

# うしくセンター-便り12月号

毎月第一週目に発行をしています

2023.12.01 第 191 号  
発行：パルシステム茨城 栃木  
うしくセンター委員会  
発行責任者：センター長 岩淵  
問い合わせ：0120-868-014



**フードドライブ**にご協力をお願いします

うしくセンターでは、家庭で消費されずに余っている食品をまとめて  
フードバンクに寄付する活動をしています。  
・未開封なもの ・賞味期限が明記されており、2ヶ月以上残っているもの  
・常温保存できるもの  
⇒うしくセンター企画に参加の際は是非お持ち寄り下さい。



## 冷え取り薬膳 ぽかぽか交流ランチ会



薬膳に詳しい中島直子先生をお招きして、薬膳についてのお話を聞き、一緒に薬膳料理を作りましょう。  
体を温めるレシピと薬膳養生茶を予定しています。美味しく体にいいランチをみんなで楽しみましょう！

- 【日 時】 **2024年1月12日(金)** 10:00～13:30 (受付9:50～)
- 【場 所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階 (牛久市牛久町1024-1)
- 【講 師】 中島直子先生 (薬剤師・国際中医薬膳師)
- 【募集人数】 15名 ※応募者多数の場合は抽選になります  
※当落結果並びに詳細案内は、12月22日(金)までにメールまたは配送便でお送りいたします
- 【託 児】 定員3名 (生後6ヶ月以上) お子様1人につき300円
- 【参加費】 800円
- 【持ち物】 エプロン、三角巾
- 【申込方法】 下記参加申込書をご提出または右記の二次元コードを読み取りお申し込み下さい  
※お預かりした個人情報、申込みの集約目的以外には使用いたしません
- 【申込締切】 12月15日(金)
- 【お問合せ】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター  
組合員活動専用フリーダイヤル ☎0800-800-6687 (受付時間9:00-17:00月～金)



きりと

うしくセンター行き『冷え取り薬膳ぽかぽか交流ランチ会』参加申込書

12月15日(金)締切

組合員番号・コース番号

託児希望 (有・無)

※先生への質問があればこちらにご記入ください

組合員名

お子様の名前 ( 歳 ヶ月 男・女)

日中繋がる電話番号

アレルギー(有・無)有の方 →

palくらぶ セルフ整体主催

# セルフ整体



昨年度、大好評をいただいたセルフ整体を今年も3回シリーズで企画しました。  
皆様のご参加お待ちしております。

- 【開催日時】 ①1/12(金)13:45~15:15 ②1/26(金)13:45~15:15  
③2/9(金) 13:45~15:15
- 【開催場所】 つくば市ふれあいプラザ 軽運動室(2階)
- 【講師】 石井みちよ先生(整体師・ボディセラピスト・アラウンドセラピー)
- 【参加費】 100円(参加回数にかかわらず) ※当日現金で徴収いたします。
- 【募集人数】 10名 ※応募者多数の場合は抽選になります。  
※当落結果並びに詳細は12/22(金)迄に配達便でお送り致します。
- 【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、プール棒(お持ちの方)  
※プール棒は昨年度セルフ整体で使用したものです。  
(お持ちでない方はこちらでご用意します。)
- 【申込〆切】 12/15(金)
- 【問合せ先】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター  
組合員活動専用フリーダイヤル 0800-800-6687  
(月~金 9:00~17:00)
- 【申込方法】 下記用紙に必要事項を記入の上、注文用紙と一緒にご提出ください。  
※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外に使用いたしません。



-----きりとり-----

うしくセンター行き palくらぶ セルフ整体主催『セルフ整体』参加申込書 申込〆切 12/15(金)

組合員番号		組合員氏名	
コース番号		参加者氏名	
日中繋がる電話番号			



## 10/17(火)『パルの会』1回目 が開催されました!



第1回目の今回は新米5種の食べ比べとキノコ汁作り、白めし泥棒選手権の結果発表となりました。  
食べ比べてみると甘味やもちもち感など違いがよく分かり、PLAやお米を作っている委員のお話も興味深く聞き入ってしまいました。  
サポーターの方や参加者の方々のお手伝いもあって、楽しい時間を過ごすことが出来ました! 皆さま、ありがとうございました。  
次回もお待ちしております♪  
(PLA:パルシステムの商品情報などを組合員に伝える活動をしています)



## センター委員による商品モニター活動報告 『鹿児島若鶏照焼チキン』2枚 200g 581円(税込)

照焼だけどさっぱり目で、美味しくいただきました♪子どものお弁当にちょうどよかったです。サラダに乗せてアレンジしたりと冷凍庫に常備しておくとお便利ですね。  
(S.K)



お肉が柔らかいので、歯の弱い私でも美味しく食べられます!  
パンにも良く合うので、今回はフランスパンに野菜と一緒に挟んで食べました! フランスのカフェ気分でリッチなランチタイムでした。(つくばあば)

