

うしくセンター便り 8月号

毎月第一週目に発行をしています

2021.8.01 第163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 岩瀬

問い合わせ：0120-868-014

【うしくセンター委員会主催 オンライン Zoom&会場開催企画】



遺伝子組換えに「NO」と言います！

豆乳・菜種油学習会

《日 時》10月1日(金) 10:30~12:00
(Web 入室 10:15~)

《場 所》パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階 **もしくは、**
WEB 会議システム「ZOOM」を使いご自宅からの参加

《講 師》PLA

《参加費》無 料

《募集人数》会場参加/10名(託児なし) Zoom 参加/30名
※応募者多数の場合は抽選になります。
※当落結果並は、9/10(金)までにお送りいたします。

《申込締切》8月20日(金)まで

《申込方法》下記用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出。

また、Zoom 参加の方は QR コードを読み取りメールからお申込みください。↑

※Zoom の接続に不安のある方はお申し出ください。

《お問合せ》紙面 右上の枠内をご参照ください。

※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。

※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的以外に使用いたしません。

(キリトリ)

「豆乳・菜種油学習会」参加申込書 うしくセンター行き 締切 8月20日(金)

組員氏名		コース番号	
組員番号		日中繋がる電話番号	
参加者氏名		参加会場	うしくセンター



◇QRコード◇



くうしくセンター委員会主催 各企画のお問合せ先>

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

0800-800-6687 (9:00~17:00 月~金)

QR コードが読み取りできない方はこちらのアドレスまで

<ibaraki-kumiaiinkatoudoubu@pal.or.jp>

※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、開催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。

♪〜うしくぱる♡カフェ〜♪ 6/29(火) 第1回「ゆったりヨガ」開催しました。

ヨガ講師皆川京子先生にお越しいただき、1時間あまり、呼吸法や色々なポーズを教えて頂きました。前半はゆったり、後半は寝ポーズや少し難しいチャレンジポーズも含んだ充実した内容で、参加者それぞれのペースで、ヨガを楽しむことができました。久しぶりに動かす体の部位が、次の日はちょっと筋肉痛……。普段から少し意識して、体を動かすことが大切だなと感じました。定員10名のところたくさんご応募頂きありがとうございました。当日はアルコールでの除菌、換気、距離をとって安全に開催されました。

♡ご好評につき♡

うしくぱるカフェ「ゆったりヨガ」後期募集します！

《日 時》①10月12日(火) ④1月25日(火)
②11月30日(火) ⑤2月1日(火)
③12月14日(火) ⑥3月22日(火)

《時間》10:30~12:00

《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。

※当落結果並は、9/10(金)までにお送りいたします。

《申込締切》8月20日(金)まで

《申込方法》下記用紙に必要事項を記入して注文用紙と一緒にご提出

《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。

※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的以外に使用いたしません。

(キリトリ)

「ぱるカフェ ゆったりヨガ」参加申込書 うしくセンター行き締切 8月20日(金)

組員氏名		コース番号	
組員番号		日中繋がる電話番号	
参加者氏名			



6/25

★★★開催しました★★★

マスク映えるメイクアップ講座

今回のマスク映えるメイクアップ講座は、パルシステムではおなじみの(株)ジャパンビューティプロダクツさんを講師にお招きしオンラインで開催しました。参加者の方はご自宅からの参加なのでくつろいで参加できたのでは…と思いました。

スキンケアからメイクアップまでをプロのアドバイスを受けながら、皆さん真剣にご自分と向き合っている姿が見られました。マスク生活はいつまで続くかは分かりませんが、自分磨きはいくつになっても大切にしていきたいですね♪



ZOOMでケアラズカフェ～第1回～

7/7

パルシステム茨城 栃木、オンライン初の試みとなるシリーズの第1回目を終える事が出来ました。NPO 法人認知症介護家族の会うさぎ、理事長の諸岡さんの講演では認知症が抱える問題、認知症についての知識を得ました。ケアラズカフェでは、緊張の中始まりましたが介護のプロの方のトークで段々と和やかに話をしている様子が伺えました。介護しているしていないに関わらず、誰かに話を聞いてもらう。それだけでも皆さんの笑顔につながる！と感じました。

まだまだ、みなさんにお会いできることをお待ちしております♪



ケアラズカフェ ラスト一回募集しています！

開催日時: 第3回目 9月15日(水)13:00～15:00

申込締切: 8月20日(金)

応募方法: 右のQRコードを読み取りメールからお申込みください。→



センター委員による商品モニター活動報告！



産直鶏ガラスープ

- *産直鶏をじっくり煮込んだエキスをベースにしました。
- *中華スープに炒め物やチャーハンの仕上げに大活躍！
- *詰め替え用には 100g275 円(297円)も。

産直鶏ガラスープ、初めて使いました。普段は粉末タイプなので顆粒はどうか？と思いましたが、使い易いです。夫がチャーハン&スープを作り、いつもはスープを残す子供も飲み干していました。他の料理にも使いたいです！(N.S さん)



もっと野菜！緑50

- *ケール、小松菜など緑色野菜50g使用。食塩・砂糖は不使用。
- *国産野菜・果実使用。原料もすべて国産。
- *緑の野菜を生かして、りんご果汁で飲みやすく仕上げました。



商品名の通り緑を思わせる本格的な野菜ジュースでした。緑野菜ベースなので甘ったるくなく大人向けですが、レモンシロップとミントで緑引き立つレモネードを子供と楽しみました。(S.N さん)

2021年度
うしくセンター
パルくらぶ
サークル紹介

くらぶ

【エンジョイライフ】

日々を生き生きとくらしながら健康を保つ為の、ガーデニングやハイキングを楽しむ。

サークル

【すまいる】

今年度は、物作りや健康につながる体力づくりなどにチャレンジしながら、メンバーとのコミュニケーションをとって、楽しい活動にしていきたい。

くらぶ

【花みずき】

ストレッチを講師より正しく学び、継続することで健康を増進する。また、組合員との交流を深める。

サークル

【Hnako※Sun】

焚き火をかこんだアウトドアイベント、フードドライブ、子どもの貧困に関するオンライン学習会開催。

くらぶ

【くらしのてしごと】

私たちのからだ・こころ・くらしについて、自然に沿った考え方から学ぶ。自然なお弁当や、健康とはなにかを学び実践し、伝えていく。健康を増進する。また、組合員との交流を深める。

サークル

【レインボウ】

感染予防のため、「安心して老後を過ごすために」をテーマに研修などを行い学ぶ。