

陽だまり



発行日：2024年 3月 4日

発行：パルシステム茨城 栃木

かしまセンター委員会

発行責任者：センター長 小林

問い合わせ：0120-390-434

2023年度も3月末をもちまして終了となります。この間組合員の皆さんにはセンター委員会企画に多数ご参加頂きまして、まことにありがとうございました。2024年度はより魅力のある企画を実施できるようにセンター委員で取り組んでまいります。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

【報告】

組織合同20周年記念 感謝企画

「松岡水産(株)」工場見学 1/26(金)

久しぶりの工場見学、ワクワクしながらバスに乗り込みました。工場に着くと目の前がすぐ海で、荷揚げから工場までの近さに驚きました。

工場では魚の焼き、煮る、スモークの作業工程の見学をしました。煮魚の工程では、煮汁と魚と一緒に袋に入れてボイル、その後冷却をしていました。煮物は冷める時に味が入るといふ原理と同じとのことでした。現場の人の接客、挨拶がとても気持ち良かったです。一人ひとりの質問にも丁寧に答えて頂いてとても良い見学でした。

～参加者のアンケートより～

- ・ガラス越しの見学が多い中、近くで見せて頂き工場の様子や商品のことがとても身近に感じられました。
- ・サーモンを常備しています。これからは一層愛着がわきます。
- ・創業後100年以上もの間会社を守り続けていることは、すごいことだと思いました。
- ・従業員の方々の対応が素晴らしく良い会社なのだと実感した。
- ・これからは食べるときに、みなさんが一生懸命に作っている様子を思い出しながら食べたいです。



「フレイル」対策講座

2/8(木)

最近ねこ背になり腰も痛いのでフレイル講座に参加しました。

いつまでも元気に動けるようにするには運動、食事、社会参加が大事だと教わりました。運動はジョギングよりウォーキングがいいこと、食事はたんぱく質を摂ることなど、自分でもできそうだと思います。また血流を良くする運動と、体幹を鍛える運動をして体が温まるのを感じました。

テンポの良いお話と無理のない運動で、2時間があっという間で、楽しい講座でした。

～参加者のアンケートより～

- ・楽しくて分かりやすく、とても良かった。今フレイルの状態だと思われるので、少しずつ運動しようと思った。
- ・日頃運動する習慣が大切だと実感した。最近疲れやすいので実践したい。
- ・すぐにできそうなことばかりで良かった。きつい運動ではなく、軽い運動で良かった。
- ・詳しく丁寧な説明で良かった。冷え性を改善し、体幹を鍛えたい。



おすすめ商品

産直こめたまご(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)

きっかけは輸入飼料の高騰でした。「少しずつでもできることから飼料の国内自給に挑戦し、飼料確保の基盤づくりをしたい」、という思いからはじまった取り組みです。

《センター委員の声》

- ・こめたまごなので黄色い色がきれいで、ニラ玉映えますね。
- ・卵かけご飯は黄身と白身に分けて、白身をメレンゲ状に泡立ててからご飯にかけて頂きます。ふんわりしっとり、美味しいです。
- ・卵かけごはんが美味しかったです。盛り上がった黄身と弾力のある白身でした。
- ・初めて食べましたが、あっさりした味でした。



パル商品

これが好き！ ここが好き！

私のオススメは…

『おさかなソーセージ』

“推しです”

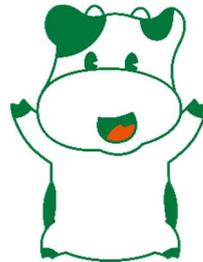
玉子焼きや炒飯に入れたり、小腹がすいた時、息子はそのままかじっています



子どもたちが、幼稚園の給食で提供されていた『こんせん牛乳72』を20年飲んでいました。今はパルくる便を利用してしています

『素材で選ぶマヨネーズ』

まろやかなコクで美味しいです



パル商品は
どれもおいしいよ！

『パルのお肉』は、こだわって育てているので安心して使えます。それに、とても美味しいです



大牧農場のじゃがいも『北海こがね』です。皮を剥きやすく煮くずれしにくくて、ホクホクして、とっても美味しいです

『小松菜』が好き
苦味が無くおいしい



『豚小間切れ(バラ凍結)』など、鶏肉やベーコンのバラ凍結が使いやすく、冷凍庫に常備しています

最近のお気に入り、『生ちくわ』です。おかずの一品にも、家事の合間のおやつとしても食べています。パルくる便登録をしています

