

～しもせんだより～

発行 No.146 発行日:2020年1月20日
発行 :パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者:パルシステム栃木センター長 渡部

＜秋のエリア別総代説明会を終えて＞

11月6日(水)に下妻館でエリア別総代説明会が開催されました。とても緊張しましたが改めてパルシステムの取り組みや考え方を知ることができ有意義な時間でした。また、疑問や要望等にひとつひとつ丁寧に対応してくれたので、パルシステム茨城 栃木の姿勢そのものを感じました。

参加組合員募集企画のご案内!

主催 palくらぶ おんぶくらすこ

「親子でみそ玉作り」

～親子の絆を深め、改めてみそ汁の素晴らしさを知りましょう～

忙しい朝、寒い冬にはかかせない、お湯をかけるだけで簡単にみそ汁が作れるみそ玉作りのワークショップを親子で開催します。発酵についての座学もあり、みそ玉とおにぎりの昼食付きです。

■開催日 : 2020年2月24日(月) 祝日 10:30~12:30 (受付 10:15~)

■場所 : パルシステム茨城 栃木 下妻館(茨城県下妻市比毛43-4)

■募集人数 : 親子10組20名(大人10名・子ども10名)

(応募者多数の場合、抽選となります。抽選結果と詳細案内は後日封書にてお知らせします。)

■参加費 : 300円 1組(大人1名・子ども1名)

■託児 : なし

■内容 : 発酵についてのお話しと親子でみそ玉を作ります。

■持ち物 : エプロン・三角巾・マスク・タオル(手拭用)・飲み物・筆記用具

■申込締切 : 1月31日(金)

お問合せ : パルシステム茨城 栃木 パルシステム栃木センター

組合員活動専用フリーダイヤル:0120-390-433(月~金9:00~17:00)

※参加費は当日現金でお支払いいただきます。

※お預かりした個人情報、参加者の集約、詳細連絡の目的以外には使用いたしません。

※下記の申込書は、配達担当者に直接お渡しいただくか、わかりやすいように注文書と一緒に提出してください。

一切り取り

2/24開催 「親子でみそ玉作り」 palくらぶ おんぶくらすこ 参加申込書

＜パルシステム栃木センター行き＞申込締切日:1月31日(金)

組合員名

組合員番号

当日つながる電話番号

参加者氏名:(親)

参加者氏名:(子)

年齢()歳

pal mama cafe の報告♪

しもつまセンター
委員会では、パルの会、pal mama cafe のメンバーを随時募集しています！
お問合せ先、
0120-390-433 まで。次回のパルの会の日程が決まりました。
2/5 (水) 筑西パルの会：下館アルテリオ。
2/13 (木) 下妻パルの会：下妻館。

11/20 (水) パルシステム茨城 栃木 下妻館にて、第7回 pal mama cafe を開催しました。今回は、下妻在住の稲葉先生を講師にお招きして、ヨガを行いました。ヨガには興味があっても、日頃から続けている人は参加した人の中には誰もいなかったもので、今回の企画はとても楽しみでした。難しいポーズのヨガもありますが、日頃運動をしていない方でも無理なくできるヨガを教えてくださいました。まず、姿勢を正して座り、呼吸を意識して、肩甲骨周りを伸ばしていき、徐々に全身くまなくほぐしていきました。日常の動きでは伸びないところを意識して伸ばすので、とても気持ちよく、たくさん呼吸もするので、体もポカポカしてきました。スタートは、簡単な動作でしたが、後半は連続した動きが加わり、ちょっときついポーズもありましたが、みんな頑張っついていくことができました。最初は硬かった体も、ヨガをしたことによって、楽になったと参加していただいた組合員さんからも好評でした。1時間もやったとは思えないくらい、あっという間に時間が過ぎました。運動の後は、ティータイムで会話をはずませました。
pal mama cafe は、随時メンバーを募集していますので、興味のある方はぜひ参加してみてください。お待ちしております。

第3回パルの会開催報告♪

だいどころログ
【たっぷり野菜と蒸し餃子】で検索★

11/18 (月) 下妻館で下妻パルの会を開催しました。「餃子にしよう！」を切った野菜を敷き詰めたフライパンで蒸し餃子に☆簡単ヘルシーでおいしくできあがり、おすすめです！「糖しぼり大根」のDVDを見て試食しました。11/19 (火) 筑西アルテリオで、筑西パルの会を開催いたしました。2019年度取り組み重点商品である、「餃子にしよう！」を活用したメニューに取り組みました。鉄分たっぷりスープのレシピで利用した「信州望月高原の産直白菜キムチ」のDVD鑑賞もしました。調味料も手作りで、白菜そのものにもこだわりのを持って生産していることがよく分かりました。漬ける作業も、ほとんどが手作業なのには驚かされました。パルの会に参加していただいた組合員のアンケートでは、焼き餃子でしか利用したことがなかったが、今回、たくさんの野菜と蒸して食べられてよかったとのお声をいただきました。スープにも、たくさんの野菜が入り、キムチもマイルドな辛さなので、子供から大人まで召し上がれると思いました。野菜などを切っしまえば、煮るだけ、蒸すだけなので、調理時間も短く済むことができました。ボリューム満点で、温かいスープと餃子のメニューはこれからの季節にピッタリで、お腹も大満足でした。



2月「パルの会」重点商品は・・・
『ツナフレーク缶 70g×3』になります。ツナのおいしさを生かすため、化学調味料は不使用。



ツナフレーク
缶 70g×3
378円(税抜)