

うしくセンター便り 6月号

毎月第一週目に発行をしています

2019.06.01 第141号
発行：パルシステム茨城 栃木
うしくセンター委員会
発行責任者：センター長 岩瀬
問い合わせ：0120-868-014

うしくセンター委員会の年間予定です。
たくさんの方のご参加をお待ちしております♪♪

年 間 予 定



開催日	企画名	開催場所
6/7 (金)	守谷パルの会①	いこいの郷常総
6/11 (火)	牛久パルの会①	うしくセンター
6/21 (金)	★スクエアステップ&インド料理	〃
7/3 (水)	クリスタルボウルヨガ	ふれあいプラザ
7/22 (月)	★スクエアステップ&クラフト作り	うしくセンター
8/6 (火)	地鶏しゃもお料理教室	〃
8/19 (月)	★スクエアステップ&ブルガリア料理	〃
9/4 (水)	牛久パルの会② または、守谷パルの会②	いこいの郷常総
9/6 (金)	※施設予約により	うしくセンター
9/27 (金)	★スクエアステップ&郷土料理	〃
10月開催予定	★ベビー&キッズ向け企画計画中〜♪	
10月開催予定	★スクエアステップ&郷土料理 (せんべい汁)	〃
11/6 (水)	牛久パルの会③ または、守谷パルの会③	いこいの郷常総
11/8 (金)	※施設予約により	うしくセンター
11月開催予定	★スクエアステップ&野沢菜お焼き作り	〃
12/16 (月)	寄せ植えリース作り	〃
12月開催予定	★スクエアステップ&エコクラフトでリース作り	〃
1月開催予定	松岡水産バスツアー予定	うしくセンター集合
1月開催予定	★スクエアステップ&薬膳料理(ゆり根のおかゆ)	〃
2/5 (水)	牛久パルの会④ または、守谷パルの会④	いこいの郷常総
2/10 (月)	※施設予約により	うしくセンター
2月開催予定	男の料理教室・・・予定	〃
2月開催予定	★スクエアステップ&手芸	〃
3月開催予定	★ベビー&キッズ向け企画計画中〜♪	〃
3月開催予定	スクエアステップ&あわぜんざいを作ろう	〃

※★マークは「うしくばる♡カフェ」どなたでも気軽に参加できます♪

2019 年度も★うしくばる♡カフェがオープンしました！

4/19 (金) 今年度もスクエアステップ&お楽しみ企画のセットで、新旧メンバーが楽しくステップを踏みました。新しいメンバーさんも、最初は緊張した様子でしたが、慣れてくると笑顔や笑い声が聞こえてきて、心身ともにステップを楽しんでいるようでした。後半は、郷土料理(麩チャンプルー、ジューシーメー)を作りましたが、普段なかなか見ることのない沖縄独特の“麩”に興味津々の様子で、沖縄の味を楽しみました。(^^)



★うしくばる♡カフェからのお知らせ！

スクエアステップに興味のある方、一度体験してみませんか？ 参加費 300 円

※参加費は、1 月分ご利用代金からの請求となります。

次回：6 月 21 日(金)10:00~11:30 うしくセンター(2 階)(牛久市牛久町 1024-1)

運動しやすい服装、上履きと飲み物持参で、アポなしで直接お越し下さい！

★うしく♡ばるカフェ ベビー&キッズも始まりました♪

4/17 (水) 10:00~13:00 うしくセンターにて

「ホットケーキミックスを使った簡単お菓子作り」を開催しました！！

今回はベビースクール(スイーツ作り)の講師 奥貫玲子先生をお招きし、簡単お菓子作りを行いました。

★メニュー★ お絵かき蒸しパン・コーンパンケーキ・りんごゼリー
どのメニューもお子さんと一緒に作れそうと大好评。

お子さんを産んで初めて託児を利用したというママからは、「久しぶりにゆくりお話しや食事ができました」との声をいただきました。

10月にもBaby & Kids企画を計画中です。お楽しみに♪



2019 年度うしくセンターは新たに 1 件の pal サークルが結成され、あわせて 12 件の pal くらぶ・pal サークルが始動しました！うしくセンターの pal くらぶ・pal サークルをご紹介します♪

pal くらぶ

エンジョイライフ

そば打ちを地域のお父さんたちと開催！女性メンバーがバックアップ・サポートして活動。新そばの季節に参加募集もありますのでおたのしみに♪

花みずき

月3回の体操を継続。ストレッチに加え、ヨガや筋トレなども季節に合わせて組んでいます。10 月ごろ募集企画の開催を予定していますのでぜひご参加ください。

ちょこっとカルチャー

毎日の生活を豊かで健康に。草木染め体験や味噌づくりなど…人気のアロマシリーズ、今年は「インフルエンザ予防スプレーを作ろう」の募集を予定しています。

pal サークル

リボン pal サークル

食を通してコミュニケーションを図ります。料理をしながら様々な話をする予定。

ダンデライオン

国産大豆の味噌づくり(大豆トラストの大豆を使用)・年 1 度の試食会も開催。

すまいる

パルの商品で料理会。子育てや趣味を楽しみながら、パルの良さを再確認。

ツクリコ隊

手芸でメンバーの交流をはかる。オリジナルTシャツの作成や料理会も。

コーチング部

定期的に手帳を振り返りコーチング講師の指導を受け、手帳内容のシェアもします。

レインボウ

心の豊かさ、人生を楽しく過ごすためのヒントを考え、無理のないボランティアを。

もりんてっと

地域の子育て支援センターなどで木育活動。シニア層の福祉にも力を入れていく。

雅

着物を着たいママ集団！着付け練習とランチ会。着物でお出かけを目指す。

(NEW) パル・ガトウー

主に料理を楽しむ予定。酵母・発酵食品・レモン・梅・味噌づくりなどを継続していく。

もっと!! パルってる? ↗

CMでおなじみの「パルってる?」は、商品を買うだけじゃない!!
パルってる人のための「パルってる活動カ」があるのです♪

組合員の皆さまが参加しやすい4つの「パル」を簡単に紹介します。

パルの会

商品の事を
知りたい人に
オススメ

気軽に集えて
楽しく商品を学習
試食できる場

※年間登録制

年4回(6・9・12・3月)うしくセンター、守谷市にある「いこいの郷 学舎」で開催される試食会。試食商品をもとにアレンジしたメニューで料理も楽しむ(参加費無料) 組合員以外のお友達も参加OK

pal くらぶ

組合員による
自主的活動
(その1)
活動を
地域に広げる

食育・健康・福祉などからテーマを決め、年3回以上活動する。組合員募集の企画も開催する。

◎組合員3名以上を含むメンバーで結成可能

pal サークル

組合員による
自主的活動
(その2)
仲間どうし
楽しく活動

自由にテーマを決めて年に1回以上活動する。組合員と地域のみがさんで興味のある事を楽しむ。(体操・料理・手芸など)

◎組合員3名以上を含むメンバーで結成可能

ぱるカフェ

気軽にばったり
遊びに来てネ

組合員や地域の
みがさんとの
コミュニティな場。
いこいの場

うしくセンター委員が開催する企画。募集中心
「スクエアステップ」と料理やハンドメイドを楽しむ会は毎月開催しています(表面に参加募集案内アリ) 今後はママ向けの企画も開催を計画しています

※お預りした個人情報情報は組合員活動のご案内以外の目的には使用しません。

【組合員活動カ お問い合わせカード】

《うしくセンター 行き》

組合員番号

組合員名

電話番号

↓くわしい説明を聞いてみたいものにチェック!!

□ パルの会(次回 9/4 守谷・9/6 牛久) □ pal くらぶ □ pal サークル

★ぱるカフェは表面の年間計画やスクエアステップの欄でご紹介しています。