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２０２５年　３月　３日VOL　６０
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

3月

★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

Oh! やま カフェ はじめます♡

パンの食べくらべ　と　アロマハンドクリームづくり

パルシステムで販売されているパン(食パン・菓子パン・ロングライフなど)の試食会を初開催します!!お肌にやさしいアロマを使った、オリジナルハンドクリームづくりも♬ご参加おまちしてま～す

開催日時　２０２５年４月１６日(水)
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　１２名程度

参 加 費　５００円

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　３月２１日（金）

天然 100% 純粋で品質の高いエッセンシャルオイルで作るアロマクリームです
毎日を頑張る自分へ香りで癒されませんか

おすすめ商品ご紹介　産直米の鶏ごぼうピラフ

４９８円(税込５３８円)
２４０ｇ×２

・2016年に登場し2024年リニューアル
・具材はすべて国産
・国産の鶏肉→産直鶏へ
・お米は産直米
・花見糖でコクをアップ
・エキス類や添加物に頼らない味付け
・鶏ガラスープ・干しシイタケで味付け

リニューアル後に初めて注文しました。名前の通り、鶏肉とごぼうがたくさん入っていて優しい味付けです。常に冷凍庫にストックしてお手軽ランチに大活躍しています!ぜひ食べてみて下さい♬

センター委員　S・M

きりとり

申込書　※　注文書と一緒に提出してください　締切　3/21(金)

☐ Oh! やまカフェ　いろいろなパンの食べくらべとアロマハンドクリームづくり	
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（　）	

1/28 開催報告

かんたん!!みそづくり

パルシステムの「産直大豆ドライパック」を使ったみそづくりを開催しました。「簡単に出来る!!」と好評の企画です。ご家庭でもぜひ、オススメです♬

材料　でき上り量約650g

・産直大豆ドライパック・・220g
・米こうじ・・・・・・・・・200g
・塩・・・・・・・・・・・・ 55g
・除菌用アルコール・・・・・適量
　※焼酎やホワイトリカーなど
　　アルコール度数35度以上のもの
　※キッチン用アルコールスプレーは避ける
・1L強の容器・鍋・ボウル・マッシャー　など

作り方

1・ひたひたの水で大豆を煮る
2・大豆を煮ている間に、こうじと塩を混ぜて「塩きりこうじ」を作る　※こうじをつぶさないように
3・大豆が親指と小指で、つぶせるくらいの柔らかさになるまで茹でる。熱いうちにザルにあけ、煮汁を切る。この時煮汁を全部捨てずに「種水用」として適量とっておき人肌に冷ます
4・大豆が冷めないうちに、ペースト状につぶす　やけどに注意!
5・潰した大豆が人肌くらいに冷めたら、「塩きりこうじ」を混ぜる　※粘土くらいの固さに。固い場合は種水を少し入れる
6・丸めて「みそ玉」を作り、容器に空気が入らないように上から押してしっかり詰めていく。最後に表面を平らにし、ふり塩をする。容器の内側と縁をアルコールでしっかり拭き、みその表面が空気に触れないようラップで覆う
7・容器は直射日光の当たらない、冷蔵庫以外の涼しい場所に置く。少し食べてみて甘みや旨みが感じられたら完成!!

参加者の感想

・楽しくみんなで作れたのが良かった
・作り方をわかりやすく教えてもらえた
・活動の様子をyoutubeなどにあげてもらえると大変ありがたい
・1年前のカビ付き味噌がとても参考になった
　自分の作ったものの状態の参考になった
・日頃の味噌の疑問が解決した
・材料がパルシステムで購入出来て身近に感じた

1/27開催報告

2024 年度「活動組合員合同交流会」

～想いをつなぎ、新たなカタチへ
　広げていこう、パルシステムの輪～

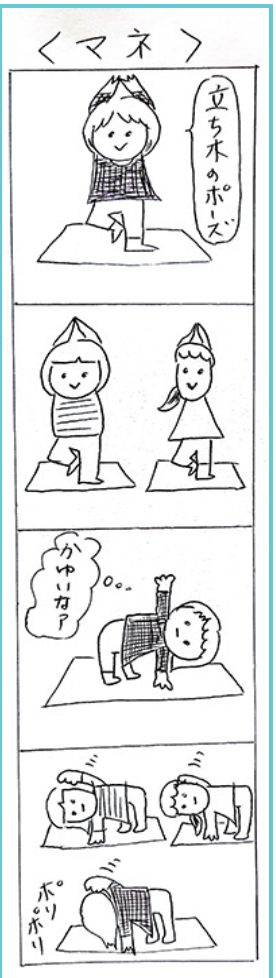
パルシステムの活動組合員が、初めて一堂に会した交流会が、水戸市(ホテルテラス ザ ガーデン水戸)で開催されました。美味しいランチを頂きながら、コラボ企画についてや、各活動の情報話で盛り上がりました。食の安全や環境などに関心を持ったことがきっかけとなりパルシステムのセンター委員やテーマ別活動を始めたとのことでした。初めての交流会でしたが、それぞれの熱い思いを聞くことが出来た有意義な時間となりました。

2/5 開催報告

やさしいヨガ教室

好評企画のやさしいヨガ教室!!
「ヨガをやってみたいけど身体が固い」
「どこに行けばいいのかわからない」
「続けられるかわからない」そんなあなたにオススメです。帰るころには頭も身体もスッキリ!で、ゆったりとした時間の中でリフレッシュ出来ました。

参加者の声
・難しいポーズをしないのに、身体が伸びて気持ちいい
・終わったら肩が軽くなっていた
・子どもを預けて、自分の時間が取れて嬉しい
・忙しくても自分自身と向き合う時間が大切だと思った



3月企画予定　3日　フレイル予防③ 調理編　　5日　やさしいヨガ教室　14日　座談会 (パルティ)