

ハッピー♪パルおやま

2025年度センター委員会テーマ

みんなでパル推し☆うきうきパル活



発行日 2026年 3月 30日 VOL 73
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 岩淵
問い合わせ先 0120-390-433



リフレッシュヨガ教室

試食つき

がんばる毎日にほっと一息♪ゆったりとからだを動かしながら、心もからだも軽くなるリフレッシュヨガ教室です。初心者の方も大歓迎！気持ちよくからだをほぐして、すっきりした時間を一緒に過ごしましょう

開催日時 5月13日(水)
10:30~12:00(受付10:15~)

持ち物 飲み物・汗拭きタオル・筆記用具
ヨガマット

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(月齢6か月以上)
お子様1名につき500円

募集人数 10名程度(お友達と参加OK)

申込方法 下記申込書または
二次元コードより

講師 植原瑞恵先生

参加費 300円

締め切り 4月24日(金)



oh! やま
カフェ

お気に入りのパンをみつけよう!

軽食
つき

「パルシステムのパンを食べたことがない」「新しいパンの味を知りたい」方必見!!
パルシステムおすすめのパンを楽しめる食べくらべ企画です。
また食べたくなるパンに出会えるかも!?

開催日時 5月20日(水)
10:30~12:00(受付10:15~)

持ち物 飲み物・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(月齢6か月以上)
お子様1名につき500円

募集人数 16名程度(お友達と参加OK)

申込方法 下記申込書または
二次元コードより

参加費 500円

締め切り 4月24日(金)



※注意事項※

- ・お預りした個人情報、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません
- ・応募多数の場合は抽選となり当落、詳細案内は後日ご案内します ・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
- ・参加費・託児費は、ご利用口座より商品代金と一緒に引き落としとなります

《申込書》

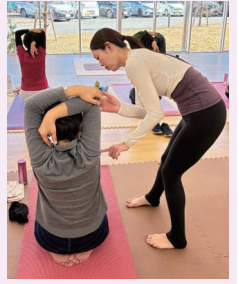
きりとり

※参加希望にレ点を付けて、注文書と一緒に提出してください

<input type="checkbox"/> 5/13 リフレッシュヨガ教室 締切4/24(金)	<input type="checkbox"/> 5/20 お気に入りのパンをみつけよう! 締切4/24(金)
組合員番号	日中繋がる電話番号
組合員名	参加者氏名(ふりがな)
	アレルギー 無 ・ 有()
託児申込み お子様氏名(ふりがな)	性別 男 ・ 女
お子様の生年月日(西暦)	年 月 日 アレルギー 無 ・ 有()



植原瑞恵先生を迎え、リフレッシュヨガ教室が開催されました。「身体をゆるめてストレッチ」をテーマに、縮こまって緊張している身体をゆっくりほぐしました。ひとりひとりの動きを見ていただき、自分では見えないところを確認してもらえました。ヨガの後はパルシステムの「産直小麦のミルク焼きドーナツ」「キャロっとさんミニ」と「骨にカルシウムウエハース（鉄・コラーゲン）」を食べて、先生と交流しました。参加者からは、「また次回参加したい」「凝り固まった身体がやわらかくなった」との声をいただきました。



2/16
開催

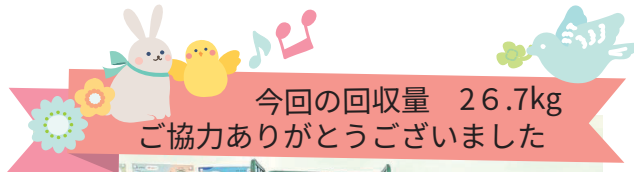
パキスタンカレーを食べよう ～衣類のゆくえを知ろう～

テーマ別組合員活動
「平和国際交流」コラボ企画

パキスタンのスラム地区の子どもたちへの自立を支援展開している「NPO 法人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について、代表の依知川さんよりお話を伺いました。今回で第3弾企画となり、パキスタンの実情を聞きこれからも協力して行きたいと思いました。現地のスパイスたっぷりの「パキスタンカレー」を食べながら交流しました。

日本ファイバーリサイクル連帯協議会 ～活動の柱～

- ①衣料品などのリユースの促進 → 衣類を再利用する事業を行い、利益をパキスタンの学校支援に使う
- ②市民による国際協力 → 物やお金を「あげる」支援ではなく、お互いに支えあう関係づくり
- ③市民活動としての自立 → 衣類などの販売事業を通して、自分たちの活動が続けられるようにする



衣類の流れ

日本で売られている新品衣類の98%が海外から輸入

- リサイクル15%
 - ・バザー・フリマアプリ
 - ・リサイクルショップなど
- リユース19%
 - ・ウエスなど再資源化
 - ・海外輸出など
- ゴミに出される衣類66%
 - ・処分（可燃・不燃ゴミ）
 - ・埋め立て

JFSAのリユース事業



現地の茶葉を使ったチャイ

新たに回収を開始しました



横浜港から出発



参加者の感想

- ・パキスタンの子どもたちへの学校設立などにつながる活動や、千葉の倉庫の仕事支援につながる活動をしていることを知り、お互いが助け合っている組織がとても素晴らしいと感じた
- ・コンテナ船で輸出していることを初めて知った
- ・輸出などの費用がかかっていることに、何とかならないかと思った
- ・衣類の回収や流通を詳しく知ることができ、興味深かった
- ・活動を知ることで、自分が地球のために何ができるか考えてみようと思った

