

しもせんだより2月号

もっとうい明日へ
超えてく

発行 No.170 発行日：2023年1月30日
発行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
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



～ストレッチ教室を行いました♪♪～

講師には今回もカレッジトライアングルから井出先生をお迎えして、ストレッチ教室を行いました。楽しいお話と、わかりやすい説明が毎回好評の先生です。今回は寒くなって縮こまりが

ちな体の血流を良くするストレッチや肩こりに効くストレッチを教えてくださいました。途中から体がポカポカ温まり、しっかり効果を実感！

参加者の皆さんからも、久しぶりに身体を動かして楽しかった。また参加したいとの感想をいただきました。ストレッチ後のティータイムでは、先生を囲み参加者の皆様からのお悩みにアドバイスいただいたり、お話をしたり、楽しい時間となりました。

次年度も、ヨガやストレッチ系の企画を開催予定です♪センター広報紙「しもせんだより」でお知らせするので、お見逃しなく。



モニター商品のご紹介

☆有機秋田あきたこまち（無洗米）2kg

・有機米は有機栽培された、希少なお米です。
エコ・チャレンジ米は、化学合成農薬や化学肥料にできるだけ頼らず、環境保全型農業で栽培されたお米です。



☆産直鳴門産わかめのとろっと煮 100g

・鳴門産わかめを使用し、かつおの風味をきかせた少し甘めの佃煮です。



<センター委員が試食した感想です>

■有機秋田あきたこまちは、お米の甘味が感じられて、とても美味しかったです。「コア・フード」、「エコ・チャレンジ」米は、農薬に頼らないお米作りをされているとの事なので、大変手間暇かけて作られているのだなと思いました。農家さんの取り組みを応援したいです。わかめのとろっと煮は、わかめのとろみと優しい味付けてご飯がすすみます。子供達も好きな味のように、喜んで食べていました。手軽に海藻の栄養をとりいれられるのでおすすめです！

■有機秋田あきたこまちを炊いた時に感動しました。ツヤツヤ輝いて透明感があり、見た目だけで美味しさが分かる感じです。冷めてからもパサパサ感が少なくおにぎりにしても美味しかったです。わかめのとろっと煮は、思っていたより味が濃くそのままで十分ご飯のお供になりますが、タレ無し納豆にすごくあいます。卵かけご飯にもベストでした。



2023年度

<まだまだセンター委員メンバー募集中>

センター委員って何？難しいことをしているのかな？

なんて思っている方いませんか。

パルシステムの商品について学んだり、組合員に伝えたり、委員みんなで楽しく活動しています。

興味がある方、一度見学にきてみませんか？

見学希望の方は下記の間合せ先までご連絡をください。

私達と一緒に活動しましょう♪

<お問合せ先>

地域活動推進部0120-303-169

(9:00~17:30)