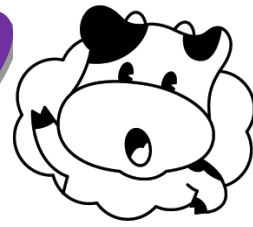


# 湘南カフェテリア



2017年8月28日  
 発行：藤沢エリア  
 経営会議  
 問合せ：エリア活動推進課  
 電話 045-470-6863  
 (月～金 10:00～17:00)



## 「エリア交流会&森林学習会」を開催しました

6月15日(木)、ふらっとパル茅ヶ崎にて「エリア交流会&森林学習会」を行いました。小田原市森林組合の方がおふたりお見えになり、紙芝居のように、絵や写真を交えながら、森林と人とのつながりや、自然形成、自然災害について学びました。

印象的だったのは、「手入れのされた森」と「手入れのされていない森」の水の排出の違いを見比べる実験でした。土砂崩れのしくみがわかり「なるほど」と感心しました。ふだん、なかなか会えないエリアメンバーと交流しながらの学習会はためにもなり、とても楽しかったです。(E)



「手入れのされている森」は、木々の間から太陽光が差し込み、下草が生えます。そこに雨が降ると、ゆっくりと水が浸透し、ろ過されたきれいな水になります。一方、「手入れがされていない森」は、下草が生えず、降った雨がそのまま地面に流れ込み、砂の混じった水が出てきます。



## 藤沢エリア経営会議おすすめ

### 「冷凍食品で簡単アレンジランチ」を開催しました



7月3日(月)ふらっとパル茅ヶ崎にて、「冷凍食品で簡単アレンジランチ」を開催しました。

はじめに(株)東京コールドチェーンの方より、商品ラインナップやこだわりなどのお話を聞きました。

そのあと、冷凍商品にひと手間加えたアレンジランチを食べながら交流を行いました。



『山芋とれんこんのシャキシャキ肉団子』がボリューム満点のサラダに変身したり、『おくらとあおさの山芋和え』がスープに変身したり。ただ温めるだけではない食べ方を知ることができました。これからもエリアニュースで(株)東京コールドチェーンの商品を紹介していく予定です。企画では試食も考えています。ぜひ注目してくださいね。(M)

## 藤沢エリア経営会議おすすめ商品

### 「チーズドック」の試食もしました!



「チーズドック」は自然解凍でもおいしいですが、トースターやホットプレートで温めて食べるとさらにおいしくなります。



## さぼねっと交流会に参加しました

6月14日(水)、新横浜本部にて、「さぼねっと交流会」に参加してきました。さぼねっと講師の方々が、2部屋にブースを構えており、参加者は前半・後半にわかれ、時間の許すかぎり体験できるシステムです。科学遊び・リトミック・手芸・骨盤矯正・指でツボを刺激する指ヨガなど、約10名のさぼねっと講師がていねいに説明をしてくれました。骨盤矯正では、年齢に関係なく、生活習慣や歩き方、立ち姿がからだのくせにつながり歪んでいくことを知りました。講師のアドバイスで、腰骨などが正しい位置になり、私の気分も晴れやかになりました。さぼねっとの講座は、パルシステム神奈川ゆめコープを利用している方ならどなたでも、申し込みをして利用することができます。ご自宅や指定する場所に講師を呼んで、お友だちやご家族といっしょに、学んだり、楽しんだりしてみませんか?(E)



## 6月回収のお知らせ

**6月の回収状況(ABパック)**  
**藤沢センターでは**  
**40.9%戻ってきました!**



## 梅干しづくりにチャレンジしました!

6月20日(火)に藤沢センターで、梅干し作りを初体験。どれだけむずかしいのか、と思っていましたが、作業は単純で簡単。洗って拭いて塩とともに漬ける、それだけ! 1kgの梅は約40個。梅は甘くいいにおい。さわやかな香りのなか、作業ができました。今回はチャック付き袋で作りました。今後は2~3日で水分がではじめるとのこと。毎日1日数回、水分と梅をなじませ、土用の丑のころに干す作業が待っています。おいしい梅干しになるよう、かわいがっていきたいと思います!(S)



翌日には少し水が上  
 がってきました

