



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木

～なかセンター広報紙

発行 なかセンター委員会 発行責任者 センター長 大内 圭

今後の予定

3/28(木) はつらつシニアサロン^(19時開始 味噌作り)
4/25(木) はつらつシニアサロン開催予定
(3月募集予定)

国産大豆で作る

みそ作り講習会開催

2/7(木)～2/9(土)

センター委員が講師となり味噌がでるまでの説明とデモンストレーション

続いて4班に分かれ実習を行いました。

柔らかく煮た大豆をシン干機でつぶし、塩・米こうじと混ぜ合わせ樽に詰めるという一連の工程を実習

しました。みそは48人分、4個の大樽に詰められ、なかセンターの倉庫に秋まで保管されます。《ほんもの実感!》でるみそが楽しみです。

(参加者の声)

- ・わかりやすい説明で良かった
- ・来年はぜひ自分で作ってみたい

2/9(土)は雪のため、センター委員のみでみそ作りをしました。



「はかセンター子ども室開設記念」

「子育て練習法講座」開催 (1/26(土))



「認定NPO法人いばらき子どもの虐待防止ネットワークあり」の講師による「子育て練習法講座」を開催しました。

「子どもの親の気を引くための問題行動」^{（どうする?）}のバッドサイクルと「問題行動の減少」^{（どうする?）}のグッドサイクルに変えるには子どもをコントロールするのではなく、やる気(自主性)を引き出すこと、
「ちゃんとほしい等ではなく、具体的にほしい行動を示すことや、親自身も適度に力を抜くことも大切とのことでした。
「はかセンターでは、今後さらに子育てを応援する企画を考えていきます!!」



(子ども室内観)

<palくらが ここに種をまく>

報告「飛田隆先生 子育て講演会」

茨城キリスト教大学の飛田隆先生を講師に招き、12/15(土) ワークプラザ勝田で開催しました。

子育てや学校等の付き合い方に悩む方へ、事例を紹介しながらわかりやすくお話していただきました。

報告 1月はつらつシニアサロン

1/24(木) 「ミュージック・ケア」

飯島敦子先生を迎えて、「音楽の特性を活かして、心身に快～い刺激を与えて人とのつながりや心の安らぎを円る」というミュージックケアを行いました。

鈴、タムリン、鳴子などの楽器を使い、リズムに合わせて五感を養いました。頭、心、体が動いたひとときでした。



はっらっシニアサロン

登録者大募集



☆元気で楽しくすごしましょう！

シニア世代（60 歳以上）の方々を対象に、毎月あつまり楽しくすごせるサロンを開催します。お気軽にご参加ください。

開催場所	パルシステム茨城 栃木 なかセンター〈那珂市横堀840-5〉
開催時間	10:00～13:00(受付 9:45～) 毎月第4木曜日(変更になる場合あり)
募集人数	20名 ※応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらずお知らせ致します。
参加費	一回につき 300 円(軽食付き) (材料実費をいただくことがあります) ※ 参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。 ※ 欠席の連絡のない場合は、参加費をいただきます。
申込み締切日	2019 年 3 月 15 日(金)
お問い合わせ先	パルシステム茨城 栃木 なかセンター Tel 0120-868-014

【第1回目】 ハーバリウム

日時 2019 年 4 月 25 日(木)

時間 10:00～13:00(受付 9:45～)

内容 ドライフラワー等を専用の瓶に入れ、オイルを入れて作るキラキラした透明感が特徴の最近人気の置物です。居間などを飾るのに最適です。

材料費 <1000 円～1500 円を予定>

※ 年間スケジュール予定 ※

寄せ植え講習会・ミュージックケア・パン作り・草木染・折り紙教室・ちぎりパン作り・カレンダー作り・コンニャク作り・パル商品を使った料理教室等を予定しています。

* お預かりした個人情報は、参加者の集約目的以外には使用いたしません。



きりとり

「はっらっシニアサロン」に登録します。

申込み締切り 3/15(金)

なかセンター行き ※注文書と一緒に提出して下さい

組合員名 組合員番号 コース番号 - - -
電話番号