

# ハッピー♪パルおやま祭

2024年度テーマ

「パルで体感!! わくわく発見!」

～目で見ても感じて・未来へつなげよう～

発行日 2024年 8月 5日 VOL53  
発行 パルシステム茨城 栃木  
おやまセンター委員会  
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



## 工場見学 & お豆腐を作ろう

開催日 2024年9月17日(火)

参加費

大人2000円 中学生以上 お弁当  
子供1500円 小学生以上 ・バス代込み

開催場所 太子食品工業株式会社 日光工場  
栃木県日光市

持ち物

飲み物・筆記用具

募集人数 25名程度 ※応募多数の場合は抽選、詳細は  
当選通知にてお知らせします

申込方法

二次元コードより  
お申し込み下さい

発着場所 ①パルシステム茨城 栃木 栃木センター  
出発 7:30 帰着 15:30頃  
②宇都宮駅東口  
出発 8:15 帰着 14:20頃

締め切り

8月16日(金)



### 4回シリーズ

### フレイルってなんだろう!?

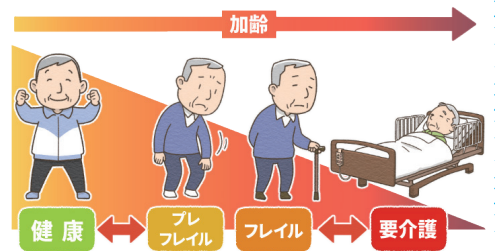
フレイルとは、加齢や疾患によって身体的、精神的なさまざまな機能が徐々に低下した「虚弱」を意味する言葉で「健康」と「要介護」の中間状態のことです。フレイルは早い時期に生活習慣を見直し予防することで、状態の維持・改善が期待できます。この機会にぜひ、ご参加お待ちしております!!

開催日

テーマ

講師

- 1・9月2日(月)フレイルとは・・・ 保健師
- 2・10月7日(月)低栄養予防・栄養編・・・ 管理栄養士・保健師
- 3・11月25日(月)お口の働き・口腔ケア編・・・ 歯科衛生士・保健師
- 4・12月16日(月)手軽な運動・運動編・・・ 運動普及推進員・保健師



開催時間 10:30～12:00  
(受付10:15～)

持ち物

筆記用具・飲み物・動きやすい服装

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター  
栃木県小山市横倉新田198-1

託児

定員3名 お子さま1名につき500円  
※ご利用代金口座より引き落としとなります

募集人数 各回 15名程度

申込方法

下記申込書または二次元コード  
よりお申し込み下さい

参加費 全4回 400円



締め切り

8月20日(火)

※参加回数にかかわらず400円となります  
※ご利用代金口座より引き落としとなります



「フレイルってなんだろう」申込書

※ 注文書と一緒に提出してください 締切 8/20(火)

参加希望にシ点を付けてください  全4回  9/2  10/7  11/25  12/16

コース番号

組合員番号

組合員名

日中繋がる電話番号

参加者氏名(ふりがな)

年代 代

参加者氏名(ふりがな)

年代 代

託児申し込み お子さん氏名(ふりがな)

性別: 男 ・ 女

おさんの生年月日(西暦)

年 月 日 アレルギー 無 ・ 有( )



# 6/17 開催 **かんたん梅干しづくり**

PLA(パルシステム・ライフアシスタント)を講師に迎え、今年も大紀コープファームの梅を使った梅干しを作りました。梅の産地やパルシステムの塩「海はいのち」についての紹介をしました。初めて梅干しを作る人が多く、チャック付き保存袋を使って簡単に出来たので驚きの声も上がりました。軽食を食べながら、皆さんと楽しい時間を過ごしました。

## 参加者の感想

- ・詳しく教えて頂きながら作ることが出来たので、とても良かったです
- ・講師の方の説明が丁寧で詳しく、ゆっくりな口調でわかりやすかったです
- ・リーズナブルな料金で材料もすべて揃えて頂き、至れり尽くせりで、スタッフの方も同じ組合員の目線で、分かり合えて交流できるところが良かったです
- ・実際の感想も織り交ぜられていて、とても上手で素晴らしかったです
- ・軽食の茨城産のお米のおにぎりが美味しかったです
- ・チャック付き保存袋で梅干しができるとは意外でした
- ・とても良い雰囲気の中で楽しく作ることができました
- ・梅酢のアレンジを教えてもらえて良かったです
- ・気軽に簡単に作れることに感動です
- ・作るときの注意点がよく解りました



## 旬をあつめて!シェアして梅しごと



仕込みや出来上がりの様子を写真・文章・動画でシェアして教えてください♪  
あつまった投稿のなかから30名にプレゼントをお届け!!

二次元コードより8/25(日)までに応募してね!!



## やさしいヨガ教室

開催時間 9月13日(金)10:30~12:00(受付10:15~)

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター  
小山市横倉新田198-1

募集人数 10名程度



参加費 100円

託児 定員3名 お子さま1名につき500円

申込方法 右記二次元コード

締め切り 8月18日(日)



冷凍食品

## 銀だら西京漬

## おすすめ商品ご紹介

2切 140g

598円(税込646円)



- ・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
- ・銀だらはアラスカ沖で漁獲し、切り身にしてから調味味噌に24時間じっくり漬け込んでいる
- ・甘めの京風白味噌をベースに、隠し味にかつお節エキスにし、あっさりとしながら深みのある味

おすすめ

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仕上がります

夕食の和食プレートの一品として♪しっとりふわふわ、味付けも上品で美味しくいただきました。小さめかな?と思いましたが脂が乗っているので食べ応えがありました。鰯が大好きな6歳の娘も「また食べたいから注文してね!」とのことで、とても気に入ったようです。お値段は少し高めですが、西京焼きが大好きなので、またご褒美に注文しようと思います♪



センター委員 Y・T



## 産直豚肉と白菜の塩だれ炒めセット 1セット 1.5人分

748円(税込808円)

- ・組合員からの要望に答え、少容量・低価格のお料理セットを開発
- ・国産野菜と産直豚肉を使用 ・塩だれには「海はいのち」を使用
- ・化学調味料不使用で飽きのこない優しい味わい

昼食の時にフライパンとごま油を準備して作りました。レシピが解りやすく10分で完成。塩だれの旨味はご飯にピッタリ!! 食材は食べやすくカットされていて、特に歯ごたえのある白菜が入っていて、バランス・色味絶妙です!! お料理セットは楽です♪ 紙トレーはリサイクル ♻️ 配送の方へ 😊



センター委員 J・O



8月企画予定

8/9 親子でソーセージを作ろう  
宇都宮市 平石地区市民センター

8/19 夏休み 親子de キッキング  
パルシステム茨城 栃木 栃木センター