

# うしくセンター便り 10月号

毎月第一週目に発行をしています

2021. 10. 01 第 165 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 岩瀬

問い合わせ：0120-868-014



お待たせしました

— 予 告 —

## パルの会 はじまります！

### 日程が決まりました！

- ① 2022年2月21日(月)パルの会(会場開催)  
会場：うしくセンター2階
- ② 2022年2月25日(金)パルの会(オンライン開催)  
Web 会議システム「Zoom」を使用してご自宅から参加  
※ご希望の参加方法から参加日をお選びください。

「パルの会」とは？・・・「誰も」が「気軽に」「身近なところで」、パルシステム商品の試食を中心に、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する機会を提供する会です。

一昨年まではうしくセンターと守谷の会場で、パルの会登録メンバー・サポートメンバー・センター委員総勢20人ほどが集まり、パルシステムの商品を調理し、試食し、交流を楽しんでいました。

しかし、昨年からのコロナ禍で、集まれない、おしゃべりしながら食事ができない、という状況に・・・中止せざるをえない日々が続いていました。

1年半ほどの空白を経て、このたび新たな生活様式に沿った形でパルの会を開催することになりました！

うしくセンター委員会では会場開催とオンライン開催、いずれか参加しやすい方法をお選びいただき、感染防止に配慮しながら楽しく学び、交流ができるように工夫してみなさんをお待ちしております！

その場で商品を試食することは残念ながら、嬉しいお土産をご用意しています♪



※詳しいご案内と参加者の募集はセンター便り12月号で行います。  
※今後の状況次第では、会場開催は中止し、オンラインに振り替え参加となる場合がございます。ご了承ください。



palくらぶ「エンジョイ・ライフ」主催

### クリスマスリースを ZOOM を通して 一緒に作りましょう

事前にクリスマスリースの材料をお届けします。

ZOOM を通してエンジョイ・ライフのメンバーが手順を説明します。作るのはお家にいるあなたです。ペンチのご用意を。ZOOM のためにパソコン、タブレットまたはスマートフォンの準備をお願いします。

開催日時：2021年12月7日(火)10:00~12:00  
(Web 入室：9:45~)

場所：web 会議システム「ZOOM」を使いご自宅からの参加

参加費：500 円 ※参加費は 12 月の利用代金と合わせて請求します。

募集人員：5 名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

【講師】 palくらぶ エンジョイライフメンバー

【申込み締切】10月22日(金)

※抽選結果・詳細案内は 11/12(金)頃までに、

当選者への材料発送は 11/26(金)頃までにお届けいたします。

【お申込み方法】メールアドレス [ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp](mailto:ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp)、

もしくは、二次元バーコードから申込フォームにてお申込みください。

件名：「クリスマスリースを ZOOM を通して一緒に作りましょう」申し込み

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 接続テスト希望(有・無)

(Zoom の接続に不安のある方はお申し出ください。)

⑥接続テスト 11/30(火) ■午前 10:30~11:30 ■午後 13:30~14:30

(午前か午後か希望する方を選んでください)

※お預かりした個人情報、この企画の参加集約とご案内の目的以外には使用しません。



※イメージ写真



8/17

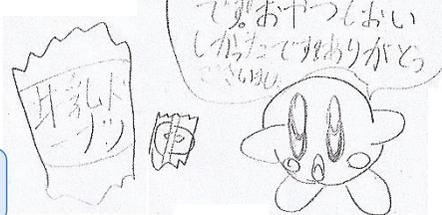
★★★開催しました★★★



みんなで遊ぼう！  
～夏休み KIDS ZOOM 企画～

茨城 YMCA のジャンプ先生を講師にお招きして zoom を使った初めての  
子供向けの企画を開催しました。zoom が初めての子がほとんどでしたが、楽  
しいゲームのおかげであつという間に緊張もほぐれ、画面越しとは思えないほ  
ど盛り上がりを見せました。様々な年齢の子達が集まりましたが、それぞれ飽  
きる事なく最後まで過ごす事ができ、子供達からは「もっとやりたい！」「また  
やりたい！」との声上がり、またやろうね！と約束して終了となりました。

今後子供向けの企画も積極的に行っていきたいです♪



終了後には子どもたちからジャンプ先生へ宛てたかわいい  
イラストが届きました♡

## ZOOM でケアラーズカフェ～第3回～

9/15

ケアラーズカフェ 3 回シリーズの最終回になりました。

第1回目、2回目は講師の諸岡明美先生より認知症を取り巻く社会の情勢や福  
祉制度について、認知症に関する最新の知見についてご講義いただきました。

3回目の今回は、講師の先生方の介護の実体験やケアマネとして担当している  
患者さんの話など具体的なお話をしていただき、その大変さや難しさを感じま  
した。参加者が少人数だったので、カフェでは交流もじっくりできました。



センター委員による商品モニター活動報告♪



## ふっくらお好み焼き粉(国産小麦) 450g

\*国産山芋粉を加えたふっくらと仕上がるお好み焼き粉。  
\*だしの風味が楽しめるお好み焼きが手軽に作れます。  
\*ニラをたっぷり入れて、薄く焼けばチヂミ風にも。  
具を追加してさらにおいしく！

国産小麦に国産の山芋粉を使った安心材料のお好み焼き粉はダシがきいて  
いて、誰でも手軽にふっくら美味しく作れます。子供に焼いてもらって楽しい  
食卓を囲みました(^)お好み焼き以外にも色々なアレンジで楽しみたいです  
♪(R.M)

我が家ではお好み焼き大好きな夫が作ってくれました。ベーシ  
ックを愛しているので、具は基本  
の豚肉とキャベツで、パッケージ  
の説明書通りに調理。失敗なし！  
外れなし！簡単においしいお好  
み焼きができました。(N.Y)



### ～アレンジレシピ～ シーフードのパクパクお好み焼き

材料【4 人分】  
シーフードミックス 190g  
きざみ紅生姜 40g  
お好み焼き粉 100g  
キャベツ 250g  
葉ねぎ 5 本  
卵 1 個  
ソース 適宜  
マヨネーズ 適宜  
油 適量

【作り方】  
1 キャベツは細切りに、葉ねぎは小口切りにする。  
半解凍したシーフードは洗って水けをふく。  
2 ボウルにお好み焼き粉、卵、水(120ml)を入れて混ぜ、  
紅しょうが、キャベツ、葉ねぎを混ぜる。  
3 ホットプレートに油を敷き、  
(2)をスプーンで落とす。  
シーフードのをせて焼く。  
裏返して弱火で熱を通し、  
再度裏返して焼く。



こちらのレシピはパルシステムのレシピサイト「だいどころログ」より掲載

だいどころログ >> <http://daidokolog.pal-system.com>

