

ハッピー♪パル おやま

2024年度テーマ

「パルで体感!! わくわく発見!」

～目で見て・感じて・未来へつなげよう～



発行日 2024年12月 2日 VOL 57

発行 パルシステム茨城 栃木

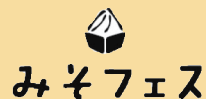
おやまセンター委員会

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

★各回最少催行人数は3名となり、中止となる場合がございます

※応募多数の場合は抽選となります。当落・詳細案内は後日ご案内します



かんたんみそづくり



パルシステムのPB商品「産直大豆ドライパック」を使って手軽にみそづくりにチャレンジしてみませんか? 初心者の方にオススメ! ぜひご参加お待ちしております

開催日時 **2025年1月28日(火)**
10:30~12:30(受付10:15~)

持ち物 三角巾・エプロン・マスク・ザル
20cm以上のボウル2個・筆記用具

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

託児 定員3名 お子さま1名につき500円

募集人数 16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

締め切り **12月20日(金)**

講師 PLA(パルシステム・ライフアシスタント)

参加費 1200円 軽食付き
材料費・みそを詰める容器込み



3回シリーズ フレイル予防

9月から開催しているフレイル予防の第二弾!! です。



開催日

運動編 1・**1月21日(火)** 「からだスッキリ! 運動教室①」・運動普及推進員・保健師
2・**2月17日(月)** 「からだスッキリ! 運動教室②」・運動普及推進員・保健師

調理編 3・**3月 3日(月)** 「学ぼう! 体に美味しい食事」・・・栄養士・保健師

開催時間 ①②**10:30~12:00(受付10:15~)**
③**10:30~13:00(受付10:15~)**

持ち物 ①②動きやすい服装・飲み物・筆記用具
③エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

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

託児 定員3名 お子さま1名につき500円

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

締め切り **12月20日(金)**

募集人数 各回15名程度

参加費 1月・2月:各1000円
3月:300円



申込書

※ 注文書と一緒に提出してください 締切 **12/20(金)**

参加希望にレ点を付けてください ☐ みそづくり ☐ フレイル全3回 ☐ 1/21 ☐ 2/17 ☐ 3/3	
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)	参加者氏名(ふりがな)
託児申し込み お子さん氏名(ふりがな) 性別: 男 ・ 女	
お子さんの生年月日(西暦) 年 月 日 アレルギー 無 ・ 有 ()	



3月に開催した「衣類回収活動」の第2弾企画を開催しました。パキスタンのスラム地区の子どもたちへの教育活動を、支援展開している「日本ファイバーリサイクル連帯協議会」(JFSA)の活動の一環である衣類のゆくえや、現地の学校の校長先生とオンラインで繋いでお話を伺うことが出来ました。いろいろなスパイスを使ったパキスタンカレーも初めて食べました。短い時間でしたが、貴重な体験ができ、今後の支援活動に少しでも協力出来たらと思いました。

参加者の感想

- ・衣類がなくて困っている方へ、ただ届けているかと思っていたが、そこには色々な雇用が生まれていることを知った
- ・様々な方々がひとつとなって、この活動が成り立っていると感じた
- ・学校に通うだけでもどれだけの苦勞と努力と協力があるのだろうかと思惟した。そのような状況の中でも「学ぶことが楽しい〜」と通っているパレスチナの子ども達の様子を我が子にも話したいと思った
- ・現地の校長先生とのオンラインでの話も印象に残り、学校だけでなく病院も造ったりと素晴らしい団体だと思った
- ・私たちが出来ることをして、子ども達とパキスタンのことをもっと知りたいと思った
- ・日本は恵まれているなと思った



ジョイファーム小田原 センター委員会のメンバーが収穫作業を体験しました

栃木県さくら市にあるキウイフルーツ農園で、7月の摘果作業体験に続き、11月1日に収穫体験をしました。

《生産者井上さんに聞きました》

やりがいはい?

病気で収穫量が減ってしまったけれど
少しずつ増えているところ

カメムシに吸われたキウイはどうなる?

成りが悪く、収穫してから日持ちが悪くなる

キウイ30秒収穫競争

井上さん 56個

センター委員 28個

無謀にも挑んだ結果・・・です
さすが井上さん



井上さんに
伺いました!



今年はカメムシの被害が出ましたが、見た目ではわからないとのことでした。来年以降も温暖化の影響がありそうです。今後も被害を受けそうです。私も組合員として買い支えていけたらと思いました。

おすすめ商品ご紹介

こだわり酵母食パン 1.5斤 348円(税込376円)



- ・パルブレッド創業当時から続く商品
- ・1.5斤は好きな厚さにカット
- ・しっかりとした食感
- ・外国産小麦→国産小麦

- ・より安心・安全な商品へリニューアル
- ・小麦の比率を試行錯誤し、現行品の食感に近づけました
- ・うまみとまろやかな香りが特徴の食パン

材 料・国産小麦・酵母・砂糖
・食塩 だけ

そのまま食べるより、焼いた方が
断然!! 美味しいです!!

おいしいトーストの作り方

- 1・厚み約5cmにスライスして、高さ半分くらいまでの切り込みを入れる。
- 2・霧吹きで表面、耳をしめらす
- 3・余熱したトースターで両面こんがり焼く
- 4・バターを乗せ余熱で溶かしてから、切り込みにバターを染み込ませる

フワフワして美味しいです
自宅で最高のトーストをお試しあれ!

センター委員 S・Y

