



発行 No.182 発行日：2024年4月1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

## ストレッチで体やわらか教室

春ってポカポカで過ごしやすいけど、なんとなく眠～い。起きたくな～い。なんてことないですか？誰にでも出来るとっても簡単ストレッチ「春バージョン」を覚えて毎日を快適に過ごしませんか？今回は「抗重力筋ストレッチ」も体感できます(^\_^)一回だけでもOKです。安心してご参加ください。**お友だちとの参加もちろんOK!!** 身体をほぐした後は、パルの商品で皆さんと交流を楽しみましょう！

開催日時 受付9:50～	内容
① 5/7(火) 10:00～12:00	「お目覚め編」朝、シャキッと目覚めるために… (簡単ストレッチと運動で一日元気に!)
② 6/4(火) 10:00～12:00	「熟睡編」夜、ぐっすり眠れるように… (交感神経をオフにして心地よく眠ろう)

【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、結果及び詳細は後日連絡します。

【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500円(定員3名・6ヵ月以上)

【持ち物】大きめのバスタオル又はヨガマット、フェイスタオル、飲み物(水分補給)

【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。

【申込締切】4月19日(金)

お楽しみ軽  
食付き  
(\*^^)v



<ストレッチ> 5/7・6/4 ※参加日に○をつけて下さい<4/19(金)メ切 栃木センター行>

組合員名	組合員番号
参加者氏名	電話番号
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( )	

## 「開催報告」～感情コントロールを学ぼう(3/15)



講師に(公認心理士・マインドコーチ)の「佐藤久美子」さんをお招きし開催しました。生きていると色々な感情が湧いてくるものです。感情が上がったり下がったり…その起伏に飲み込まれないようにすることが大切と、

冒頭でお話を伺いました。自己肯定感についての話の中で、「自己肯定感が高い」とどういった状況になるか、「自己肯定感が低い」とどういったことが起きるか、という『自己肯定感と感情の関係』を学びました。ワーク毎に、となりの席の方と話し合う時間が設けられ、書いて話すことの大切さまで実感することができました。最後に、それでも感情に飲み込まれてしまう時の16の方法を教えてくださいました!今すぐにでも実践できるようなシンプルな方法です!参加していただいた方からも、これからの生活に、ご家庭で、お仕事で活かしていきたい!というご意見をいただきました!今回の講座で、自分で自分を褒めることの大切さを知ることができ、ワークを通して、自分を見つめ直せる機会、自分の思考の癖に気付ける機会となりました!ご参加くださった皆様、ありがとうございました。



## 《活動報告》 ～しまんと新聞ばっぐをつくろう～ 全3回企画



11月から3月までの3回シリーズで(1,2月はお休み)「新聞紙」と「でんぷんノリ」を使ってさまざまな大きさの「しまんと新聞ばっぐ」を作りました。

しまんと新聞ばっぐインストラクター講師、青木さん・酒寄さんのお二人に優しく丁寧に教えていただきながら、皆さんワイワイと楽しみながら毎回色とりどりのcuteで素晴らしいバグが完成しました。

素敵なお柄や記事を「ばっぐ」にするために、今までは何気なく読んで?見て?いた新聞も、見方が変わりよーく見るようになって、気になる柄は次のために保管している。想像以上に格好よくできて持ち歩くのが楽しみ。まだまだ他のタイプ(全シリーズ)も作ってみたい!毎回みんなに会えるのも楽しみ!などの感想をいただき、エコ活・アップサイクルは今後もまだまだ続きそうです。



毎回制作後にお楽しみ試食交流をしました。

完成したばかりの作品を見せ合いながら次の柄を考えたり、パルの好きな商品やアレンジの楽しみ方、子育ての事、今回試食で初めて食べたものの感想(モッタイナイから生まれた商品をチョイス)など、毎回話が尽きず笑いがたえない楽しいエコ活の時間になりました。

## 2024年度「しもつまセンター委員会メンバー募集中♪」



しもつまセンター委員会では、一緒に活動していただける方を募集しています。初めての方も大歓迎!パルシステムのこともっと知ってみませんか?少人数で楽しく和気あいあいと活動しています。見学だけでももちろん OK(^\_^) 興味ある方は、下記または 二次元コードより気軽にお問合せください。

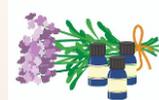
問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木 栃木センター  
☎ 0120-390-433 (9:00~17:00)



## 《開催報告》 ～2/20ボタニカルアロマサシェ～を作りました

ボタニカルアロマサシェって何?どんなふう楽しむの?

講師 WAKAKO 氏をお招きし教えていただきながら、みんなでアロマサシェ作りをしました。講師にレクチャーを受けつつ出来上がりをイメージしながらの作業。ろうそくを溶かしアロマを5種類ミックスさせて自分の好きな香りを作り出すので、心地よい香りに包まれ穏やかな時間を楽しめました。同じ材料で作ったのですが、仕上がると同じものがなく個々のセンスがひかるオリジナルの作品に大満足。



固まる時間を利用して、プチお茶会をしました。アロマがほんのり香る中、お米の話や好きな商品の話など会話も自然とはずみゆったりと贅沢な時間となりました。今回は「お米で超えてく」にちなんでライスペーパーと豆乳グルトを使ってクレープも作りましたが、とってもモチモチでおいしく、簡単でいいね!と豆乳グルトも好評でした。また、まとめ袋やABパック、その他のリサイクルのお話などもさせていただき有意義なひと時となりました。

## ～ センター委員おすすめ商品



☆産直小麦のうどん(乾麺) 500g 228円(税込246円)

・産直小麦(北海道のJA音更・小清水・長沼)を使用し、塩はPBの「海はいのち」で作りました。ゆで時間は10分です。

■細麺で食べやすい太さです。ツルツルとした食感がとてもよかったです。乾麺なので常備できます。使いたい時に必要な分だけ使えるのが便利でよいですね!

■好みですが冷たくして食べたほうが美味しかったです。温かい麺にした時はゆで時間を早めにして引き上げるのがポイントだと思いました。