

しもせんだより1月号

もっといい明日へ
超えてく



発行 No.178 発行日:2024年1月8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



新春のお慶びを申し上げます。
幸せに満ち、夢と希望に満たされた
2024年をお祈りしています。
今年もパルシステムがお手伝いできる事が
あればいつでもお聞かせください。
皆様の笑顔と幸せを応援し力を尽くします。
どうぞ素晴らしい新年をお過ごしください。
栃木センター センター長



大人の貼り絵アート

新聞や雑誌を使い、童心に戻って可愛い貼り絵作りを楽しみましょう。
センスも技術も全く必要ありません。コツさえつかめば、みなさん誰でも素
敵な作品が仕上がります。
チラシをちぎったり、
ハサミで切ったりしながら、
素敵な作品を一緒に作りましょう。



【開催日時】2月8日(木)10:00~12:00(9:50受付)

10:00 「大人の貼り絵アート」教室

11:00 パル商品を囲んでの座談会

お友達と一緒にの
参加もOKです(^_^)

【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】100円(商品ご利用代金と一緒に引き落としとなります)

【託児】あり お子さま一人につき300円(定員3名・6ヵ月以上)

【持ち物】ハサミのり

【申込方法】右記の申込書または、二次元コードより申込下さい。

【申込締切】1月19日(金)



~ボタニカルアロマサシェ~をつくろう

自分へのご褒美やかわいいインテリア、大切な方への贈り物など…
アロマで癒されながらお気に入りのひとつをつくってみませんか。

ボタニカルアロマサシェって?

「エッセンシャルオイル」と

(天然成分100%)

「ドライフラワー」でつくる香りを

楽しむ「アロマキャンドル」です。

お友達と一緒にの参加もOKです(^_^)

お楽しみ
軽食付き
(*^^*)



【開催日時】2月20日(火)10:00~12:00(9:50受付)

【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】300円(商品ご利用代金と一緒に引き落としとなります)

【託児】あり お子さま一人につき300円(定員3名・6ヵ月以上)

【持ち物】飲み物(水分補給)

【申込方法】下記の申込書または、右記の二次元コードより申込下さい。

【申込締切】1月19日(金)



<申込書> ※レ点を入れてください 1/19(金)メ切 栃木センター行き

2/8 大人の貼り絵アート 2/20 ボタニカルアロマサシェ

組合員名 組合員番号 TEL

①参加者氏名 年代 / ②参加者氏名 年代

●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()

🚌株式会社ヤマキに行って来ました！🚌

久しぶりのバスに乗って行く工場見学。バスの中は自己紹介をしたり、クイズをしたりワイワイしながら向かいました。工場は、埼玉県の自然豊かな山中にあり美味しい醤油が出来る謎が解けました。工場の中には「大きな樽」が何個も並べられ圧巻の光景でした。

今回のメインイベント!!樽の中からすくい出した「もろみ」を自分で絞って「醤油」にする貴重な体験は参加者みなさんから大好評でした。昼食は美味しい湯葉料理、子どもには「湯葉バーガー」をお腹いっぱい頂き、その後工場隣接の直売所では、こだわりの商品を沢山購入してきました。工場見学後は、秩父の長瀬の自由散策を楽しみました。行きには見えなかった夕日に照らされたきれいな富士山をみながら帰途につきました。



11/30(木)「体幹をストレッチしよう教室」を行いました。



今回も、カレッジとらいあんぐるの井出先生をお迎えして「体幹ストレッチ教室」を行いました。肩周りや背中、

横隔膜を意識し呼吸をしたり、股関節を伸ばしたり動かしたりと盛りだくさんの内容。激しい動きではないのに、汗ばんできて、冷えていたはずのからだがりっかり温まったことを実感できました。ストレッチ以外にも、水分補給の仕方や内太ももの筋力の大切さなど豆知識を教えていただき、大変勉強になりました！普段から姿勢を意識して生活しようと思います。体を動かしたあとは、パルの商品を囲んでの交流会。今回はお正月におすすめの「野付産ほたてやいくらを使った海鮮丼」を作りました。野付産のほたては「甘くておいしい!」「買ってみたい!」と大好評でした。テーマが毎回変わるので初めて参加の方はもちろん、何回か参加している方にもおすすめの企画です!(≥▽≤)



モニター商品のご紹介

銚子産いわしのつみれ

210g(冷凍)

348円(税込376円)



銚子産いわしのつみれに国産

たらのすり身を合わせ、国産の玉ねぎ、ごぼう、しょうがを加えふんわりと仕上げました。

<センター委員が試食した感想です>

■手作り感があり、良い出汁がでました。

癖の無い味で、やわらかくとてもおいしかったです。国産のすり身を使用しているので安心して食べることができます。

■いわしが苦手なのですが、このつみれは魚臭さが無くパクパク食べられました。お鍋に入れたり、味噌汁に入れたり、根菜と一緒に煮ものにしたり。手軽にお魚が食べられるので重宝しています。

しもつまセンター委員会 今後の活動予定

- ・2/8(木)大人の貼り絵教室
- ・2/20(火)ボタニカルアロマサシェ
- ・3月予定 しまんと新聞バッグ

上記の企画は、「しもせんだより」広報紙にて募集をしています。お申込、ご参加お待ちしております。

4月以降も企画を考えています。もう少しお待ち下さいね(^_^)~