

パルふれんす 11号

次回発行 11月29日週～配布予定

発行日：2021年11月1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



日に日に秋が深まる季節となり、街路樹も美しく色づきはじめました。
皆様いかがお過ごしでしょうか？



palくらぶ「キャップ キッズ ファミリー」主催企画

～子育て中のママも♪シニアの方も♪～

楽しくできる“かんたん脳トレ”deリフレッシュ♪

★ちょっとしたことで 工夫することで脳トレに♪

右脳あそび、右脳ダンスなど、ZOOMでお気軽に参加してみませんか。

『失敗しても笑っちゃおう♪を合言葉』に、初オンライン企画です。

1 開催日時： **2022年1月20日(木)** 10:30～12:00

(web入室 10:15～)

2 参加方法：自宅からオンラインで参加 (PC、タブレット、スマホから)

3 募集人員：20名 ※申し込み多数の場合は抽選になります。

4 参加費：無料 ※通信料は自己負担となります。

5 締切：11月21日(日)

6 当選通知：抽選結果・詳細案内は12/10(金)迄にメールでお送りします。

7 申込方法：下記の二次元バーコードを読み取りお申込みください。

●申込必要事項：「楽しくできる“かんたん脳トレ”deリフレッシュ♪」

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☎ ⑤参加人数 ⑥Wi-Fi環境はありますか

⑦ZOOMアプリ使用について ⑧接続テスト希望について

⑨当日使用する端末を教えてください



※接続テストあり。当日の参加をスムーズにするためなるべくご参加をお願いします。

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。

『商品』を知って！もっとパルシステムを好きになりませんか(^_^)♪



2021年度 オンライン 「つちうらパルの会」参加者募集中



★パルシステム茨城 栃木では「誰もが」「気軽に」「身近なところで」集える場や機会を増やし、より多くの組合員と地域に活動を広めています。「パルの会」は商品を中心に



あれこれおしゃべりをしながら、暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流できる場です。お気に入りの商品や、美味しい食べ方を紹介し合ったり、パルシステムのいろいろな情報を得ることができます。ご参加お待ちしております(^_^)♪

開催日・企画名	内 容	・圧搾一番しぼり菜種油 ・産直大豆無調整豆乳
1/28(金) 1回目「パルの会」	PLA※による商品学習会 および交流会	
2/15(火) 2回目「パルの会」	各自が自宅で調理試食した感想および情報交換 & 交流会。	

※PLAとは・・・(パルシステムライフアシスタント)

・養成講座を受講した組合員で、パルシステム商品に関する様々な情報を把握し、多くの組合員に伝える活動をしています。

1 開催日：2021年1/28(金)・2/15(火)

10:30～12:00(入室 10:15～) ※2回シリーズ

2 参加方法：自宅からオンラインで参加(PC、タブレット、スマホから)

3 募集人員：10名(つちうらセンター組合員限定)

※申し込み多数の場合は抽選になります。

4 参加費：無料 ※通信料は自己負担となります。

5 締切：11月21日(日)

6 当選通知：抽選結果・詳細案内は12/10(金)迄にメールでお送りします。

7 申込方法：二次元コードを読み取りお申込みください。

●申込必要事項：「オンライン・つちうらパルの会」

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☎

⑤参加人数 ⑥Wi-Fi環境はありますか ⑦ZOOMアプリ使用について

⑧接続テスト希望について ⑨当日使用する端末を教えてください

※接続テストあり。当日の参加をスムーズにするためなるべくご参加願います。

◆1/18(火)「はじめてのzoom講座」(会場スマイルパル土浦館)で開催します。
オンラインZOOM会議のやり方がわからない、不安な方の参加お待ちしております。



「はじめての ZOOM 講座」を開催しました。

●10/8(金)スマイルパル土浦館にて、「あーしたらよいの」、
「こうなのね」と、それぞれの端末で実践して、ついに Zoom デビューすることができ、これでやっとオンライン参加できると喜んでいただきました♪



参加者の声

- はじめてだったけど和気あいあいとした雰囲気楽しかった。
- 少しずつ慣れてきたので参加できてよかった！これから、いろいろな企画に参加したいなど♪



「つちうらセンター委員会」主催企画



★オンラインによる★... 報告 「プラスチック学習会」

報告



～プラスチックの環境問題とパルシステムの取り組み～

講師：パルシステム生活協同組合連合会 環境活動推進室（福島氏）

●10/11(月)オンライン（Zoom）によるプラスチック学習会を開催しました。
総勢 25 名の参加があり（つちうらエリア以外 5 名参加）、プラスチックごみ削減に関心を持っていただけて嬉しい限りです。まずは身近なプラスチックごみを減らすことが海洋プラスチックごみを減らすことにつながります。

★私たち生活者ができること★ ... プラ削減

- 不要なプラスチックをもらわない（レジ袋、包装、カトラリー、ストロー）
- マイバック、マイボトルを使用する ● ポイ捨てをしない、ごみを拾う
- プラスチックの使用が少ない商品（詰め替え商品も）、再生原料、植物由来プラスチック使用の商品等を選ぶ ● ごみを分別し、より質の高いリサイクルに出す。 ● ものを長く大切に使う。

参加者の声

- コロナ禍でもオンラインからの参加で安心して参加できました。
- 日本はしっかり取り組んでいるのだらうと思っていましたが誤解でした。1人ひとりがもっと真剣に取り組んでいかなければいけないと思った。
- 環境問題に意識を向けるきっかけ、自分への更なる気づきになった。
pal の個別袋や AB パック、ヨーグルト容器、ペットボトルは配送便で戻すことで、資源循環につなげていきたいと、より強く思いました。

～ 各エリアセンター委員による商品モニター活動 9 月・10 月 ～

★溶けくずれにくい固形石けん 120g×3 隔週扱い



◆ 食器、ふきん洗いに。
油汚れもすっきり落とせます。

（使用後の感想）

- 我が家では全て石けんを使用。
- 台所での固形石けんは初めての使用に近いですが界面活性剤などの化学成分は一切使われていないので安心して使用できます。
- 石けん成分だけでスッキリ洗えるので洗い物がとても楽しくなります。

★白いセルローススポンジ 4 個組



セルロースって？
パルプなどの食物繊維のこと。燃やしても有害物質がでないので環境に優しい。

◆ ガラス食器やキズつきやすい漆器もやさしくしっかり洗えます。

（使用後の感想）

- 細かい気泡が密で泡立ちが良い。
- 薄手のスポンジのわりには形崩れしないし細かいところまで洗やすい。
- 油っぽいトマトソースのついたお皿を洗った後でもスポンジを洗い流すと汚れはほとんど残らずまだまだ新品同様
- 一か月以上使っているが細かい亀裂が入っても素材がしっかりしている。



8/7(土)こんせんくん 40th オンライン交流会で ホクレンの高橋さんと手作りバター体験



☆☆《家庭でも美味しいバターを作ることができます。》☆☆

生クリーム
1 パック（200ml）で
100g のバターが作れます



注意点①容器を清潔にする

②容器と生クリームをよく冷やす

③純乳脂の生クリームを使う（植物油脂の生クリームではバターは作れません。動物性のクリーム 42%以上のものがおすすめ）

④早めに食べる。

※ホットケーキなどによくあい、作り立てはとても美味しいのでぜひ作ってみてください。

＜作り方＞

- ① しっかりフタのできる容器に生クリームを入れて、よく振る。
- ② だんだんホイップクリームのようになりさらに振ると周りに付いて傾けても流れない固さになりさらに振ると、バターミルクという白い水分とバターの固体に分かれてくる。
- ③ シャバシャバ、ピチャピチャという音がしてきたら出来上がり。
※手振りの場合・・・30 分
ハンドミキサーの場合・・・5 分程度
※バターミルクも美味しいので飲んでみて下さい。
コーヒーに入れても OK！