

# うしくセンター便り 5月号

毎月第一週目に発行をしています

2021.5.01 第160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 岩渕

問い合わせ：0120-868-014



ケアラーって、介護や看病、療育が必要な家族や近親者を、無償でサポートする人のことなんだから。

《うしくセンター委員会主催：パルシステム共済連たすけあい活動助成金企画》



## ZOOMでケアラーズカフェ

～介護をしている皆さん、お家でおしゃべりしませんか～

日々の悩みや、心にたまっている思いを話せる場所づくりになれば、と考えています。みなさんのご参加をお待ちしています。

【開催日時】第1回目：7月 7日（水）

第2回目：8月 4日（水）

第3回目：9月 15日（水）

●受付(入室)12:45～13:00

第1部13:00～13:40 自己紹介、諸岡明美さん講演会

第2部13:40～15:00予定 ケアラーズカフェ

(介護のプロによるアドバイスがあります)

【参加方法】WEB 会議システム「ZOOM」を使いご自宅からの参加。パソコン・タブレット・スマートフォンからご参加ください。

【講師】 諸岡 明美氏 (NPO 法人認知症介護家族の会うさぎ理事長)

医療・福祉・地域の人々と連携を取りながら認知症の人が在宅で安心して暮らせるように、地域に密着した認知症の人と介護家族を支援する活動をしています

【参加費】 無料 ※3回シリーズですが、1回のみ参加もOK!

【募集人数】20名(各回)

【申込み締切】5月21日(金)締め切り

※抽選結果・詳細案内は 6/11(金)までにお届けいたします。

【お申込み方法】QRコードを読み取りメールからお申込みください。

件名:「zoomでケアラーズカフェ」申し込み

- ①組合員番号
- ② 組合員名
- ③ 参加者氏名
- ④ 日中繋がる連絡先電話番号
- ⑤ zoom 接続テスト日:6/18(金)午前・午後
- ⑥参加日:3回全て・希望日のみ

◇ケアラーズカフェ参加申し込みQRコード◇



### はじめての Zoom 講座

ケアラーズカフェやセンターの Zoom 企画に参加したいけれど、自信がない・接続方法がわからない組合員さんをセンター委員が直接サポートします!

【開催日時】

6/21 (月) 10:00～12:00

(お申し込み順に30分ごとに時間を振り分けます)

【開催場所】

パルシステム茨城 栃木  
うしくセンター 2F

【参加費】 無料

【申し込み締切】5/21(金)

◇お申込み方法◇

下の QR コードを読み取りメールからお申込みください。



【お問い合わせ】パルシステム茨城 栃木 うしくセンター 組合員活動専用フリーダイヤル TEL0800-800-6687 (9:00～17:00 月～金)

※お預かりした個人情報、申し込みの集約目的以外には使用いたしません。

《QRコードが読み取り出来ない方はこちらのアドレスまで [ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp](mailto:ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp)》

【2021年募集しまあ〜す】

# うしく ぱる♡カフェ

## ゆったりヨガ

ぱる♡カフェは、  
“組合員さんならば、どなたでも気軽に参加できる、交流の場所”です  
まだまだコロナ禍ではありますが、少しでも組合員さん同士のつながりの場になることを願って、今回は免疫力を高めるヨガを企画しました。

皆様のご参加をお待ちしまあ〜す(^\_^♪

- 《日 時》①6月29日(火) 10:30~12:00
- ②7月13日(火) 10:30~12:00
- ③8月10日(火) 10:30~12:00
- ④9月14日(火) 10:30~12:00

※1回のみでも  
OKです!

《場 所》パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階

《講 師》皆川京子先生 (ヨガ講師)

《参加費》無 料

《募集人数》10名 (託児なし)※応募者多数の場合は抽選になります。

※当落結果並びに詳細案内は、6/11(金)までにお送りいたします。

《持ち物》ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物(水分補給)、マスク

※新型コロナウイルス対策のため、マスクは必ず着用してください。また、外出前に必ず体温測定をし、健康状態をご確認ください。企画当日は、検温、健康状態カードへの記入をお願いいたします。

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、急遽中止となる場合もございます。あらかじめ、ご了承ください。

※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外に使用いたしません。

※下記の申込書を注文用紙と一緒にわかりやすいように提出してください。

切 り 取 り

「ゆったりヨガ」 参加申込書 うしくセンター行き 締切5月21日(金)

|       |           |   |   |   |
|-------|-----------|---|---|---|
| 組合員氏名 | コース番号     | - | - | - |
| 組合員番号 | 日中繋がる電話番号 |   |   |   |
| 参加者氏名 |           |   |   |   |

## うしくセンター委員会 2021年度活動テーマ 心豊かな暮らしへ 選ぶことで変えていこう ～ つながり学びあう みんなの“わ” ～

2021年度うしくセンター委員会は、新たに1名の委員を迎え活動を始めました。今年度も、制限された状況での活動になると思いますが、リアルな場とオンラインの場を組み合わせながら、『パルシステムの組合員でよかった!』とっていただけるような魅力的な企画を考えていきます。

毎月発行される“うしくセンター便り”をしっかりとチェックしてくださいね♡

今回、新しくセンター委員になりました、Y・Fです。

1年間精一杯頑張りますのでよろしくお願いたします。

【最近頑張っていること】3キロのジョギングを週3回以上!

こんにちは!



### センター委員による商品モニター活動報告!

#### わかめのあっさりスープ

ワカメスープは国産のワカメを使用しているので安心ですね。朝の忙しい時のパン食にも米食にも合い卵とじにしたりつみれ汁などにもするとバランス良く食べられると思います!(Kさん)



飽きのこない味わい



#### 産直小麦のホットケーキミックス

産直小麦のホットケーキミックスは「砂糖、卵、牛乳」を使用しなくてもふっくらふんわりと焼きあがります。焼いたあともラップ保存して、アイデア次第でカップケーキの下地にしたりできます。焼きすぎないのがポイント。(Oさん)

◆ お知らせ ◆ 会場:7月2日(金)・3日(土) スマイルパル土浦館  
古着の回収を通して、パキスタンの子ども達の教育活動を支援・展開している日本ファイバーリサイクル連帯協議会の活動に協力して、古着の回収を実施致します。詳しくは5月号の「このゆびと〜まれ」をご覧ください。