



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は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

12月に入り寒さも増し、いよいよ年の瀬が押し迫ってくるのを感じます。
色鮮やかなポインセチアやイルミネーションにも心も華やぎます。
皆様いかがお過ごしでしょうか？

～ pal くらぶ活動報告 ～

2019年度つちうらセンターでは4つのpal くらぶが活動しています。
どのpal くらぶも組合員が興味や関心を持って共通のテーマに沿って仲間と共に楽しく活動しています。組合員募集企画の活動報告を紹介します。

●「キャップ キッズ」

活動・・右脳あそび・ベル・英語・詩吟・親子ダンスなど
7/4 (木) メロディベル♪+自分ごほうびおやつ+α作り
カラールベを奏でながら、日ごろのストレス解消



●「クッキング・ハイキング・シンギング～G・H・S～」

活動・・・パルの商品を利用し男のクッキング教室や、健康を考え、ハイキング、シンギングも取り入れて、気軽に集まる場を作っています。

7/17 (水) キャンプ勉強会 (初心者編)

テント設営とキャンプ用具の取扱い体験。お楽しみアウトドアクッキングで【カレーライス】を作りました。

●「つくば市環境マイスターパル」

活動・・観察会、環境教育、筑波山すごろく、見学会など

8/23 (金) 昆虫と私たちのつながりを見つけよう

ミツバチ先生から昆虫について学び、子供達は話に夢中になっていました。身近な自然の中で生きる昆虫とその環境について、考えるよい機会となりました。



●「ベビすく」

活動・・子育てママ達が子供連れで集まりリフレッシュしています！

11/4 (月) 骨盤調整ヨガ

(骨盤調整ヨガを行うことで体を整える。)



今年も年末の大掃除の時期がやってきました！

～ 家中あつという間にきれいに！ ～

タレない「とろとろクリーム石けん」をご紹介します。

<作り方>

- ① ビンに重曹大さじ4を入れる。
- ② 液体石けん大さじ1を入れる。
- ③ 割りばしの太い方でもっちりするまでよく混ぜる。
- ④ 耳たぶぐらいの硬さになったら純米酢小さじ1を入れてとろとろになるまで混ぜる。



※汚れのひどい所には とろとろクリーム石けんを塗っておき、少しおいて汚れが浮き上がって来たらふき取るとよいです。

<活用方法>

★万能洗剤 (どんなものでもOK)

<例>

- ・換気扇の汚れ
- ・水垢の汚れ
- ・お風呂の湯垢
- ・洗面所の鏡
- ・茶渋の汚れ
- ・鍋
- ・その他 なんでもOK・・・

【利用者からの感想】

実際に使ってみると...

※使う分だけ簡単に作れて便利、換気扇やキッチンのタイルなどもきれいになり明るくなりました。体にもやさしい洗剤なので安心安全で嬉しいです。一度皆さんもトライしてみてください。(K・Sさん)



※家にあるもので簡単に作れるので週に一度は石けんを作ってお掃除をしています。日々のお掃除が楽しくなりました。(M・Kさん)

適量をスポンジにつけて！

【組合員さんへのお知らせ】

・組合員さんから申込み書やギフト等のご提出を頂いた場合は、配送担当より控えとして必ず「預り書」を置かせていただいております。ご確認ください。

『jaやさと八郷平飼いたまご産地見学報告会 & 平飼いたまごを使ったスイーツ作り』を開催！



10/21(月)スマイルパル土浦館にて、
「JAやさと平飼いたまご産地見学報告会&
平飼いたまごを使ったスイーツ作り」を開催しました！
この報告会は、つちうらセンター委員のメンバーで、
8/21(水)にJAやさと平飼いたまご産地を見学し、生産
者の想いや、大切に育てられた鶏から生まれたたまごの美
味しさに大変感動したので、ぜひとも組合員の皆さんにも
知ってほしいとの思いで初めて企画させていただきました！
当日は生産者の松崎さんもお越しくださり、「想い」
を熱く語っていただきました。そして皆さん
で、平飼いたまごを使ってカステラを作り、
平飼いたまごを使用したパル商品の
「カスタードプリン」と共に美味しくいただきました♪



🐔 平飼いたまごを使ったカステラレシピ 🐔 ※12cm角型1台分

- ①牛乳(大さじ1)とはちみつ(15g)を耐熱容器に入れ、20秒チン。卵(L2個)は卵黄と卵白に分ける。
- ②ボウルに卵白と砂糖をひとつまみ入れ、ハンドミキサー高速で泡立てる。残りの砂糖(50g)を3回に分けて入れ、ハンドミキサーを止めて持ち上げ角がおじぎすくらいメレンゲを作る。
- ③卵黄を一つずつ加え、ハンドミキサー低速で混ぜる。全体が黄色っぽくなればOK！
ホットケーキミックス(50g)をふるいながら加え、ゴムベラでボウルの底からすくうように混ぜる。そして①を加えて混ぜる。
- ④サラダ油or米油(大さじ1)を加えて混ぜ、ざるでこしながらオープンシートを敷いた型(お好みで型の底にざらめ糖10g)に流し、170℃に温めたオーブンで20分焼く。
さらに160℃に下げて30分焼く。
- ⑤焼きあがったら乾いたまな板などに逆さにして出し、軽く押しして平らにする。
粗熱が取れたらラップでくるむ。★一晩おくとさらに美味しくなります♪



食べてみて
コッコ♪

**ぜひ皆さんも、平飼いたまごを
味わってみてください！**

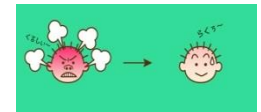
新鮮な
たまごは
白身が
ブククリ♪



「アンガーマネジメント講演会」開催！

「アンガーマネジメント」とは…

怒りの感情をコントロールし、上手に付き合うための心理
トレーニング。1970年代にアメリカで生まれたとされている。



11/12(火)スマイルパル土浦館にて、(一般社団法人)アンガーマネジ
メントジャパン代表理事の佐藤恵子講師をお招きし、

「アンガーマネジメント講演会」を開催
しました。日常の中で、怒りの感情はたくさん！
育児でイライラ、家庭内でイライラ、
外でも仕事場や、電車やお店でイライラ…。



「怒らないようにコントロールしたくてもできない…！」
「感情がつい先走ってしまう(´A´)」などとお悩みの皆さんが、
怒りをうまくコントロールする術を学びました。
ぜひ学んだことを実践して、穏やかに過ごしてほしいです♪♪(´▽`)



あなたもすぐに実践できる！

ストレスマネジメントの一部をご紹介します！

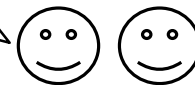


- 怒りを感じたらまず6秒意識する！(前頭葉が動き出すまで3~5秒かかるため)
- 10秒呼吸法(4秒かけて鼻から息を吸い、6秒かけて口からゆっくり息を吐く)
- セルフトーク(「大丈夫」等、自分自身に落ち着かせる言葉をかける)
- ホットタオル(イライラした時、顔(表情筋)、首・肩を温める)
- クールダウン(カーッと血が上った時は冷水で洗顔する、冷水を飲む！)
- タイムアウト(理由と戻る時間を相手に伝え、その場を離れて気分転換する)

アンガーマネジメントにご興味がある方は <https://amiapan.or.jp> まで！

参加された皆さんの声♪

「怒り」をなくす必要は
ないと聞いて安心した



怒りをコントロールして
パワーに変えることができ
ると、前向きになれた！

【お問い合わせ先】パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター
組合員専用ダイヤル 0800-800-6664 (月~金 9:00~17:00)