

# うしくセンター便り 6月号

毎月第一週目に発行をしています

2022.06.01 第173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



総代のみなさまへ  
第24回通常総代会 6月15日(水)10:00~13:00  
ホテルレイクビュー水戸 (予定)

総代会とは、パルシステム茨城栃木の事業や活動方針を決める場です。ぜひ参加してあなたの声を私たちの生協に届けませんか？

出欠の返信は必ず！出して下さい！  
郵送書類に入ります  
お忘れなく！！

会場でお待ちします

## 22年度うしくセンター年間予定

### パルシステム 茨城 栃木の 助け合い活動

### 生活支援「たんぽぽ」

### 託児支援「ひまわり」って？

「困ったときはお互いさま」の気持ちを大切に、登録された組合員が日常生活の中で困っている組合員を手助けする活動です。

開催日	企画内容	開催方法・場所
4/13 (水)	寄せ植え教室 無事に開催できました！	うしくセンター
5/16 (月)	★セルフ整体① 無事に開催できました！	うしくセンター
6/16 (木)	石けん学習会	Zoom
6/17 (金)	梅干しづくり	うしくセンター
6/20 (月)	★セルフ整体②	うしくセンター
7/11 (月)	★セルフ整体③	うしくセンター
8/22 (月)	★セルフ整体④	うしくセンター
8/25 (木)	夏休み KIDS 企画ちりめんモンスターを探せ	Zoom
9/12 (月)	★セルフ整体⑤	うしくセンター
10/18 (火)	第1回パルの会	うしくセンター
11/6 (日)	20周年記念行事 オンライン交流/ ポークランドグループ (秋田)	Zoom
11月予定	子どもの権利条約 講演会	
12/14 (水)	第2回パルの会	うしくセンター
2/20 (月)	第3回パルの会	うしくセンター

★マークは「うしくばる♡カフェ」。どなたでも気軽にご参加できます！  
感染対策を行いつつ、組合員どうしの交流や学びの場を可能な限り提供していきたいと考えています。この他にも楽しいイベントをたくさん企画！ お楽しみに～♪

#### どんな支援をするの？

#### 生活支援「たんぽぽ」

買い物、食事作り、お掃除、洗濯など家事全般。  
託児、送迎、産前産後のお手伝い。  
話し相手、外出付き添い、庭の草取りなど。



#### 託児支援「ひまわり」

パルシステム茨城 栃木の企画や会議に参加する組合員の6ヶ月以上～未就学までのお子さんの集団託児。

※「たんぽぽ」「ひまわり」の支援者は原則1時間900円と交通費がもらえます



#### 支援活動メンバーになるにはどうしたらいいの？

生活支援「たんぽぽ」、託児支援「ひまわり」の支援はメンバー登録を行えば組合員ならどなたでも活動ができます。保育士の資格はいりません。

#### メンバー募集中♪

★詳しくは下記の連絡先までお問い合わせください★

生活支援「たんぽぽ」託児支援「ひまわり」事務局

☎ 029-300-7721 フリー：0120-167-721 (月～金 9:00～17:30)

E-mail: ibaraki-kumiaiinkatodoubu@pal.or.jp



## うしくばる♡カフェ セルフ整体 第1弾開催!

5月16日、石井みちよ先生をお迎えし、うしくセンターにてセルフ整体が開催されました。希望者多数のため抽選となり、今回外れた方には大変申し訳ございませんでした。

どんなことをするのか皆さん興味津々。先生のご指導で段々リラックスモードに入り、身体全体がほぐれて眠くなったという声も聞かれました。最後にハーブティーを飲みながら、先生と参加者どうしの交流を楽しみ、すてきな時間を過ごしました♡ (つくばあば)



pal くらぶ  
花みずきからの  
お誘い

ストレッチで、心身ともにリフレッシュしませんか?  
お友達(非組合員)の参加も OK です (^\_-)-☆

日時 → 月2回(木曜日) 10:30 ~ 12:00 (日程は調整あり)

場所 → パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階  
(牛久市牛久町 1024-1)

講師 → カレッジ「とらいあんぐる」井出靖子先生

募集人数 → 10名

参加費 → 300円程度 (参加人数により調整)

持ち物 → マスク、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物(水分補給)

※ 興味のある方、一度体験してみませんか?

電話でお申込みください。

フリーコール:0800-800-6687

体験日 → 6月23日(木) 10:30 ~ 12:00

(体験は無料!!)



## センター委員による商品モニター活動報告

コア・フード **野付の秋鮭スモークサーモン**  
**野付のホタテ**

コア・フードとは・・・ パルシステムのトップブランド。  
野付漁業協同組合(北海道)は海の保護のため植樹活動に力を入れています。生命の源である海の環境保全に取り組みながら良質の水産物を届けてくれています。旨みたっぷりの秋鮭や大ぶりのホタテが特産。ぜひご賞味ください♪



**野付の秋鮭スモークサーモン**：野付で漁獲された品質のよい秋鮭を使い仕上げ、山桜のチップでスモークされているので、香り豊かで美味しかったです。クセがなく厚みも程よく、今が旬の新玉ねぎ・スナップえんどうとマリネにすると最高に美味しいです! (A.M)

**野付のホタテ**：野菜に乗せてカルパッチョ風サラダにしました。とても甘みがあってやわらかくて美味しいです! 今度は野付のイクラと一緒に海鮮丼にしようと思っています♪ (K.S)

