



No.576 (2021.4.26)



白河開催

おいでよパル!石けん生活

お洗濯にお掃除、石けんの魅力に取りつかれた講師の石けん生活は、聞く人をとりこにします!聞いたら絶対使ってみたい!って思うこと間違いなし!夏がやってくるの前のジメジメの季節も石けんで乗り切っちゃおう!それと・・・Zoom のアプリについてもお話させていただく予定です。

【日 時】 5 月 25 日 (火) 10:30~12:00

【場 所】 マイタウン白河 地下会議室 (白河市本町2)

【参加費】 無料 **直ぐに使える商品のお土産付き**

【託 児】 ありません (お子様を連れての参加も可能)

【持ち物】 マスク着用でお願いいたします。

【募集メ切】 5 月 7 日 (金)

【定 員】 10 名 (応募者多数の場合抽選あり)

*申込用紙は、配達員に手渡すか注文書と一緒に分かり易いように提出してください。

*お預かりした個人情報、参加集約及び詳細連絡の目的以外は使用いたしません。

○お友達を誘っての参加も OK!
備考欄にお友達のお名前をご記入ください

キリトリ

白河開催 おいでよパル!参加申込書 (5 月 7 日メ切)

組合員番号

お名前

連絡先電話番号

備考

「ばるっ子クラブ」主催

心をスッキリと解放する

カラーセラピーワークショップ

カラーセラピーとは、色彩心理をベースとした色彩療法です。
今、気になる色をきっかけに心の声を聞き取る事で、隠れていた
気持ちに気付いたり、心を解きほぐし癒していきます。様々な色
彩ワークを通して、言葉にならない想いや日頃のストレスを解放
し、より良い未来へと繋げていきましょう♪

【講師紹介】

カラーセラピーサロン&スクール I am 主宰 阿部広美 先生
自身の産後うつを経験からカラーセラピー、心理学、カウンセリ
ング、コーチングを学び心と身体の健康の大切さを広める活動を
している

日 時 : 5月26日(水) 10:00~11:30

場 所 : パルシステム福島 いわきセンター みんなの交流館
(いわき市常磐西郷町落合297-1)

参加費 : 大人1名様につき 300円

持ち物 : 筆記用具・色鉛筆(12色が望ましいです)

募集人数 : 10名 (多数の場合は、抽選の場合があります)

対象者 : 一般組合員。お子様との参加も可能です。(託児はありません)

申込締切 : 5月14日(金)まで

申込書は配送担当者に直接渡して頂くか、注文書と一緒に提出して下さい。

FAXまたは「パルシステム福島」ホームページからお申し込みも可能です。

問い合わせ・・・0120-460-460 (FAX43-0247)

*新型コロナウイルス感染防止のため、延期、または中止になる場合があります。

*入場時の検温、手洗い、消毒、マスク着用へのご協力をお願い致します。

*お預かりしました個人情報、参加集約及び詳細連絡の目的以外は使用いたしません。

.....キリトリ.....

～～「カラーセラピーワークショップ」参加申込書～～

【お名前】

【TEL】

【組合員番号】

【年代】

【お子様の同伴】

有 ・ 無

※同伴のお子様の年齢

歳

ヶ月



エコメンくんから「戻す」のお願い



プラスチック袋回収編



お届け商品が入ったこの袋。



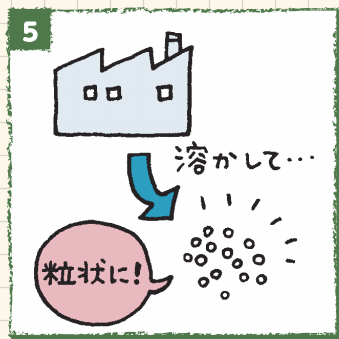
実は回収しているのを、
知っていましたか？



商品とカタログを包む袋は…
各商品のパッケージ袋は回収していません。



ぜひ、パルシステムへ。



回収後は「プラスチックの
リサイクル原料」になって…



新幹線や自動車などの
「部品の一部」に!



— 今週のまとめ —

「対象は下の5種類で覚えてね♪」



青果



パン



冷凍品



冷蔵品



カタログやチラシ

みんなの固定観念を払拭! 「味噌は一年中作れるよ!」

「味噌の仕込みは冬!」って思っていないですか? パルシステムのカタログでも取り扱いが冬場なので、私もそんな思いがありました。今年のお正月過ぎたころに、PLA の方から「袋で出来る味噌を作ってみない?」とご提案を受けました。ちょうど、パルシステムのカタログでも「袋みそ」の案内がありました。今回は、見逃した方にも。そして、大豆に拘らずひよこ豆・小豆・黒豆でも作ってみましたので、参考にしてください。

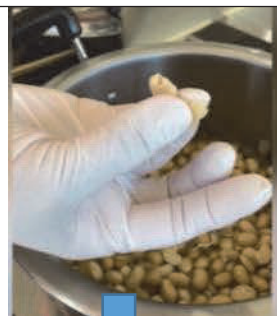
産直ドライパックで作る味噌

- ・大豆ドライパック・・・5 袋
- ・こうじ・・・200g
- ・海はいのち・・・60g



①ドライパックを 10 分位
茹でる

②指でつぶれるくらいの硬さ
茹で汁は捨てずにとっておく



④潰した大豆に③を混ぜ込む。
この時、大豆の温度は 60℃以下
で行う。合わせてみて、硬いときは、
②の汁を足して耳たぶ位の硬さにする



③こうじと塩を混ぜておく



密封袋に入れて完成

冬場は、温かいところに置いて一か月くらいで発酵します。
室温が 25 度くらいになると発酵期間も半分くらいで出来ます。

ひよこ豆で作る味噌

- ・ひよこ豆・・・250g
- ・こうじ・・・500g
- ・海はいのち (塩)・・・100g

小豆で作る味噌

- ・小豆・・・250g
- ・こうじ・・・500g
- ・海はいのち (塩)・・・100g

黒豆で作る味噌

- ・黒豆・・・300g
- ・こうじ・・・600g
- ・海はいのち・・・120g

*ひよこ豆・小豆・黒豆は圧力なべで煮ました。この時、黒豆は皮が剥がれるので落し蓋を必ず使ってください。また、小豆は、汁を茹でこぼさなくても OK です。

*豆とこうじの比率を 1:1 にすると発酵に 1 年かかります。

発行 / 生活協同組合パルシステム福島

pal*system
生協パルシステム福島

■いわきセンター ☎0120-460-460
〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278
FAX0246-43-0247

■郡山センター ☎0120-972-982
〒963-0547 郡山市喜久田町字上尾池51-6
FAX024-963-1815