

# フレッシュ!!ひたち

パルシステム茨城 栃木 ひたちセンター

発行日：2021年 8月号

発行：ひたちセンター委員会

発行責任者：ひたちセンター長 大内圭

このフレッシュひたちは、ひたちセンターエリアの組合員活動をお知らせするために、毎月発行する広報紙です。



## “フレイル予防講座”

フレイルとは加齢により心身が老い衰える状態のこと。  
高齢期に生理的予備能力が低下する生活機能障害、  
要介護状態などの転帰に陥りやすい状態。

このところのコロナ生活が長く続き、  
ワクチン投与も早からず進んではいますが  
押し寄せてくる高齢化の波は  
どんな“かたち”になるのでしょうか？

ぜひこの機会に、専門的立場で関わっている  
講師に依る“2回シリーズ”ですが、  
これからの自分に、ぜひ学んでみましょう!!



【日時】 9月16日(木)  
10:00~11:30

10月14日(木)  
10:00~11:30

【講師】トータルケアサービス ヘルサ管理者  
照沼 弘子 氏

【会場】エンジョイパル日立館(※1)

【募集人数】20名



(※1) エンジョイパル日立館 住所：日立市末広町 3-3-13

◆個人情報保護法に基づき、お預かりした個人情報は、今回の目的以外には使用いたしません。

pal\*system

**申込締切日：8月27日(金)** 必要事項を記入の上、注文書と一緒にわかりやすいようにご提出ください。

### 「フレイル予防講座」参加申込書(締切：8/27)

パルシステム茨城 栃木 ひたちセンター行き

(問い合わせ先：0800-800-6627 増子)

組合員名	組合員番号	電話番号	住所

# 理事会のまど

## 理事会報告

(2021年6月30日(水)の報告)

# 8月

August



### ◆第23回 通常総代会 開催

2021年6月8日(火) パルシステム茨城 栃木

「第23回通常総代会」が開催されました。

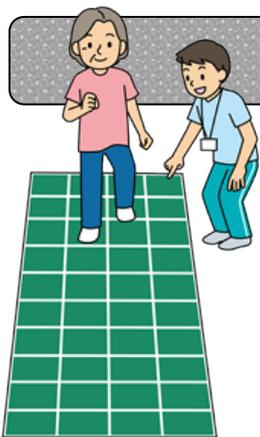
総代 299名 (本人会場出席 38名、書面議決書 261名)

第1号議案～第6号議案までの全議案が可決・承認されました。

### ●第23回通常総代会出席状況について

ひたちエリア 11名 (全エリアで38名出席) の出席状況でした。

(※注：コロナ感染予防のために会場出席する総代数は制限された人数です)



## やっと 日立館内での組合員活動が始まりました……ヨー♪

### 体操教室(スクウェア・ステップ)

6/25(金)、7/23(金)と不定期ですが、月/1回のペースで、  
コロナ感染防止対策を守りながら、ステップの利点・注意点を聞いた後、  
脳トレ運動・ウォーミングアップの後、マス目マットの上を基本ステップから  
難しくなるステップにチャレンジ!!

久しぶりの運動と皆さんと会えた懐かしさで、  
満足一杯となった**“ひととき”** でした♪



- ・参加費無料
- ・体操のできる服装
- ・上履き・シューズ持参

参加ご希望の方は  
(0800-800-6627 担当 増子へ)

## \*\*\* 重ね染めのシルクショール \*\*\*



好きな色でオリジナル作品作り体験♪

講師：中郷町 佐川先生

1

仕上がりの  
地色を決める

2

色止剤を  
熱湯で溶かし  
冷ます

3

布を水に  
濡らす

団子状又は  
束状にまとめ  
ゴムをかけた  
布を水に  
濡らす

4

染料を  
溶かす

バケツに  
水1L入れ、  
決めた色の  
染料を溶かし、  
色の確認

5

染色

染料に  
色止め  
を混ぜ、  
布を浸し染色。  
地染め。  
15分待つ

6

水洗い

十分色が  
染まったら  
水洗い。  
ゴムを  
外して  
水洗い。

7

洗剤洗い  
すすぎ  
仕上げ

ステキに出来上がり♪

