

次回発行 5月1日週～配布予定



発行日：2023年4月3日

発行：パルシステム茨城 栃木

つちうらセンター委員会

責任者：つちうらセンター長 渡部

「つちうらセンター委員会」主催企画

ズンバ ゴールド

ZUMBA GOLD & 美ユーティ Body Wave

～身体を動かして「健康」づくりを目指そう！～



1 開催日時： **2023年** 5月22日(月) 6月26日(月)
全5回コース 7月24日(月)、8月28日(月)、9月11日(月)
10:00～12:00(受付9:45～)

2 開催場所：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター
スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)

3 募集人員：10名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：海老根みゆき先生(ZUMBAインストラクター)

5 参加費：1500円(300円×5回)

◆参加費は一括で6月分ご利用代金から請求となります。

6 持ち物：飲み物、上履き(運動靴)、汗拭きタオル

7 託児：定員3名 月齢4ヶ月以上(お子さん一人につき300円)

8 締切：4月21日(金)

9 当選通知：抽選結果・詳細案内は5/12(金)迄にお届けいたします。

■二次元コード又は申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください。



「ZUMBA GOLD」参加申込書

つちうらセンター行き4/21(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	<input type="checkbox"/> お子さんの氏名(ひらがな): <input type="checkbox"/> 年齢: 才 ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別: 男・女 <input type="checkbox"/> アレルギー(有・無)有の方:	

告知

★20周年記念企画★

7/16(日) 星野ルネ講演会

5月号で募集!

場所:イーアスつくば



「つちうらセンター委員会」主催企画

須田さんの寄せ植え教室

& 販売会・(草花)🌸



🌱初夏の寄せ植えを楽しく学びましょう

1 開催日時： **2023年5月26日(金)**

10:30～12:00(受付10:15～)

2 開催場所：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター
(土浦市大畑211-3)【配送センターの軒下】

3 募集人員：25名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

4 講師：(株)パルシステム・イースト(デュアルガーデン)

5 参加費：2500円

6 持ち物：軍手またはゴム手袋、エプロン、簡易イス、新聞紙、飲み物
ゴミ袋 こぼれた土を含めゴミはすべてお持ち帰りとなります

7 締切：4月21日(金)

8 当選通知：抽選結果・詳細案内は5/12(金)迄にお届けいたします。

◆参加費は6月分ご利用代金から請求となります。

◆当日欠席された方は、予約した寄せ植えセットを後日必ずセンターへ受け取りに来てください。

◆当日のキャンセルは返金できませんのでご了承ください。

■二次元コード又は申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください。

5/26(金)「須田さんの寄せ植え教室」参加申込書

つちうらセンター行き4/21(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	

部屋も人生もスッキリ！片付け講座我が家編

2月28日実家片付けアドバイザー、ライフデザインコーチの長峰智子さんを講師に迎え、会場とzoomで開催しました。

～片付けは究極のセルフケア～

- その1) 『いる』・『いない』・『一時保管』を3秒で判断！
⇒作業を繰り返していくことで判断力や直観力が磨かれていく。一時保管と距離を置くことがメリットに。
- その2) まずは5分間からはじめてみる！
⇒小さな成功体験の「できた！」の積み重ねが自信につながる。
- その3) 片付ける順番のポイント！
⇒家の外回りからスタートし、思い入れの深い場所や押し入れなどは最終段階で行う。
- その4) 心地よい空間を築くには家族関係から！
⇒言わなくてもわかるというような非言語のメッセージではなく、ていねいに伝える。リビングなど共有の場では、最低限のルールで協力を得る。
- その5) 子どもの片付けは小学生のうちに習慣づけを！
⇒物を大切に作る心、決断力、段取り力を身につけることができる。
- その6) 目標を視覚化する！
⇒文字で書いて、いつも見える化することで、実現に近づける効果がある。

ただ部屋をきれいにするだけでなく、そこで暮らすことが楽しくなったらうれしいですね。



センター委員会では2023年度こんなことを考えています！

- ・ダンスやストレッチで体を動かそう！・・・継続して運動&仲間作り
 - ・毎回好評！寄せ植え教室・・・皆さんに機会があるように回数、花材など考えています。
 - ・より良い形へ！新しいパルの会
- コロナ禍で変わったこと、学んだことを活かして新展開していきます。

今月の商品モニター



五目ずしの素

200g×2 646円(税込)

具材：人参、レンコン、油揚げ、たけのこ、しいたけ、かんぴょう。



かために炊いたごはんに混ぜるだけ。りんご酢の甘酸っぱい味付けで、なんだか春先の気分ピッタリ♡

その味を活かして挽肉に混ぜて肉団子にアレンジ！

鮭ほぐし

68g×2 678円(税込)

適度な塩気と大きなほぐしみがちょうどよい◎

★おにぎりの具にもピッタリ！



★コンソメ味のさっぱりポテトサラダ★

鮭ほぐし、新じゃが、新玉ねぎ、きゅうり、味付けはコンソメだけ
※きゅうりは軽く塩をふってしんなりしたらしぼって直前に入れる



★鮭ほぐしコロッケ★

鮭ほぐし、コーン、新玉ねぎ、じゃがいもに塩少々足してコロッケに。
きれいな春の色でおいしそう！

お問合せ先：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、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。