

# しもせんだより12月号

もっといい明日へ  
超えてく



発行 No.178 発行日:2023年12月4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

## あなたの足は大丈夫?冬の今こそ目指せ足美人!! ~フットケア~

### 誰でもできる正しい足の爪切り(巻き爪予防も!)

爪の性質・切りかた・巻き爪の悩みなど、  
普段なかなか聞けない足のアレコレ…  
簡単ホームケアの仕方など  
講師が丁寧に教えてくれます(^^♪  
お友だちと一緒に参加もOKです。



お楽しみ  
軽食付き

【開催日時】1月18日(木)10:00~12:00(受付9:50~)

自宅で簡単フットケアのお話と実技&パル商品を囲んで交流会

【開催場所】パルシステム茨城 栃木 下妻館(下妻市比毛43-4)

【募集人数】10名 応募者多数の場合は抽選、抽選結果及び詳細は後日お知らせします

【参加費】無料

【託児】あり お子さま一人300円(定員3名・6ヵ月以上)

【持ち物】タオル、筆記用具、飲み物

【申込方法】下記の申込書または、二次元コードよりお申込下さい。

【申込締切】12月22日(金)



<フットケア申込書> 12/22(金)メ切 栃木センター行き

組合員名 組合員番号 TEL

①参加者氏名 ②参加者氏名 申込合計 名

●託児お子さん氏名(フリガナ)

●お子さん生年月日: 年 月 日 性別: 男・女

●アレルギー: 無・有( )

## モニター商品のご紹介

☆PB「鹿児島若鶏照焼チキン」2枚 200g

538円(税込581円)☆

産直産地の鹿児島若鶏を使用。塩と砂糖は、「海はいのち」と「花見糖」を使用し、しょうゆ麴を使うこと

で深みのある照焼味に仕上げました。シンプルな原材料になっています。  
<センター委員が試食した感想です>

■冷凍商品で2枚入っています。レンジで解凍できて、すぐに使える!  
という便利さもありがたいです。お弁当のおかずに使ったり、角切りにして  
サラダにトッピングしたり、シンプルな味付けなので重宝しています。  
冷凍庫にストックしておこうと思いました。



## 10/26「カラダが硬い方のためのストレッチ」 教室を開催しました。

今回は、「カラダが硬い方のためのストレッチ」というテーマで、  
井出先生を講師にお招きしてストレッチ教室を行いました!  
肩、首を伸ばした後に、股関節まわりを中心に動かしたり伸ばしたり、ゆったりとした雰囲気の中で、『自分の気持ちよい所まで』との、先生のお声かけで無理なく体を動かせました。ストレッチ後には、パルの商品を使った試食・交流会です♪  
参加者のみなさんと一緒に調理をしました!メニューは、「産直バジルのジェノベーゼソース」、米沢郷鶏肉を使ったチキンのジェノベーゼ和え、タコとジャガイモのジェノベーゼサラダ、ピラフ、サラダリーフ、デザートでした♪ 食事をしながら、色々な話に花を咲かせ、おいしく楽しい時間を過ごすことができました!

