

パルふれんす 10月号



次回発行 11月4日週～配布予定

palくらぶ「Enjoy」主催企画

握り寿司を作って食べよう

自分で握れたら
最高だね!! 😊



～大人気の企画も3回目になり、短時間ではありますが
パルの食材を使って楽しくノウハウを学びましょう!!～

- 開催日時：2024年11月12日（火）
10:30～13:00（受付10:15～）
- 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）
- 募集人員：12名※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：palくらぶEnjoy代表（齋藤 秀雄氏）
- 参加費：500円 ※当日徴収いたします
- 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上
（お子さん一人につき500円）



- 締切：10月11日（金）
- 抽選結果：詳細案内は10/25（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ご提出ください

11/12（火）「握り寿司を作って食べよう」参加申込書

つちうらセンター行き 10/11（金）×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
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：	

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。

palくらぶ「パルZUMBAくらぶ」主催企画

追加募集

楽しく体を動かしてみませんか？

ハロウィン ZUMBA & クリスマス ZUMBA



㊦ ヨガマットストレッチとラテンのリズムのエクササイズ ZUMBA を
毎月楽しんでいます。ハロウィンの仮装やクリスマスの装飾で大人も
楽しみましょう！

- 開催日時：①10月28日（月）「㊦ハロウィン編」
②12月23日（月）「㊦クリスマス編」
10:00～12:00（受付9:45～）
- 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）
- 募集人員：若干名 ※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：海老根みゆき氏（ズンバインストラクター）
- 参加費：300円（お菓子代） ※当日徴収いたします
- 持ち物：室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子さん一人につき500円）
- 締切：10月11日（金）
- 抽選結果：詳細案内は10/21（月）迄にお届けいたします
- お申し込み先：☎0800-800-6664 または、こちらから⇒



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「おさかなソーセージ」のおいしい食べ方を中心に試食会を
おこないます。また、そのほかのパルシステム商品もご紹介します。

（PLA：パルシステム・ライフアシスタント…商品を学び伝える活動をしています。）

開催日時：11月19日（火）11:30～13:00

開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）

募集人員：16名 ※応募者多数の場合は抽選となります

参加費：無料

申し込みはこちらから⇒

託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子さん一人につき500円）

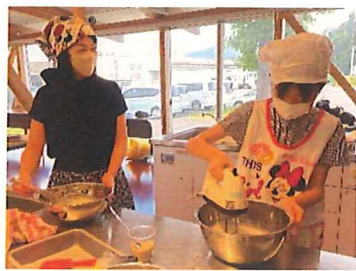
問い合わせ先：地域活動推進部 0120-303-169



「つちうらセンター委員会」主催企画

8/21(水)スマイルパル土浦館にて、夏休み企画 親子台湾カステラ作り & たまご学習会を開催しました

①たまご学習会では、生産者の諏訪さんに「鶏の飼育方法や餌のこだわり」についてお話をいただきました。JA やさとの渡辺さんには、**卵の洗浄、殺菌、軽量、パック詰め**までの工程の説明をいただきました。生産者と協力をして安全安心を皆様にお届けしています。



②こだわりの美味しい卵を使って**ふわぶる**食感のカステラが焼けました♪

③“伝えたい”平和についての読み聞かせ



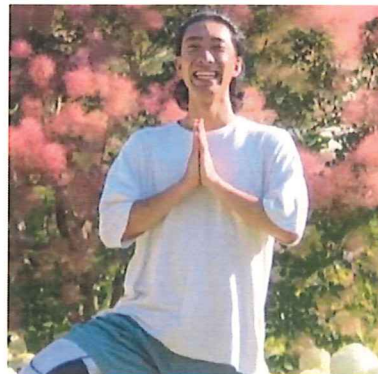
《参加者の声》

- ④卵のお話を直接生産者の方から聞いて交流もできて貴重な時間を過ごせました。
- ⑤台湾カステラを自分で作れてデコレーションもできて面白かった。

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

9/3(火)スマイルパル土浦館にて、 1回目 **輝く人生を送るための講座**（体操編）を開催しました

◆講師に「暮らしの保健室ふうりん」大越 瑞生氏（理学療法士）をお招きし、楽しい人生を送るためのフレイル予防のお話と、椅子に座った簡単な運動を教えてくださいました。今すぐ出来ることばかりだったととても好評でした♪



《参加者の声》

- ★フレイルの講義からヨガストレッチまで幅広いお話が聞けて有意義な時間を過ごすことができました。
- ★ヨガは椅子に座ってできるもので無理のない動きができよかった。
- ★個々に合わせておこなうことが大切だということを理解しました。

～センター委員によるおすすめ商品(7月)～



- ◆しらすの旬は、6月～8月にかけてが一般的！この時期にしかお届けができません
- ◆漁から釜あげまで最短 10 分というスピード感
- ◆高鮮度で加工できる旬の時期だけ、釜揚げ直後に袋詰めし、産地 1 回凍結で仕上げた限定生産品
- ◆しらす本来の豊かな風味が一層楽しめます

旬・漁師がつくった釜あげしらす 25g×3 袋



😊 何と言っても **“旬”** が一番!!

いつものしらすよりも香りも味も濃く、おいしいの一言！写真のような炒りたまごのせ丼や、酢飯に、しらすをたっぷりのせて刻みのりや大葉、白ごまをかけて卵の黄身を落としていただきました！最高の一品！ しらす丼の完成 ♪
ぜひ、旬の釜あげしらすを味わってください

M・Sさん