



陽 だ ま い

商品モニター報告

まいにち有機野菜セット5品



- すべて有機（オーガニック）認証を取得した野菜です。
- 旬の野菜をセット。お届けする野菜のレシピや食べ方付き。

《センター委員の声》

- ジャがいも、玉ねぎ、人参はカレー。小松菜は、きのこ類、ベーコン、産直白菜キムチと炒め物。オクラはおひたしにしました。
- 有機野菜の美味しさを感じながら頂きました。
- 人参は味も香りもとてもよかったです。
- ジャがいもが美味しかったです。



オクラのおひたし



産直白菜キムチと炒め物

一般の栽培方法より天候や病害虫の影響を受けやすい有機栽培。そのときの収穫量などに合わせてセットでお届け。自然の摂理に合った方法で育てられた、旬の野菜です。新鮮なままお届けするために泥が付いていたり、農薬を使わないので虫喰いがある場合もありますが、畑の恵みそのままの姿です。

今後の予定

- 9/ 6(火) フラダンス①
- 9/20(火) フラダンス②
- 10/ 6(木) フレイル
- *裏面に募集あり
- 11/25(金) パルの会
- 12/ 2(金) 絵手紙（年賀状作り）

【報告】 ヨガ体験 7/22(金)

カシマスポーツセンターにてヨガを体験しました。ゆったりとした講師の指導のもと、心も体もリフレッシュすることができました。

～参加者のアンケートより～

- 呼吸に集中する大切さを認識しました。
- 普段使わない筋肉がわかり、楽しかった。



【報告】

親子夏休み企画

身近な環境問題を考えよう

8/6(土)

& クラフト小物作り



- DVD視聴 「ゴミ箱になった海 ー私たちのゴミが海を汚すー」
- パルシステムの取り組み リユース・リサイクルについて
- クラフト小物作り 柴犬の小物入れ作り。クラフトバンドは再生紙で出来ている環境に優しいエコな紙紐です

～参加者のアンケートより～

- プラスチックの使い捨てを減らそうと思った。
- 環境問題を子供と一緒に考えるきっかけになった。難しい言葉は子供向けの解説があり良かった。
- できることから取り組んでいきたい。
- パルの環境の取り組みは素晴らしいです。チラシも分かりやすい。今まで以上に意識を高く持って取り組んでいきたい。

- クラフトの小物はかわいく作ることができた。十分なサポートがあり、とても楽しくできた。クラフトについてもよく分かりました。今後も機会があればやりたい。子どもとの思い出作りができました。



参加者の皆さん、一生懸命取り組んで頂きありがとうございました。

冷えが気になる季節。 基本姿勢の見直し、肩こり・腰痛予防、 将来に役立つ食生活や運動のコツを楽しく学びます！

「フレイル」対策講座

専門家による講座と自宅でできる体操をご紹介します！

今の自分とうまく付き合うために一。いきいきワクワクした毎日を送るコツを一。

加齢に伴う体の機能低下や弱った状態が気になったことはありませんか。

ご自身はもちろん、ご両親やご主人、兄弟姉妹、将来の自分も含めて参考になるお話です。

将来に役立つ食生活のコツや運動についてもご紹介します。

基本姿勢の見直し、肩こり・腰痛の予防、体幹トレーニングなど自宅でできる簡単な体操もします。

毎日の運動で気を付けるポイントも学びます。

冷えが気になる季節。運動のコツを楽しく学びましょう！

参加者には、フレイル予防におすすめのパルスシステムの商品をサンプルとしてプレゼント！

お友だちやご家族、ご主人など幅広いご参加をお待ちしております。

※フレイルとは「加齢に伴い、体の機能が低下し弱った状態」や「健康な状態と介護が必要な状態の間」を意味します。

スマホからの
申込はこちら



日 時 10月6日(木)10:00~12:00
会 場 鹿嶋勤労文化会館 / 鹿嶋市大字宮中 325-1
講 師 浮島はり灸接骨院院長 高須 晃次郎氏

高須先生は、稲敷市生活支援コーディネーターとしてもご活躍です。

参加費 無料 ※動きやすい格好、飲料持参にてご参加ください。

定 員 30名(応募多数の場合、抽選)

申込締切 9月16日(金)

- ・この企画はパルスシステム共済連「福祉・たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催します。
- ・マスク着用にてご参加ください。外出前に検温・健康状態の確認をお願いします。
会場にて健康状態をお伺いします。感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります。
- ・お預かりした個人情報は、参加申し込み集約の目的以外には使用しません。



問い合わせ 0120-390-434(かしまセンター)月~金 9:00~17:30

「フレイル」対策講座申込 申し込み期限9/16(金)

組合員番号	
連絡先	
組合員名	
参加者名	