



◆横浜南エリアブログ <http://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>

◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています。〈商品購入だけ〉から一歩ふみ出しませんか？

【エリアニュース・メンバー募集のお問い合わせ】パルシステム神奈川 エリア活動課 (045-470-6863、月～金 10～17時)

■興味関心あることから始まる楽しみ「オトナ女子会」

昨年10月から11月にかけて、パルシステム神奈川の限定連続企画「オトナ女子のからだケア」が開催されました。

エリア活動課が主催し、オンライン（Zoom）での開催です。

第1回は歯科衛生士を講師に「正しい歯みがきの話」。「8020 ライフをめざす」をテーマに、改めて、歯のケアの大切さを意識させられました。

第2回、第3回は「オトナ女子の発酵ライフ」。発酵食ソムリエで栄養士である講師に、発酵食品のよさと、発酵食材を使ったカラダにいいレシピを、いろいろ教えていただきました（写真）。

昨年12月には第4回となる「オトナ女子会」が開かれました。

参加者は、一般組合員2名、横須賀エリアのメンバー、横浜南エリアのメンバーでした。

エリア活動課の職員の進行で、まずは事前に送られたシートを使って、好きなパルシステム商品やマイブームなど、自己紹介タイム。

次に、Zoomの投票機能を利用。みんなが興味関心のあることにスポットを当て、具体的にどんな企画をしたいか意見を出し合っ、企画立案



の模擬体験をしました。

オトナ女子だけあって興味関心も幅広く、様々なことに目が向いてアンテナを立てている人が多く、私としては刺激を受けた会でした。

・ヨガや気功：家族が穏やかに過ごせるためには自分自身の心身の健康が大切ということもあって。

・片付け：自分自身の持ち物の片付けにとどまらず、父母の家の片付けや遺産整理のことまで。

・防災：実際に外出先で避難するような状況になった時、どうしたらよいか。

話し合った結果は、4月以降にオンライン企画として実現する予定だそうです。

人が集まると何かが始まるのって、楽しいですね。(K.T.)

■バレンタインに! ホットケーキミックスでブラウニー

もうすぐバレンタインデーですね。

『産直小麦のホットケーキミックス』でブラウニーを作ってみました。

このホットケーキミックスは、甘さが控えめで余分な原料も入っていないので、アレンジがしやすくお気に入りの商品です。

パルシステムのレシピサイト「だいいどコロログ」の「ブラウニーバー」をアレンジ。卵を泡立てる必要がないので、手軽にできました。



「だいいどコロログ」には、バレンタインデーにもおすすめのレシピがたくさん掲載されているので、ぜひ検索してみてください。(MY)

「ブラウニーバー」レシピ

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/recipe/6884>

「だいいどコロログ」トップ

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/>



■親子で探検! 三浦半島活断層

昨年11/23（火・祝）、パルシステム神奈川の企画「親子で探検! 三浦半島活断層」に運営サポートとして参加しました。

「三浦半島活断層調査会」を講師にフィールドワークを行いました。

城ヶ島は、理科の教科書に載るような、典型的な地形が多数見られる貴重な場所だそうです。

地球のダイナミックさ、地震の恐ろしさを直に感じるよい機会となりました。(SR)

