



pal くらぶ「パル ZUMBA くらぶ」主催 組合員募集企画

夏休み企画 第二弾「おやこで楽しく ZUMBA」

残り少ない夏休みを“楽しく”ラテンの音楽に合わせてカラダを動かして楽しみましょう!!

『ティータイム交流あり』



1 開催日時：2025年8月25日(月)

10：00～12：00（受付9：45～）

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：親子3組程度（小学生以上～）大人のみも可

4 講師：海老根みゆき氏（ズンバインストラクター）

5 参加費：一人500円（お菓子代含む）※当日徴収

6 持ち物：室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子様一人につき500円）

8 締切：7月18日（金）

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、8/1（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提出ください



8/25（月）「おやこで楽しく ZUMBA」参加申込書

つちうらセンター行き 7/18（金）迄切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	参加者お子様の名前 （お子様は年齢も） （ 歳）	日中繋がる☎
お子様の託児 （有・無）	④ お子様の氏名（ひらがな） ④ 年齢： 才 ヶ月 ④ 性別： 男・女 ④ アレルギー：（有・無） アレルゲン：	

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。



2025年度「暮らし活動助成基金」

7月1日から助成団体募集します!!



私たちパルシステム茨城 栃木は、日々の暮らしの悩みや課題をよりよくしようとする、地域に根ざしたグループの活動を応援しています。これまでの17年間で延べ234グループの活動に助成してきました。

詳しくは、同時配布中のこのゆびと～まれ7月号または、パルシステム茨城 栃木ホームページの募集要項をご覧ください。

<https://www.palsystem-ibaraki.coop/>

土用の丑の日になぜウナギを食べるの??



お魚食べよう

◆夏の暑さで消耗しやすい体力を回復させ夏バテを防ぐ食べ物とされています。このため夏の土用の丑の日にウナギを食べる風習は健康維持と体力増強の意味も含まれていたそうです。

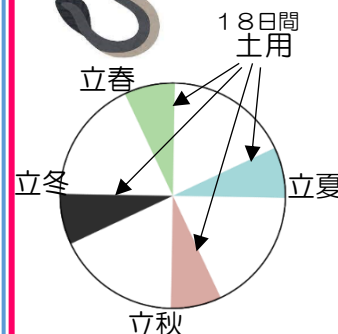
◆土用とは?・・・年4回。体調を崩しやすい季節の変わり目で、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」直前の18日間をいいます。

◆今年の土用の丑の日は7月19日（土）、
この丑の日が7月31日（木）にあたります。

ウナギは日本伝統の食文化
食べて支えよう!



～土用の食べ物は、実はウナギだけではなかった!!～



春の土用 戌の日	夏の土用 丑の日	秋の土用 辰の日	冬の土用 羊の日
「い」のつくもの：白いもの	「う」のつくもの：黒いもの	「た」のつくもの：青いもの	「ひ」のつくもの：赤いもの
いちご、いわし、イカ、インゲン豆、しらす、	【うなぎ】、梅干し、うどん、うり、土用しじみ、	玉ねぎ、大根、サンマ（青魚）、	ヒラメ、ヒラマサ、トマト、

5/12(月) 季節の薬膳教室を開催しました

📖 大人気の薬膳料理に、たくさんの申し込みがありました♪
講師に中島 由佳先生（薬剤師・国際中医薬膳師）をお招きして
夏の薬膳についてお話をいただきました。

- 🥒 健康は食にあり！旬のものを食べることがおすすめ
- 🥒 季節や個人の体質に合った食材を選びましょう
- 🥒 夏は、暑いからといってクーラーのかけすぎや、
冷たいものの摂りすぎは注意しましょう
(体を冷やしすぎて冷えてしまったら、お風呂に入って温まりましょう)



【メニュー】

- ・セロリとジャガイモと
金針菜の炒め物
- ・ジャージャー麺
- ・あずき茶
- ・健雄茶



(参加者の声)

- ・薬膳に興味はありましたが、このような企画で身近な場で学べてよかったです。
- ・献立（試食）が簡単で家庭でも作りやすいものでよかった。
- ・もう少し詳しく知りたくなりました。自分の生活に生かしていきたいと思います。
- ・食事で健康生活が送れるよう食材にも気を配る上で大変勉強になりました。

5/29(木)

七夕折り紙講座を 開催しました

講師：大森 久美子先生
(日本折り紙協会公認講師)

- ★ちょっと早めの七夕飾りを作って
日本の伝統的な折り紙を楽しむ
ことができました。
本物の笹に飾り付けして、素敵な
作品が出来上がりました。とても
好評で喜んでいただけました♪



短冊に願いを
こめて ★



(参加者の声)

- ・小学生以来の七夕の折り紙講座を体験できてとても楽しかったです。
- ・孫のために参加しました。昨年の自宅の七夕は織姫も彦星もいなかったのですが、今年は華やかになりそうです。
- ・久しぶりに懐かしい感触でした。季節のあじわいを楽しみました。

第27回通常総代会

2025年6月12日(木)に開催され、全議案可決されました