



次回発行4月3日週～配布予定

「つちうらセンター委員会」主催企画

報告

ZUMBA GOLD



♪元気な体を取り戻そう！ということで、2022年度 コロナ禍でなまった体を動かす企画を立て、皆さんに募集をしました。講師には ZUMBA インストラクターの海老根みゆき先生を迎えて、初心者向けのズンバゴールドを行いました。日頃運動不足を感じていたのか多くの方からの申し込みがありました。

9月、11月、1月の3回シリーズで実施しましたが、ほとんどの人が休まず参加してくれました。

- ◆1回目 ズンバゴールド + ビーズアクセサリー作り
- ◆2回目 ズンバゴールド + かんたん脳トレ
- ◆3回目 ズンバゴールド + 先生を囲んでのフリートーク



参加者の声

- 😊久しぶりに身体を動かして楽しかった。・汗をかいて気持ちよかった。
- 😊音楽に合わせて身体を動かしてリフレッシュできた。
- 😊これからも、この企画をずっと続けてほしい。
- 😊次の企画が待ち遠しかったです。
- 😊ジャニーズファンなので気になったステップを覚えてよかった。など

😊参加者から、次年度以降もずっと続けてほしいと多くの意見をいただきました。センター委員会としてこの要望をかなえたと思い2023年度も継続する方向で進めたいと思っています。どうぞ皆さん今後の募集案内を見てご参加ください。2022年に参加された方も、これからはじめたいという方にも楽しんでいただける企画をとり入れていきたいと思っています ♪♪ ※お楽しみに♪

お問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用
0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)
◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

～センター委員による 商品モニター(1月)～

～★・～★・～★・～★・～★・～★・～★

産直大豆のみそ 750g
369円 (税込み 399円)



- JA おとふけの産直大豆と国産米を使用。
- 飽きのこないまろやかな中甘口。
- 国産原料にこだわったパルのオリジナルみそ。
- 利用しやすい価格で毎日の食卓にうれしい。

～★・～★・～★・～★・～★・～★・～★

味噌は地域や家庭によって好みやこだわりがありますよね。実家ではもう少し発酵して色が濃くなったものと合わせていたのを思い出します。このお味噌で味噌汁にするならキャベツや油あげなど甘味のでる具材が合うと思います。きゅうりにつけたり、長ネギの青い部分でねぎみそにしたり、たいていの味噌料理に万能に使える味です。(A.O)



味噌にごま、みりん、菜種油を混ぜて焼きおにぎりに。

* pal くらぶ・pal サークルの紹介 *

【pal くらぶ：Enjoy】

メンズクラブから C.H.S さらに Enjoy と名称が変わり 4 年目となります。
『食と農』『生き甲斐』『ふれあい』のコンセプトに、農作業・ハイキング・カラオケ他を通して、Enjoy し免疫力 UP に繋げ、いつまでも健康に生き続けることがらぶの願いです。組合員募集企画は抽選になり嬉しくもありましたが選ばれなかった組合員の皆様に同じような企画を考えております。
お気軽に参加・お問合せください！



【pal くらぶ：キャップキッズファミリー】

カラーベルを使用し『楽譜が読めなくても大丈夫！失敗しても笑っちゃおう』をモットーに月 2 回活動中。あらゆる分野の曲を時には歌ったり手話やダンスを取り入れながら、身も心も健康を目指して楽しんでいます。パルシステムでは『メロディベル de アンチエイジング』を開催。公民館やかすみがうら市生涯学習フェアなど発表の場があることの大切さを痛感した一年でした。



【pal くらぶ：ふわふわくらぶ】

ふわふわくらぶは乳幼児家族を対象に、参加型で実演芸術を楽しむ活動をしています。2022 年度は、5 月は絵本で遊ぼう、8 月はごっこ遊び、11 月はうちにある身近な素材での遊びを企画。2 月は組合員募集企画として人形劇団を招いて公演を行いました。コロナ禍の対面での活動は急なキャンセルが出ることもあり、pal くらぶの応援がなければもっと難しかったと思います。



【pal サークル：健康ライフ】

体力など年々衰えていく齢になり、メンバーとともにリフレッシュしながら体力を維持する機会を作るサークル。身近にあるハイキングコースから体力に合ったコースを選んでハイキング、環境と体にやさしいマルセイユ石鹸作り。活動の打ち合わせもメンバーのつながりになっています。



【pal サークル：ボカシの会】

同じ幼稚園に通わせていた、ガーデニングや家庭菜園好きの母親達の集まりです。2008 年から菜園を始め、2010 年から調理活動をしています。公民館やスマイルパルの調理室で年間を通してパン作りをしたり、季節ごとでは、年末にお正月準備の鏡餅やのし餅作り、1 月か 2 月にみそ作りをしています。コロナ禍で活動が出来ない状態が続いていましたが、今年度は 2 月にみそ作りを行いました。



【pal サークル：つくば市環境マイスターパル】

つくば市環境マイスターの会とともに活動をしています。3 年ぶりにつくば市民文化祭筑波会場で「筑波山すごろくゲーム・湧水クイズと展示」を行いました。筑波山立体地図に興味を示す地元の子もたちから高校生、大人まで多くの参加がありました。参加賞として、「つくば湧水マップ」「筑波山神社境内図」の絵葉書、パルシステムのジュースを配布しました。



＝2023 年度 pal くらぶ・pal サークル募集のお知らせ＝

興味や関心を持っている仲間とともに楽しく活動しませんか？

組合員 3 名以上で登録可能。活動補助費を支給いたします。

詳しくは同時配布中の「このゆびと～まれ3月号」をご覧ください♪