

# うしくセンター便り5月号

毎月第1週目に発行しています  
※発行が当面の間休止となります。

2020.05.01 第152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

Tel:0120-868-014

## 【組合員の皆さまへ】

日頃よりパルシステム茨城 栃木をご利用いただきましてありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の拡大予防には、“3つの密”「密閉空間」、「密集場所」、「密接場面」を避けて、こまめな手洗い・うがいなどで予防してお過ごしくください。このような状況ではありますが、うしくセンターとしましては、組合員のみなさまのお役に立てるように、商品供給に全力投球をしています。この間、商品の欠品や遅配、抽選等で皆さまには大変ご迷惑をお掛けしていますが、ひとりでも多くの組合員の皆さまに商品が行きわたるような方法をとらせていただきながらお届けをしております。組合員の皆さまには混乱を招いてしまいましたこと、深くお詫び申し上げます。

商品の問い合わせ等に関しましては、コールセンターに繋がりにくい状況となっており、ご不便をお掛けしております。「オンラインパル」にご登録すると、注文内容の確認、注文の抽選結果、欠品情報などを事前に確認することができます。パソコンやスマートフォン等で簡単にご登録可能です。この機会にぜひ、「オンラインパル」のご登録をお勧めいたします。

今後に向けて、新型コロナウイルス感染症拡大が一日でも早く終息できるように、今できることをしっかりと行い、明るい未来を信じて頑張っていきましょう。

パルシステム茨城 栃木 うしくセンター長



## ～ 企画中止のお詫び・広報紙発行のお知らせ ～

新型コロナウイルス感染症拡大防止及び予防対策の為、下記の企画が中止となりました。今後につきましては、感染リスクを考慮し、組合員の皆様の健康と安全を考え、「組合員活動を当面の間休止」とさせていただきます。組合員活動の再開につきましては、新型コロナウイルス感染症の終息が確認され、安全確保ができましたらお知らせさせていただきます。これに伴いまして、6月号より当面の間「センター広報紙」の発行がお休みとなります。組合員の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご協力・ご理解の程、よろしくお願いいたします。

- 4月 うしくぱるカフェ ベビー&キッズ企画 ペたぺたあーと  
うしくぱるカフェ スクエアステップ&魚料理
- 5月 うしくぱるカフェ ベビー&キッズ企画 親子でパン作り  
うしくぱるカフェ スクエアステップ&暮らしに役立つ薬膳料理
- 6月 産地交流会&収穫体験『とちのみ会』  
牛久パルの会・つくば茎崎パルの会

※次回パルの会開催につきましては今後の状況をみてお知らせをしていきます。  
※うしくぱるカフェの「スクエアステップ&お楽しみ企画」については、上期（4月～9月）の全6企画中止となります。下期（10月～3月）の募集につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大の状況をみて、お知らせさせていただく予定です。お待ちいただきますようお願い致します。（企画担当者より）

## 『パルの会』ってな～に？

『パルの会』は、商品の試食を中心にあれこれおしゃべりしながら暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流できる場です。

お一人での参加もOKです。

## 【パルの会開催場所・開催予定】

- ◆牛久パルの会（うしくセンター）
  - ◆つくば茎崎パルの会（つくば市ふれあいプラザ）
- パルシステム茨城 栃木の組合員の方ならどなたでも参加できます。参加費無料！内容について、詳しく知りたい方は下記までご連絡ください。

【お問合せ先】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



## ～ ウイルスを寄せ付けない暮らしと身体づくり ～



- ① **密閉・密集・密接**を避けましょう  
ウイルスは、飛沫感染または接触感染によって伝染するとされています
- ② **石けんで手洗い**  
石けんは、ウイルスを包んでいる膜を壊し、不活性化させる働きがあります
- ③ **外出時にはマスクを着用**  
予防効果より、感染者の咳やくしゃみによる飛沫感染の防止に効果あり



### 免疫ってなあ～に？

体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視して、撃退する自己防衛システムのことと言われています。

免疫力は、疲労やストレス、栄養不足で低下するので…

- ※ 睡眠不足にならないよう、規則正しい生活を心がけましょう！
- ※ 適度な運動を習慣にして、体力の維持、向上につなげましょう！
- ※ 毎日3食しっかり、栄養バランスを考えた食事を意識しましょう！

## 時間をかけて（30秒以上）ていねいに！

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※厚生労働省ホームページより

### 笑いは免疫力を高める？

免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞は、がん細胞やウイルスに感染した細胞などを見つけて攻撃してくれます。「笑うこと」でこの細胞が活性化されるという研究が多く報告されています。他にも抗体が増え、免疫力上昇の効果が笑った後何時間も持続するといった実験結果も。みんなで笑って免疫力UP！

## 免疫力を高めるには？ ➡ 腸内環境を整えましょう

### 免疫力を高めるために役立てたい栄養素は？

#### ビタミンC

鼻やのどの粘膜・細胞強化。傷ついた細胞の修復。ストレスに対抗する物質の材料になる。

➡ 柑橘類、緑黄色野菜等



#### たんぱく質

細胞や組織を構成する成分。不足すると免疫力の低下を招く

➡ 肉類、魚類、たまご、大豆など



#### 食物繊維

腸内細菌（善玉菌）のエサになり、善玉菌を増やす。便の材料となって有害物質を吸着して排出する。

➡ 穀類、いも類、豆類、海藻など



※ 発酵食品に含まれている微生物は、腸内細菌（善玉菌）を活性化させ、腸内環境を整えます。味噌、醤油、酢、納豆、甘酒、漬物など日本は発酵食品の宝庫と言われます。パルシステムのカタログには、役立つ食材がいっぱい載っています！