



パルシステム茨城 栃木

〈くらし見直しの会〉

## もしもの時に役に立つ エンディングノートの 書き方

大切な人に伝えたいこと  
～自分のために・遺された人のために～

【日程】①**5月10日(火)**  
10:00~12:00(受付 9:45~)  
②**5月17日(火)**  
10:00~12:00(受付 9:45~)  
【会場】①下妻館(下妻市比毛43-4)  
②エンジョイパル日立館  
(日立市末広町3-3-13)

【対象】組合員とその家族/全エリアOK  
【定員】いずれも10名程度(最小催行人数3名)  
【参加費】無料  
【講師】くらし見直しの会 ①福島 ②市毛  
【申込締切日】4月22日(金)

\*持ち物:付箋、筆記用具



web申込はこちら

### あなたに何かあったとき家族が困らないための エンディングノートは書いていますか? 自分の希望や想いを周りの人に伝えてありますか?

参加者と話し合いながら実際に書き進めてゆく作業を通して「エンディングノートを書くのはまだ早い」「最初の一步がなかなか踏み出せない」と迷っているあなたに、この学習会は向き合う勇気ときっかけを与えてくれることでしょう。自分のためだけでなく、親が健在な方にも是非聞いて頂きたい内容となっております。「こんなはずではなかった」と後悔しないために、十分に自分の意思を伝えられる状態の今、さっそく書き始めましょう!今回はパルシステムオリジナルのエンディングノートを参考に使います。

#### 参加者の声

家族の身辺について詳しい事がわからないのでこの機会にお互いに書き出してみたいと思います。

一度きりの事なので考える機会となりました。



参加者同士、情報や意見の交換ができた。

ネット銀行、保険など忘れがちになりそうな事も書いておく事が大切と感じた。

## くらし見直しの会 学習会予定表

開催月(予定)	テーマ	開催場所	募集
6月23日(木)	大切なお金との上手な付き合い方「iDeCo・NISA」編	栃木センター	5月号
6月17日(金)	大切なお金との上手な付き合い方「貯蓄」編	なかセンター	5月号
6月24日(金)	大切なお金との上手な付き合い方「投資」編		
8月	おこづかいゲーム(子ども向け企画)	オンライン	7月号
9月	かんたんかけいぼ	オンライン	8月号
11/4・11・18・25 12/2・9、1/13 ※金曜日	FP3級勉強会(全6回+直前対策)	スマイルパル土浦館	9月号

他にも、以下のような学習会を予定しています。  
決まり次第「このゆびと〜まれ」にて募集します。お楽しみに!

- もしも私がおひとりさまになったら?
- 知って安心!介護のはなし
- 相続税~私の相続はどうなの?~
- さあみんなで確定申告!
- 50代からのライフプランニング
- サラリーマン妻の 知って得する「健康保険」

※感染症の影響により、中止または内容が変更となる場合があります。

## ~2022年度~ 産地交流 企画予定



産地に行って収穫の喜びを味わおう♪

開催日	企画名	開催場所	募集月
6月4日(土)	葉菜野果産直とまと&葉物収穫体験	茨城県茨城町	5月号
10月15日(土)	食と緑の交流事業 JAつくば市谷田部 さつまいも&しいたけ収穫体験	茨城県つくば市	9月号

パルシステムの産地の様子を見てみよう! \採りたての野菜が自宅に届きます! /

開催日	企画名	開催場所	募集月
10月予定	食と緑の交流事業 JAつくば市谷田部 おうちで産地とつながろう! パルシステムの「キャベツ」	オンラインZoom	9月号
12月予定	食と緑の交流事業 JAつくば市谷田部 おうちで産地とつながろう! パルシステムの「にんじん」	オンラインZoom	11月号

※感染症の影響により、中止または内容が変更となる場合があります。

他にも様々な産地交流企画を計画中です!「このゆびと〜まれ」で募集します!お楽しみに!

【申込方法】特に指定がない場合、下記の申込用紙を注文書と一緒に提出いただくかホームページ申込フォームでお申込みください。

次回5月号の配布は5月2日(月)~5月6日(金)

パルシステム茨城 栃木 イベント情報

検索



パルシステム茨城 栃木  
ホームページ  
イベント情報はこちら

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、企画が中止や延期、もしくは参加方法が変更になる場合がございますので、あらかじめご承知おきください。

この紙面はホームページでも見ることができます。

※お預かりした個人情報は、登録・参加申込み集約の目的以外には使用いたしません。

---きりとり---

「もしもの時に役に立つ エンディングノートの書き方」参加申込用紙 申込締切日4/22(金)

地域活動推進部行き

組合員名	組合員番号
	連絡先電話番号
参加者名	参加者名





# 受講生募集中! シルバーリハビリ 体操指導士 3級養成講習会

## 令和4年度上期コース

受講料  
無料

### 楽しくボランティア活動! 介護予防体操

指導士の活動は、地域に暮らす高齢者の生活の質や生活機能の保持に効果! 地域の介護予防に貢献!

### 肩こり予防や ひざ痛予防などに効果

一緒に学んでみませんか?

詳しい体操は  
こちら→  
動画が見られます



### 申し込み・問い合わせ

#### 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2 ☒ kaigo1@hsc-i.jp (半角英数字)

☎ 029-243-4217 <http://www.hsc-i.jp>

◎新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、延期や中止となる場合があります

### シルバーリハビリ体操とは

茨城県知事認定の介護予防体操で、いつでも・どこでも・ひとりでも出来る体操です。身体機能の向上にも効果があります

### シルバーリハビリ体操指導士とは

シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。茨城県内全市町村で今日も活躍中です!

### 講習会について

- 受講資格 ① 概ね50歳以上の茨城県民  
② 常勤の職に就いていない方  
③ 地域で体操普及のボランティア活動ができる方

●会場 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)

●日程 ※下記は健康プラザが会場のコースです。お住まいの市町村で開催されることもありますのでお問合せください。

224コース	5/17(火)・20(金)・24(火)・27(金)・31(火)
225コース	6/6(月)・9(木)・13(月)・16(木)・20(月)
226コース	6/7(火)・10(金)・14(火)・17(金)・21(火)

●時間 5日間とも 9:30~15:45

●講習内容 シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます

- 応募方法 ○ 往復はがき:下記の必要事項①~⑤をご記入ください  
○ メール:件名に「シルバーリハビリ体操3級講習会申し込み」と記載の上、往復はがきと同様に必要事項①~⑤をご記入ください

●締め切り 各コースとも初日の10日前まで

※受講決定については返信ハガキ及びメールにて順次通知いたします

皆さまの  
ご応募お待ちしております



大田 仁史

「シルバーリハビリ体操」考案者  
(茨城県立健康プラザ管理者)

63

返信ハガキ

〒〇〇〇-〇〇〇〇

あなたの住所  
氏名 様

往信ハガキ

- ① 〒・住所
- ② 氏名・ふりがな
- ③ 生年月日・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 受講できるコース  
(すべてご記入ください)

パルシステム公式 YouTube の紹介

# パルシステム公式 YouTube には、 楽しい動画が盛りだくさん!

カタログで見る商品の製造現場や産地の様子が見られます。空から撮影した自然豊かな産直産地の映像も迫力満点! 商品の美味しい食べ方や離乳食のコツなども分かりやすく紹介。ぜひ、ご覧ください!

生協パルシステム公式チャンネル

検索



パルシステム  
YouTubeチャンネル



### おうちで工場見学♪ 〈シーボーン昭徳〉



お魚はどうやって干物になるの??大きな船でお魚をとる迫力の映像が見られます!



### 【水俣不知火ネットワーク】 公害を乗り越えた先に 見えた「有機」。 パルシステムの有機



熊本県有明海に面した不知火と水俣に渡り、有機でネットワークしている生産者たち。熊本を代表する有機農家になるまでには、水俣病をはじめさまざまな乗り越えなくてはならない壁がありました。



### 命の巡り ~パルシステムの 田んぼの生きもの調査~



「多様な生きものがある水田こそが、安心な米づくりにつながる」という考えのもと、毎年5月から7月頃にかけて、パルシステムのたくさんの米産地で「田んぼの生きもの調査」が行われています。田んぼの生きもの調査の魅力と意義を探ります。



### 小麦粉のプロが、 ふっくら焼くコツ教えます! 『産直小麦の ホットケーキミックス』



「ちゃんと作っているのに、いつもべったんこ...」「おいしいんだけど、きれいなまん丸にならない...」。大丈夫です! そんな悩みすべて解決します。特別な道具も手間もかけず、お店のようにふっくらと焼くコツを、小麦粉のプロが教えます。



### 人参のねじり梅の作り方/ 【sokka!】動画で分かる 料理のコツ



難しくそう見える「ねじり梅」、コツさえつかめばじつは簡単!ぜひおせち料理やお弁当に作ってみてね。



### 管理栄養士が教える! はじめての離乳食のコツ♪



人参、白身魚、ブロッコリーなど、子どもに食べさせたい食材の離乳食づくりを応援します!

【申込方法】特に指定がない場合、下記の申込用紙を注文書と一緒に提出いただくかホームページ申込フォームでお申込みください。

次回5月号の配布は5月2日(月)~5月6日(金)

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、企画が中止や延期、もしくは参加方法が変更になる場合がございますので、あらかじめご承知おきください。

パルシステム茨城 栃木 イベント情報

検索



パルシステム茨城 栃木  
ホームページ  
イベント情報はこちら