

うしくセンター便り 1月号

毎月第一週目に発行をしています

2025.01.01 第 204 号

発行：パルシステム茨城 柏木
うしくセンター委員会
発行責任者：センター長 岩渕
問い合わせ：0120-868-014



新春

謹賀新年

おいいい！楽しい！
うしくセンターにあらよひ
みんなで「待ってますね
楽しい年にしましょう～」
N.S

手をかけること
楽しめばから、今年も
心豊かな暮らしを
めざします。
まわ



今年も皆様には御大なるご利便と
ご支援をいただき感謝しております。
来年もスタッフ一同、皆様に満足いく
いただけるサービスを提供し、いつも頑張
尽力いたします。 センター長 岩渕

二人目の子育活を楽し
んでいます。子どもたちの
明るい未来に役立てる
Pal活が、いよいよできたら
いいな。 M.T

わらそうりを
作るぞー

A.K

パルのいいもの
いっぱい食べて
元気な1年に
しまーす！ S.S

今年もステキな出会い
楽しいにしきれい
ま〜あ Aoki

よりよい1年に
色々な企画にぜひ
ご参加下さい H.K

心おどろく
楽しい♪
一年になりますように
M.A

昨年はお世話になりました。本年もよろしく
お願ひいたします。本年も
みなさんと楽しく活動
していけねばと思って
あります。 N.N

今年もみんなに
会えることを
楽しめにしてます
理番 ほのか

人に優しく、
自分に優しく
Hishida

楽しい事沢山
みつける一年に
いたいです
S.K



小さな居場所 笑遊館

私たちの街にどなたでも気軽に立ち寄って、ホッと一息くつろげる場所を作りたいと思い
企画しました。いろいろなお楽しみを用意してお待ちしています！
ぜひお立ち寄りください。（主催：小さな居場所 笑遊館（くらし活動助成基金助成団体））

2025年2/14(金)・2025年4/15(火)・2025年6/13(金)

時間 9:30~14:00 場所：稲敷市えどさき笑遊館 稲敷市江戸崎甲 2711

あなたの
居場所パルにも
ありますよ！
つくば

今年も、
いろいろな企画に
参加して、楽しく
遊びたいです。
S.A

ヤムヤム cafe 開催報告

12月9日のヤムヤムcafeは、7組11名の親子の参加がありました。8ヶ月の赤ちゃんから、5歳のお兄ちゃんまで、思い思いに遊び、ママたちはお喋りを楽しみ、お屋はミールキットの野菜の摂れるドライカレー。途中サンタクロースもやってきて子どもたちは大喜びでした。ヤムヤムcafeは、10時半から13時半まで、入退室は自由です。お子さんのタイミングに合わせて、気軽に遊びに来てくださいね。次回は2月3日(月)の予定です。



2/3(月) ヤムヤムCafe

開催しまあ～す(^\^)/
ヤムヤム商品を使ったランチや
お茶をしたりお部屋で遊んだり
気軽に交流しましょう♪

詳細はこちらから ⇒



11/11(月)、18(月)、12/16(月)に

パルシステム茨城 柏木 福祉たすけあい助成金企画
ZUMBA GOLD & 美ューティ Body Wave
を開催しました

全3回シリーズの

「ZUMBA GOLD & 美ューティ Body Wave」を開催しました。
海老根みゆき先生のはつらつとした動きと、軽やかなラテン音楽につられてとても楽しく体を動かすことができました。
ゴムバンドを使ったストレッチもとても気持ち良かったです。
今回は守谷市のいこいの郷をお借りしての開催でした。
今後もいろいろな場所で楽しい企画を計画しますので
皆様のご参加をお待ちしています。



なかのきのこ園見学＆学習会の報告

11/21(木)にJAつくば市谷田部産直部会の「なかのきのこ園」に学習会を兼ねて見学に行ってきました。

生産者の飯泉さんは、国内でも数少ない原木栽培でしいたけを育てています。

圃場には沢山の原木が並んでいて圧倒されました。厚みがあってぷっくりしていてとても美味しい椎茸が育っていました。すぐにとれるものもあれば、なかなか原木から離れてくれないものもあって初めての椎茸狩りを楽しみました。

なめこの生産者の鈴木さんがパルシステムのなめこを全て出荷していると知り驚きました！

今年は特に猛暑の影響が酷かったそうです。

生産者の方々は大変なご苦労をされている事を知り、
購入することの大切さを感じました。

持ち帰ったしいたけは家族で美味しくいただきました♪



センター委員によるモニター報告

「コクと旨みのデミグラスソースハンバーグ」

2個 300g 税込 538円 次回企画:2月2回



原料の肉は国産牛バラ肉と産直豚モモ肉を1:1の比率で使い牛脂や玉ねぎも国産に限定。

ソースは手間暇かけた本格的な味わいです。

肉厚ジューシーで、ふわふわ。デミグラスソースもコクがあって本格的な味で、冷凍ハンバーグなのにとても美味しいかったです。シュレッドチーズをかけてチーズハンバーグで食べました(^_^) (Y. H)



お肉がとろけるような柔らかさでとても美味しいかったです。スパイスが効いて大人の味です。特別な日に食べたい逸品です!!! (N.N)