



春の気配もようやく整い新年度がスタートしました!!

つちうらセンター委員会では、皆様に喜んでご参加いただけるような企画を計画して行こうと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



次回発行 5月3日週～配布予定

「つちうらセンター委員会主催」

Zoomでアンガーマネジメント講演会

～怒りの感情のコントロール術を学ぼう!～

講師 佐藤 恵子先生

一般社団法人

アンガーマネジメントジャパン代表理事

(臨床心理士・スクールカウンセラー)



★人間が生きていくうえで生じる怒りは自然な感情です。アンガーマネジメントを学ぶことにより、日頃の生活の中で怒りの感情に気づきコントロールして、より良い人間関係を築き、穏やかな生活を送りましょう(^_^)

参加条件



- ◆希望者には前日に Zoom のテスト接続をいたします。
当日の混乱を防ぐためにも Zoom テストには、必ず参加してください。
- ◆接続テストの日程(午前・午後)は、当落通知の案内メールでお知らせします。
- ◆オンライン研修は、研修の効果を上げるため、顔出し受講を原則といたします。
- ◆ペットなどの鳴き声等で他の受講者が安心して講義、ワークやロールプレイ(役割演技)に専念できる環境であること。

※今回の Zoom による講演会は講演を聞きながら、意見のシェア、ワークシートによる演習、二人一組のロールプレイング等があり、参加型のオンライン学習となっております。講演時間は2時間の参加が可能な方のみ申し込みをお願いします。申込時にはご注意ください。

- 開催日 : 2021年5月31日(月)
- 講演時間 : 10:00~12:00
(受付・web入室9:45~)
- 参加方法 : 自宅から zoom によるオンライン学習会
(1人1台 ※Wi-Fi推奨、パソコン・タブレットのみ可能)
- 募集人員 : 30名 ※申し込み多数の場合は抽選になります。
- 参加費 : 無料 ※通信料は自己負担となります。
- 締め切り : 4月23日(金)
- 当選通知 : 当選結果・接続テストの詳細案内は **5月7日(金)** までに
申込アドレスにメールでお届けいたします。
※事前資料の発送は **5/21(金)** までにお送りします。

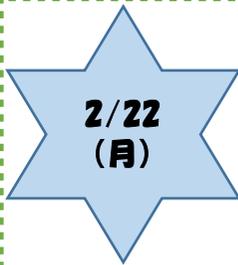
8 申込要項について下記の内容を地域活動推進部まで①~⑥をメールでお申し込みください。

- ① 件名タイトルに「アンガーマネジメント企画申込」と入力。
- ② 組合員番号 ③組合員名 ④生協登録の電話番号
- ⑤ 緊急連絡が可能な電話番号(携帯など)
- ⑥ 当選通知、招待メールを受け取れるメールアドレスを記入して、(メールアドレス)に送信してください。
- ⑨ 申し込みアドレス：ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp
※受付完了後、「ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp」より申込確認メールを送信いたします。迷惑メールの受信拒否設定をしている場合は、受信解除設定をお願いいたします。



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。



2/22
(月)

2021年度事業活動方針検討会議が開催されました。

昨年までは「総代会議トーク&トーク」として開催していましたが、今年度より会議の名称を「事業活動方針検討会議」に変更し、つくば市研究学園イーアスつくば・イーアスホールにて、土浦・牛久ブロック合同で実施されました。

「総代会議トーク&トーク」 ⇒ 「事業活動方針検討会議」

この会議は、理事会が作成する2021年度事業活動方針1次案をもとに、総代の皆さまから事業活動や組合員活動および地域活動などへのご意見をいただく場として開催しています。日頃のパルシステム茨城 栃木への思いを持ち寄り、意見を出し合い2021年度事業活動方針を話し合いました。

～各エリアセンター委員による商品モニター活動3月～

★わかめのあっさりスープ

・香料や化学調味料を使わず、素材の味だけで勝負！

・焼肉料理、中華料理などコッテリした料理にピッタリです。



～わかめスープの炊き込みご飯～

・いつも常備しているツナフレークとわかめのあっさりスープと白だしを加えて炊き上げ仕上げに刻んだ赤梅干しをトッピングしてみました。ポリポリ感がさっぱりして美味しいです。



- ・お米…2合
- ・白だし…大さじ1.5
- ・わかめのあっさりスープ…2袋
- ・ツナフレーク…1缶(50g)
- ・赤梅干し…適量

★産直小麦のホットケーキミックス

・北海道産の産直小麦を使用。

・副原料にいたるまで遺伝子組換え原料不使用。

～炊飯器でカンタン！

さっぱりチーズ風味ケーキ♪～

・スライスチーズはちぎって牛乳大さじ2を加えてレンジで溶かしておく。すべての材料を混ぜ合わせ炊飯器で早炊きモードで炊くだけ！冷めたらアイシング「粉糖 100g にレモン汁 15～20cc」をやや硬めのトロトロに混ぜケーキに流す。」



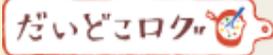
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・砂糖 大さじ3
- ・スライスチーズ 3枚
- ・牛乳 大さじ2
- ★アイシング (お好みで)
- ・粉糖 100g
- ・レモン汁 15～20cc



★だいでこログ知ってますか？ (´ω`)・・・♪

パルシステムのレシピは「だいでこログ」で、商品の活用術やアレンジメニューを紹介しています。みなさん見てみてね(^^)♪

生協パルシステムのレシピサイト



第21回パルシステム生産者・消費者交流会を開催

テーマ：コロナ禍における産地の現場の変化や、生活の変化について

★3/5 (金) オンライン (Zoom) による交流会がありました。

参加方法は自宅からと活動施設からの2通りでした。当日は4つの産地が参加しプレゼンテーションを行い、その後グループ交流をしました。

- (株) 大紀コープファームの所在地は奈良県で、農産物は主に梅・柿・玉ねぎ・果樹類の生産者です。食楽広場で取り扱いの「国産野菜のお味噌汁」は、農家主体のフリーズドライ加工会社(株式会社ポタジエ)を立ち上げ、旬の時期のおいしさを届けてくれています。



- JA やさととは、土浦エリア内にあり一番近い生産者です。産直たまご、産直こめたまご、コア・フード平飼いたまご国産飼料自給率90%以上の「松崎さんちの平飼いたまご」を提供しています。鶏の習性に沿ったストレスのない環境で飼育していること、飼料の自給率が低いこと、持続可能な畜産経営を目指して、国産飼料化への挑戦をしています。

ゆうきの里 JA ささかみ

- JA ささかみの所在地は新潟です。「土づくりは村づくり」を合言葉に平成2年「ゆうきの里」宣言をして環境保全型農業に取り組んでいるとのこと。新潟こしひかり・正月飾り・うめてば豆腐や他の商品があります。若い世代の生産者が出てきて、バトンタッチが上手くいっているとのこと。



- (株) 長有研の所在地は長崎です。1983年 長崎有機農業研究会設立。その後、JAS 有機認証を取得し、野菜・みかん・他を栽培しています。身体への影響を考慮して、ずっと前から有機に目を向け取り組んでいます。

参加者の声

4産地とも2020年度は、台風などの大きな災害がなく良かったと思いました。JA やさと生産者は外食産業との取引がなかったのでコロナの影響もなかったとのこと。今コロナで不安な毎日ですが安心安全のパルシステムの商品で良いものを食べ乗り切りたいと強く思った1日でした♪