

みとっばる便り10月

バルシステム茨城 橋本 みとセンター

発行日:2019年9月30日

発行:みとセンター委員会

発行責任者:センター長 佐藤

問い合わせ先:0800-800-6648

これから行事予定

- 10/11 (金) クリーミーヨーグルト工場見学 (埼玉県川越市)
10/12 (土) さつまいも栽培体験③ (収穫) (葉菜野果産直)
10/25 (金) シルバーいきいきサークル (山菱水産学習会) (みとセンター)
10/26 (土) 陶芸 (pal くらぶ「和食に親しむ会」主催) (笠間市)
11月パルの会 11/8 (金) 水戸 11/12 (火) 茨城 11/14 (木) 城里 (予定)
11/15 (金) 石けん学習会 (みとセンター) *裏面で募集中!
11/22 (金) シルバーいきいきサークル (みとセンター)

「フェルトでパン作り」報告

pal くらぶ「桜カフェ」



8/4 (日) フェルトで作るおまごとシリーズ。今回はパン6個を作りました。パンのパーツをぐし縫いし、綿を詰め、まつり縫いやかがり縫いで、メロンパン・チョコパン・コッペパン・ねじりパンを2時間で作り上げました。その後パルの食材を使った昼食をとりながら、和気あいあい組合員さんとの交流を図りました。素敵な出来上がりで大感激でお子様やお孫さんのプレゼントにと好評です。

今後は、12/8 (日) にエイダイハウジング赤塚展示場でフォトカレンダー作りをおこないます♪

9月パルの会報告

＝メニュー＝

- ・ ごろごろ夏野菜炒め
- ・ 赤・黄・緑ピーマンの白和え
- ・ もずくスープ
- ・ 冷凍たいやき



今回の重点商品は、非遺伝子組換えの「冷凍たいやき」。薄皮であんこたっぷりのたいやきを試食しながら、DVDで商品について学びました。

ランチは栄養たっぷりで時短OKの夏メニュー。わいわい楽しく調理して、おいしくいただきました。



9月パルの会「白だし」好評レシピ

<にんべんフーズ、にんべん監修レシピ>

<ごろごろ夏野菜炒め>



■材料 (2人分)

- ・ かぼちゃ・・・100g
- ・ 豚肉 (薄切り)・・・100g
- ・ いんげん・・・3本
- ・ パプリカ・・・1/4個
- ・ 玉ねぎ・・・1/2個
- ・ オリーブ油・・・大さじ1
- ・ 白だし・・・大さじ2
- ・ 黒こしょう・・・適量

■作り方

- ①かぼちゃは乱切りにし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(目安: 600W、1分半) いんげんは、さっと塩ゆでして3cm幅に切る。パプリカ、玉ねぎは乱切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- ③②のフライパンにパプリカ、玉ねぎを入れ、炒める。
- ④しんなりしたら、②、かぼちゃ、いんげん、白だしを加えて炒める。お好みで粗びき黒こしょうをふる。

すぐに使えるサンプルをプレゼント♪

参加者大募集！

＜みとセンター委員会主催＞

免疫力を高める食事作り 講演会

石けんでカンタン！大掃除！！

肌にも環境にもやさしい「石けん」。
コツさえつかめば、あっという間に家中ピカピカに！
年末の大掃除にも役立つ情報満載です。
ぜひご参加ください！！



- 【開催日】 11月15日（金）10：00～13：00
【場所】 パルシステム茨城 栃木 みとセンター
（東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1）
【募集人数】 20名
【講師】 テーマ別組合員活動「環境」のメンバー
※環境について学習した組合員の講師
【参加費】 300円（昼食付）
【託児】 お子様1名につき300円（定員5名）
【締切日】 10月18日（金）

「免疫力は腸が決め手」 ～腸を元気にする食事をしましょう～

ヒトの腸内には1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。腸内細菌、特に善玉菌の働きが免疫力に大きく関わります。善玉菌を増やす食事をして、免疫力を高めていきましょう。健康で生き生きした毎日を過ごすために、ぜひご参加ください！実際に、調理もおこないます。

- 【開催日】 12月5日（木）10：00～13：00
【場所】 パルシステム茨城 栃木 みとセンター
（東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1）
【募集人数】 20名
【講師】 塙 良子先生（管理栄養士）
【持ち物】 エプロン、三角巾、筆記用具
【参加費】 200円（昼食付）
【託児】 お子様1名につき300円（定員5名）
【締切日】 10月18日（金）

※今回の企画はパルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催いたします。

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。抽選結果ならびに詳細内容は、後日お知らせ致します。

※お預かりした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。

※下記の申込書を注文用紙と一緒にわかりやすいように提出してください。

【お問い合わせ先】パルシステム茨城 栃木みとセンター活動専用フリーコール 0800-800-6648（月～金9：00～17：30）

キリトリ

キリトリ

11/15（金）「石けんでカンタン！大掃除！！」参加申込用紙

12/5（木）「免疫力は腸が決め手」参加申込用紙

10/18（金）×切 みとセンター行き

10/18（金）×切 みとセンター行き

組合員番号： _____ 組合員名： _____

電話番号： _____ 参加者名： _____

託児（有・無） _____

託児：お子さんのなまえ（ひらがな） _____ 歳 _____ カ月 _____ 男・女 _____

組合員番号： _____ 組合員名： _____

電話番号： _____ 参加者名： _____

託児（有・無） _____

託児：お子さんのなまえ（ひらがな） _____ 歳 _____ カ月 _____ 男・女 _____