

ぱるるん♪5月号 RE★NEWAL

今月号から『しもせんだより』は『ぱるるん♪』に!

今後どうぞよろしくお願ひします!

もっといい明日へ
超えてく

発行 No. 183 発行日: 2024年4月29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【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)

誰にでも出来るとっても簡単なストレッチ『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!

お友達との参加もOK!!お楽しみ軽食付きです!!

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】6月4日(火) 10:00~12:00 (受付9:50~)

【開催場所】パルシステム茨城栃木下妻館(下妻市比毛43-4)

※下妻イオンの近くです

【募集人数】10名※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【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1人につき500円(定員3名・6ヶ月以上)

【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】参加申込書に記入、または二次元コードより申込んで下さい。

【申込締切】5月17日(金)



<ストレッチ 6/4 参加申込書>

5月17日(金)〆切 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
●アレルギー	無 ・ 有 ()
●性別	男 ・ 女

2024年度のテーマが決まりました!

【お米と魚とわたし】

~愛する家族のため~

今年度のパルシステム茨城 栃木は「お米で超えてく+お魚食べよう」をテーマとしております。わたしたちしもつまセンター委員会は、懐かしの、あの曲!になぞらえてこちらのテーマにしました!

今後の活動予定

6月 ストレッチで体やわらか教室

7月 リース作り(アナベル)

9月 お魚の捌き方体験!

10月 パルの会(新米+お魚)

上記活動は「ぱるるん♪」において募集を行います。

※日程・内容変更となる場合があります。



＼新年度のご挨拶【委員長・副委員長】／

～しもつまセンター委員会～

不慣れですがみんなに助けをもらいながら委員長をやりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



しもつまセンター委員長
M



今年度副委員長になりました。さまざまな企画を通してみなさんと交流できることを楽しみにしています。

1年間よろしくお願いいたします。
しもつまセンター副委員長 K

組合員のみなさまとパルシステムの商品で楽しく交流、新しい発見ができるような企画を考えていきたいと思います。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。



しもつまセンター副委員長
M

産直野菜で作った糖しぼり大根

2個250g 価格本体308円(税込333円)

◆商品特徴◆

2007年パルシステム東京の組合員による商品開発チーム『産直大根漬物隊』(活動当時)が協力。原料の大根は、産直産地で農薬削減に取り組んで育てた大根を使用。

工場で葉を落とし、1本1本半割にカット。皮の表面の傷や斑点はできるだけ手作業で取り除いてから砂糖・塩・酢のみで漬けました。

センター委員が食べた感想

◆普段漬物を食べないこどもたちもパリパリでおいしいと食べるほど◎化学調味料不使用で安心、後味がさっぱりなのもお気に入りです！

センター委員おすすめ商品

産直大葉ノンオイルドレッシング

200ml 価格本体358円(税込387円)

◆商品特徴◆

2022年度パルシステム千葉商品開発チーム『夕食葉(ぱ)ぱっと作り隊!』の開発協力のもとリニューアル。国産大豆、花見糖を使用。原料の大葉は産直産地熊本県・フレッシュダイレクトのエコ・チャレンジの大葉に限定。青果で出荷基準に合わない規格外原料の一部有効活用につながる『もったいない』の取り組み商品です。

センター委員が食べた感想

◆ノンオイルでカロリー控えめなのに味がしっかり！サラダはもちろん冷や奴にかけて食べてもおいしかったです。

