



発行日：2021年7月5日
発行：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター委員会
責任者：つちうらセンター長 渡部

次回発行 8月2日週～配布予定

今年もあっという間に半年が過ぎました。庭には色とりどりの夏の花が咲き本格的な夏の訪れを感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか？

パルシステム連合会 産直推進室・交流政策課主催企画



#産地とつながろう おうちで産地交流

5/24 (月) ニュージーランド産有機キウイ from ゼスプリ

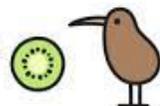


●オンラインによる産地交流をはるか遠くの海外まで繋いでゼスプリの生産者との交流を実施しました。ニュージーランド産のキウイの取り扱い、2005年から始まり今年で15年目になります。2020年度、コア・フードキャラバン等でオンラインによる学習会・交流会を開催してきた経験を踏まえ、今回ニュージーランド産有機キウイに関する学習と生産者との交流を試みました。当日オンラインからの参加人数は150名でした。ゼスプリの社員の方が通訳をして下さったので生産者との意見交換や質問も活発に飛び交い、栽培方法のこだわり苦労なども理解することができました。



キウイの語源は

ニュージーランドの国鳥「キーウィ」の名前をもらって1959年に命名されました。



キウイの成分

キウイはビタミンだけじゃない
ビタミンC 食物繊維 葉酸 カリウム 有機酸
ビタミンE ポリフェノール アクチニン

参加者の声 ♪・・・

- コロナ禍で、NZ オンラインツアーをして日本国内の参加者ともつながることが出来たのは貴重な経験です。
- テレビのドキュメンタリーとは違い、一方的な報告ではなく質問を受け付けるなどライブの一体感を感じました。
- キウイ農場の方がにこやかに説明してくれました。誇りをもって作業しているようでしたが、収穫時の人手を確保するには苦労されているようです。など♪

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、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

つちうらセンター委員会主催企画

5/31 (月) zoomで「アンガーマネジメント講演会」開催報告

アンガーマネジメントとは・・・

不安や辛いことがいっぱいあると誰でもイライラしてしまいます。そのような時、心と身体を落ち着かせる方法がアンガーマネジメントです。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年代にアメリカで誕生しました。

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
佐藤恵子先生を講師にオンライン ZOOM で開催されました。

※人間が生きていく上で生じる怒りは自然なことで、その感情を認めコントロールして、日頃の生活に取り入れて穏やかな生活を送れるようにしたい。怒りが自身の身体や周囲との関係に及ぼす影響についてなども学び、実際に2人ペアになり3分間傾聴のロールプレイ(役割演技)にチャレンジしました。今回学んだことで少しでも怒りのストレスを軽減して楽しい人生を過ごしたいですね。

今すぐできるストレス解消法の紹介



- Point1**・・・「不安だなぁ」「イライラしているなぁ」と自分の気持ちに気付くことが大事。その気持ちを誰かに話してみよう。
- Point2** ①10秒呼吸法・・・心と身体を落ち着かせることができます。(4秒かけて鼻から空気を吸い、ちょっと息を止めて6秒かけてゆっくり口から吐き出します。いやな気持ちを吐き出すイメージで！)
- ②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。
- ③セルフトーク・・・「大丈夫」など自分に落ち着かせる言葉をかける。
- ④気分転換・・・自分なりの気分転換方法で好きな音楽を聴いたり、友達と話したり、お茶したりしてリラックスできる方法を持ちましょう。

参加者の声 ♪・・・

- 自宅でリラックスした心持で参加できたので、先生のお話も一対一で話を聴いているような感覚を持たた。
- アンガー講座2回目ですが1回目より理解できた気がする。実生活で忘れず実践できるようにしたい。
- 「ちょっと話していいかな」と聞いてから話し掛ける事の大切さを再確認しました。

第 23 回通常総代会



2021年6月8日(火) ホテルレイクビュー水戸にて第23回通常総代会を開催しました。当日は、総代総数307名のうち299名(実出席38名・委任出席0名・書面出席261名)が出席し、第1号議案から第6号議案、全て賛成多数で承認されました。

※詳細についてはホームページをご覧ください。

★組合員の声・・・

- 今回、資格審査委員として確認報告をしました。みんなで作る総代会を実感しました。(M・Kさん)
- 生協のいろいろな事を知れてよかったです。(Y・Fさん)

「つちうらセンター委員会」主催企画

初夏の寄せ植え教室&販売会(草花)

6/11(金)スマイルパル土浦館にてお馴染みの(株)未来【デュアルガーデン】店長の須田様を講師にお招きし、今回は魅力的な“多肉植物”の寄せ植えを教えていただきました。毎回寄せ植え教室は人気の企画ですが、今回も応募者多数だったため抽選とさせていただきました。作業場所は配送センターのトラックが出払った後のセンターの軒下をお借りして、講師須田さんの分かりやすく、面白トークを交えながら和気あいあい楽しく、個性的で可愛らしい素敵な寄せ植えが出来上がりました。みなさんニコリ(^_^)



★参加者の声・・・

- 今まで寄せ植えはしていますが、多肉は初めてで苦戦しました。でも、とても楽しかったです。先生やスタッフの方々も、素晴らしい気遣いをされていて感謝いたします。セットの中からも後から換えられたので自分好みに仕上がりました。本当にありがとうございました。
- 「効率的でよいと思います。」など(^_^)

～各エリアセンター委員による商品モニター活動6月～

★もっと野菜! 緑50★

・国産野菜・果実使用。食塩・砂糖は不使用。ケール小松菜などの緑色野菜50g使用。りんご、夏みかんなどの果汁入り。



原料はすべて国産。緑の野菜を生かして、りんご果汁で飲みやすく仕上げました。

きなり7/3回
ヤムヤム、きなり
8/1回企画予定

☆初めての試飲



・初めて飲んだので最初鼻につく臭いの違和感があったが、飲んだ後はべとつかず、サラッとして味はしつこくなく飲めた。色は自然で優しい感じ! 粒子が細かく滑らか、飲んでいる最中には臭いは感じないので長く飲み続けられます♪

★産直鶏ガラスープ★

・産直鶏をじっくり煮込んだエキスをベースにしました。産直鶏のエキスに、玉ねぎや香辛野菜のうまみを加えました。



☆偏食の子供も大好き! 我が家の定番朝スープ♪

7/3回
8/3回
企画予定



・水、和風だしの素、産直鶏ガラスープの素、醤油はお好みで、仕上げにごま油を!

具材は、卵、緑豆春雨、レタスもしくは冷凍ほうれん草、乾燥ワカメ、しいたけ、カニカマ、白ごま。お好みで。
※全てパルシステムで注文できます

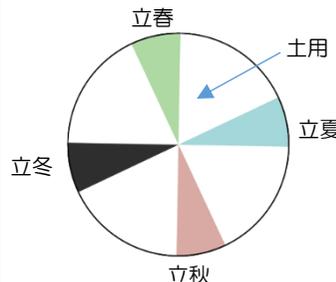
★ちよっともの知りコーナー (土用の丑の日=ウナギ!?)

～実はウナギだけではなかった!!～

- 土用とは? ... 年4回。体調を崩しやすい季節の変わり目で、立春、立夏、立秋、立冬直前の18日間をいいます。



- 土用の食べ物は?



春の土用 戌の日	夏の土用 丑の日	秋の土用 辰の日	冬の土用 羊の日
「い」のつくもの: 白いもの	「う」のつくもの: 黒いもの	「た」のつくもの: 青いもの	「ひ」のつくもの: 赤いもの
いちご、いわし、イカ、インゲン豆、しらす ...	【うなぎ】、梅干し、うどん、うり土用しじみ、...	玉ねぎ、大根、サンマ(青魚) ...	ヒラメ、ヒラマサ、トマト ...

※ちなみに今年の夏の土用は7/28(水)です。

- ウナギのウロコはある? ... 60,000枚 皮膚の下にあり、表面は粘膜細胞



栄養満点! スタミナ食。ビタミンA・B1・B2・D・E・DHA・コラーゲン・EPA ミネラルなど。確かに夏バテ防止食品ですね!

※パルのウナギは冷凍で届くので保存できて、いざというときに便利です♪