



# しもせんだより8月号



もっと思い明日へ  
**超えてく**



発行 No.174 発行日:2023年7月31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

## しもつまセンター委員会主催 <パル・ミート【産直牛】&新米食べちゃお!>



パルシステムのお肉を取り扱う『株式会社パル・ミート』をお迎えして産直牛肉についてお話を聞いたり、牛肉のおいしい焼き方・コツをレクチャーしていただきます!もちろん牛肉の試食もあります♡パルシステムのおいしい新米の食べ比べをしたいと思っております!お友達と一緒に参加してみませんか。ビーフストロガノフやサラダを調理し交流を行います。お申込みお待ちしております。

2023年度  
パルの会



**【開催日時】9月29日(金) 10:00~12:00 (受付9:45~)**

**【開催場所】**パルシステム茨城 栃木下妻館  
(下妻市比毛43-4) ※下妻イオンの近くです



**【定員】**15名

※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

**【参加費】**材料費 300円

**【講師】**株式会社パル・ミート

**【持ち物】**マスク、エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物

**【託児】**あり/お子さま1人につき300円(定員6ヶ月以上3名)

**【申込方法】**参加申込書に記入、または二次元コードより申込ください。

**【申込締切日】**8月25日(金)



フードドライブにご協力下さい!家庭で眠る食品を当日お持ち寄りください。

- 穀類(お米・麺類など) ●飲料(ジュース・コーヒー・紅茶など)
- 調味料各種・食用油 ●保存食品(缶詰・瓶詰など)
- インスタント食品・レトルト食品
- ふりかけ・お茶漬け・のり
- ギフトパック(お中元・お歳暮・お菓子など)



※常温保管できる食品で、未開封、賞味期限が2カ月以上残っているもの。

砂糖、塩以外で賞味期限が記入されていないものは回収不可。

※食品は、フードバンク茨城、フードバンクうつのみやに寄贈し、児童養護施設や支援団体、生活困窮者に無償で届けられます。「食品ロス削減」と「福祉支援活動」への取り組みとなるフードドライブ開催へのご協力、よろしくお願い致します。

※参加費につきましては、当日のキャンセルはご返金出来ない場合があります。

※お預かりした参加申込(個人情報)は参加集約の目的以外には使用しません。

※当日は調理を伴う企画のため、手指の消毒にご協力下さい。

<参加申込書>9/29(金)パルの会「パル・ミート産直牛&新米食べちゃお!」  
8/25(金)メ切 栃木センター行き

組合員名  組合員番号

参加者氏名  電話番号

●託児お子さん氏名(フリガナ)

●お子さん生年月日  年  月  日 ●アレルギー:無・有(  )

## モニター商品のご紹介

### ☆キャロっとさん国産人参使用

(A B) 1L×2 748円 (税込 808円) ☆



・産直人参と4種の果物で作りました。人参は100%産直品！産地の応援にもつながるジュースです。素材本来のおいしさを生かしつつ人参くさを抑え、りんご、みかん(国産)、バナナ、レモンをバランスよく合わせました。香料は使わず、野菜嫌いの子どもでも美味しく飲めるジュースです。

#### <センター委員が試食した感想です>

■子ども達に大好評でした！ミニサイズは購入したことがありましたが、この1リットルのビックサイズのキャロっとさんは初めてでした！氷を浮かべてグラスで飲むキャロっとさん。ストローで飲むキャロっとさんとは、ちょっと違う印象でした！氷で若干薄まるのか...とてもさわやかな飲み口に感じました！部活帰りの娘は、『おいしい、おいしい』と言って、帰宅後に1本飲み干してしまいました。笑身体づくりに欠かせないビタミン。おいしく飲めるキャロっとさんと、ビタミンもしっかり摂れて一石二鳥だと思います！

■すっきりしていて美味しいので、子供も私も大好きです。大容量サイズだとコップでゴクゴク飲めるのが嬉しいです、飲む量を調節できて使いやすいです。飲み終わったあとのパックの処理も簡単で、ストローのゴミも出ないので良かったです。パックのままキャロットさんゼリーを作りました。開ける瞬間みんなのテンション上がります！！

## <6/14(水)フレイル予防講座を開催しました！！>

理学療法士こっしーこと、大越瑞生さんをお招きして、楽しくて有意義な時間を過ごすことができました。

『今あることの幸せ』のお話からスタートした講座でした。何気なく過ごしている生活。とても幸せなことなんだなあとしみじみ。そして今回の講座のキーワードとなる「フレイル」。フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指すことを学びました。チェックをしてみると、まだまだ大丈夫かな！と思っていた私も充分プレ・フレイルに該当していることがわかりました。フレイル予防に大切なことは、食事、ストレッチ、社会参加。たくさんためになるお話を聞かせていただきました！座学の後には、椅子に座ったままでのストレッチを行いました。身体をほぐして、私が一番感じたこと。ジワーっとくる血流もそうですが、呼吸に違いがありました！深く息を吸えた感覚がはっきりと分かって感動したのです！自分の身体と向き合ったり、呼吸に向き合ったり。とても大切なことなんだなあと感じた時間でした。たくさんのお話をいただいた講座でした！ありがとうございました！



栃木県生活協同組合連合会主催

<講演会のお知らせ>

あなたの毎日の食事に、世界の歴史と政治と経済が深く関わっているとしたら…

テーマ「食べものから経済の  
カラクリを理解し乗り越える」

日時：9月4日(月)

13:30~15:00(受付13時~)

場所：栃木県教育会館 小ホール

住所：栃木県宇都宮市駒生1丁目1

講師：平賀 緑氏

京都橘大学 経済学部 准教授

申込方法：二次元コードより

定員：パルシステム茨城 栃木から10名

参加費：無料(応募多数の場合抽選)

締め切り：8/11(金)迄

<問合せ先>

栃木県生活協同組合連合会

028-680-5592



## 今後の活動予定

9月29日(金) パルの会

11月13日(月)

ヤマキ醸造工場見学

バスツアー

上記活動は「しもせんだより」  
において募集を行います。お見  
逃しのないようご注意ください。  
い。