



みとっばる便り8月

パルシステム茨城 橋本 みとセンター

発行日:2021年8月2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

夏真っ盛り!暑い日が続くと、疲れが抜けにくく、食欲もなくなることがありませんか?これといった病気ではないのに、体調の不調が続いてしまう「夏バテ」ですね。冷房などで身体の冷やしすぎに注意することや家にいるだけでもこまめに水分を取ること。たっぷりの睡眠をとって、いつも以上にバランスのいい食事をとることが大事だそうです。トマトにきゅうり、ゴーヤなどの夏野菜は夏バテ防止にもとてもいいですよ!パルシステムのおいしい夏野菜・果物で暑い夏をのりきりましょう!



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 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 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 8/5 体操 9/2 学習会

■ はっぴいママクラブ 9/24 11/25

※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。



6/24・7/1 シルバーいきいきサークル 報告

◆6/24 本田講師をお迎えして、椅子に座ってできるストレッチ体操を行いました。

肩甲骨周りや正しい姿勢、股関節を柔らかくしておく、転倒や骨折を避けられるので、短時間でもストレッチをすることの大切さを感じました。後半は、誤嚥を防ぐための顔面ストレッチを教えて頂き、とても楽しい時間となりました。



◆7/1 大高講師・本田講師をお迎えして、シルバー体操を行いました。

椅子に座っての肩の運動、足腰を鍛える体操。椅子から楽に立ち上がることやつまづき防止のための太もも・すねの筋肉を強化する体操などをご指導いただきました。回を重ねるたびに、体が柔らかくなるように感じます。



SDGsの取り組みとして スラムに暮らす子供たちの自立を支援する

衣類・毛布・バッグ等の回収 ご協力ありがとうございました

6月・7月の4日間、エンジョイパル日立館とスマイルパル土浦館で行なわれました古着等の回収。みとエリアの組合員さんを含め、延べ164名が足を運んでくださり、**回収量は2500Kg超**となりました。

家庭で眠っている古着が、パキスタンの子供たちの自立を支えることにつながるこの活動を次につなげていきましょう。



大人のミュージックケア

音楽に合わせて、体を動かしたり、打楽器を使ってリズムをとったりするレクリエーションをして、心身共にリフレッシュしませんか。

ミュージックケアでは、音楽の特性を生かして心身に快い刺激を与え、対人的な関係の質を向上させ、情緒の回復や安定を図ります。

開催日 9月22日(水) 10:00~11:30 ※託児はありません。
 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)
 講師 飯田 和子先生/NPO 法人日本ミュージック・ケア協会
 定員 15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、中止・延期となる場合があります。

参加者の声

- 久しぶりに音楽に触れて、ゆったりとした時間を過ごすことができました。
- リフレッシュできたので、今から、また新たな気持ちで過ごせそうです。
- 体を動かすことや、音楽が好きだったことを思い出しました。
- 心も気持ちも明るくなりました。

キリトリ

心理ケア講座「癒しの部屋」

コロナ禍のなか、ストレスがたまっていますか。
 色々な不安や悩みが、少しでも解消できるようなお話を聴きにきませんか。
 サロン形式で気軽な雰囲気のなかでお話しをします。



開催日 10月6日(水) 10:00~11:30 ※託児はありません。
 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)
 講師 心理カウンセラー 山田 雅子先生/こころのデトックスルーム そら
 20年間福祉職(身体・精神)に携わる。また、発達障害をもつお子さんの育児も経験。2021年4月より自宅でサロンを開く。
 テーマ 「本当の幸せってなに？」
 ※定員 15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。

参加者の声

- 毎日の慌ただしさや情報に追われることが多いこの頃ですが、ゆっくりと立ち止まっていつもの自分を思い出すことができました。
- 毎日過ごせていることへの感謝の気持ちを改めて実感しました。
- 自分や家族、子育て、身近な大切な人たちとの関わりを改めて考えました。

みとつばる8月号 イベント申込用紙/申込締切8月13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	
※申込イベントにチェックしてください。2企画へのお申し込みも可能です。(応募多数の場合は抽選) <input type="checkbox"/> 9/22(水)大人のミュージックケア <input type="checkbox"/> 10/6(水)心理ケア「癒しの部屋」 ※10/6(水)心理ケア企画のオンライン(Zoom)参加を希望する方は右の四角にチェックをしてください。 <input type="checkbox"/>			



QRコードからも
 申込が可能です。