

うしくセンター便り 2月号

毎月第一週目に発行をしています

2019.02.01 第137号

発行：パルシステム茨城 栃木

うしくセンター委員会

発行責任者：センター長 佐藤

問い合わせ：0120-868-014

「pal くらぶ」「pal サークル」 で活動してみませんか？

「pal くらぶ」活動中！ 活動を地域にも広める活動をしています

花みずき

健康寿命を延ばし、心身を健康に保つことを目標にする。組合員相互の交流を深める。

エンジョイライフ

そば打ちを通してメンバーやビジターとの交流をはかる。

ちょこっとカルチャー

毎日の生活をより豊かに、ワクワクとした生き方が出来るように文化のこと・暮らしと健康のこと・生活全般のことについて学習する。

「pal サークル」活動中！ 気の合うメンバーで楽しく活動しています

コーチング部

“自分を整える手帳術”の報告をお互いにシェアする。定期的にコーチングのコーチのもとでワークショップを受け自分を整える。

ダンデライオン

国産大豆を使い、手作り味噌を作る。

ツクリコ隊

手芸や料理をしながらメンバーや子供たちの交流を深める。

もりんてっと

木のおもちゃ広場開催・木のおもちゃで遊ぶ機会を通して木々、森林に興味を持ってもらう。おもちゃから立ち木へと視野を広げる。

レインボウ

傾聴講座・大人のための絵本セラピー講座・心理学講座・そば打ち体験・その他。

リボンpal サークル

年に3～4回料理を作りながら色々なことを話し合う。

すまいる

パルシステムの商品を通して、食と健康を考える。

2019年度「pal くらぶ」「pal サークル」の登録を募集します。興味や関心のあるテーマを仲間同士で実現するための自主自発的活動です。

認知症介護について語り合える場をつくりたい！

日本の食文化を伝えたい！ 健康維持のための運動をしたい！

子供と一緒に楽しめる企画をしたい！

…など、目的はさまざま。

1人では難しいけど仲間がいれば出来ることってありませんか？
ぜひ積極的に活動してください！

【学びたいことがあればパルシステムの講師紹介システム
「カレッジとらいあんぐる」の利用も可能です】

主な活動条件は…

- ・メンバーの所属センターは限定せず、組合員3人以上で結成（組合員以外のメンバーも仲間に入れます）
- ・登録期間は4月から翌年3月までの1年間
- ・「pal くらぶ」「pal サークル」のいずれか1つの登録
- ・組合員の中から代表者を決めます

登録申請書と年間活動計画書を活動エリアのセンターに提出します。



詳しくは“このゆびと～まれ2月号”に掲載しています。
組合員の方をはじめとするメンバーで、人数が集まればだれでも活動できます。

発酵大好き！組合員のあやこさんの
発酵ミニ知識



お味噌仕込みの季節となりましたね。お味噌も日本に伝わる昔からの発酵食品。では発酵って一体どういうことをいうのでしょうか。麴って？今の時期は出回る麴をつかって、自家製塩麴、醤油麴を作ってみませんか？作り方はとっても簡単！塩麴は、お肉を柔らかくするとかだけでなく、どんなスープやお料理にでも合います！醤油麴は、マヨネーズと混ぜて、ディップソースにすると、子ども大人も大好きなお味に！ぜひお試しください♪

《発酵とは》微生物の働きによって食物などを分解・変化させ人間にとって有益に作用することを言い、逆に有害に作用することを腐敗といいます。発酵菌は腐敗菌よりも強く、発酵菌のあるところに腐敗菌は入れません。食物を発酵させることで保存性を高め、さらに栄養価を高めます。発酵菌を体内に取り入れることで、整腸作用の働きや、免疫力を高めます。

《麴とは》米・麦・大豆などの穀物に麴菌を繁殖させた加工品で、味噌、醤油、酒、酢、味噌など、日本の伝統的発酵食品は、麴を用いて造られています。麴菌とは、カビの一種であり、日本特有の菌であり、日本の国菌に定められています。麴菌の働きによって、100種類以上の酵素が作られ、その酵素によって食物の栄養を分解し、消化や吸収を助けます！

塩麴の仕込み 麴…100g 塩…35g 水…適宜

- ① 使用するタッパーや保存容器を、度数の高い焼酎などで、キッチンペーパーで拭き取り消毒する。ビンの場合は煮沸消毒などで…。
- ② タッパーに麴と塩を入れて混ぜ、ヒタヒタになるくらいに水を入れる。
- ③ 翌日、水位が下がっているので加水し、1日1回は混ぜ、これを毎日行う。

醤油麴の仕込み 麴……150g 醤油…150cc

タッパーに材料を入れて混ぜるだけ！

基本的に醤油と麴は同量であればOKです。翌日から毎日一回混ぜて下さい。翌日に醤油が減っていたら、ヒタヒタになるくらいに醤油を追加し、毎回混ぜるときにヒタヒタになっているかみて、その都度醤油を足して下さい。



常温に置き、夏場は5日程度、冬場は1週間～10日程度で、とろみが出て麴が柔らかくなってきたら、熟成の合図！
◆塩麴と醤油麴は、出来上がり後は、冷蔵庫保管で、約3ヶ月もちます！

～憲法学習会、参加者募集中です～

最近メディアでよく聞く憲法改正…

そもそも憲法って何だろう？

私たちとどんなかわりがあるの？

現在、講演依頼が殺到している大人気の

「檻の中のライオン」の著者・椋大樹弁護士が、
憲法を「檻」、権力を「ライオン」にたとえ、
パペットを使いながらわかりやすくお話ししていただきます。



ぜひ、この機会に憲法について一緒に考えてみましょう。

組合員以外の方も参加できます。多数の参加お待ちしております。

4月5日（金）ホテルグランド東雲（つくば市小野崎 488-1）

10:00～12:30 参加費無料

申し込み＆お問合せ パルシステム茨城 栃木 組織運営部

0120-289-500 土日除く 9:00～17:30

トーク＆トーク 開催のお知らせ

パルシステムの総代の方を対象にしています。

トーク＆トークでは総代さんが組合員を代表して普段から感じていること、変えてほしいところ、商品のことから企画・組合員活動に至る様々な意見をパルシステムに直接伝えます。

2月にホテルオークラフロンティアにて開催します

私は3回参加経験がありますが、いくつか意見を取り入れてもらったことがあります。グループに分かれて様々な意見を出し合います。トークが始まると他のセンターからの参加者も一緒に和気あいあいとお話できるので楽しい時間を過ごすことができます。パルシステム愛を語ってもよし！パルシステムをさらに便利に楽しく盛り上げるために、声を上げていきましょう♪♪♪（N）