

# 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 2日 VOL 72  
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

★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

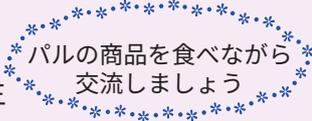


## リフレッシュヨガ教室

試食つき

幅広い年代の方に、日々の疲れやストレス解消のためのリフレッシュヨガ教室です

開催日時 4月15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  
 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  
 講師 植原瑞恵先生  
 申込方法 下記申込書または 二次元コードより  
 参加費 300円 締め切り 3月20日(金)



Oh! やまカフェ

## パルのデリ☆食べてみよう♪

軽食つき

2026年度のOh! やまカフェの第1弾は、パルシステムの「お惣菜の食べくらべ」です。食べたことのない惣菜に出会えるかも！ご参加お待ちしております♪

開催日時 4月22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  
 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 3月27日(金)



## ご協力ありがとうございました

昨年11月から「フードドライブ」の回収にご協力いただき、ありがとうございました。無事、牛久市にある「NPO 法人フードバンク茨城」へ合計8.1kgの食品を届けさせていただきました。引き続き、「フードドライブ」への取り組みにご協力をよろしくお願いいたします。



※お預りした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません ★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  
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

<<申込書>>

4/15 リフレッシュヨガ教室 締切3/20(金)  4/22 Oh!やまカフェ パルのデリ☆食べてみよう♪ 締切3/27(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( )



平成16年に廃校になった小学校を活用した、茨城県にある「朝日里山学校」へ行ってきました。懐かしい木造校舎の雰囲気の中、JA やさとの取り組みについての話を聞きました。継続できる地域農業、生産者を育てていくことへのお話がよくわかりました。

苗縄づくりは初めてだったので、説明を聞いてもなかなかできずに悪戦苦闘！でした。時間はかかりましたが、できた時の達成感は爽快！お昼にはピザ作りをし、個性豊かなピザができました。ピザ窯はあつというまに焼き上がりアツアツピザを食べながら交流しました。



## からだスッキリ運動教室



今回は運動の前に、看護学部学生5名による「骨を守る！ゆるっと食生活」のテーマでお話していただきました。プロジェクターを使って、見やすくまとまっていて解りやすく、とても参考になりました。運動教室では、小山市の運動普及推進員と一緒に音楽に合わせて「小山市元気あつぷ体操」とストレッチでからだスッキリ！しました。運動の後は、タニタ食堂監修の「カルシウムせん」とパルシステムの「カスタードプリン」を食べながら、楽しく交流しました。

### 骨を守る栄養素

カルシウム・・・骨や歯の主成分、丈夫に保つ（牛乳・小松菜・豆腐・ひじき・きな粉）

ビタミンD・・・カルシウムを身体に取り入れやすくする（きくらげ・まいたけ・紅鮭）

ビタミンK・・・カルシウムを骨に定着、強くする（納豆・ほうれん草・春菊・グリーンキウイ）



## 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、大好評の企画「かんたんみそづくり」が開催されました。いろいろな作り方があるみそづくりですが、この企画は3つの材料だけでできるので、とってもお手軽！です。PLA 講師から、コツを教えてもらいながら楽しく作ることができました。

### 参加者の感想

- ・作り方の説明などいろいろな話が聞けて良かった
- ・材料も少なくでき、簡単でよかった。早く食べたい！
- ・子どもが大きくなったら一緒にするのが楽しみ
- ・子どもが生まれて食について考えるようになり、手作りのものをできるだけ食べてみたいと思っていたので、とてもよかった
- ・細かいコツなども知ることができてよかった。
- ・家でも作ってみようと思う
- ・工程が想像以上に簡単で、一人でもできそう

にんじん・きゅうりスティック

レンジでサクッと！白身魚フライ



クリーミーヨーグルト

国産若鶏の竜田揚げ

きゅうりの海女海苔あえ

エコ・茨城こしひかり (JA やさと)

お料理セット

「かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁セット」

