

みとっばる 便り6月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2022 年 5 月 30 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

Information

みとセンター予定

6 月 2 日 (木) いきいき体操サークル (みとセンター)
6 月 15 日 (水) 第 2 4 回通常総代会 (ホテルレイクビュー水戸)
6 月 19 日 (日) 発酵食品の学習と麦みそ作り講習会 (組合員募集企画)
(エイダイハウジング住宅展示場)

6 月 30 日 (木) Zoom でおしゃべりはっぴいママクラブ
7 月 6 日 (水) 初夏の寄せ植え教室 (みとセンター)
募集中 詳しくは裏面をご覧ください。

7 月 7 日 (木) いきいき体操サークル (みとセンター)
※7 月以降には、初夏の寄せ植え教室など楽しい企画を計画中です。決まり次第お知らせします！

センター活動報告

～ママのためのストレッチヨガ～

4 月 21 日(木)子育て世代のママを対象に開催しました。ヨガはからだの調子を整えるとともに、心の緊張も解きほぐします。

当日は、検温、消毒、シート記入を各自行ったあと、カレッジとらいあんぐるのヨガ講師、大沢由起子先生の指導により、日頃の育児や家事で凝り固まったからだをゆったりとした呼吸とともに動かしました。ストレッチヨガは女性の悩み(特に産後、高齢者)などの失禁にも対応したストレッチを中心に、肩、足を柔軟にできるようにゆっくり動かしながらのストレッチで、普段、動かさない筋肉を意識した運動をすることができました。



2022年度くらし活動助成基金助成団体募集開始！

パルシステム茨城 栃木では、日々の暮らしの悩みや課題をよりよくしようとする地域に根ざしたグループ活動を応援しています。(2021年度は19団体に402万円が助成されました。)

今回の募集企画「木工体験」の「もりとわ」さんは、子どもたちの未来に思いを馳せて「森」と「人」の橋渡しの活動をしています。助成金を利用し木工加工に使用する機械を購入しました。詳しくは、このゆびと～まれ7月号をごらんください。

pal くらぶ紹介

～ 平和・国際～

1995 年戦後 50 年の文集を発行した時の事「悲惨な記憶だから何年たっても思い出したくない」と言われ衝撃を受けました。

「私は戦争の追憶を語るのも聞くのもいやだ。

人がたくさん死んだのに、それでも陳腐で退屈だ。」太宰治
二度と戦争をしない国、日本の為に、今年のテーマは「戦争と平和」です。



～アジサイ～



メンバーがそれぞれ作りたい物をお互い教え合いながら月 2 回物作りを楽しんでいます。その他、年 3 回講師を招いて、フェルトのパン作り、フォトカレンダー作り、ベビースタイ作りを組合員の皆さんと楽しめる企画を予定しています。友部周辺で活動しています。関心のある方はお問い合わせ下さい。

～桜カフェ～

健康で豊かなライフスタイルの為、趣味を通しての講座や体験学習、健康に良い食事、日本の伝統行事、季節のお料理、講習などを計画しています。

6 月に組合員募集企画で発酵食品の学習会と味噌作りを行います。梅収穫体験と梅ジュース作り、寄せ植え、きのこ栽培体験等を計画。赤塚駅近くで活動しています。



募集1

初夏の寄せ植え教室

一つの鉢にさまざまな植物を植える寄せ植え。
季節のお花で華やかに彩る寄せ植えをします。
各自、好きなお花や鉢を当日、選ぶことができます。
講師から、寄せ植えのコツなどをご案内しますので
初めての方もぜひお気軽にご参加ください。

日 時 7月6日(水)
前半 10:00~11:00 後半 11:30~12:30
講 師 (株)イースト デュアルガーデン
定 員 前半・後半各 10 名
費 用 1 人 1,500 円~2,500 円(当日現金支払い)

寄せ植えは
右記スマホサイト
または下記
申込用紙より
お申し込み下さい。

初夏の寄せ植え
申込はこちら



募集2

~美しいからだづくり~
しなやかストレッチヨガ

ヨガはからだの調子だけでなく、心の緊張も解きほぐしてくれます。
日頃の家事や育児で知らず知らずのうちに凝り固まったからだをゆったりとした呼吸とともに動かして、自分の癒しの時間を過ごしませんか。

日 時 7月8日(金) 10:00~12:00
講 師 田上先生
定 員 15 名
参加費 100 円 お楽しみ商品サンプルプレゼント!



ストレッチヨガ
申込はこちら



募集3

夏休み親子木工体験!
親子で環境について学ぼう

森のお話を通しての環境学習や間伐材(茨城県産ヒノキ)を使ったものづくりを体験します。
子どもたちと一緒に森の恵みや地域資源について考えながら、木のチャームを作りましょう。

日 時 7月28日(木) 10:00~12:00
参加費 木のペアチャーム1セット 600 円
申し込み時に希望数を入力して下さい。
(当日現金支払い)

講 師 もりとわ
定 員 15 家族

おじいちゃんやおばあちゃんとお孫さんの参加も OK!



夏休み木工体験
申込はこちら



「初夏の寄せ植え教室」申込用紙／ 申込締切 **6月17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	
連絡先	
参加の時間	どちらでも可・前半希望・後半希望 (いずれかに○をしてください。)

<3イベント共通>

お問合せ 電話0800-800-6648(月~金 9:00~17:00)

・会場はいずれもパルシステム茨城 栃木 みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)です。

・申込締切 6月17日(金)。

・応募多数の場合、抽選となります。詳細は後日ご案内します。

・託児はありません。

・お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。

・感染症の拡大により中止、延期、内容の変更などが発生することがあります。

・自宅を出る前に体温測定・健康状態の確認をお願いします。マスク着用でご参加ください。