

パルコープ 暮らしのたすけあいの会

困ったときは、おたがいさま



この日の担当は、活動会員の矢藤さん。「家ごとに味が違うので、どんなのが良いか聞きながら料理しています。私の娘は遠くに住んでいて手助けに行けないので、かわりに同じくらしいのお子さんを持ったSさんのお手伝いをしていく感じかしら。まだまだ地域によっては活動会員の数が不足しているので、賛同して、一緒に活動してくれる組合員さんが増えれば良いなと思っています。」

「援助に来てもらうことで、家事が手を抜いたままにならないので助かっています。今日は息子が好きな餃子を手作りしてもらいました。生協という組織としてとりくんでくると、来てくださる方が収入が目的ではなく、気持ちで来てくれることで安心していきます。ツワリがきつかったため、もう少し前から知りたかったです。」とSさん。

生協組合員がお互いに家事を援助しあう中で、くらしを支えあう互助組織「たすけあいの会」。産後の家事援助と上の子のお迎え等で利用会員に登録されている、大阪市内のSさんのお宅に伺いました。陽菜ちゃんが生まれて6週間、毎日の家事は不十分になりがちですし、お兄ちゃんの悠人くん(2歳)の保育所お迎えも、乳児を連れては行けません。



「ばいばーい」
「また来週来るからね～」

暮らしのたすけあいの会

パルコープの組合員が行う、有償の活動。「家事援助」の範囲で、平日の1単位2時間、週4日までの活動をしています。(産前産後の家事援助の他、高齢者の方の家事援助、草取り、通院の付き添いなど) 援助希望者(利用会員)からの依頼を受け、コーディネーターが具体的な調整を行い、活動会員が援助活動を行います。

詳しくは
http://www.palcoop.or.jp/au_tori/au_tori_kurasi.html
お問い合わせ先 おおさかパルコープ福祉事業部
☎0120-294-044 FAX06-6242-0885(月～金 9時～17時)

cooking

**野菜たっぷり
かわり鍋**

Pa・ぱっとクッキング 68

材料・1人分

- 豚バラ肉……60g
- もやし……1/2袋
- にら……1/3束
- 玉ねぎ……1/4個
- 人参……20g
- スライスチーズ…1枚
- 白ワイン…大2
- ④ 固形スープの素…1/2個
- 塩……小1/4
- 水…1/2カップ

蒸し煮で、スープにうま味たっぷり



1人当り
360Kcal

作り方

- ①豚バラ肉は食べやすく切り、にらは5cm長さに切る。玉ねぎ、人参は薄切りにする。
- ②鍋に④を入れてひと煮立ちさせ、豚バラ肉と野菜を加えて、ふたをして蒸し煮する。
- ③火が通れば、とけるタイプのチーズをのせ、チーズが溶けたらできあがり。

もやしチーズ鍋

材料・1人分

- ツナ缶……1/2缶
- 春雨……1/2袋(20g)
- しめじ……1/2袋
- レタス……1/4個
- 生姜……1/2片
- コーン缶(粒)…大2
- ④ 中華だし …大1
- 水……2カップ
- ラー油……適量

レタスがシャキ、ラー油がピリッ!



1人当り
239Kcal

作り方

- ①生姜は細切り、レタスはざく切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋に④を入れて煮立たせ、食べやすく切った春雨を加え、中火で柔らかくなるまで煮込む。
- ③②にツナと生姜、しめじを加え、ひと煮立ちしたらレタスを入れ1～2分程煮て、ラー油を回し入れてコーンを加える。

レタスのつるつる中華鍋