

みとっぼる 便り7月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2022年7月4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

7月6日(水)	初夏の寄せ植え教室	(みとセンター)
7月7日(木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)
7月8日(金)	しなやかストレッチヨガ	(みとセンター)
7月16日(土)	さつまいも栽培体験②	(葉菜野果産直圃場)
7月28日(木)	夏休み親子木工体験	(みとセンター)

pal くらぶ紹介

～ともに歩む認知症の会～

認知症本人とその家族や介護者と一緒に認知症カフェや脳トレ、認知症に関わる勉強会などを行っています。今年度は今までの認知症カフェ活動に加え、認知症本人や介護者の社会参加にチャレンジします。福祉施設でコーヒーやお茶を淹れながら利用者の皆様と交流を行うボランティアです。私たちに来る範囲は限られていますが、利用者さんの笑顔と忙しい職員さんのために少しでもお役に立てればという思いです。



認知症の一番の原因は老化です。誰もがなり得る病気です。他人事ではなく自分の事として考え、認知症に対する偏見がなくなるよう発信していきたいです。

～いきいきハッピーライフ～

地産地消にこだわり、常陸秋そばを使ったそば打ちや、無農薬有機肥料を使った家庭菜園、きのこ栽培キットを利用した栽培収穫体験(昨年好評であった)等の活動を通して組合員の交流を図っています。

今年度は、さつまいも掘り体験も計画しています。
打ち立て茹でたての自分で打ったそばは、格別です。
興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



センター活動報告

5/7(土)葉菜野果産直さつまいも栽培体験 植え付けの報告

うす曇りの中、大人13名、子ども7名が参加し、葉菜野果産直の畑に、ほくほくタイプの「紅あずま」と、しっとりタイプの「紅はるか」の2種類の苗を植えました。「紅はるか」は冬に行われる「干し芋作り体験」にも利用される予定です。大きなお芋に育ちますように。苗植えの後に野菜の種あてクイズをしました。ニンジン、大根、ねぎ、小松菜、ゴボウの5種類でした。特にニンジンとゴボウの種は初めて見たので驚きました。



5/19(木) いきいき体操サークルの報告

昨年は参加者多数により午前と午後の2部開催でしたが、今年は参加者が準備、体操、片付けを行う自主的のサークルとして午前のみ活動します。年間で11回開催予定です。

まず、検温、健康チェック、各自名札を記入後、会場設営、体操の趣旨と注意事項の説明がありました。「カレッジとらいあんぐる」の本田ご夫妻を講師に、椅子を使った体操といっぱつ体操をしました。商品サンプルとして『有機の産直緑茶200ml(AB)』が配られ、商品紹介がされました。体操終了後は、感想をお聞きし、片付けをして終了しました。

参加者からは、「普段、運動しないので良い機会になった」、「この時間の体操だけでも、からだも気持ちも軽くなった。ゆっくりとした動きだけどじっくりと効いてくることを実感できるのでよかった」、「気持ちよく体を動かし、おいしい緑茶もあって良かった」などの感想があり、好評でした。



募集1

夏休み平和のつどい

西村博司さんによる 戦争体験語り部、子ども向け紙芝居

夏休みの子どもや大人を対象に「平和のつどい」を開催します。
「戦争と平和」をテーマに、DVD 絵本「戦争の作り方」視聴、オリーブの会による紙芝居「茂木貞夫物語」、西村博司さんによる戦争体験語り部「終戦時、樺太からの引き揚げ体験」を予定しています。
ぜひ親子でご参加ください。戦争体験者が減っている昨今、ぜひ大人の方にも聞いていただきたい内容です。

日 時 8月6日(土) 10:00~12:00
参加方法 みとセンター 定員20名/参加費無料(商品サンプルあり)
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)
主 催 pal くらぶ 平和・国際
申込締切 7月15日(金)



お問合せ電話 0800-800-6648 (月~金 9:00~17:00)
・応募多数の場合、抽選。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。

募集2

脳と身体を使ってシナプソロジー体験

楽しく脳を活性化させ認知機能アップを目指そう!

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など普段慣れない動きで脳の活性化を図る「シナプソロジー」を体験しませんか?
講師にシナプソロジー教育トレーナーの早川昌宏先生を迎えみんなで楽しく認知力アップしましょう。

日 時 8月24日(水) 14:00~15:00
参加方法 以下の①もしくは②より選択してください。
①みとセンター集合 定員20名/参加費100円(商品サンプルあり)
住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)
②自宅よりZOOM 定員20名/参加費無料
主 催 pal くらぶ とともに歩む認知症の会・茨城
申込締切 7月15日(金)

お問合せ 電話0800-800-6648 (月~金 9:00~17:00)
・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。
・外出前に検温・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。感染症拡大により中止、延期、内容変更などが発生することがあります。

シナプソロジー体験
WEB 申込はこちら



「夏休み平和のつどい」「脳と身体を使ってシナプソロジー体験」申込用紙 / 申込締切 7月15日(金) ※注文用紙の提出と合わせてご提出ください。

参加企画	参加するイベントの□にレ点をお願いします。 □ 夏休み平和のつどい □ 脳と身体を使ってシナプソロジー体験 (□①みとセンター □②自宅よりZOOM)
組合員名	
参加者名	
組合員番号	
電話番号	