



# みとっばる便り9月

パルシステム茨城 橋本 みとセンター

発行日:2021年8月30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

暦の上では秋になっておりますが、まだまだ厳しい暑さが続いております。

「今来むと言ひしばかりに長月の 有明の月を待ち出でつるかな」

子供たちが冬休みに祖母とやりたいとはじめた「百人一首」には、月や秋の夕暮れを詠んだ歌もあります。9月と言えば、お月見ですね。

新型コロナの感染拡大の影響で下を向いてしまうことも

あるかもしれませんが、たまには上を向いてゆっくり月を眺めてみませんか。



## 今後のセンター委員会企画予定

### ◆センター企画◆

#### ■ミュージックケア

9/22(水) 開催場所 みとセンター

音楽の特性の一部を利用してその人らしく生きる援助を。  
(状況により延期となる場合があります。Zoomでの開催は予定していません。)

#### ■心理ケア

10/6(水) 開催場所 みとセンター

コミュニケーション力や感情のコントロールにプラス。  
(状況により延期となることもあります。)

#### ■シルバーいきいきサークル ~~9/2(木)~~ ・10/7(木)

※9/2(木)予定のシルバーいきいきサークルは感染症拡大を受けて中止となりました。

#### ■はっぴいママクラブ 9/24(金) ・11/25(木)

※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。



### 6/3シルバーリハビリ体操講演会 報告

講師 大田仁史 先生

講師の大田仁史先生のお話に引き込まれ、30分実施した体操は心地よい疲れがありました。「リハビリ」体操は、最期まで人間らしくありたいとの願いに応えるよう考案し、関節の動く範囲を保つ・筋力維持の体操と理解できたので、今からコツコツ継続しようと実感しました。



### 7/9(金) はっぴいママクラブ 2回目 報告

初めて顔を合わせての開催となりました。参加された6組のお母さんとお子さんは皆さん緊張されていた様でしたが、楽しく英語のリズムに合わせて体を動かし、絵本を楽しみました。



またその後、和やかな雰囲気の中で普段使いのパル商品のことや子育てについて話しました。お子さんたちの元気いっぱいの笑顔と声が響く会になりました。

### 7/17(土) さつまいも栽培体験 2回目(草取り) 報告

はなやか 葉菜野果産直の皆さんと交流してきました!

梅雨のあけた7月17日(土)。さつまいも栽培体験の第2回目、草取り作業を行いました。草が大きくのびているのにはビックリ!一段と暑さの厳しい中での作業は大変でしたが、葉菜野果産直女性部の方々の手際の良さのおかげで一時間で終了しました。



秋のさつまいも掘りが楽しみです。



pal くらぶ「平和・国際」 SDGs 学習会

# 今 知らなきゃいけない LGBT ～今日から当たり前が変わる～

ここでは「国連SDGsの目標の5番目 ジェンダー平等を実現しよう」を人権活動家の滑川友理さんをお招きし、性別にとらわれやすい日常を見直します。私たちの周りや自分はどうですか？見直してみましょ。

最近聞くようになったLGBTQの「Q」って知ってますか？  
Q（クア）についても教えていただきます。



社会をつくる SDGs ってなに？～世界が目指す持続可能な開発目標～

SDGs の目標：5 ジェンダー平等を実現しよう 目標5のポイント

- すべての女性や女の子が能力を最大限に発揮できる社会をつくる
- すべての人が性別にかかわらず平等に機会が与えられる

開催日 2021年 10月25日(月) 午前10:00～12:00  
参加方法 オンライン(ZOOM)  
主催 pal くらぶ「平和・国際」  
申込締切 10月15日(金)

ここから  
申込できます



2021年度 みとセンター パルの会



# それって、なにに？

以前からたくさんの方々にご参加いただいていたパルの会。今年は、試食・調理等ができないため、スタイルを変えて進めていきたいと考えています。

全3回シリーズで、第一回目(10/19)のテーマは、パルシステムで人気の高い「圧搾一番搾り菜種油」。ご愛用の方もご存知の方も多いかと思います。でも、あれ???「圧搾」という文字を読めますか？それはどんな作業だと思いますか？普段目にはしているけれど、「あれ？なんだっけ？」と思ってなかなか聞けないなにかと忙しいこの頃。見て・聞いてお得な商品情報や使い方を皆さんでざっくばらんにおしゃべりしませんか？もちろん！知ったことをすぐご自宅で試せるようにテーマ商品と選りすぐりのレシピもお土産についてきます！！

さあ、クイズ等も交えながら楽しく、レッツ “それって、なに？なあに？”  
しませんか。



開催日 10月19日(火)10:00～11:30

場所 パルシステム茨城 栃木 みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

※定員10名(応募多数の場合抽選)、参加費無料(パルシステムの商品サンプル付)  
※感染症拡大の場合、オンライン(Zoom)または中止・延期となる場合があります。

- ★今後の予定★
- 第二回：11月9日(火)産直大豆無調整豆乳
  - 第三回：12月14日(火)このごろ気になる○○

問い合わせ先 みとセンター内 0800-800-6648 月～金 9:00～17:30

キリトリ

みとセンター パルの会「それって、なにに？」イベント申込用紙/申込締切9月10日(金) ※注文用紙の提出と合わせてご提出ください。

組合員名		組合員番号	
参加者氏名		参加者氏名	

※オンライン(Zoom)開催となった場合、オンライン参加を希望される方は右の四角にチェックを入れてください。□



QRコードからも  
申込が可能です。