記や遺産分割のルールについてお伝えします。

参加者の声

事前資料を読むだけではなかなか頭に入らないことも、事例を挙げながらお話しいただくことでいろいろと腑に落ちました。



伊藤さん

これから開催予定の講座はこちら！

5月29日(月) おしゃべりカフェ「サブスク使ってますか？」

≫6ページで参加者を募集中です！

6月29日(木) おしゃべりカフェ「夏の節約術について」

※パルシステム千葉ホームページやPalnoteにて順次お知らせします。



お申し込み・お問い合わせは
組合員・産直・コミュニティ活動推進部
047-420-2605(月～金 9:00～17:00)



理事会・監事会だより

2月事業状況

【供給高】2,654,342千円(予算差 -57,430千円)
【出資金】10,434,894千円(先月差 73,268千円)
【組合員数】266,154名(先月差 188名)

【2022年度 第10回臨時理事会】2023年3月8日開催

1. 地方区理事推薦委員会に提案する地方区理事推薦候補者決定の件
2. 「トルコ・シリア地震緊急支援募金」専決の件

【2022年度 第11回定例理事会】2023年3月29日開催

審議事項 /

1. 2022年度事業・活動まとめ(案)承認の件
2. 2023年度事業・活動方針(案)承認の件
3. 定款変更の件
4. みなし自由脱退対象者承認の件
5. 第34回通常総代会招集の件
6. 2023年度無店舗事業・店舗事業・夕食宅配事業・家事支援事業・介護事業年間営業日程決定の件
7. パルグリーンファーム株式会社との役員自己取引・利益相反取引承認の件
8. 第17期全体区理事定数および監事定数決定の件
9. 他団体への役員候補推薦の件
パルシステム・秋田南部圏食と農推進協議会の役員候補推薦について、引き続き、組織を代表して佐々木博子理事長を推薦します。
10. 「パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金規則」改定の件
「特定非営利活動法人NPO支援センターちば」は3月28日(火)の臨時総会にて、解散日を2023年3月31日として解散提案がなされました。「パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金」事務局を同センターが担っていたことから、解散決議にともない事務局業務を当生協へ変更するなど、本規則の改定を提案しました。

【2022年度 第11回監事会】2023年2月22日開催

1. 2023年度監事スタッフ人事案について審議し、全員異議なく同意しました。

【2022年度 第12回監事会】2023年3月1日開催

1. 第9回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
2. 監事報酬上限額について意見交換し、現行(第30回通常総代会議決額)通りとすることで一致しました。
3. 次期監事定数及び構成について、役員人事委員会からの提案について審議し、全員異議なく同意しました。
4. 第3回三役・監事懇談会の開催日程及び議題について、決定しました。
5. 第34回通常総代会議案(予定)について意見交換を行いました。
6. 3月実施の監査法人監査の対応について確認しました。
7. 中根店棚卸立会について立会者と点検事項を確認しました。
8. 2023年度監事監査計画について意見交換を行いました。
9. 総代会へ報告する監事監査活動報告について確認しました。

PLA? LPA? サポーター??

いろいろなカタチでパルシステム千葉の活動をサポートしてくれる組合員の皆さんです!

パルシステム千葉では、くらしの中の「こんなことできたいいな♪」という組合員の声をもとに、各地域で行事を開催したり、さまざまなテーマの活動に取り組んでいます。その活動を応援してくれる組合員の皆さんをご紹介します!



PLA

パルシステム・ライフ・アシスタント
～組合員から組合員へ伝え広げる～

1年間の養成講座を修了し、「パルシステム・ライフ・アシスタント認定証」の交付を受けた組合員です。パルシステムの理念や商品に関する情報(商品の成り立ちや特徴など)を正確に把握し、組合員の視点からわかりやすく商品の価値を伝えます。生産者・製造者の想いや苦勞、取り組みを組合員に伝える橋渡し役となります。

LPA

ライフプラン・アドバイザー
～組合員に学びの場を提供～

LPA(ライフプラン・アドバイザー)は、生協の全国組織である「コープ共済連」が実施する「LPA養成セミナー」を修了・合格、または、FP(ファイナンシャルプランナー)2級以上の資格をもち、一定の研修課程を修了したパルシステムの組合員です。教育、保障または共済・保険、医療、相続などをテーマとした学習会は、わかりやすいと人気です。

サポーター

パルシステム千葉独自の制度
～まだ募集中のサポーターも!～

各地域で、食や環境、子育てなどさまざまなテーマの活動に取り組んでいます。環境の取り組みやエコくらし方について、組合員に提案する企画の運営をサポートする「環境サポーター」や、この機関紙 Palnoteの制作協力などを行う「広報サポーター」など、いろいろな種類のサポーターがあります。アイデアをいっしょにかたちにしていって、活動を応援してくれる組合員です。

INFORMATION

このほか、活動スタッフや関連部署の職員、そして産直産地の生産者やメーカーの方々など、多くの方のご協力のもとにイベントを開催しています。イベント情報は、Palnoteの「お知らせ&イベント情報」欄やホームページに掲載しています。ぜひご参加ください。また、今年度まだ募集中のサポーターもあります。ぜひご応募ください。



▲モニター・サポーター

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)

パルシステム千葉の家事サービス 《せっけん》エアコンクリーニング

お知らせ

梅雨入り前のエアコンクリーニングが5%OFF!

お部屋の空気、いつも快適でありたいですね! エアコンをお掃除するなら、除湿や冷房を本格的に使い始める前がチャンスです。本紙「Palnote」からのお申し込みで、プロの腕前を「5%OFF」でご利用になれます。パルシステム千葉のエアコンクリーニングは、すべて石けん洗剤のみで対応。小さなお子さんやペットがいても安心してご利用になれます。下記のお問い合わせ先から「Palnoteを見た」と必ずお伝えください。割引は**5月末のお申し込み分まで**有効です。



詳細はこちら。クリーニングの様子を動画でもご覧になれます。



TEL: 0120-978-617 (月~金 9:00~17:30) 家事支援事業部

オンライン版おしゃべりカフェ 《第7弾》サブスク使ってますか?

くらし

便利に使いこなす方法と気をつけるポイントとは

最近、サブスクリプションのサービスといえば、動画や音楽だけでなく、ファッションやベビー用品、家具や車、語学や資格等の習い事など多岐にわたっているようです。その一方で、解約方法がわからないなどの問題点を指摘する声も…。上手に使いえば便利でお得なサブスクリプション。おたがいの活用情報を交換しませんか。参加者には事前にパルシステムのお菓子をお届けします。

日時: 5/29(月) 10:30~12:00

定員: 15名 参加無料 〆切: 5/21(日)

※お申し込みの方全員に5/22(月)までに当落結果をお知らせします。



TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)

パルひろば☆ちば/組合員・産直・コミュニティ活動推進部

2023年度コミュニティ活動助成基金 授与式&報告会を開催します

お知らせ

地域で活動する団体の話を聞いてみませんか?

千葉県内で、地域のくらし課題解決に取り組んでいる団体、または今後活動を立ち上げようとしている方々を資金面で支援しているのが「パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金」です。2023年度は29団体から応募があり、13団体に対して計2,996,580円を助成することになりました。授与式及び前年度事業の報告会を開催します。助成事業を通じて地域でどのような活動が展開されているか、オンラインまたは会場にてご覧ください。

日時: 5/22(月) 14:00~16:00 参加無料 要申込

会場: パルひろば☆ちば 〆切: 5/17(水)

※オンラインは全員の方がご視聴になれます。

※会場参加もできます。(定員あり)



TEL: 047-420-2605 組合員・産直・コミュニティ活動推進部

第1回「わくわく体験 まちづくり in ちば 2023」

~SDGsを活かした地域コミュニティづくり~ 人にやさしい“まち”をつくろう



その他

パルシステム千葉とフードバンクちば、ワーカーズコープちば、大学研究室がいっしょに取り組んでいる「まちづくり」イベントです。健康づくり体操やチャリティーバザー、地元大学の学生さんが創意を凝らしたクイズラリーなど楽しい企画が盛りだくさん! パルシステム商品の試食やフードバンク見学会もあります。



日時: 5/14(日) 10:00~15:00 <雨天順延>

会場: 「花の駅そが」公園 (千葉市中央区川崎町60)

参加無料 申込不要 出入り自由

当日連絡先: 043-301-4025 (フードバンクちば)



TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員・産直・コミュニティ活動推進部

フードドライブにご協力を!

ご家庭で眠っている食品をお持ち寄りください。賞味期限が1カ月以上残っていて、「常温で保管できる食品」が対象です。

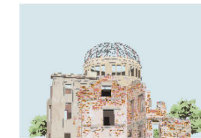
例: お米・パスタ・乾物・缶詰
調味料・インスタント食品等

【オンライン】平和・核廃絶フォーラム vol.2 ~ヒロシマサミットアクション~

平和

未来を生きる次世代につなぐ・・・「平和への願い」をアクションへ!

5/19(金)~21(日)、広島で「G7サミット」が開催されます。この3日間+閉会翌日までの4日間、「核兵器のない平和な世界をつくりたい」という市民の願いをこめて、YouTubeライブにて連日配信します。広島からの中継のほか、各日のテーマにそったトークライブと音楽やダンス、朗読、「被爆ピアノ」の演奏などをお届けします。詳細は下記二次元コードからご確認ください。



配信日: 5/19(金)~22(月)

時間帯: 各日 17:00~18:30

※申込不要。どなたでもご視聴になれます。



お問い合わせ: パルシステム連合会 地域活動支援室
メール nonbil@pal.or.jp

各日のテーマ

5/19(金) ヒロシマ

5/20(土) 環境×核廃絶

5/21(日) ジェンダー×核兵器

5/22(月) 核なき世界の実現に向けて

自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

参加者募集

子どもの心のコーチング講演会&グループセッション

印西市

主催: ハートフルコミュニケーションチーム千葉西

「育てよう! 子どもの自分で考え行動する力」がテーマの『子どもの心のコーチング』の著者・菅原裕子による講演会。川崎のメイン会場とオンラインでつなぎ、講演会はオンライン LIVE 配信で視聴します。講演会の後は、印西会場の参加者同士のグループセッション。ハートフルコーチの進行で、子育てのヒントをいっしょに見つけます。

◆日時: 5/28(日) 14:00~16:30 ◆会場: 印西市立 中央駅前地域交流館1号館 会議室2 (印西市中央南1-2)

◆定員: 10名 ◆抽選: なし ◆参加費: 1,000円 ◆〆切: 5/20(土)

◆お申し込み: ホームページ <https://ssl.form-mailer.jp/fms/e6422517780052>

◆お問い合わせ: 090-3239-3291 (ハートフルコミュニケーションチーム千葉西 福田潔子)



参加者募集

乳がん・婦人科系がん患者の茶話会

柏市

主催: ウイメンズブレイクタイム

がんの治療中の方が集まり、治療中の不安や悩みを話したり情報交換をする場所です。

◆6/4(日) 13:00~14:30 ◆会場: バレット柏 (柏市柏1-7-1 Day one タワー3階301号)

◆定員: 15名 ◆〆切: 当日受付可 ◆抽選: なし ◆参加費: なし

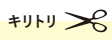
◆お申し込み: ホームページ <https://womensbreaktime.com> (ウイメンズブレイクタイム)



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 | | 組合員番号 | | | | | | |
| 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 | | | | |  <p>こちらからも お問い合わせできます</p> | | | |
| 商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。 | | | | | | | | |
| 配達日 カタログ企画回 | 年 月 日 (月 回) | | | | | | | |
| 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 () | | | | 受付 | リーダー/担当者 | 電算 | 責任者 |
| 注文番号 | 単価(税込) | | 数量 | | | | | |



**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➡

予
装 前
蓄

前回の答え

酵

発酵食品や発酵食品を使ったレシピをご紹介します。前号。
答えは「酵」でした!

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『いちごジャム(プレザーブ)』&『甘夏マーマレード』20名様

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 テーマ「あったらいいな」
こんな道具、こんな食べ物、こんなサービスがあったらいいな...と思うものを教えてください。空想的なものも現実的なものもどちらも大歓迎です!
- ワタシのお気に入り! テーマ「PB商品」
今回はパルシステムオリジナル商品(PB商品)のクチコミを募集します。
定番商品から生活用品までジャンルは問いません。ぜひお声を寄せてください!

組合員番号

お名前

□機関紙掲載可 □不可
(ペンネームなら可:)

5/21(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。

