年末大掃除

やる気がでるコツ& プラスαのうれしい効果

おっくうになりがちな年末の大掃除も、
少しの工夫でワクワクする時間に変わります。
今回は組合員に「やる気UPのコツ」と
「思いもよらなかったメリット」を聞きました。
読めばきっと、大掃除が楽しく乗り越えられますよ。

イベント化してノリノリ♪

過去の駅伝映像をタブレットで流す。
ばんすけさん

こんな声も
- 「ベートーヴェンの第九でテンション UP！」
- 「BGM に『天国と地獄』をかける。」
- 「タイムアタックにして、終わらなくても時間になったらやめる。」
- 「子どもと掃除スピード競争。」



「ながら家トレ」で一石二鳥

筋トレのつもりでふき掃除。
おうちを無料のジムにする。
おぱんぱさん

こんな声も
- 「ダイエットになると言い聞かせる。」
- 「万歩計をつける。」
- 「かがむ動きはスクワット、左右に拭く動きは二の腕引き締めを意識。運動の一環として考える。」

新規アイテムと助っ人におまかせ

子どもが使いたがりそうな
掃除アイテムを用意する。
わたしさんさん

こんな声も
- 「新しいエプロンを着用。」
- 「今年はプロの方にお願いする。」
- 「ほこりのにおい対策に、お気に入りの香りをひと吹きしてから掃除スタート！」



共有＆ほめられ作戦！

ビフォーアフターの写真を撮って
AIにほめてもらう。 えまままさん

こんな声も
- 「SNS で友だちと報告し合う。」
- 「ネットで見かけたアイデアを実験気分で楽しみながら試してみる。」

ごほうびで攻略！

まずは美容院やネイルで
自分を整えてからスタート！
自然素材の家さん

こんな声も
- 「おいしいスイーツやドリンクを用意しておく。」
- 「不要物はリサイクルショップへ。買取金でのプチぜいたくをモチベーションにして、サクサク手放す工夫をする。」

クリアな頭はプラス思考に！

家がきれいになることはもちろん、
からだを動かすので思考が
ポジティブになります。 せいたままさん

こんな声も
- 「きれいな環境は心も頭も浄化してくれる。仕事のヒントがパッと浮かんだり、子どもの勉強を手伝う余裕ができたりと、毎年よい変化が続いています。」
- 「必要なものが明確に。災害への備えや対策を整えるよいきっかけになりました。」
- 「いちばんのメリットは『今の自分に足りないもの』が見えること。不要なものを省く過程で必要なものが明確になり、それを補うことで生活が豊かになりました。」



思いがけない副産物 !?

部屋が整うと家事効率と
気分がよくなって、
ごはんのおかずが増えます。
hakuna matataさん

こんな声も
- 「1年以上使っていないものの断捨離で、探し物がゼロに。お出かけ準備がぐっと楽になりました。」



育つ自主性、深まる絆

家族で役割分担して進めることで自然と会話が増え、お互いへの感謝や住まいを大切にする気持ちが深まった。
たんぽぽぽんたさん

こんな声も
- 「大掃除で担当を決めて家族にまかせてから、ふだんも進んで家事をしてくれるようになった。」

＼キッチンの汚れもすっきり！／
ナチュラル洗浄剤で大掃除
➡48ページでも大掃除特集をしています。

「カタログ」に掲載されているマークについて

■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしな
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO!(食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO!(飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO副原料不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■パルシステムの取り組みを表示

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直 産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)	プラ削減 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■アレルゲンの表示
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	カシューナッツ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	蟹	く	カシ	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料9品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示しておりません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料9品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように( )で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
パルシステム ヘルプ 検索
- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピ など
【商品情報ダイヤル】
0570-011-099 ナビダイヤル
月～金曜日:10時～17時
レシピはこちらで検索
お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。
※ナビダイヤルは有料です。固定電話の場合、180秒ごとに9.35円(税込)でご利用いただけます。なお、各携帯通信事業者が提供している「通話料定額プラン」の対象外となります。

その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■欠品情報自動お知らせダイヤル **0120-829-804** (受付時間:配達日当日6時～次回配達日前日23時)
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済 コープ共済センター **0120-50-9431** 月～土曜日:9時～18時
■各種保険 共済連保険事務センター **0120-201-342** 月～金曜日:9時30分～17時

■カタログ「Caica(かいか)」チケットはこちら サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時

■カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■カタログ「スクエア住まいとくらし」シロアリ防駆除、ネズミ対策、ハウス・エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ●返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ●返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ●返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。