

うしくセンター便り 3月号

毎月第一週目に発行をしています

2022.03.01 第170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



★2022年度「pal くらぶ」「pal サークル」の登録が始まりました。詳しくは「このゆびと～まれ」3月号をご覧ください。

【お問合せ先】

地域活動推進部(月～金 9:00～17:30)

0120-303-169

～pal くらぶ・pal サークル 2022年度募集のおしらせ～

「pal くらぶ」「pal サークル」は、一人ひとりの組合員が興味や関心をもっているテーマを、仲間同士で実現するため気軽に始められる活動です♪

登録するには？

- ◆組合員三人以上で結成。◆メンバーの所属センターは限定しません。
- ◆登録期間は4月から翌年3月までの1年間。(年度途中の登録も可)
- ◆「pal くらぶ」「pal サークル」のいずれか1つの登録。
- ◆組合員の中から代表者を決めます。

登録申請書と年間活動計画を活動エリアのセンターに提出。

詳しくは「このゆびと～まれ」3月号をご覧ください♪

2021年度うしくセンター登録

～pal くらぶ～

【エンジョイライフ】

日々を生き生きとくらしながら健康を保つ為の、ガーデニングやハイキングを楽しむ。

【花みずき】

ストレッチを講師より正しく学び、継続することで健康を増進する。また、組合員との交流を深める。

【くらしのてしごと】

私たちのからだ・こころ・くらしについて、自然に沿った考え方から学ぶ。自然なお手当や、健康とはなにかを学び実践し、伝えていく。健康を増進する。また、組合員との交流を深める。

～pal サークル～

【すまいる】

今年度は、物作りや健康につながる体力づくりなどにチャレンジしながら、メンバーとのコミュニケーションをとって、楽しい活動にしていきたい。

【Hanako*sun】

焚き火をかこんだアウトドアイベント、フードドライブ、子どもの貧困に関するオンライン学習会開催。

【レインボウ】

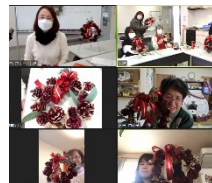
感染予防のため、「安心して老後を過ごすために」をテーマに研修などを行い学ぶ。



「pal くらぶ」主催 2021年度組合員参加募集企画

今年度は感染拡大防止のため、組合員参加募集企画をオンラインで開催しました

12月7日開催 エンジョイライフ主催



「クリスマスリースを ZOOM を通じて一緒に作りましょう」

初めての ZOOM 企画 クリスマスリース作りを行いました。初めての事で戸惑い、手間暇がかかり、思いの外大変でした。コロナ禍で組合員活動が狭ばれて、至難でしたそんな中 ZOOM での繋がりを試みました。

いい経験にはなりました。必要としている人がいる事も分かりました。しかし、生身の交流に勝るものはないと言う事も確かです。早く双方バランス良く出来る日が来るといいですね。



1月27日開催 花みずき主催

「ZOOM で寝転がってストレッチ!？」

新型コロナウイルス感染者が急増しているタイミングでの企画でしたが、自宅からの参加で、中止することなく開催が出来ました。ストレッチのオンライン企画は初めてのため、参加者が寝転がると画面から見えなくなったり、画面が遠くてポーズの確認が出来ないなどハプニングもありましたが、普段動かすことがない部分を意識して動か



せたので気持ちよかったという感想もいただきました。これからもみんなで協力しながら、くらぶ活動を楽しみたいと思います!(^^)!



2月24日開催予定 くらしのてしごと主催

「食育セミナー 変化の鍵はミネラル!! 食で変わる心と体」

ZOOM を通じて家庭でできるミネラルアップの「食」のアプローチを学びます。



2021年度 ぱるカフェ～ゆったりヨガ～

ご参加ありがとうございました。

コロナ禍で迷いもありましたが、組合員さんがどうされているのか状況確認も兼ねて、『ゆったりヨガ』を企画したところ、沢山の応募があり活気づきました。時には緊急事態宣言で休む事もありましたが、ヨガを通してつながりの場となり、組合員さんがゆったりヨガを楽しみ笑顔で帰られる様子を見て、企画して良かったと思えました。まだまだ油断はできない状況ですが、一歩踏み出し、共にできることを見つけて進みましょう！



予告

♪～来年度のぱる♡カフェ🍵～♪

来年度のぱるカフェは、『もむらく整体院』整体師の石井先生をお招きし、セルフ整体を企画しています。

先日、一足先に体験に行ってみました。

前半は足つぼを押ししたり、気の流れをよくするマッサージなど後半はストレッチやポール棒（ウレタン製のやわらかい棒）を使って体をほぐしたりします。

次の日は、体がすっきり、可動域も広がった感じがしました♡

皆さまのご参加お待ちしております。

センター便り4月号で募集予定
乞うご期待！



なぜ、整体がいいのか？
ストレスは万病のもと



★まずは身体のコリをほぐして、血行を良くしましょう。

★背骨を柔軟に保つことが、健康の源です。

センター委員による商品モニター活動報告♪

クリームシチュー(フレーク) 240g

*素材の味を生かすため化学調味料不使用。

原料となる小麦のうち、三分の一を占めるのは産直小麦

*産直小麦をベースに、ポークエキスや酵母エキスといった

うまみ成分をはじめ、乾燥させた玉ねぎやチーズなど。

これらを使えばおいしくなるのではなく難しいのは配合率。

化学調味料なしでもおいしくなるのは原料と何種類もの素材をバランスよくミックスしたから。

*うまみや風味を補うための「たん白加水分解物」「香料」は不使用。

我が家はスーパーなどで売っている市販のクリームシチューのルウが苦手な為、いつも手作りでした。初めてこちらの商品を使わせていただき、ビックリ。美味しい！！市販品とは違って手作りのようなおいしさです。しかも溶けやすく、使いやすいフレークタイプ。今回はドリアにする為少量使いましたが、こんなに美味しく、手軽な商品とは知らなかったです。

もっと早く購入すれば良かったと思えました。(R.M)

サラリとしているのにうまみはギッシリ。コクと食べ応えを求める私にも大満足のお味でした！(N.Y)



～電子レンジで温めるだけ～ マグカップシチュー

材料【1人分】

パラパラカットベーコン 20g

冷凍かぼちゃ 3個

ミックスベジタブル 大さじ2

牛乳 1/4 カップ

クリームシチュー

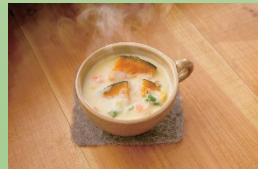
(フレーク) 大さじ1

【作り方】

1 マグカップにシチューフレークを入れ、熱湯(大さじ2)を加えて混ぜる。さらに牛乳を加え、よく混ぜる。

2(1)に凍ったままのベーコン、かぼちゃ、ミックスベジタブルを加える。

3 ラップをせずに、電子レンジで2分(600wの場合)加熱し、一度取り出して混ぜる。再びようすを見ながら30秒ほど電子レンジで加熱し、よく混ぜる。



350mlのマグカップが目安。吹きこぼれ防止のため、その他の大きさのマグカップは、7分目を目安に材料を調整してください。加熱が足りないようなら、ようすを見ながらさらに



30秒加熱を。パルシステムのレシピサイト「だいでこログ」より掲載

» <https://daidokolog.pal-system.co.jp/>