ハッピー♪パル おやま

発　行　日　２０２４年 ２月 ５日　VOL 47
発　　行　パルシステム茨城 栃木
　　おやまセンター委員会
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

テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」

衣類回収活動のご協力お願い

パキスタンのスラム地区の子どもたちへの教育活動を支援・展開している日本ファイバーリサイクル連帯協議会（JFSA）の活動に協力して、衣類の回収を実施いたします。また、フードドライブ活動も実施します。

日　時　２０２４年３月９日（土）
１０:３０～１４:００

場　所　パルシステム茨城 栃木　栃木センター
栃木県小山市横倉新田１９８－１

フードドライブ：常温保存ができる食品で、賞味期限が２カ月以上あるもの

お問い合わせ先

回収品目・梱包方法について
JFSA 千葉センター（9:00 ～ 19:00 木曜定休）
０４３-２３４-１２０６
回収品目・梱包方法については二次元コードから確認をお願いいたします

会場・フードドライブについて
地域活動推進部
（9:00 ～ 17:30 月～金）
０１２０-３０３-１６９

✕ 配送便での受付は出来ません。時間内にお持ちください

開催報告

ナチュラル洗剤でお掃除しよう!!

レッツトライ！
せっけんライフ!?

2023 年 12 月 18 日に、テーマ別組合員活動「環境」メンバーによる、ナチュラル洗剤を使用したお掃除の学習会が行われました。ナチュラル洗剤の特徴を活かした掃除の仕方や、環境への影響などを学習しました。
今回一部をご紹介します!! ぜひ、普段のお掃除に取り入れてみてはいかがでしょうか？

換気扇のお掃除

用意するもの
・新聞紙
・大きなビニール袋 …１枚
　・破れることもあるので二枚重ねもオススメ
・粉せっけん（水ばしょう・やっぱり石けん）大さじ１
・ぬるま湯（約 40℃）・・・500cc

① 油汚れをできるだけ取り除く
　・新聞紙やなるべく綿が多く入っているもので拭きとる
　・汚れが固化しているときはドライヤーで温め不要になったカードなどで落とす
② ビニール袋に粉せっけんとぬるま湯を入れて振りよく泡立てる
③ 換気扇を入れ２時間くらいつけてから、水洗いする（塗装のはがれに注意し、時間を調整する）

Before

After

水筒のお掃除

用意するもの
・酸素系漂白剤 (1L につき大さじ 1/2)
・ボウル
・お湯　(40～50℃)

① ボウルにお湯と酸素系漂白剤を入れる
② 水筒のパッキンや部品を①につける
③ 30 分～２時間程度つけおいてから、よくすすぐ

漂白液は、冷えても 24 時間ほど効果は持続しますので続けてフキンなど漂白しても◎

参加者の感想

・換気扇の汚れがきれいに落ちてビックリ！でしたぜひやってみたいです
・環境にやさしい掃除の方法でこれから活用していきたいです
・今まで使い方がわかっていなかったので、扱いを知る機会は助かります
・また開催してほしいです
・「魚が住めるために必要な水の量」でかなりの量が必要だと知りました

開催報告

カイロプラクティックで体操

3回シリーズ

大好評シリーズ・カイロプラクティックで体操が開催されました。カラダの仕組みを学習してからゴムバンド（骨盤・肋骨に結ぶ）を使用して体操しました。自分のカラダのBefore～Afterにびっくり!!でした。体操の後は、センター委員と参加者が二班に分かれて、毎回のテーマに沿っての交流会をしました。顔なじみの方の会話が増えて、和やかな雰囲気でした。

参加者の感想

・日頃の姿勢に意識して生活しようと思った
・カラダがポカポカになった
・日々の生活でのゆがみを修正する大切さを知った
・楽しく学習できた
・カイロプラクティックを少し理解できた
・毎回テーマがあって楽しく体操出来た

おすすめ商品ご紹介

産直茶豆のがんも

4個　248円（税込268円）

・豆腐生地や具材は国産原料使用
・消泡剤不使用
・パルシステムオリジナル非遺伝子組換え菜種100%「圧搾一番しぼり菜種油」でカラッと二度揚げ
・具材は茶豆　人参　大和芋　ひじき　昆布
・規格外品も有効活用している産地応援商品

せいきょう納豆 NEW

（中粒　たれ・からし付き）

30g×4個　170円（税込184円

・添加物不使用
・非遺伝子組換え大豆
・お茶碗ぴったりサイズ
・便利な個食タイプ
・たれ、からしにも、非遺伝子組換え原料を使用

センター委員が食べてみました

4人分の食事を作る私にとって4個入りはベスト!! 表面はカリッと中はふわっとして、人参大和芋、ひじき、昆布など程よい香りで、味バランスの良い一品で、美味しく頂きました。

焼きがんもにしました

シンプルにご飯にかけて食べてみました。よ～く混ぜてからたれをかけて頂きました。中粒なのでしっかり大豆の食感もありました。たれの甘味も絡みもちょうどよく、ご飯との相性はやっぱりバツグン!! 美味しく頂きました。

やさしい ヨガ教室

毎日頑張っている心とカラダをリフレッシュ!!
初めての方もお気軽に参加してください!!

日　時　3月 11日（月）　10:30～12:00（受付 10:15～）
場　所　パルシステム茨城 栃木 栃木センター
　　小山市横倉新田 198-1
託　児　お子様1人300円
　　（定員　3名）
参 加 費　100円（お土産付き）
募集人数　10名程度
締　切　2月 25日（日）
申　込　二次元コードのみ

応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください

46号 みかんクイズ

答え 1回

石井さんのミカン畑は、ミカンが黒くなるすす病を防除するため1回だけ農薬散布します。
ご応募頂いた方、ありがとうございました。当選の3名様には2月中の配送便にて、賞品をお届け予定です
お楽しみに♪