組合員活動のコーナー

手作りこんにゃく体験!!

参加26名（うち子ども10名）

8月2日　寝屋川西香里地域活動委員会(寝屋川市)　東北コミュニティセンター

◀委員さんオススメ
糸こんにゃくの明太子和え

若草食品・土本さん

こんにゃくの特徴やこだわりを学び、楽しい体験を通して、子どもの食育やおいしい食べ方など商品の良さや味を知ってもらう為に、若草食品さんに来ていただきました。

若草食品さんでは、三年かけて育てた「こんにゃく芋」をこんにゃくに使用しています。一般的には、こんにゃく粉から作っているこんにゃくもありますが、生芋100%で昔ながらの製法にこだわって作っています。今日はその生芋を使って小学生の子ども達も一緒に、こんにゃく作りに挑戦。

試食は味噌と生姜醤油の2種類をつける食べ比べと、主催委員会メンバーがつくった、糸こんにゃくの明太子和えや、こんにゃくとピーマンのいり煮（麺つゆと鰹節を使用）と、焼き肉のタレで焼いたこんにゃくステーキを食べました。若草食品さんのこんにゃく作りに対する情熱や努力を知り、家族で夏休みの楽しい体験をすることができました。

国産生芋だけでつくった糸こんにゃくカットタイプ
冷蔵 250g×2
企画回：11月2回

手作りこんにゃくはこんな風につくったよ！

1. 事前に煮たこんにゃく芋を、皮ごと適当な大きさにカットミキサーにかける。（皮が入ることで黒っぽいこんにゃくの色になるのです。ここで香りを嗅いでも、こんにゃくのにおいはしません）
2. ペースト状になった芋を1時間～2時間置いておく。
3. 水酸化カルシウム溶液を加えて素早く練る。（容量をまちがえるとうまくまとまりません。子どもたちも一生懸命練りました。ここでこんにゃくらしい匂いがしてきました）
4. カットして、30分ほど煮てできあがり。

熟年向け 夏のお化粧

7月28日　生野地域活動委員会(大阪市)　生野区民センター　参加18名

髙岡さん

暑い暑い夏。ギラギラ太陽から肌を守るためのお手入れ方法などを学ぼうと「エルベナ」の化粧品メーカー・伸栄（しんえい）商事さんをお呼びし、〝熟年向け〟とのことでエイジングケアや若く見えるメイクを中心に教えていただきました。

お風呂場で洗顔のあと乾燥を防ぐため、時間との勝負でお顔に潤いを与えないとダメなこと。年齢とともにコラーゲンが減少し肌の弾力が無くなるので、コラーゲンを与えた方が良いこと。化粧水は高価な物を大切に使用するより、安価な物を豪快にたっぷり使った方がエイジングケアにおすすめなのだそうです。

「暑い時期でも化粧水のあとの乳液は必須！暑さに負けず使用しましょう。何もかもエイジングケアのためです。エルベナのスキンケアミルクはベタベタ感がありません。SPF50＋やPA＋＋＋＋という文字は数字が大きい方が良いと思いがち。紫外線A波はシワやタルミの原因。窓越しの室内でも注意が必要です。A波の防止効果を表すのが〝PA〟です。紫外線B波はシミなどの原因。主に屋外で浴びます。B波の防止効果を表すのが〝SPF〟なんです」と講師の髙岡さん。

スキンケアを学んだあとは、メリハリのあるメイクで若く見えるメイク術の学習をしました。お店に入ってまでなかなか聞けない事なども質問が飛び交い、参考になる学習会でした。

スキンケアミルク
120mℓ
次回企画：11月2回

最後に20周年に向けて開発中のエルベナソープの人気投票も行いました

※くらしのパートナーの商品掲載ページにフリーダイヤルを記載しています。お困り事があればご利用ください。

ぱるむ葬儀会館（スタイル花壇）見学会&葬儀セミナー

7月26日　まきの地域活動委員会（枚方市）　参加11名

まきの地域活動委員会では、以前〝ぱるむ〟のお葬式の学習会を開催。その際「実際の会館も行ってみたいよね」という声が有り、今回地域にある葬儀社「スタイル花壇」のぱるむホール枚方を訪問しました。実際に使用されるホールや控室、パンフレットでは大きさが分かりにくい祭壇も見学できました。

セミナーは、お葬式の流れ・お葬式のかたち・ご葬儀の費用がDVDで流され、とても分かりやすいものでした。ひと昔まえは、「お葬式の話をするのは縁起が悪い」と言われていましたが、現在は〝終活〟という言葉もあります。後悔しないお葬式をするために、準備をするのはとても大切なことだと感じました。

参加者からは、「新しい会館でとてもよい印象を受けました。流れがわかりやすい説明で、今後用意しなければならないとつくづく思いました」「ぱるむだから参加しやすい」「実際に祭壇を見せてもらい、料金設定など詳しく話していただきよかったがもっと簡素な形の飾りの祭壇も企画してほしい」との声もありました。

〝ぱるむ〟は、組合員さんからの声で、改善していきます。

お通夜の時に頼める「お寿司」の試食もしました

※「スタイル花壇」は今回訪問した会館の他に、大阪市内にも3会館あるパルコープ提携社です。〝ぱるむの会〟に入ると特典があります。
「ぱるむ」に関するご相談は、ぱるむ案内センターへ　0120－299－201（9：00～18：00）　※地域によって提携葬儀社は異なります

みんなで楽しく3B（さんびー）体操！

7月29日　都島南地域活動委員会（大阪市）　都島区民センター　参加13名

夏休みの一日、親子や友達と一緒に楽しく体を動かし、心身ともにリラックスしようと、日本3B体操協会指導士の波多先生をお招きして、3B体操を行いました。

「3B体操」とは、ボール・ベル・ベルターという用具を使い、音楽に合わせてリズミカルに体を動かす体操です。それぞれの用具は、使い方によって様々なストレッチが可能です。体に無理なく老若男女、楽しむことができます。3B体操が一般的な健康づくりの体操と大きく違うのは、プログラムに〝遊びの要素〟を取り入れている点です。

最初に軽くウォーミングアップ。音楽に合わせて手をブラブラ～。股関節を伸ばす動きなどのストレッチで体をほぐし、続いて用具を使っての体操へ。最初はリズムに合わせるのに少し戸惑いましたが、「失敗しても運動になる」と先生に言っていただき気が楽に。繰り返すうちにリズミカルに動けるようになりました！

今回は、なじみのある区民センターでの開催で、「パルのとりくみに初めて参加した」という組合員さんや小さい子どもも一緒にみんなで輪になって歌いながら体操したりと、始終楽しくリフレッシュできました。

波多先生は、城東組合員会館でコープカルチャー講座「ストレッチ3B」の講師もされています。興味のある方は、組合員サービスセンターまで☆

日本3B体操協会
三浦さん、波多さん、砂川さん

身体があつくて軽くなりました！

簡単な運動だったので、運動の苦手な私でもできた。

膝が悪くて出来るか心配で端っこでやっていたけど、いつの間にか真ん中にいました（笑）

足や肩が上がらなくても大丈夫。人と競争するのではなく、自分のペースでいきましょう！