

うしくセンター便り 7月号

毎月第一週目に発行をしています

2021.7.01 第162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 岩渕

問い合わせ：0120-868-014



<告知>くらし活動助成基金の応募がスタート!

くらし活動助成金とはよりよいくらしをめざす先駆的な地域の取り組みに資金を助成する制度です。組合員が利用しやすい「パル部門」が新設されました。詳しくは「このゆびと〜まれ」7月号をご覧ください。



みんなで遊ぼう!

～夏休み KIDS ZOOM 企画～

離れていても、できること。

まだ見ぬお友だちと繋がって、広い世界へ飛び出してみませんか?

おうちにいながら、新しいお友だちとの出会いが待っています。

夏休みのひととき、一緒に楽しい時間を過ごしましょう!



ZOOMは、オトナだけのものじゃない! 子どもだって参加できるんです!

ZOOMを使って様々なゲームを行います。ご兄弟での参加OK!

★日時 8月17日(火) 午前10:00～12:00 場所はみなさんのご自宅から!

★参加費 一家族100円! (ちょっとしたおやつ付き☆)

※参加費は9月分のご利用代金と一緒に請求となります。

★募集 20組程度/ご兄弟での参加OK! ★小学生対象

※ハウリング防止のため一家族一端までお願いします。

★講師 大澤 秋太郎氏(茨城 YMCA)

★申し込み締切 7月16日(金) お申込み多数の場合は抽選となります。

※抽選結果は7/26までに、詳細案内は8/9までにお送りいたします。

★お申し込みはQRコードを読み取り、メールからお申し込みください。

件名:「夏休み KIDS ZOOM 企画」申し込み

◇QRコード◇

① 組合員番号 ② 組合員名 ③ 参加するお子さんのお名前

④ 学年 ⑤ 性別 (③～⑤はご兄弟も一緒の際はご兄弟の分も)

⑥ 日中繋がる連絡先電話番号

⑦ 接続テストを予定しています。希望する時間をお選びください。

実施日 8月10日(火) (1) 10:30～11:30 (2) 13:00～14:30



《うしくセンター委員会主催：パルシステム共済連たすけあい活動助成金企画》

現在ご家族の介護をしている方、これから介護が始まる方、

介護に興味がある方、みなでお話してみませんか?

追加募集!

ZOOMでケアラズカフェ

【開催日時】

第2回目: 8月 4日(水)

第3回目: 9月 15日(水)

※第1回目のお申込みは終了しました。

●受付(入室)12:45～13:00

第1部13:00～13:40 講師による講演

第2部13:40～15:00 ケアラズカフェ

(介護のプロによるアドバイスがあります)

【参加費】 無 料

※1回だけの参加もOK! ご都合のつく時間帯でご参加ください。

【参加方法】WEB 会議システム「ZOOM」を使いご自宅からの参加。

パソコン・タブレット・スマートフォンからご参加ください。

【講 師】 諸岡 明美氏 (NPO 法人認知症介護家族の会うさぎ理事長)

【申し込み締切】7月16日(金)締め切り

※抽選結果・詳細案内は 7/26(月)までにお届けいたします。

【お申し込み方法】QRコードを読み取りメールからお申し込みください。

件名:「zoomでケアラズカフェ」申し込み

◇QRコード◇

① 組合員番号 ② 組合員名 ③ 参加者氏名

④ 日中繋がる連絡先電話番号 ⑤ 参加希望日

⑥ 接続テスト希望の有無

(Zoomの接続に不安のある方はお申し出ください。)



【お問い合わせ】パルシステム茨城 栃木 うしくセンター 組合員活動専用フリーダイヤル TEL0800-800-6687 (9:00～17:00 月～金)

※お預かりした個人情報は、申し込みの集約目的以外には使用いたしません。

《QRコードが読み取り出来ない方はこちらのアドレスまで ibaraki-kumiaiinkatoudoubu@pal.or.jp》



★★★開催しました★★★

5/19(水)『春の寄せ植え教室』が開催されました！

今回も(株)デュアル・ガーデン 須田さんを講師にお迎えし、色々なアドバイスを頂きながら寄せ植えを楽しみました。3密を防ぐため、工夫しながらの開催でしたが、皆さんそれぞれ個性の光る素敵な寄せ植えが完成しました。花苗の販売もあり、皆さん素敵な寄せ植えと共に、お好みのお花

をお迎えし、寄せ植え教室を最後まで楽しんでくださいました。



6/8(火) 第23回通常総代会 in 水戸

第23回通常総代会がホテルレイクビュー水戸にて開催されました。新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行いながらの開催となりましたが、2021年度の活動方針や事業予算など6つの議題について活発な意見のやり取りがみられました。

～参加者の声～



コロナ感染予防が、徹底しており、安心して、参加できました。2021年の方針の審議事項もスムーズに採決され、有意義な時間でした。(K.Iさん)

今回が初総代会でした。ホテルの大きな会場でパルの報告や今後の取組などを聞く事ができました。一組員がこのように会に参加できる事に感心しました。お弁当やお土産もありございます。(Y.Hさん)



生きて大腸まで届く力が強い、『植物性乳酸菌』のパワー



『植物性乳酸菌』は、野菜の葉や皮などに生息し、動物性の乳酸菌より生きて大腸まで届く力が強いことがわかってきました。漬物やみそ・醤油など、日本人が食べ親しんできた保存食・調味料には、この『植物性乳酸菌』が多く含まれていて、お腹への働きが改めて見直されています。

日々取り入れたい『植物性乳酸菌』の量は、野菜の浅漬け小皿一杯分で充分なのだそうです。食べすぎは塩分過多となるので、『**少しずつ、毎日、続けること**』が大切です。

おしゃべりジャーナルより



センター委員による商品モニター活動報告！

熟成ぬか床

- * 化学調味料無添加。乳酸菌で発酵させたぬか床です。
- * 初めてでも簡単に楽しめます、毎日のかき混ぜ不要。
- * おからが入っているので、床の発酵が促進され、旨味も増えます。



ズボラな私に嬉しい商品です。毎日かき混ぜなくて良い、味は本格的で毎日のように作りサラダ感覚でも楽しんでいる。だんだん量が減ってくるので、足しながら未長く付き合いたいです！！無添加がいいね！！(H.Kさん)

ぬか漬け初心者の私でも簡単に美味しく作れました！きゅうり大好きな娘が美味しいとたくさん食べてくれました。他に漬けたものではそら豆が美味しかったです。栄養も摂れるし体にいいですね。こんなに簡単ならもっと早くやればよかったです。色々な野菜に挑戦したいと思います。(S.Kさん)