



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報～

発行: なかセンター委員会

発行責任者: センター長 河原 昌紀

今後の予定

11/2(金) イスヨガ&片付け講座@ワークアザザ藤田

11/30(火) 親子ふれあい体操(全3回実施予定)

第2回目 11/18(火) も同時募集します。

くわいは、次月の募集をご確認下さい。

12月以降、日程はまだ決定していませんが、

オンラインパルの会

オンラインX-カー学習会

なども企画しております。(変更の可能性あり)

コロナ禍でも、できることを、できる限り、行っています!

みんなの「戻す」でプラスチックごみ削減!

「カタログ袋・商品まとめ袋」リサイクルにご協力をお願いします。



何を回収しているの?

どうやって戻せばいいの?



対象品と戻し方一覧を2次元コードで検索してみませんか?
リユース・リサイクルのお悩みを解決します!

スマートフォン、タブレット端末、
からご覧いただけます。

2次元コード



詳しくは、2次元コードからアクセス!

ぜひ、ご活用ください!



マークのリユース・リサイクル品への回収にご協力をお願い
します。 ※マークが無いびん類は各市町村の不燃物回収でおたください。

今日のおススメ商品は「ふっくらお好み焼き粉」です!

X-カーは「ホットケーキミックス」でもお好み焼の
「日東富士製粉(株)」です。



北海道産小麦と国産の
山芋粉を使い、昆布、
かつお節、煮干のだしをきかせた
ふっくらした食感が特徴
です。

基本の作り方で作れば

1袋で約9枚 程度作ることができます。
(450g)

センター職員から

次回企画: 11月1回

はじめてお好み焼き粉を使いました。小麦
粉で作るよりは、ふっくらとして味も良か
った。

家族みんなはホットプレートでお好み焼きパーティ
もいっしょだね!!

材料を入れたら
あとは炊飯器で
お好み焼!

センター長
おススメレシピ

楽々!

炊飯器で作る お好み焼き

〈材料〉

- ① ふっくらお好み焼き粉: 200g
- ② キバツリ(めんつゆがせん切): 100g~200g程度
- ③ 卵: 2コ ④ 水: 200cc
- ⑤ 具(豚肉・エビ・イカ・タコ・紅生姜が好む): 100g

〈つくりかた〉

炊飯器の釜に、豚肉も煮置き、その上に
①~④を混ぜたものを入れ、炊飯器の
通常炊き込みでスイッチオン! ぴぴと口開いたら
上下が反対になるように皿に盛り出し、お好み焼
の味付けをしてできあがり!

※キバツリが硬だとモチリ、多めだとふっくら仕上がります。
※炊飯器で作るときは 粉: 水 = 1: 1 だ。
※炊飯器の種類によって多少できあがり方がちがいます。



シニア向け イスヨガ&片付け講座

シニア向け企画第2弾！コロナ禍でも、定期的に体を動かすことは大切です！

そこで、元気に過ごすためにもイスに座って楽しくヨガをしましょう！

更に今回は、片付けのプロから片付けに関する基本的な知識やコツを教えてください。

なお、今回の内容もシニア（高齢者）向けですが、自宅や実家の片付けについて知りたい方、高齢者の介護などに関わる方、これから関わる予定の方でもご参加いただけます。

開催日： 2021年 11月 12日（金）

会場： ワークプラザ勝田（ひたちなか市東石川 1279 番地）多目的ホール

時間： 10:00~12:00（受付 9:40 開始）

※受付で、検温と手の消毒にご協力をお願いします。

内容と講師：

（前半）ヨガ教室 大沢 由起子 先生（ヨガ・シニア向けヨガ講師）

※イスに座ったままできる簡単ヨガです。

体が硬い方でも、足腰の不安な方でも大丈夫！

（後半）豊かな暮らしのための片付け講座

講師：長峰 智子 先生（実家片付けアドバイザー®）

※片付けの基本を知り、安心・安全・健康に暮らせる家を目指します。

持ち物： 水分、汗拭き用タオル等、筆記用具、マスク等（ヨガマット不要）

募集： 募集人数 20名

※託児はありません。

※申込多数の場合は抽選となります。当落にかかわらずお知らせします。

参加費： 無料

申込方法： 下記の申込書（注文書と一緒に提出）もしくはこちらから→

申込締切り： 10月 22日（金）

お問い合わせ先： パルシステム茨城 栃木 なかセンター

TEL 0120-868-014



※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止になる場合がございますので、ご承知おきください。

※お預かりした個人情報は、参加申込の集約以外には使用いたしません。

※この企画は、パルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催いたします。

き り と り 線

「シニア向けイスヨガ&片付け講座」に参加します。 なかセンター行き 申込締切り 10/22（金）
※注文書と一緒に提出して下さい

当日参加する方のお名前

当日参加する方の日中連絡がとれる電話番号

※当日参加する方と組合員名が別の場合、必ず当日参加される方の連絡先をご記入下さい。

申込み組合員名

組合員番号