

# ハッピー♪パルおやま

2026年度センター委員会テーマ

パル☆好きすぎて☆滅!!



発行日 2026年 5月 4日 VOL 74  
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 岩渕  
問い合わせ先 0120-390-433

2026年度のおやまセンター委員会のテーマが決まりました!

## パル☆好きすぎて☆滅!!

2026年度は、この「好き」の気持ちを深めていく1年に。私たちの暮らしのそばにあるパルシステムは、知れば知るほど、使えば使うほど、もっと好きになる。そんな体験を組合員のみならずと一緒で体感し、楽しみ尽くす1年、はじまります!

センター委員 好きすぎる☆パル商品ご紹介

### 今後の企画予定

- ・リフレッシュヨガ教室・Oh! やまカフェ
- ・パルの会・キムチづくり・みそフェス
- ・防災について講演・防災食試食会
- ・ファイバーリサイクル
- ・紅茶の淹れ方教室

現時点での予定になります。詳細・募集は今後の「ハッピー♪パルおやま」にて、随時お知らせします

### 北海道ミックスベジタブル(コーン・人参・玉ねぎ)

面倒な野菜のカットが済んでいるので冷凍庫に常備。簡単オムライスの強い味方です! 野菜をレンチンしている間に卵とシュレッドチーズでふわとろ卵を作り、ケチャップライスを作って完成☆助かってます。

### まぐろたたきボリュームパック

我が家は海鮮系が大好きで、時間がない日の食卓に高確率で登場します。ネギトロよりあっさりしていて食べやすく、解凍するだけなので冷凍庫にあると安心♪何度リピートしたかわからないくらいお気に入りの商品です!

試食あり

## リフレッシュヨガ教室

がんばる毎日にホッと一息、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☆

- 開催日時 6月17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 10名程度 (お友達参加OK)
- 講師 植原瑞恵先生
- 参加費 300円
- 持ち物 飲み物・汗拭きタオル・筆記用具  
ヨガマット
- 託児 定員3名(月齢6か月以上)  
お子様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
- 締め切り 5月22日(金)

Oh! やま  
カフェ

## パルでアフタヌーンティー

軽食つき

ちょっと贅沢なパルのデザート時間はいかがですか♪

- 開催日時 6月25日(木)  
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 16名程度 (お友達参加OK)
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク  
筆記用具・飲み物
- 託児 定員3名(月齢6か月以上)  
お子様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
- 締め切り 5月29日(金)

### ※注意事項※

- ・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
- ・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"/> 6/17 リフレッシュヨガ教室 締切5/22(金)	<input type="checkbox"/> 6/19 PAL & Beauty プロ直伝メイク~腸活でからだの中も整えよう~ 締切5/22(金)
<input type="checkbox"/> 6/25 Oh!やまカフェ パルでアフタヌーンティー 締切5/29(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( )

忙しい毎日に外側も内側もリフレッシュしませんか？ご参加お待ちしております☆

開催日時	6月19日(金) 10:00～13:00(受付9:45～)	参加費	600円(軽食・サンプル付き)
開催場所	平石地区市民センター 《宇都宮市下平出町 158-1》	持ち物	筆記用具・飲み物・タオル
募集人数	10名程度 (お友達参加OK)	託児	なし
講師	(株)ジャパンビューティプロダクツ	申込方法	申込書または 二次元コードより
		締め切り	5月22日(金)



3/2  
開催

## 食からはじめるフレイル予防

いつまでも元気に過ごすために大切な「フレイル予防」の一環として、塩分に気を配った調理活動をおこないました。塩分の摂りすぎがからだに与える影響や、日々の食生活で気をつけたいポイントについて、小山市の保健師さんよりお話がありました。その後は管理栄養士さん考案のレシピで実際に調理を行い、食材そのものの味を活かした減塩の工夫を体験しました。調理や会話を通して交流を深めることができ、心とからだの両面からフレイル予防につながる時間となりました。無理なく続けられる減塩の工夫の参考になりました。



### 参加者の感想

- 普段意識していても学習すると実践できていないこともあったので、改めて食事や生活習慣を考えるきっかけになった
- 実際に骨波形測定し、自分自身の状態がわかり参考になった
- 調理活動・試食で適切なカロリーや塩分を実際に確かめることができ、数値で見るよりもイメージが付きやすかった
- 塩分も普段の味噌汁を実際に測定できたので、今後の食事作りの参考になった

Oh! やま  
カフェ

3/26 開催

## 簡単！おいしい！レンジごはん！

忙しい日常の中でもお手軽で便利な「レンジでチン！ごはん」をパルシステムの商品からセレクトして、ワンプレートランチでいただきました。「初めて食べる！」「こんな商品あったんだ！」と新しい発見もあった企画となりました。



### 参加者の感想

- 親子で参加できてよかった
- 知らない商品ばかりだったので、とてもよかった
- いつも同じ商品ばかり頼んでしまうので、参考になった
- レンチンはお昼(1人)に便利なので、味見をしてみたかった

