

しもせんだより2月号

もっといい明日へ
超えてく



発行 No.180 発行日：2024年2月5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



自分を見つめなおすチャンス！ ～ 感情コントロールを学ぼう ～

嬉しい・悲しい・不安・わくわく・楽しい・ドキドキ、、、。

このような「感情」と毎日の生活は、切っても切れない関係です。わたしたちは感情があるからこそ、イキイキとした生活が送れていますよね。でも時には、ぐるぐるとした気持ちが心の中に居座ってしまったり、感情に振り回されることはありませんか？ 例えば、家族にイライラしたり、友達に言いたいことを言えずにモヤモヤしたり、何となく自分に自信が持てなかったり。今回の講座では、もっと楽に「感情」と付き合い、毎日楽しく幸せに過ごすようになるためのヒントと、それを体験するワークをお届けします。どうぞお気軽にご参加ください。

【開催日時】3月15日(金)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)

【講師】佐藤久美子 (HP: <https://www.andkorekara.com/>)

【募集人数】20名 応募者多数の場合は抽選、抽選結果及び詳細は後日

【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】筆記用具、飲み物 【申込締切】2/23(金)

【申込方法】下記の申込書または、二次元コードより申込下さい。



きりとり

<3/15(金)感情コントロールを学ぼう> 2/23(金)メ切 栃木センター
行き

組合員名	組合員番号	TEL		
参加者氏名	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()				

Eco×Art×Cute! しまんと新聞ばっぐをつくろう

毎回好評3回目の今回は「大ばっぐ」に挑戦!
おさらいやはじめての方の「小ばっぐ」作りの参加もOK。

「しまんと新聞ばっぐ」って?

四万十川流域で「モットイナイ×オリガミ」の考え方から生まれた、読みおえた新聞とノリで作るばっぐ(^^)♪
楽しくエコ活しながら、自分だけのオリジナルな一品を作ってみませんか。お友だちとの参加もOKです。



【開催日時】3月14日(木)10:00～12:00(受付9:50～)

※「大サイズ」作り。はじめての方は小サイズ作りのご参加も可

10:00 「しまんと新聞ばっぐインストラクター」のレクチャーでばっぐ作り

11:30 作り終えた作品とパル商品を囲んで「プチお茶会」

【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】筆記用具、飲み物 【申込締切】2/23(金)

【申込方法】下記の申込書または、二次元コードより申込下さい。



きりとり

<3/14(木)新聞ばっぐ申込書> 2/23(金)メ切 栃木センター行き

組合員名	組合員番号	TEL		
参加者氏名	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()				

♪フライパンひとつでさっと時短レシピ♪

センター委員の daidokoro

「ご飯がすすむ！豚こまのトマトチーズ」

- 材料(5人分) —
- | | |
|------------|----------------|
| ☆カットトマトパック | 1個 |
| ☆豚こま肉 | 400g |
| ☆国産野菜のブイヨン | 1本 |
| ☆玉ねぎ | 1個 |
| ☆花見糖 | 大1杯 |
| ☆しめじ | 1パック |
| ☆ミックススパイス | (バジル&ガーリック) 適量 |
| ☆チーズ | 好きなだけ |
| ☆塩、こしょう | 適量 |
| ☆菜種油 | 炒める用 |
| ☆小麦粉 | 少し |
| ☆ブロッコリー | 盛り付け用 |



— 作り方 —

- ①☆のソースの材料を全部混ぜて馴染ませておく。玉ねぎは輪切り、しめじはほぐす。
- ②豚こま肉に塩、こしょうを振って、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに菜種油を引いて、豚こま肉を炒める。
肉に火が通ってきたら、玉ねぎ・しめじを加える。
- ④全体に火が通ったら弱火にし、☆のソースを入れて絡ませる
- ⑤チーズをかけて蓋をして、チーズが溶けたらできあがり。
塩・コショウで味をととのえ、ブロッコリーなど盛り付けはお好みでどうぞ♪

おすすめ商品

☆せいきょう納豆 (中粒、たれ・からし付) 30g×4
170円 (税込184円)

国産大豆使用、たれ・からしは添加物不使用。

■中粒納豆なので大豆の味が濃く、
食べ応えがあり美味しかったです。
お試しください。



☆産直茶豆のがんも4個

248円 (税込268円)



・豆腐生地や具材には国産材料を使用。
豆腐生地は産直大豆とにがりを使用し、消泡剤は不使用。揚げ油には「压榨一番しぼり菜種油」を使用し、カラッと二度揚げしています。

■今までがんもどきは煮物で試食していましたが、パッケージに「さっと焼くと美味しい」と説明があったので焼いてみたら、香ばしくて茶豆の香りもひき立ち美味しかったです。



2024年度 活動組合員 「センター委員メンバー募集中」

しもつまセンター委員会では、一緒にセンター委員として活動していただける方を募集しています。まずは、見学から参加してみませんか。

<活動内容>

- ・月1回の定例会への参加
 - ・企画の提案、運営
 - ・活動場所は主に、パルシステム茨城 栃木の活動施設「下妻館」(下妻市比毛 43-4)
- パルシステム茨城 栃木の方針を基に、自分の興味があることを企画したり、パルシステムの商品について知識を得ることができ、少人数で楽しく和気あいあいと活動しています。
- ぜひ一緒に参加してみませんか！?

見学希望の方は、下記まで、お気軽にお問い合わせください。

<しもつまセンター委員 大募集 !!>

問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木 栃木センター

☎ 0120-390-433 (9:00~17:00)

※このゆびとーまれ1月号にも掲載しています。随時募集中♪



パルシステム茨城 栃木 下妻館 今後の活動予定

- ・2/20(火)ボタニカルアロマサシュ作り
- ・3/14(木)しまんと新聞ばっく
& プチお茶会③
- ・3/15(金)感情コントロールを学ぼう

上記の企画は、「しもせんだより」広報紙にて募集を行います。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。もう少々お待ち下さいね♡