

RE **NEW** AL

もっといい明日へ
超えてく

ぱるるん♪7月号

発行 No.185 発行日：2024年7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

【夏休み親子企画（対象：小学1年生～）】

親子でしまんと新聞ばっく作り

毎回大好評の企画♪親子で新聞バック体験。

「こども向け新聞」と「のり」で作るバックです。
海、動物、鳥の柄など・・・

お子さんが好きそうな柄でバックを作ってみませんか？

夏休みの思い出に♪

自由研究、自由工作にいかがですか？親子で楽しく作りましょう。



作品のイメージ画像

ご家族で
是非ご参加
ください。

【開催日時】 8月6日（火） 13:30～15:00（受付13:20～）

【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】 8組※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】 1人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】 お子さま1人につき500円（定員3名・6ヶ月以上）

【持ち物】 筆記用具、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ください。

【申込締切】 7月19日（金）



キ リ ト リ

<8/6 親子でしまんと新聞ばっく作り 参加申込書> 7月19日(金)メ切 栃木センター行

組合員名 _____ 組合員番号 _____

保護者氏名 _____ (年代) _____) 電話番号 _____

参加者氏名 _____ (学年) _____) 参加者氏名 _____ (学年) _____)

●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 (_____)



ストレッチ2回シリーズ報告/下妻館で開催しました!

【5月7日(火) お目覚め編 / 朝シャキッと目覚めるためのストレッチ】

井出先生を講師にお迎えし、ストレッチ教室を行いました。

1回目は、GWの過ごし方などを皆さんと話し、和んだところでストレッチを開始。

先生が1人ひとりに気軽に声かけをして回ってくれて、とても距離感の近い中
良い雰囲気楽しいストレッチ教室となりました。

ストレッチのあとは軽食を囲んだ交流会で、

「国産さば水煮缶(減塩)」を使い炊き込みご飯を紹介。きざみショウガがアクセントになり、
おいしくいただきました。GW明けの疲れたからだをリフレッシュでき大好評でした!



【6月4日(火) 熟睡編 / 夜、ぐっすり眠れるように・・・】

2回目のストレッチ教室は、普段使わない筋肉をゆっくり伸ばしていくことで
体が温くなり、軽くなったような感覚をみんなで体験しました。

体の不調(足がつる、背中の痛み、水分の取り方)も丁寧に教えてもらいました。

「大隅産うなぎ蒲焼」と「漁師がつくった釜あげしらす」の商品紹介など、

試食交流をおこない皆さん満足した様子でした。

またストレッチ教室を企画したいと思いました。



センター委員おすすめ商品

銀だら西京漬け

2切140g 価格本体598円(税込646円) 次回7月4回



お魚食べよう



◆商品特徴◆

パルシステム神奈川の組合員による商品開発チーム「おとっとクラブ」が協力。脂がのって身がほろりとやわらかく、こどもから年配の方まで幅広く人気の高い魚です。開発メンバーさんから「いちばん簡単で、おいしく焼ける方法」は、フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと身くずれせずふっくらと仕上がります。

＼今後の活動予定／

7/16(火) アナベルリース作り

7/17(水) しまんと新聞ばっく

8/6(火) 【親子企画】

しまんと新聞ばっく

9/10(火) 魚のプロから学ぶ☆

知って!捌いて!魚を食べよう!

10月

パルの会 予定

＼センター委員が食べた感想／

◆身がふわふわで脂がのって美味しい!贅沢な1品です。

甘めの西京味噌で味がしっかり付いているのでご飯が進みます。

家族からも「もっと食べたい!」と言われたほど大好評でした。



上記活動は「ぱるるん♪」において
今後募集を行います。

※日程・内容は変更となる場合があります。