

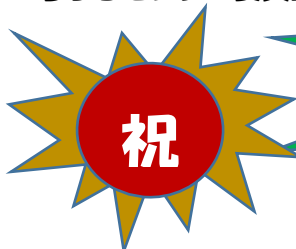


次回発行6月5日週~配布予定

「つちうらセンター委員会」主催企画

組織合同20周年記念企画

~今のままの君でいいんだよ
と著書の中で伝え
続けている~



星野ルネ氏講演会



★パルシステム茨城 栃木は2020年で20周年を迎えました。記念行事はコロナ禍のため延期となりましたが、今回無事開催できる運びとなりました。皆様、ぜひふるってご参加下さい！

~アフリカ少年が異文化を体験し、自分自身の世界が広がった！~ お話を聞いてみませんか♪

星野ルネ氏：4歳の時に来日し、兵庫県姫路市で育つ。独自の関西弁のトークと発想力で新鮮な笑いを見だしながら作家やタレントとして活躍中！

1 開催日時：2023年7月16日(日) 13:30~15:00

13:00~受付会場入り / 13:30開演

2 開催場所：イースホール(つくば市研究学園5丁目19)

3 募集人員：100名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

4 講師：星野ルネ氏(1984年カメルーン生まれ・タレント・漫画家)

5 参加費：無料

6 締切：6/23(金) ※二次元コードは6/25(日)締切

7 当選通知：抽選結果・詳細案内は7/7(金)迄にお届けいたします。【星野ルネ氏公式Twitter】

タブレットを使ったお絵描きもしてくれるよ！




■下記の二次元コードを読み取るか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。

キリトリ

7/16(日)「星野ルネ氏講演会」参加申込書

つちうらセンター行き 6/23(金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名	参加者名	 【Web申し込み】
お子さんの名前	お子さんの名前	お子さんの名前	日中繋がる電話番号	
年齢： 才	年齢： 才	年齢： 才		

新年度がスタートしました

テーマ：
出逢って 深まって つながって ~今日もパル日和~

- マスク生活が緩和され、今までより活動しやすくなりました♪ 皆様ぜひ、いろいろな企画にご参加ください♪
- 新しく2名がセンター委員会に加わりました(^_^)♪

☆☆新メンバーさんのコメント



◆新しい知り合いや友達が出来たらいいなと思って参加しました。自分も楽しみながら企画等の運営ができればと思います。
(A・Hさん)



◆色々なことを学べるとあって、センター委員へ応募しました。これからみなさんと一緒に頑張っていきたいと思っています。
(H・Nさん)



マスク越しのコミュニケーション術 講座を開催しました

3/20(月)スマイルパル土浦館にて、講師には、見澤淑恵先生を迎えて講座を行いました。(次世代に伝えたい朗読と紙芝居のオリーブ代表)

- 講話やクイズ、ロールプレイ(役割演技)など、楽しく時間の過ぎる中にも気づき、発見、学びがありました。
- 顔にたくさんある表情筋をしっかり使って、言葉に自分の気持ち、心をこめて相手に伝えることが大切とのこと。
- 年齢と共にラ行(ラリルレロ)が言いづらくなるそうです。日頃から「ラレラレラレ ラリルレロ」と、声に出して練習すると表情筋も鍛えられるとのこと。
- 表情筋を鍛えることは、健康にもつながり元気に過ごすために実践する価値があると思います♪

※日常の生活やお仕事にも活用できそうで、みなさんに好評でした(^_^)♪



~センター委員による商品モニター活動(3月)~

★産直もちもち赤飯(パック) 160g×3個 398円(税込430円)

- ・産直産地の原料を使用し、もち米はJAふらの「はくちょうもち」小豆はJAおとふけ「きたろまん」を使用。
- ・着色料を使用せず、小豆本来の自然な色合いなので安心。
- ・レンチンなのに作り立てのようで美味しい。
- ・ストックがあると便利。



❖急な来客、行楽やお弁当にも、ちょっと手を加えるだけで華やかに♪

のざわ菜漬の葉包み赤飯

- ①もちもち赤飯 1パックを3等分の俵型にする
 - ②のざわ菜漬の葉を広げ
 - ①をきれいに包む
 - ③漬物の茎で結ぶ
- ※野沢菜漬けの塩気とよく合う♪



カリフォルニアロール風赤飯(巻きすは2つ用意)

- ①巻きすの上に海苔をおき赤飯1パック分をのせて平らにしてゴマ塩をふりかける
- ②湿らせた巻きすを①の上にのせてひっくり返す。海苔面が上になるので、海苔の半分ぐらいまで分量の赤飯をのせ、アボカド、カニカマ、キュウリ、卵焼の順において手前から巻く
- ③ラップでくるんで切り分け、ラップをはがして盛り付ける



※具材はお好きな物で♪
紅しょうが、またはワサビしょうゆをつけて!
(K・S)

お赤飯探訪

■ささげのお赤飯は、関東限定だった!?!?
お赤飯は、甘いのかな??

これも美味しい!



各地	どんなお赤飯?
北海道	甘納豆入り赤飯
秋田県南部	大量の上白糖を入れる
千葉県	落花生、砂糖、みりん、しょうゆ
新潟県中越地方	しょうゆ赤飯
徳島県鳴門市	ごま砂糖をかける
長野県佐久盆地地方	花豆のシロップ漬け赤飯

地方によってお赤飯の作り方が違うってホント?👀