

発行日：2019年3月4日
 発行：パルシステム茨城 栃木
 つちうらセンター委員会
 責任者：つちうらセンター長 黒沼

パルふれんす 3月号

次回発行 4月1日週～ 配布予定

2019年度『パルの会』募集スタート

“パルの会”とは、商品の試食を中心に、お気に入りの商品やおいしい食べ方を紹介しあったり、みんなで一緒に料理をしたりとパルシステムのいろいろな情報を学び交流できる場です。

★年4回開催：6月・9月・11月・2月（予定）

★年間登録制：登録期間は4月から3月の1年間

★参加費：無料 ★保育料：無料 ★年度途中からの参加も可

★組合員ならどなたでも参加できます。ゲスト参加もOK！

つちうらセンターでは“パルの会”を3ヶ所で開催を予定しています。

※2019年度より開催場所が一部変更となります。ご注意ください。



名称	開催場所	所在地
土浦パルの会 保育有り	土浦市立二中地区公民館 または、スマイルパル土浦館	土浦市木田余1675 土浦市大畑211-3
つくばパルの会 保育なし	ハッピーライフッキング会場	つくば市研究学園3-23-4 (ドコモショップ研究学園店2階)
常総パルの会 保育有り	常総市石下総合福祉センター	常総市新石下4365

みなさまの登録・申込みお待ちしております!!

同時配布、このゆびと～まれ3月号に詳しく掲載しています。

ご覧ください。

お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用

0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)

◆お預かりした個人情報、参加申込みの集約での目的以外には使用しません。

2018年度 つちうらセンター委員会 活動報告

センター委員 10名で様々な活動をいたしました。



5/18 コア・フード
地鶏しゃも料理教室



6/29
寄せ植え教室



7/30
恩納もすく・
サンゴの学習会



10/9 バス見学会
松岡水産(株)工場見学
& 銚子散策



10/26 パルブレッド
パン作り教室



12/11 寄せ植え教室
～リース編～



1/29 たすけあい活動助成金企画
「ハッピーエイジングの
ための生活習慣を学ぼう」



各企画ともたくさんのお申込みありがとうございました。
 パルの会は3会場とも、たくさんの方にご参加頂きました。
 「楽しかった♪、ためになりました♪」と嬉しい感想が多くありました。
 つちうらセンター委員会の活動にご参加・ご協力いただきありがとうございました。
 2019年度も魅力ある企画を開催してまいりたいと思います。
 組合員の皆様のご参加をお待ちしております。

北海道野付漁業協同組合 『浜の母さん料理教室』開催しました!!

2月6日(水)7年ぶりにつちうらセンターでの開催となりました。
『浜の母さん料理教室』は、北海道野付漁協女性部の3人の
お母さんをお迎えし、野付の取組み等の学習会、新鮮なホタテや、
鮭等の食材をふんだんに使った「浜の母さんオリジナル料理」を調理しました。

～野付漁協について～

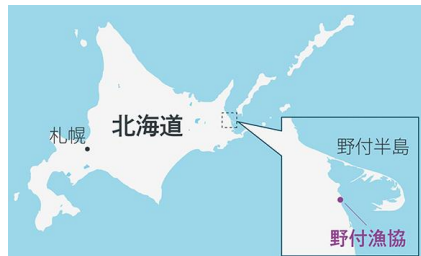
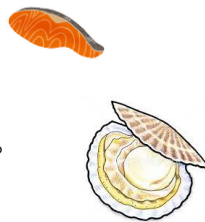
北海道の道東に位置する野付半島沿岸を漁場とし、水揚げされる魚介はおもに、秋鮭やほたて、北海シマエビなど。

1988年から漁協女性部を中心に「森と川と海はひとつ」をスローガンに植樹活動を開始。

2001年からはパルシステム連合会、野付漁協、北海道漁連の三者で「海を守るふーどの森づくり野付植樹協議会」を発足し、組合員とともに植樹活動を継続している。

～お料理教室及び昼食交流～

野付の鮭やホタテをふんだんに使った炊き込みご飯やサラダ、ちゃんちゃん焼きなどお母さんに教えてもらいながら参加者皆さんで調理しました。ホタテの殻むきも行い、皆さん感嘆の声♪テーブルには多くの料理が並び、話も弾んだ昼食交流となりました。



私たち組合員ができることは買い支えることです。皆さんの利用が産地を支えることにつながります。本当に安心・安全で何よりおいしい!!ぜひ購入をしましょう☆

参加者の声♪ありがとうございました。
◆自然を大切に環境に優しくおいしいものを作ってくださいありがとうございます。
◆冷凍のホタテが甘くて驚いた!
◆生産者のお話が伺えて嬉しかったです。
◆私たちは購入することで応援したいと思えます。
◆ちゃんちゃん焼きの味噌すごく好きです。色々なお料理に使えそう。

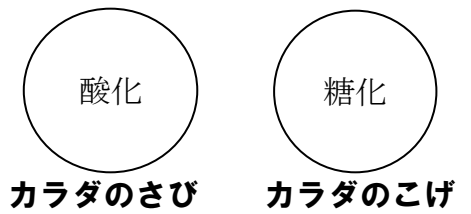
産地・野付へ行こう 体験・学習・交流・遊び
2019年6月8日(土)～9日(日)1泊2日
『海を守る野付ふーどの森植樹』ツアー
海と川と森はひとつ!
未来につなげる漁業を体感!
☆産直通信 3月3回配布予定☆
産地に行き、体験・学習・交流できます。

ハッピーエイジングのための生活習慣 ～健康寿命を延ばしていきいきと若々しく～



1月29日(火)スマイルパル土浦館にて講師の八幡 智子先生をお招きし講演会を行いました。先生は特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 参与 専任講師として健康管理の重要性を普及するために講演会などを行っています。今回の講演会は2大老化原因「酸化」「糖化」についてわかりやすくお話していただきました。

2大老化原因



健康寿命(病気もなく健康で過ごせる年齢)を損なう生活習慣病・がん・認知症などの病気の多くは加齢に伴う身体の「老化」が原因。日頃の生活習慣を見直すことで老化の進行を抑制することが可能

- さび・こげの主な原因
- 紫外線 喫煙
 - ストレス 飲酒
 - 食品添加物…等
 - 糖質の摂りすぎ
 - 食べ過ぎ・早食い
 - 運動不足 喫煙…等

- 抗酸化食品を食べよう
 - ・ビタミンA (人参、ほうれんそう…)
 - ・ビタミンC (緑黄色野菜、柑橘類…)
 - ・ビタミンE (アーモンド、かぼちゃ…)
 - ・亜鉛 (牛肉、牡蠣、卵…)
- 急激に血糖値を上げない食品を選ぶとよい

さび・こげを防ぐためには…

- ・いろいろな色の食材を揃えると・・・
- ・バランスのとれた食事に
- ・腹八分目
- ・食べる順番を・・・

野菜→味噌汁→肉・魚→炭水化物
抗酸化・抗糖化生活始めませんか?



パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用ダイヤル
0800-800-6664(月～金 9:00～17:00)