



# ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木  
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター長 河原 昌紀

## 報告

### 第2回 シニアサロン

椅子ヨガ&amp;健康講座(腸活)

11月4日(金) 常陸大宮ショッピングセンター「ピサー口」

ヨガ講師 大沢由起子先生

「腸活」講師 「訪問看護ステーションふうりん・キャンパス水戸」所属看護師 宮里紗希先生



朝の冷え込みが感じられる時期ではありましたが、15名の方が参加してくださいました。ヨガでは心地よい音楽に合わせ、肩こり予防や転倒を防ぐための運動、血流促進のための運動など日常生活の不安を解消する運動をご指導いただきました。腸活の講座では、腸の働きと排せつとの関係、加齢に伴う便秘の特徴や食事との関係、腸を支える筋肉の大切さなどについてわかりやすくお話していただきました。

また、腸活に良いストレッチについてもご紹介いただきました。参加者からは、参加して良かったという感想や次回への期待が多数寄せられました。

## 報告

### パルの会

☺なかセンター 11月8日(火)11:00～12:10 参加者15人

☺フークプラザ勝田 11月11日(金)11:00～12:10 参加者12人

コア・フード商品の説明  
調理デモと試食(調理実習なし)

家庭菜園をされている方も多く、化学肥料と有機肥料のこと、病虫害対策、クリーンベジタブル等についてわかりやすい説明に皆さん熱心にメモを取られました。「コア・フード野菜、エコチャレンジ野菜と一般的な農法野菜の違いがわかり科学的物質を体に入れないこと、本当の野菜の美味しさを味わうことが大切と大変勉強になりました」、「今後はコア・フードやエコチャレンジのマーク付きの野菜を購入したい」と感想をいただきました。



#### <メニュー>

- ・にんじんケーキ
- ・豆乳チャウダー
- ・若芽ナムル
- ・こまつなごま和え

「調理デモで手元を映してくれたのが大変良かったし野菜たっぷりそれぞれの食感が楽しめた」、「初めての商品(若芽ひじき)に出会えたこと、手軽に調理できマンネリメニューなのですぐにも作りたい」との声、声、声にスタッフも嬉しさ100倍でした。



★「商品の試食を中心に役立つ情報を楽しむ学び交流する」というパルの会の目的が達成されたパルの会でした。コア・フード栽培野菜を知り、理解と支えが自然環境を守り動植物、人類の生命の基であると参加者さんと感じあえたことは「超えてく」の一歩になったのかな。★

今年もお世話になりました。  
来年楽しい企画をたくさん  
ご用意しています!  
乞うご期待♡

委員長 ふじい♡



# リユース・リサイクルLIST

戻し方に決まりがあるのは、リユース・リサイクルをきちんとするため。  
下のリストをチェックして、回収にご協力をお願いします。



## 米袋

中身は米粒を残さず、空にして。

**OK** パルシステムのロゴが入った米袋。

**NG** 上記以外の米袋。

異なる材質が混入するとリサイクルできないため。

## カタログ・商品まとめ袋

中身は出して。

※組合員ラベルは切り取ってください。

Empty



**OK** カタログ、冷凍、冷蔵、青果、パンのまとめ袋。

**NG** 個々の商品のパッケージ。「もったいないグリーンセット」の袋。

汚れや異なる材質が混入するとリサイクルできないため。

## リユースびん

水ですすぎ、キャップと透明フィルムをはずして。

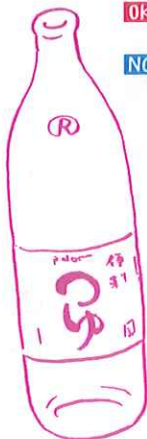
※紙ラベル、はずれないキャップはそのままでOK。

**OK** 裏表紙の一覧にあるもの。

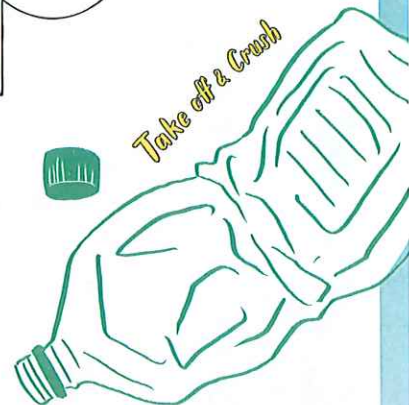
**NG** 裏表紙の一覧以外のびん。はずしたキャップやフィルム。

リユース対象品のみ回収しているため。

Wash



キャップのはずし方の動画はこちら



## 「富士の天然水」ペットボトル

キャップをはずして、乾かし、軽くつぶして。

※パルシステム東京では取り扱っていません。

**OK** パルシステムがお届けする「富士の天然水」。

**NG** 市販のペットボトル。はずしたキャップ。

「富士の天然水」を対象にリサイクルしているため。

## 商品カタログ・チラシ類

袋から出して。

※提出する注文用紙(白紙含む)とは区別してください。



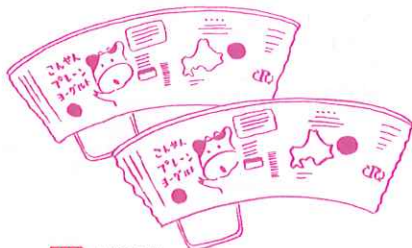
**OK** パルシステムがお届けするカタログ・チラシ類。

**NG** 新聞、雑誌、パルシステム以外のカタログ・チラシ。お届け情報など個人情報が含まれるもの。

異なる材質が混入するとリサイクルできないため。

## ヨーグルトカップ

洗って乾かし、開いて。



**OK** 対象3品。

こんせん プレーンヨーグルト  
こんせん プレーンヨーグルト (低脂肪)  
生乳70%の プレーンヨーグルト

**NG** 対象3品以外のヨーグルトカップ。ふた(内ふたを含む)。

異なる材質が混入するとリサイクルできないため。

## 紙パック・ABパック

洗って乾かし、開いて。

※注ぎ口、キャップ、ストローはとってください。  
※小さいパックは、上下を切って平らにするだけでもOK。



**OK** 紙パック、ABパック(内側が銀色のパック)、カートカン(円筒形紙パック)は市販品も対象。

**NG** 上記以外のもの。油のパックなど汚れが付着しているもの。

異なる材質が混入するとリサイクルできないため。

## 「お料理セット」トレー

洗って、乾かして。

※食洗機対応です。



**OK** Rマークのついた白いトレー。

**NG** 油污れや野菜くずが付着しているトレー。レジなどの紙。

汚れや異なる材質が混入するとリサイクルできないため。

## たまごパック

汚れた場合は、その部分を切り取って。

※破れていてもOK。



**OK** パルシステムのロゴが入ったモールドパック(紙素材)。

**NG** プラスチック製のたまごパック。

異なる材質が混入するとリサイクルできないため。

## トマト・いちごの外箱

空にしてたんで。

※濡らさないよう注意してください。



**OK** パルシステムのトマト・いちごの外箱。

**NG** 上記以外の外箱、段ボール箱。

対象品のみ再使用しているため。

## 「地球の未来にまじめなボディソープ」紙パック

洗って、開いて、乾かして。



**NG** 石けん残りが付着しているものは、はずした口栓。

石けん残りがあるとリサイクルできないため。

開き方の動画はこちら



## 通い箱に入れてお返しを!

新たに袋に入れたり、紐でしばったりする必要はありません。

全部まとめて入れるだけ



これはいい? ダメ?

## 回収 Q & A

Q 回収はパルシステムのものだけ?

A はい。ただし紙パック、ABパックは市販品でも一部回収可能です。

Q 野菜のプラスチック袋は回収していない?

A 個々の商品の袋などは、材質が異なるため回収対象外です。

Q 通い箱が無いときの戻し方は?

A 商品のまとめ袋に入れて戻すのがおすすめです。