

うしくセンター便り 11月号

毎月第一週目に発行をしています

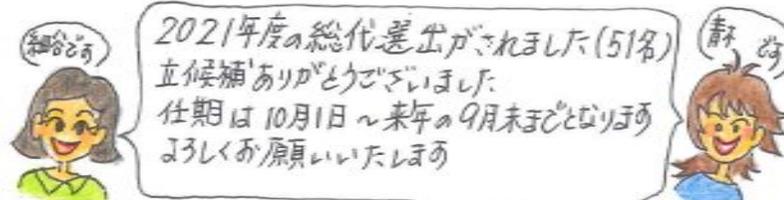
2021.11.01 第166号

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 岩淵

問い合わせ：0120-868-014



pal くらぶ花みずき主催



Zoom で寝転がってストレッチ!?

組合員の皆さん、コロナ禍の中いかがお過ごしですか？

こんな時こそ、自宅の好きな場所でストレッチしながら心身共にリフレッシュしませんか？ご自分のペースで無理なくできますよ～(^^♪

開催日時：2022年1月27日(木) 10:30~12:00
(入室 10:15)

場 所：web 会議システム Zoom を使い、ご自宅から参加

参加費：無料

募集人数：10名 ※応募者多数の場合は抽選になります。

【講師】カレッジ「とらいあんぐる」井出靖子先生

※カレッジ「とらいあんぐる」とは、パルシステム茨城 栃木の組合員さん、またその家族の中に、「知識・技術・特技」を持った方が講師として生協に登録した制度です。

【用意する物】大きめのバスタオルまたはヨガマット、飲み物(水分補給)

【締切】11月21日(日)

※当選結果、詳細案内は12月3日までにご案内します。

【申込方法】二次元バーコードを読み取りお申込みください。

～お申込み必要事項～

- ① 組合員コード ② 組合員名 ③ メールアドレス
- ④ 日中繋がる電話番号 ⑤ 参加人数 ⑥ Wi-Fi 環境はありますか
- ⑦ ZOOM アプリ使用について ⑧ 事前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)
- ⑨ 当日使用する端末を教えてください。



応募はこちらまで

二次元バーコードを読み取りお申込みください。

～お申込み必要事項～

- ① 組合員コード ② 組合員名 ③ メールアドレス
- ④ 日中繋がる電話番号 ⑤ 参加人数 ⑥ Wi-Fi 環境はありますか
- ⑦ ZOOM アプリ使用について ⑧ 事前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)
- ⑨ 当日使用する端末を教えてください。



KIDS 企画第二弾～

ZOOM でメリークリスマス！ おりがみで遊ぼう♪

おりがみが上手なお兄さんに、クリスマスにちなんだおりがみを
教えてもらってクリスマス気分を盛り上げよう！

参加のお友達には、おりがみとお菓子のプレゼントがあるよ♪
みんなで一緒におりがみで遊ぼう♪

日時：12月24日(金) 10:00～11:30 (入室 9:45)

会場：皆さんのご自宅から ZOOM にて！

参加費：1 家族 300円

募集人数：5 家族程度 ※応募者多数の場合は抽選になります。

対象年齢：5 歳以上 (保護者の方の付き添いを推奨します)

応募締切：11月21日(日)

※当落結果は12/3までに、詳細は12/21までにご案内します。

パルシステムから、
参加してくれたみんなに
クリスマスプレゼントを
用意しているよ♪
何が届くかは楽しみに！
(プレゼントは1 家族に
つき1 セットです。)

【お問合わせ】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、申し込みの集約目的以外には使用いたしません。

10/1

豆乳・菜種油学習会

PLA(パルシステムライフアシスタント)を講師に迎え、組合員・センター委員あわせて20名に参加していただきとても有意義な『産直大豆無調整豆乳(AB)』と『压榨一番しぼり菜種油 1250g』の学習会でした。初めての方からは、食品の安全性を重視した製造過程などがとても勉強になりましたとの感想がありました。特に菜種油が出来るまでのDVDを見て、作る人の努力が大変で国内だけでなく国外との交流などを含めて私たちに安心安全な物という思いがとても伝わってきました。今回の企画は、皆様に伝えたい大事なことばかりで大変良かったと思います。これからも、もっと食の大切さを考え企画していきたいですね。



うしくぱるカフェ「ゆったりヨガ」

後期 第一回

10/12

前期より引き続き講師に皆川京子先生を迎え、参加者8名と担当センター委員4名で行いました。半分の方が、ヨガ企画初めての参加でした。

後期、1回目なので、コロナ対策を万全に換気をし、秋の涼しい風を感じながら、ゆったりとリラックスして、出来ました。

軽くストレッチも入っているので、無理なく、硬くなっていた身体がほぐれ、心地よい時間を過ごすことが出来ました。



センター委員による商品モニター活動報告

手肌に
やさしい



溶けくずれしにくい固形石けん 120g×3

- * 食器、ふきん洗いなどに。
- * 純石けん分 98%。
- * 油汚れもすっきり落とせます。
- * 酸化防止剤、防腐剤、香料、着色料不使用。

すっかり液状タイプに慣れてしまっていたので、使いづらく感じるかも…と懸念しておりましたが、いやいや、使い心地めっちゃくちゃいいですね。泡がしっかりしていて、汚れ落ち◎ すすいだ後のさっぱり感がクセになる。固形せっけん、見直しました。(Y.I)

初めて、食器用固形せっけんを使ってみたのですが、スポンジで、泡立てる事が難しかったです。

しっかり泡立てて、洗ってみたら洗いあがり、スッキリ！で、手にも優しいせっけんでした。(K.I)

石けんが力を発揮する「4つのコツ」

- ① 食べ残し、油汚れはサツとお湯ですすぐか、拭き取って！



使い古しのタオルや衣類をカットしておいて、拭き取りに使えばさらにエコ！

- ② まずはスポンジで”泡”をしっかり立てる。

”ためすぎ”は油汚れの再付着の原因。泡をつけたまま水がかからないように重ねておき、1枚ずつ流水で流す。

- ③ 油汚れの少ないものから洗い、泡立ちが悪くなら石けんを補充。

- ④ 水につける”ためすぎ”はしない。

