

# みとっぼる便り6月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2021年5月31日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 佐藤  
問い合わせ先:0800-800-6648

紫陽花の色が美しく映えるところとなりました。外出を控えてマスク生活が続く中、ふと窓の外に目をむけた時、きれいな季節の花が目に入ると心が癒されますね。また、コロナ禍で「おうちごはん」を楽しむ中、野菜やくだものによって知る季節の移り変わりを家族とより楽しむ日々になってきました。みなさんもパルシステムの野菜や果物を通して季節と一緒に楽しみませんか？



## 今後のセンター委員会企画予定

### ◆シリーズ企画◆

#### ■ シルバーいきいきサークル

- 6/3 フレイル学習会
- 6/24 体操(5/6 振替分)
- 7/1 体操 ・ 8/5 体操



#### ■ はっぴいママクラブ

- 7/9 ・ 9/24

※予定が変更になる場合がございます。  
随時お知らせしていきます。



## 5/8 さつまいも栽培体験(苗植え) 報告

葉菜野果産直の皆さんと交流してきました



さつき晴れのなか、葉菜野果産直センター隣の畑に「紅はるか」と「紅あずま」のさつまいも苗を植えました。コロナ禍の影響で組合員の参加ができず、多くの組合員さんを募集しての開催が現時点では難しいことからセンター委員と生産者、女性部の皆さんで行いました。

その中で組合員からの商品に関するご意見について話題になりました。見た目に関する問い合わせの内容とその背景となる生産現場の話や天候不順による栽培の苦労なども聞くことができ、有意義な交流ができました。



## 2021年度「暮らし活動助成基金」7月に募集予定です！

2020年度はコロナ禍で募集できませんでしたが、2021年度は助成部門をリニューアルし、7月に募集の予定です。

### ホップ部門

新たな活動を開始する  
グループ向け  
(上限 10万円)

### ステップ部門

活動の拡充や活動展開する  
グループ向け  
(上限 20万円)

### 2021年度助成部門

### ジャンプ部門

より発展的な活動や組織  
強化するグループ向け  
(上限 40万円)

### パル部門(新)

地域に向けて課題解決する  
活動をするグループ向け  
(上限10万円)

詳しくは、このゆびと〜まれ7月号、もしくはパルシステム茨城栃木のHPに7月アップ予定の募集要項でご確認ください。

# 茨城の宝「シルバーリハビリ体操」講演会

## 参加者募集

超高齢社会の現代において、いつまでも元気に自分らしく住み慣れた地域でいけることは、誰しもが望むことです。

シルバーリハビリ体操は、いつでも・どこでも・ひとりでも道具を使わずに行うことができ、筋力アップや関節可動域の拡大、からだの柔軟性を高め、転びにくいからだ、肩痛・腰痛・ひざ痛・誤嚥の予防、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。

大田仁史先生が考案した体操について、一緒に学びませんか。

※茨城の宝とは、平成 28 年 11 月に茨城新聞社が創刊125周年記念事業として、未来に伝え残したい郷土の宝125を選定したものをいいます。  
※本件はパルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催します。



開催日 7月6日(火)午後2時から3時30分

場所 茨城県総合福祉会館 多目的ホール

講師 大田 仁史医学博士

<プロフィール> 現茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学名誉教授。同県立医療大学付属病院名誉院長、ほか

募集人員 20名

申込方法 右記、申込用紙もしくは右QRコードよりお申し込みください。応募者多数の場合は抽選となります。



抽選結果・詳細内容は後日お知らせします。

その他 当日はマスク着用のうえ運動しやすい服装でお越しください。会場にて、健康状態の確認を行います。また感染拡大の状況等により中止・延期することがありますのでご承知願います。

申込締切日 6月18日(金)

問い合わせ先 みとセンター内0800-800-6648  
(月曜～金曜 9:00～17:30)

キリトリ線

## みとセンター行

7/6(火) シルバーリハビリ体操講演会申込用紙  
【大田仁史氏講演会】 お申込みは6月18日まで

組合員名 \_\_\_\_\_

組合員番号 \_\_\_\_\_

連絡先電話番号 \_\_\_\_\_