



8月号

NO. 201

発行日：2024年 8月 5日

ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙～

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター田中 浩

報告

我が家の梅しごと

～チャック付き保存袋で作る梅干し&梅のシロップ煮～

6月21日(金) なかセンター
参加者 12名

梅の産地、大紀コープファームでは「今年は暖冬で梅の開花が早く、受粉がうまくいかず、その後、雹害もあり梅は不作」との事。物価高騰、地球温暖化、自然災害等食料危機が心配な昨今です。食材(梅、塩、砂糖)のこだわり、特徴から、パル商品の素晴らしさを実感しました。その後、梅を優しく洗い、ヘタを取り除く→水分をよく拭き取る→保存袋にホワイトリカー、梅、塩、氷砂糖を入れる。そして、家での管理、保存の仕方を教わり「簡単!これなら私にもできる」と笑顔で梅干し作りが終了しました。



大紀の梅干し入りおにぎり等美味しく戴きました。デモで作りを学んだ、スッキリした美味しさの梅シロップを飲みながら、「梅仕事のハードルが下がりました。」と梅仕事への理解と興味を深めました。

PLAとのコラボ企画!



天日干しは室内の風通しが良い窓際で扇風機を利用しても大丈夫です。

梅干しの効能

- ・抗酸化作用で老化防止
- ・クエン酸で疲労軽減

さわやかサロン ヨガ

講師 大沢由起子先生

場所 ワークプラザ勝田

今年度のさわやかサロンは、前期・後期の3回ずつの企画。鏡のある軽運動室で先生のゆったりとしたご指導のもと行われました。

6/13(木) 19名

自律神経のバランスを整えるエクササイズで、体の凝りを解消、骨盤底筋を鍛えるストレッチを中心に行いました。



7/4(木) 15名

肩甲骨を動かしたり、体をねじったり伸ばしたり。皆さんご自身のペースでリラックスした時間を過ごしました。

パルシステム茨城 栃木PLA特別企画「ワクワク試食会」

～生協に加入されていないお友達もご参加できます～

人気商品「使えるカレールー」の美味しい食べ方を中心に試食会を行います。また、そのほかのパルシステム商品もご紹介します

開催日：9月17日(火) 11:00～12:30

会場：パルシステム茨城 栃木 なかセンター

募集人数：15人 (お申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。)

参加費：無料

※お子様と一緒に参加できますが、試食品の卵など食物アレルギーには十分注意してください。

定員 3名(1人500円 月齢6か月以上未就学児/開催時)

申込み締切：9月1日(日)

申込み方法：二次元コードからお申込下さい(用紙による申し込みはありません) 詳細はホームページも御覧下さい

お申し込みはこちら



「総代」になりませんか!

皆さんの声でパルシステムが変わります。

6月11日 通常総代会において

2024年度の活動方針が承認され、

これを基に活動を進めていきます。

「もっといい明日のために」

総代立候補お待ちしております。

(問い合わせ：組織運営部)

Tel 029-227-2225)

今後の予定

8/20(火) 水中の生き物を
さかしてみよう!

9/13(金) パン作り教室
裏面参照!

10/8(火) さわやかサロン
太極拳

10/16(水) 魚を食べて
魚のヒレと味噌汁

9月号で募集!!

生協のパン屋さん



大人のパン作り教室 参加者募集

パルシステムのパンは小麦本来の味や香りが楽しめる美味しいパン。こだわりの酵母パンや国産小麦を使ったパンなどを製造。極力余計な添加物を使用しない本物のパン作りを目指しています。そんなこだわりのパンをみんなで作って味わってみましょう！今回は大人を対象とした募集になります。

開催日時 9月13日（金）10：00～13：00（受付 9：45～）

開催場所 パルシステム茨城 栃木なかセンター
（那珂市横堀 840-5）

講師 株式会社 パルブレッド

内容 ・パン作り（あんぱん・ウインナーロールパン）
・パン作りの知識やパルブレッドの特色、良さを学ぶ

募集人数 15名

*申込多数の場合は抽選となります。当落にかかわらず
8月末までにお知らせします。

参加費 500円（参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。）

託児 3名（1人500円 月齢6ヶ月～未就学児）

持ち物 エプロン、頭髪をまとめる大判ハンカチ等、ハンドタオル、
マスク、筆記用具、飲み物

申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出。もしくは二次元コード
からお申込みください。

申込締切 8月23日（金）：申込書提出

8月25日（日）：web申込

問い合わせ パルシステム茨城 栃木なかセンター

Tel 0120-868-014（問い合わせセンター）

（web申し込みはこちら）



*お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。

きりとり

なかセンター行き＜申込み締切り 8/23（金）＞ *注文書と一緒に提出してください。

「パン作り教室」に参加します。

申込組合員

組合員番号

当日の参加者名

日中連絡が取れる電話番号

託児ありの方

お子様名（ひらがなで）

年齢

歳（男・女）

お子様のアレルギーの有無 有 ・ 無 （○をお付けください）