



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、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

福祉・たすけあい助成金企画「つちうらセンター委員会」主催

1回目：9/3 (火) 『体操編』

2回目：10/1 (火) 『調理編』



輝く人生を送るための講座

2回シリーズ

～いつまでも元気に暮らし続けたい！そのために今知っておくこと！！
♪心も体もリフレッシュして自分が輝き続ける**フラチナエイジ**をめざしましょう♪



～☆☆☆～

～☆☆☆～

1 開催日時：① 2024年9月3日 (火)・・・講話・椅子に座った簡単な運動など
10:00～12:00 (受付9:45～) *参加費：無料

② 2024年10月1日 (火)・・・調理実習&試食&呼吸法の体操
10:00～12:30 (受付9:45～) *参加費：お一人300円

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：それぞれ16名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：『暮らしの保健室ふうりん』大越 瑞生氏 (理学療法士)

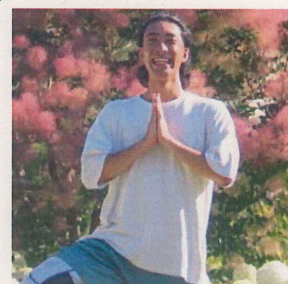
5 持ち物：①9/3 (火)：動きやすい服装でお越しください

②10/1 (火)：エプロン、三角巾、マスク

6 託児：定員3名 月齢6ヵ月以上 (お子さん一人につき500円)

7 締切：8月20日 (火)

8 抽選結果：詳細案内は8/26 (月) 迄にお届けいたします



主に水戸市で活動中

・理学療法士

・ヨガインストラクター

・調理師

の資格を持っています



フレイルとは・・・

加齢に伴い体の機能が低下し弱った状態や健康な状態と介護が必要な状態の間を意味します。体の機能低下や弱った状態が気になったことはありませんか？
動きやすい服装でご参加ください。

9/3 (火)・10/1 (火)「輝く人生を送るための講座」参加申込書

つちうらセンター行き8/20 (火) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	参加する日に○を付けてください。 ① 9/3 (火) ② 10/1 (火) ③ 両日参加
お子さんの託児 (有・無)	☒ お子さんの氏名 (ひらがな) : ☒ 年齢 : 才 ヶ月 ☒ 性別 : 男 ・ 女 ☒ アレルギー (有・無) 有の方 :	

「つちうらセンター委員会」主催企画

もったい明日へ

お米で超えてく



お魚食べよう

第1回 つちうらパルの会を開催しました

◆7月18日(木)スマイルパル土浦館にて、
2024年度は、「お米とお魚」を年間テーマにあげて、PLAの方に
お米とお魚についてのお話をいただきDVDを視聴しながら
学習をしました。その後、参加者みんなで“かんたん”調理をし、
和気あいあいと試食交流会ができ、楽しい有意義なパルの会となりました♪

※ PLA (パルシステム・ライフアシスタント) とは・・・商品について教育を受けた
組合員から組合員に商品の物語や特徴、生産者の取り組みや想いを伝える



《メニュー》

- ◆さばの味噌煮 (つちうら組合員開発商品)
- ◆フライパンでまぐろの漬けカツ (組合員開発商品)
- ◆フライパンでいわしガーリック醤油漬
- ◆ちゅるっと味付け海藻ミックス (組合員開発商品)
- ◆産直もずくのスープ
- ◆ご飯・漬物・サラダ(手作り人参ドレッシング)



《参加者の声》

- ・今まで食べたことのない商品の味見ができてよかった。
- ・日々の商品の使い方まで教えていただけて、さらにパルシステムのファンになった。

～センター委員によるおすすめ商品～

お料理セット

★『産直豚肉と白菜の塩だれ炒めセット』

価格 748 円 税込 808 円

- 少量タイプが登場！とても便利♪
- 組合員からの要望に応え 700 円台の低価格、小容量 (1.5 人分) を開発
- 調味料の塩だれには「海はいのち」を使用してさっぱりした味付けに！



♡あと一品欲しいときに便利♡

🐷玉ねぎ、シイタケ、ちくわなどがあれば、
いっしょに炒めましょう！

🐷ブロッコリーはほどほどに加熱

🐷肉は炒めたら、いったん取り出しておき後でもどす
🐷人参、白菜を先に炒めフライパンにフタをして
人参をしんなりさせると食べやすいです

K・Tさん

パルシステムの「予約登録米制度」が2冠！！

グッドデザイン賞

全国的な米の消費が減少するなか、環境保全型農業による持続可能な生産と消費の確立に向けた取り組みが評価されました。

GOOD DESIGN AWARD 2023

予約登録米



サステナブル★セレクション

2020 年から開始した同表彰で三つ星認定された生活協同組合はパルシステムが初めてです。利用者が田植え前に年間の定期購入を予約し、有機や減農薬栽培の米生産を応援する仕組みが「サステナブルな理念と手法のサービス」として認定されました。

★★★
SUSTAINABLE
SELECTION
2023
alterna