



ハッピー♪パル おやま



発行日:2023年2月28日 VOL.36
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
作成者:おやまセンター委員会

カイロプラクティックで体操(5回シリーズ)

昨年大好評だったカイロプラクティック体操教室が、4月から異なるテーマで開催することになりました!
ゴムバンドを使った体操をし、さまざまな角度から自分の体と向き合う良い機会です♪ぜひご参加ください。

開催日	テーマ
①4月10日(月)	カイロプラクティックで腰痛・肩こり改善
②5月8日(月)	骨盤矯正体験施術会
③6月12日(月)	質の良い睡眠のための正しい寝具選び
④7月10日(月)	健康ダイエット&体幹トレーニング
⑤9月11日(月)	美容カイロでバストアップ&ヒップアップ

シリーズレッスンとな
っています。ご希望の
番号をお選びください。



時間:10:30~12:00(受付開始10:15~)

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

講師:中尾 倫子先生

カイロ&エステ 全国健康普及会

カイロプロテクター、美容カイロエステティシャン

募集人数:12名程度

※各回応募多数の場合は抽選となります。当落案内は後日お届けいたします。

参加費:各回1人100円(お土産付)

持ち物:マスク、飲み物、筆記用具、動きやすい服装でお越しください。

託児:お子さま1人につき各回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:3月17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。



キ リ ト リ

「カイロプラクティックで体操」申込書

※記入して注文書と一緒に提出してください。締切 3/17(金)

コース番号	— — —	組合員番号
●組合員名		●参加者氏名(フリガナ)
●希望する講座(○をつけてください。複数可)		
①4/10 ②5/8 ③6/12 ④7/10 ⑤9/11 ⑥全ての回参加		
日中繋がる電話番号	— —	●年代: 代
<託児申し込み> ●お子さん氏名(フリガナ)		●性別: 男・女
●お子さんの生年月日(西暦)	年 月 日	●子どもアレルギー: 無・有()



モニター商品紹介



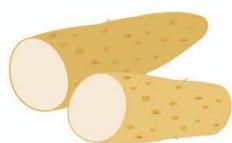
* 有機秋田あきたこまち(無洗米)2kg1,378 円(税込み 1,488 円)

* 産直鳴門産わかめのとろっと煮 100g288 円(税込み 322 円)

あきたこまちは、【コシヒカリ】と【奥羽292】を掛け合わせて出来たのだそうです。小粒でコロんとした粒感ですが、うま味、甘味もありながらスッパリとした味。初めてのあきたこまち。そして初の無洗米！！水の冷たい冬の時期、軽くすずいで炊けるのは助かる！そして時短！土鍋の蓋を開けてピカピカのあきたこま치의香りに家族全員大興奮でした。甘みも感じるけれどコシヒカリよりあっさり頂ける印象です。

産直鳴門産わかめのとろっと煮をのせると旅館の朝食の雰囲気が出てご飯が進みました。

お米離れが進む今、産直のお米を美味しく食べて日本の農業を守る一端を担っていただけたらと思います。



2022年度葉菜野果(はなやか)産直「長いも」公開確認会で、長いもレシピコンテストが行われ、おやまセンター委員も参加しました。長いもの「おすすめの食べ方」を皆さんにもご紹介します。ぜひ作ってみてください。

【レシピ名】バター香る長いもふわふわ焼き「チーズみたい」

【調理時間】15分 すりおろして、混ぜて、焼くだけ

【材料(2人分)】長いも200g、卵1個、パルシステムの白だし大1、バター20g

【作り方】

- ①長いものひげ根が気になる場合は火であぶって焼く。臭みも抜けます。
- ②皮ごと全量すりおろす。
- ③ボールで長いも、卵、白だしを混ぜ合わせる。
- ④フライパンでバターを熱し、長いも生地を全量流し入れ、弱火～中火でしばらく焼く。
- ⑤こんがり焼けたらお皿に移す。二つ折りにしてもよい。



- ・長いものふわふわ感ともちもち感を出したくて、すりおろして焼きました。
- ・バターを多目に使うことで洋風な感じもあり、パルシステムの白だしとも好相性。焼いている時からいい香り。
- ・子供が一口食べて「うまい！」と言い、早速自分でおかわりわりを作っていました。チーズのような味わい。

おやまセンター委員会では一緒にセンター委員として活動していただける方を大募集しています！少人数なので、アットホームな雰囲気でお気軽な活動しています♪いろいろなイベントを企画したり、パルシステムの商品について学んだり、とても楽しいです！ぜひ一緒に活動してみませんか？まずは見学からでも♪お気軽にお問い合わせください！

センター委員大募集！

問合せ先：パルシステム茨城 栃木おやまセンター委員会
☎0120-390-433 (9:00~17:00)

