



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会 発行責任者：センター長 河原 昌紀

なかセンター委員会では...
**今年度こんなことを
やろう!! とはいま～す!!**

- パルの会**
今年はいリアル(対面)をやりたい!!
 - ホワイ?リアル?!**
産地交流
パルの産地と交流理解を深めます!
 - アララニールム**
親子向け定期開催
 - シニアサロン**
シニア向け定期開催
 - 中間世代向け**
更年期に向けて...何かやります!!
- どうぞ お楽しみ!!

今日のおススメ商品

鹿児島知覧

有機栽培の産直緑茶



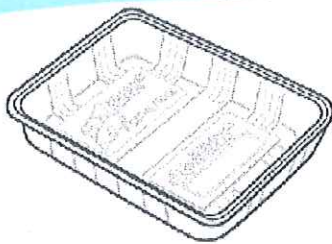
国内生産のお茶の中で、有機のものは、たった2.5%。安全安心はもちろん、見た目も味もよい有機のお茶を作ろうと、知覧町の

(次回6月3日登場)「うま有機銘茶会」の生産者と長野県の製造販売会社「水宗園」の長年の努力が結集された商品です。緑茶は、カテキン、テアニンは栄養豊富で、習慣的に食生活で、病気や死のリスクが下がります。有機のお茶でホッと一息いかがですか?

おいしいお茶の淹れ方

- ① 2g×人数分の葉を
- ② 80℃のお湯で淹れ、
- ③ 1分待って召し上がれ!!

「お料理セット」トレーを パルシステムで回収しています。



洗って乾かして通箱へ。

- ・ (R) マークが付いたトレーに限ります。
 - ・ 油汚れや野菜くずはしっかりと洗い落としてください。
 - ・ 食洗機も使えます。
- 油が付いているとリサイクルできません。

「R」マークのトレーは、3層構造の中心部分に回収したトレーから再生した原料を使用しています。トレーを折角お戻しいただいても、油汚れや野菜くずなどの汚れがあると、トレーの原料として再生利用することができずバージン原料の割合を増やさなければなりません。限りある資源を大切にするため、「R」マークトレーの洗浄と回収にご協力をお願いします。

【今後の予定】

- ・ 6/15 (水) 総代会
- ・ 6/25 (土) 古着回収(ファイバースイッチ)
- ・ 7/1 (金) イスヨガ & 健康講座

- ・ 8/2 (木) 親子オンラインキック (コアラニールム)
- ・ はっらっシニアサロン 連続講座は、13031303 8月号で第集しよ

見て! 見て!
私たちが共にセンター委員として活動していませんが、年齢、性別問わず誰でも!! 新しい仲間が活躍!!



シニア向け イスヨガ&健康講座



コロナ禍でも、定期的に体を動かすことは大切です。

元気に過ごすためにもイスに座って楽しくヨガをしましょう！

更に、食習慣と生活習慣の改善講座を聞いて、健康寿命を伸ばすことを目指しましょう！

今回の内容はシニア（高齢者）向けですが、高齢者の介護などに関わる方、これから関わる予定の方でもご参加いただけます。

◆開催日： 2022年7月1日（金）

◆会場： ワークプラザ勝田 多目的ホール
〈住所〉ひたちなか市東石川 1279 番地

◆時間： 10:00~12:00（受付 9:45 開始）
※受付で、検温と手の消毒にご協力をお願いします。

◆内容と講師：

（前半）ヨガ教室 「簡単 ゆるやかヨガとロコモ対策運動」

※寝たきり防止の簡単筋トシ。頭スッキリ、簡単ヨガの呼吸法。

講師：小泉 晶子 先生（エクセルカルチャー水戸シニアヨガ講師）

（後半）食習慣・生活習慣の改善講座 「現役世代と高齢世代の健康常識 180 度変化」

講師：佐藤 絢美 先生（キャンパス日立）

◆持ち物： 水分、汗拭き用タオル、筆記用具、マスク等（ヨガマット不要）

◆募集： 募集人数 20 名程度
※託児はありません。

※申込多数の場合は抽選となります。当落にかかわらずお知らせします。

◆参加費： 無料

◆申込方法： 下記の申込書を注文書と一緒に提出、もしくは二次元コードからWebでお申込下さい。

◆申込締切り： 6月10日（金）

◆お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 なかセンター（問合せセンター） TEL0120-868-014

ロコモとは？

関節や筋肉などの障害で、立ったり歩いたり
の身体能力が低下した状態。



(Web 申し込みはこちら↑)

※はつらつシニアサロンの登録は、8月号に変更します。講座に参加の方は、当日登録申込できます。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止になる場合がございますのでご承知おきください。

※お預かりした個人情報、参加申込の集約以外には使用いたしません。

※この企画は、パルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」の助成を受けて開催いたします。



きりとり線

「シニア向けイスヨガ&健康講座」に参加します。 なかセンター行き 申込締切り 6/10（金）
※注文書と一緒に提出して下さい

当日参加する方のお名前

当日参加する方の日中連絡がとれる電話番号

※当日参加する方と組合員名が別の場合、必ず当日参加される方の連絡先をご記入下さい。

申込み組合員名

組合員番号