

ハッピー♪パル



おやま



発行日: 2022年10月3日 VOL.31

発行: パルシステム茨城 栃木

おやまセンター委員会

発行責任者: パルシステム栃木センター長 黒沼

問合せ先: 0120-390-433



年末の大掃除にも大活躍！

石けん学習会

地球環境

お肌にやさしい

開催日時: **2022年11月29日(火)**

11:00~12:30(受付開始 10:45~)

開催場所: パルシステム茨城 栃木 栃木センター 栃木県小山市横倉新田 198-1

募集人数: 15名程度(大人のみ)

参加費: 無料(学習会後すぐに使える石けんセットのプレゼント付き♪)

内容: 石けんを使用したキッチンを中心にメインのお掃除方法。

基本から応用まで、換気扇やガスコンロなどの頑固な油污れまでを石けんで綺麗に♪

講師: テーマ別環境

持ち物: マスク、飲み物、エプロン、筆記用具

託児: お子さま1人につき300円(定員3名)

申込方法: 下記の申込書に記入していただくか、または右記の二次元コードより申込ください。

締め切り: 10月21日(金)

※新型コロナウイルス感染症予防対策(検温・健康カード)にご協力お願いいたします。

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催中止となる場合もあります。

※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外には使用いたしません。



♪石けんの良いところ♪

- ・化学合成した界面活性剤を使用しておらず、泡切れが良いので水で流すと洗浄成分がすっきりと流れるので肌に優しい。
- ・自然界に排出後、分解するのに時間がかからず、水への影響や環境への負荷が少なくすむので環境に優しい。

合成洗剤とは？

普段多く使用されている合成洗剤には界面活性剤などの多くの成分が配合されており、便利で汚れが落ちやすい反面、肌への浸透性や残留、環境への影響が懸念されています。

石けんってなんだか難しそう、使い方がわからない…。そんな声にお応えして安全性と使い方をわかりやすくお伝えいたします。
肌にも環境にも優しい石けんをぜひ普段の生活に取り入れてみましょう！パルシステムでも様々な石けんの取り扱いがあるのですぐに実践できますよ♪



キ リ ト リ

「年末の大掃除にも大活躍 石けん学習会」申込書

※記入して注文書と一緒に提出してください。締切 10/21(金)

コース番号	—	—	—	組合員番号
参加者氏名(フリガナ)				組合員氏名
日中繋がる電話番	—	—	—	
<託児申し込み> ●お子さん氏名(フリガナ)				
●性別: 男 ・ 女 ●西暦生年月日: 年 月 日				

第1回「カイロプラクティック体操教室」開催報告

9/15(木) 第1回目は中尾倫子先生(全国健康普及会カイロプラクタ)をお招きし、カイロプラクティックの基礎知識、ゴムバンドの巻き方、毎日続けると良い簡単な体操を行いました。

★ カイロプラクティックとは? ★

ギリシャ語でカイロは「手」、プラクティックは「技」という意味です。

健康になるための治療法であり、痛みや病気の改善だけでなく、人間に本来備わった免疫力を高める効果や、自律神経の働きを正常化させる作用もあるそうです。

★ 姿勢チェック・体操 ★

耳、肩先、股関節、膝、くるぶしが一直線でつながるのが理想的な姿勢。実際に参加者の方にモデルにさせていただき、講師の先生にチェックしていただきました。

体操は2本のゴムバンドを巻いて行いました。パプリカの音楽に合わせて♪

動きはゆっくりなのに、じんわり汗が！腰回し、肩回し、足を伸ばしたり、毎日続けやすいような体操ばかりでした。

体操後、ゴムバンドを外すと体が軽くてビックリ！モデルさんの姿勢も改善されていました！参加者の皆さんから「楽しい！良い運動になります♪もっとやってみたい！」と言ったご感想をいただきました。第2回目11/21(月)の開催も楽しみです！

★ 大切な栄養素 ★

カイロプラクティックで特に重要とされている栄養素はカルシウムとコンドロイチンだそうです。

カルシウム・・・強い骨や歯を作る、筋肉の収縮や神経を安定させる。不足すると骨や歯が弱く、しゃっくり、目の痙攣、脚がつる原因にもなる。牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、小松菜などに多く含まれる。

コンドロイチン・・・膝や腰などの関節痛の改善、血液中のコレステロールや過酸化脂質を除去する。不足すると軟骨の弾力性、保水性を失い、関節痛や腰痛、五十肩、肌のしわの原因になる。鶏皮、軟骨、もずく、おくらなどに多く含まれる。

食事で十分に摂取するのが難しい場合はサプリメントなどで補うのもひとつの方法とのことです。



(主催 PLA) 8/4(木) わくわくパルを開催しました！

「スタンプラリーでクイズに答えよう」では(食に関するクイズや実験、DVD鑑賞、軽食付きで行いました。)たくさんの親子応募があり、企画したかいがありました。コロナ制限があり、全員にご参加いただけなかったのが心残りです。食育は幼い時から大切です。味覚は3歳までに作られます。大事な時期を見逃さないように、親子で本物の味を体験しましょう！たまのジャンクフードも悪くないけど、見極める力をつけてあげるのは親の責任です。将来のためにも家庭の味を大切にしましょう！

人気企画ということで、11/23(水)に再度開催します。同時配布の「このゆびと一まれ」(緑色)をご覧ください♪

PLAとは・・・パルシステムの理念や商品に関する情報を把握し、くらしの視点に立って多くの組合員に商品の価値を伝える活動です。

