

フレッシュ!!ひたち

パルシステム茨城 栃木 ひたちセンター

発行日：2022年 8月号

発行：ひたちセンター委員会

発行責任者：ひたちセンター長 大内圭

このフレッシュひたちは、ひたちセンターエリアの組合員活動をお知らせするために、毎月発行する広報紙です。

理事会 だより



総代会も終わり、2022年度の事業活動も活発にスタートしました……

と共に 2022年度選出の総代選挙区の定数公告があり、

2022年7月4日～9月2日 17時迄の受付期間です。

という訳で、組合員さんをお願いに伺いました折には、
どうぞご理解とご協力をお願い致します。



活動報告 No. 1

Palくらぶ“つながい” 梅干教室 (さしす漬)

7/2(土)梅干づくりに適切な頃、
奈良県大紀コープファームより大粒の完熟梅を、
1人/2kgの作りやすい分量でチャレンジしました。



さしす漬とは、塩・砂糖・酢（1：3：8）の割合、
土用頃、7月半ば～8月上旬まで保存する。
梅雨が明けたら、晴天が3日以上続く頃を選び、
ザルに並べて干す。

干し上がった梅は、清潔な容器に入れて保存する。
すぐに食べられるが、時間がたつほど、まろやかな味になる。

産地紹介を含めた生産者さんとの交流は1時間ほど。
スクリーンを使って、Zoomでの学習会となりました。



ホットケーキミックスを使って、
スタッフ手作りの
“グラノーラスコーン”で、
最後にお茶をして散会となりました。



活動報告 No. 2

志賀先生の毎月第二月曜日の 体操教室

毎月第二月曜日の体操教室は、盛り沢山のメニューが特徴です!!

7/11(月)は、柔らかなゴムボールで、手の平・握力や、指一本一本を動かし、足ではさんでストレッチ。

椅子を使ったり、脳トレのためにゴムマットを使ったステップフォーキングや、ヨガマットを使っの ……等々。

参加者からは月2回やってほしいとの要望がある程の人気です。



活動報告 No. 3

江橋先生を迎えて 大人のヨガ教室

7/14 (木) 江橋先生を迎えて、
大人のヨガを指導して頂きました。



初めて行った教室ですが、
皆さん楽しそうに、真剣に身体を動かしたりと
あっという間の時間でした。



常に身体の動き不足の方は、
背中や節々が痛くなるかもネ~(>_<)

とても楽しい時間でした。
男性お一人の参加に感激デス!!



夏休みの 親子ヨガ
8月19日(金) 10:00~12:00

は、江橋先生が講師ですヨ!!

