



次回発行 3月4日週～配布予定

お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用
0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には
使用しません。



「つちうらセンター委員会」主催企画

パルの会 (3回目) お米で超えてくアクション

「米粉」台湾カステラ作り教室&たまご学習会

ふわぶる食感の台湾カステラをグルテンフリーの米粉で作みましょう！
JA やさとのたまごの学習会もあるよ！

お米で
超えてく



1 開催日時：2024年3月29日 (金)

10:00~12:30 (9:45~受付)

2 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)

3 募集人員：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：奥貫先生 (カレッジ「とらいあんぐる」登録講師)

5 参加費：300円

6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さん一人につき300円)

8 締切：2月23日 (金)

9 抽選結果：詳細案内は3/8 (金) 迄にお届けいたします

二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください



元ベビースクール講師

2024年度
センター委員会メンバー募集

※切2月末日まで!

😊 つちうらセンター委員会では、幅広い年齢層のメンバーで、楽しく活動しております。ご興味のある方、一緒に活動してみませんか♪ (任期は4/1~翌年3/31までとし、1年ごとの更新となります)

《何をするの?》

😊 毎月1回委員会定例会に参加し、商品学習会、産地見学会、料理講習会など、組合員の方が参加できる企画を話し合って開催しています。

😊 パルシステム商品を使い試食・交流をする

😊 「パルの会」の運営、サポートを行います。

😊 組合員活動情報を発信するセンター広報紙「パルふれんず」を基本月1回作成発行します。



◆ つちうらエリアの組合員であれば誰でも登録できます

◆ 未就学児のお子さんのいる方は、無料託児があります

※ご興味のある方♪ お申込みはこちらから・・・



3/29 (金) 「米粉」台湾カステラ作り教室&たまご学習会 参加申込書

つちうらセンター行き 2/23 (金) ※切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	☑ お子さんの氏名 (ひらがな): ☑ : 才 月 ☑ : 男 ・ 女 ☑ アレルギー:(有・無) 有の方:	

報告

認知症理解のための 学習会を開催しました



★2023年12/12（火）スマイルパル土浦館にて、

講師 根本美希氏〈キャンパス水戸〉

認知症介護アドバイザー（認知症キャラバン・メイト）介護福祉・介護福祉専門員

- ◆「認知症の人の気持ち思いを理解して関わるために」どのようにしたらよいか！
など、接し方や介護側の心構えなどについてお話をいただきました。
- ◆一番大事なことは、「大切な人が認知症になっても、かわらないお付き合いを続けていくこと」

♪おだやかな雰囲気の中、有意義な時間を過ごすことができました♪(^~^♪

口腔ケアは
とても大事



《参加者の声》

- ❁とてもわかりやすい学習会でした。認知症の人の気持ちがよく理解できました。
- ❁変わっていく母親をどう対応したらいいかわからなかったが、今までの対応をして、不安、焦りを感じさせないようにしていくことが分かって安心した。
私自身の気持ちが楽になった。
- ❁とても和気あいあいと楽しい時間でした。わが身のいく末かと思うと少し悲しいですが、予防できるよう生活習慣、食生活を考えていきたいです。かかわり方、声のかけ方が参考になりました。
- ❁初期症状が感じられる義母を別居でサポートしています。理解する上で大切な根っここのところを教えていただき今後のかかわり方役立たせていただけそうな気持ちにゆとりが持てる感じがしました。
- ❁前のことや先のことを伝えるのではなく、今落ち着かせることだけを
考えて向き合いたいと思いました。 などの感想をいただきました。



～センター委員による今月のおすすめ商品～

★せいきょう納豆（中粒、たれ・からし付き）

30g×4 170円（税込184円）

- 国産中粒大豆を使用
- 大豆は、非遺伝子組換えを使用
- 大豆の風味と食感を大切に作っている



☺美と健康のために納豆を食べて「血液サラサラ」をめざしましょう。大根やにんじんの葉が余ったら柔らかいところを刻んで薬味にするとおいしいです。納豆餅には大根おろしをまぜていっしょに食べると胃がもたれません。

★産直茶豆のがんも 4個 惣菜食品 248円（税込268円）

- 産直大豆とにがりを使用し、消泡剤は不使用
- 揚げ油は、産直産地カンガルー島（オーストラリア）で栽培された非遺伝子組換え菜種
100%のパルシステムオリジナル商品
『压榨一番しぼり菜種油』でカラッと
2度揚げしている



- 豆のこだわりは、産直産地「JA新潟かがやき」の茶豆
- さやに実があまり入ってないものや、キズものなど、出荷できなかった規格外品を有効活用して、食品ロスの削減はもちろんのこと、産地の応援にもつながっている

☺寒い季節はなんといっても「おでん」です。国産品のみで作られた安心のがんもです。具材には茶豆、人参、ヤマトイモ、ひじき、昆布が入っています。茶豆のコリコリがうれしいです。