

# うしくセンター便り 8月号

毎月第一週目に発行をしています

2019.08.01 第143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 岩淵

問い合わせ：0120-868-014

pal くらぶ 花みずき主催

## 『フレッシュ ストレッチ』



体幹を鍛えて心身共にリフレッシュ  
身体をほぐした後は お料理セットを試食してみよう

【開催日時】 10月3日 (木)

10:00~13:00 (受付9:45~)

【開催場所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

2階会議室&調理室 (牛久市牛久町 1024-1)

【定員】 10名 ※応募者多数の場合は抽選になります。

【参加費】 200円 ※当日現金にて徴収となります。

【持ち物】 タオル、飲み物、動きやすい服装

【講師】 カレッジ「とらいあんぐる」井出靖子講師

※カレッジ「とらいあんぐる」とは…パルシステム茨城 栃木の組合員さん、またはその家族の中に「知識・技術・特技」を持った方が、講師として生協に登録した制度です。

【託児】 なし 【締め切り】 8月23日 (金)

【申し込み方法】 申込用紙に記入して、注文書と一緒にご提出ください。

【問い合わせ先】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

組合員活動専用 0800-800-6687 (9:00~17:00 月~金)

※当落結果ならびに、詳細案内は9/13(金)までにご案内いたします。

※お預かりした個人情報は参加申し込みの集約での目的以外には使用しません。



♪お料理セットって  
いろいろあるのね  
あれもこれも食べて  
みたいわ～  
お気に入りを見つけ  
ましょう♪

切り取り

pal くらぶ花みずき「フレッシュ ストレッチ」参加申込書

うしくセンター行き 締め切り 8/23 金)

組合員名	コース番号	—	—
組合員番号	日中繋がる電話番号		
参加者氏名	参加者氏名		
年代	参加人数	計	人

【2019年度後期も募集しまあ～す♡】

## うしく ぱる♡カフェ

できても、できなくても、笑顔になっちゃうスクエアステップ!

ステップの後も色々なお楽しみを用意しています。

皆さんの参加をお待ちしてしまあ～す!(^^)!

日時	内容	備考
10月25日 (金) 10:00 ~ 13:00	スクエアステップ & せんべい汁	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾
11月25日 (月) 10:00 ~ 13:00	スクエアステップ & おやき	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾
12月10日 (火) 10:00 ~ 13:00	スクエアステップ & クリスマス飾り	上履き、運動しやすい服装 はさみ、木工用ボンド
1月30日 (木) 10:00 ~ 13:00	スクエアステップ & ゆり根のお粥	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾
2月27日 (木) 10:00 ~ 13:00	スクエアステップ & クラフト	上履き、運動しやすい服装 はさみ、木工用ボンド
3月9日 (月) 10:00 ~ 13:00	スクエアステップ & 栗ぜんざい	上履き、運動しやすい服装 エプロン、三角巾

《場所》 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター 2階

《参加費》 1,800円 (全6回) 11月分の商品代金と合わせて請求。

※参加回数にかかわらず、1,800円になります。

《人数》 15名 (託児なし) ※非組合員も OK

※前期ぱるカフェ 8月19日(月)、9月27日(金)オープンしています。見に来てね!!

※お預かりした個人情報は参加申し込みの集約目的以外には使用いたしません。

切り取り

うしくぱるカフェ「スクエアステップ」参加申込書 うしくセンター行き 締め切り 8/30 (金)

組合員名	コース番号	—	—
組合員番号	日中繋がる電話番号		
◆お友達名	◆お友達名	参加人数計	人

# ほんもの実感♪『パルシステムの産直牛乳』

パルシステムの牛乳は、生乳本来の風味を損なわない“ほんものおいしさ”を追求♡

- ① 生菌数の少ない良質な生乳を選択
- ② 産地に隣接する工場で、鮮度を生かした産地パック
- ③ 生乳本来の風味を生かすパスチャライズド製法

	殺菌方法	温度	時間
日本の一般的な殺菌法 (市販の約90%)	超高温瞬間殺菌 (UHT)	120~130℃	2~3秒
パスチャライズド製法 (欧米の主流)	高温短時間殺菌 (HTST)	72℃以上	15秒以上
	低温保持殺菌 (LTLT)	62~65℃	30分

殺菌温度により、牛乳が本来持つ風味に差がはっきり出ます。市販の牛乳は非常に高い温度で殺菌するため、独特の牛乳臭さ(加熱臭)が出てしまいますが、パルシステムの牛乳は、さらっとして甘味があり飲みやすいのが特徴です。消費期限が短い(市販の1/2程度)ため、次の配達日まで保存がききませんが、**宅配だからこそできる“こだわりの牛乳”**を是非味わってみてくださいね!!(^\_^)!

〈うしくセンター委員会主催・パルシステム共済連たすけあい活動助成金企画〉

## ♪ 7/3(水)「クリスタルボウル YOGA」開催しました ♪

当初の定員を大幅に上回る応募があり、当日は44名の参加者のみなさんに、“なるこ たえこ”さんのクリスタルボウルヨガを体験していただきました。自然光が入る静かな空間の中で、なるこさんの奏でるクリスタルボウルの響きを感じながら自分にゆっくと向き合う時間になりました。



### ☆参加者アンケートより☆

- ・自分をいたわることが大切だとわかりました。
  - ・クリスタルボウルの響きや、なるこさんの透き通る声が素敵でした。
  - ・ゆっくと時間をかけて目を閉じ呼吸をすることができとても良かったです。
  - ・気づいたら寝ていました。真のリラックスを体験できました。
  - ・クリスタルボウルヨガをまた企画してほしいです。etc...
- たくさん嬉しいお声をいただきました。



うしくセンター 組合員 マコの PLA への道 Palsystem Life Assistant 第14回 産直牛乳編(後編) おいしさのヒミツの巻 原作 マコ 画 たかつん

パルシステムの牛乳は生乳本来の風味を損なわない パスチャライズド製法 です。

市販の牛乳の9割以上は超高温瞬間殺菌なので加熱臭(牛乳臭)が出てしまいます。

子供たちも牛乳が苦手、パルシステムの牛乳しか飲まないけれど、加熱臭が原因だったのね...

さらっとしているのに甘くて飲みやす〜い!

殺菌温度が低いので清潔な環境で育った健康な牛、細菌の少ない生乳が必要。産地に隣接した工場で殺菌パックしています。

清潔な状態で搾乳を行うため乳房を拭きますが、タオルが一番いいという生産者の声から「タオルを贈る運動」も続けています。

酪農家の皆さん、いつもおいしい牛乳をありがとうございます! マコはパルく3便で毎週5本たのんでます

これを生産者と私たちの組合員の相互交流のひとつだね

工場 産地

----- 切り取り -----

★お便りカード★ (注文書と一緒に配送便で提出してください) うしくセンター行き牛乳応援メッセージ・牛乳を頼まない理由、ご意見・その他(なんでもOK♪)