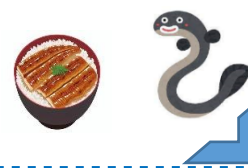




暦の上ではもうすぐ立秋ですが、立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いています。みなさま夏バテなど 大丈夫でしょうか。水分もしっかり摂って体調管理をしましょう！



2022年度「パルの会」参加者募集

★パルシステム茨城 栃木では「誰もが」「気楽に」「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する場です。

今回の商品は

「まいにち有機野菜セット」(5品)



1 開催日時： 1回目 2022年9/7(水)・・・学習会&交流会
(会場・オンライン選べます)



2回目

① 10/6(木)：会場で試食

② 10/24(月)：各自調理後、オンライン交流
10：30～12：00 (受付・web入室 10：15～)
※2回目は、①、②どちらかをお選びください。

2 開催場所：パルシステム茨城 栃木つちうらセンター スマイルパル土浦館(土浦市大畑 211-3) ※オンラインの方は自宅から

3 募集人員：10名 ※申し込み多数の場合は抽選となります。

4 参加費：300円 ※有機野菜セットをお届けします。

5 締切：8月19日(金)

6 当選通知：抽選結果・詳細案内は8/31(水)迄にお届けいたします。

※参加費は11月分のご利用代金と一緒に請求となります。

◆下記の申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出していただくか、二次元コードを読み取りお申込みください。

キリトリ

9/7(水)・10/6(木) or 10/24(月)「パルの会」参加申込書

つちうらセンター行き 8/19(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	1回目：参加方法に○を！	2回目：希望日に○を！
日中繋がる☎	会場・オンライン	10/6(木)・10/24(月) (会場)(オンライン)

2回シリーズ

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。

palくらぶ「キャップ キッズ ファミリー」主催企画

～かんたん♪楽しい😊 楽譜が読めなくても大丈夫!!～

メロディーベル&脳トレ de アンチエイジング

★カラーのベルと同じ色の楽譜で、かんたんにメロディーベルを奏でられます♪
“失敗しても笑っちゃおう”を合言葉に脳トレも皆で楽しく心身共にリフレッシュしちゃいましょう!! 60代～のメンバーも、皆様をサポートいたします♪

1 開催日時：2022年9月16日(金)
10：00～12：00 (受付9：45～)

2 開催場所：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター
スマイルパル土浦館(土浦市大畑 211-3)

3 募集人員：15名 ※申し込み多数の場合抽選になります。

4 参加費：200円(当日受付にて)

5 持ち物：飲み物・鉛筆

6 託児：無し

7 締切：8月19日(金)

8 当選通知：抽選結果・詳細案内は9月8日(木)迄にお届けいたします。

◆下記の申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出していただくか二次元コードを読み取りお申込みください。

◆二次元コードでお申込みの方はメールで、申込書用紙でお申込みの方は配送便で抽選結果・詳細案内をお送りいたします。

キリトリ

9/16(金)「メロディーベル&脳トレ de アンチエイジング」参加申込書

つちうらセンター行き 8/19(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	

6月15日総代会が行われました

第24回通常総代会がホテルレイクビュー水戸にて開催されました。67名の総代のみなさんにご参加いただき、全議案が可決承認されました。ありがとうございました。

次期総代の立候補（9月2日まで）もお待ちしております。

総代とは？わからない方は
こちらから→



6月17日夏の寄せ植え教室を行いました

6月17日、曇り空でもとても暑い日でしたが、20名に参加していただきました。植え方を教わりながら、思い思いの鉢ができました。毎回大人気で抽選になってしまうのが心苦しいのですが、今後も感染対策をとりながら、多くの方に参加していただけるように企画していきます。

皆さんの笑顔と素敵な作品が並びました♪



次回 12月19日（月）を予定しています。

つちうらセンター委員 6月の商品モニター報告

おいしい大隅のうなぎで暑さをのりきろう！

鹿児島県

大隅産うなぎ

大隅地区

大隅産うなぎ蒲焼
150g(3枚)
2,560円



次回商品企画回
8月3回、9月2回

～パルシステムの取り組み～

大隅地区養まん漁業協同組合と共に
資源回復活動や河川環境改善に取り組み、
貴重なうなぎを大きく育てて
大切にお届けしています。

くさみ
なし

安心

ふっくら
香ばしい

子どもたちも
あっという間にペロリ♪
タレだけでも何杯も
おかわりしちゃいます
☆☆☆ K・T



～センター委員のおすすめの食べ方～

袋の表示通りにボイルして温め、さらにオーブントースターやグリルなどで表面を軽く焼くと美味しくいただけます。

※ボイル後のうなぎは柔らかいので、身が崩れないように移してください。

※焦げやすいので目を離さないようにしてください。

7月19日実家片付け講座を行いました

実家片付けアドバイザーの長峰智子さんを講師にお招きし、片付けのコツを教えていただきました。

- ・本人の視点や習慣を無視しない、本人の安心・安全のための片付け
- ・災害時の避難経路を確保、孫が遊びにくるなど本人にとってのメリットを強調する。
- ・「心（思い出）から遠く、命に近い場所から」一箇所片付くとその気持ちよさに気づける。
- ・部屋の写真を撮影し、客観的に見るとやろうと思う
- ・要る／要らない／3秒迷ったら一時保管（捨てることへの抵抗を減らせる）。繰り返すことで判断力がついてくる。
- ・・・などなど、ここでは書ききれないほど、心に響く言葉がたくさんあり、実りある時間でした。最近会えていない方もまずご両親に電話してコミュニケーションをとってみましょう。

年明けにはご自分の家の片付けをテーマに企画を予定していますのでぜひご参加ください。