

みとっぼる 便り8月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2022年8月1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

8月4日(木) いきいき体操サークル	(みとセンター)
8月6日(土) palくらぶ 平和の集い	(みとセンター)
8月24日(水) palくらぶ 脳と身体を使ってシナプソロジー体操	(みとセンター)
9月1日(木) いきいき体操サークル	(みとセンター)
9月4日(日) palくらぶ フェルトでおもちゃのパンを作ろう	(みとセンター)
9月5日(月) ストレッチヨガ	(みとセンター)
9月7日(水) 大人のミュージックケア	(みとセンター)

第24回通常総代会

< 6月15日(水)ホテルレイクビュー水戸 >

総代総数 311名のうち 295名(実出席 67名・委任出席 0名・書面出席 228名)が出席し、2022年度の活動方針や事業予算などの議題について活発な意見のやりとりがみられました。詳細についてはホームページをご覧ください。

2022年度選出の総代選挙が始まりました

< 総代立候補締切
9月2日 17:00まで >

あなたも総代になって生協作りに参加しませんか？

- ・総代になると 様々な会議、学習会に参加できるので、生協のしくみや活動について幅広く知ることができます。その際に他の組合員の方とも交流できます。
- ・未就学児のお子様は託児が利用できます。(無料)
- ・会議などへの往復の交通費は、生協が負担します。 詳細についてはホームページをご覧ください。

センター活動報告

6/19(日)発酵食品の学習と麦みそ作り講習会の報告 palくらぶ桜カフェ

愛媛県の麦味噌メーカー高田商店から2名の講師をお呼びし開催しました(参加組合員10名)。会社案内の後、発酵食品の良さ、米みそと麦みその違い等を紙芝居の説明で学習し、作業の説明に従いながら麦みそ作り体験をしました。塩と乾燥麦麴を良く混ぜ、潰した大豆を加え、仕込み水を2回に分けて入れ、よくこねて空気を抜きながら樽に詰めました。皆、美味しい味噌ができますよにと夢中で行っていました。美味しいマイ味噌が届くのが楽しみです。

試食は麦みそを使った5品と、柚子を使った2品で、とても好評でした。

～手軽で美味しい麦味噌ドレッシング～

サラダ油 3に対して米酢 1、麦みそ 2(お好みの量)を合わせ、シェイカー等でよく振ればでき上がり。保管は冷蔵庫で、できれば1週間以内で使い切りましょう。

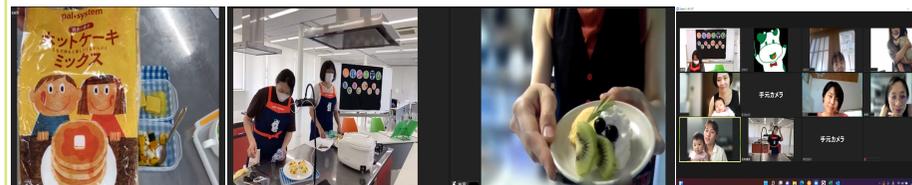


6/30(木)ZOOMでおしゃべりはっぴいママ Clubの報告

今回はテーマ別組合員活動「食育」との初めてのコラボ企画でした。

5組9名の親子が参加し、簡単にできるレンジ蒸しパンを作ったり、子育てなどの情報交換をしました。子育てが落ち着いた方からの経験談もありました。参加者からは「子育ての孤立感を抱えずにすむのでありがたいです」、「リアルでの開催も楽しみにしています」などの感想が寄せられました。

リアルでの開催も楽しみにしていて下さいね！



募集1 プレママも大歓迎！
フェルトでおもちゃのパンを作ろう

手縫いでチクチク 綿を詰めて
フェルトのパンの出来上がり！
お子さんやお孫さん、プレママさんは生まれてくる赤ちゃんに手づくりのおもちゃを作ってみませんか♪針が持てればどなたでも参加可能。
縫い方からゆっくり始めましょう。

日時 9月18日(日)
時間 10:00~12:00/13:00~15:00
会場 手づくり雑貨屋ねことひだまりレンタルスペース
(笠間市八雲 1-10-23) ※笠間市役所本所近く
定員 各回10名(計20名)
参加費 1,000円(材料費(フェルト・綿・糸)、
パルシステムのおすすめ商品付き)
持ち物 ハサミ、縫い針、まち針(ボンド不使用)
主催 pal くらぶ アジサイ

▼フェルト、綿、糸を使って
手づくりおもちゃパンを作ります♪



完成見本

おもちゃ作り
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。(※マタニティクラスではありません。)

日時 9月5日(月) 10:00~12:00
会場 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)
講師 カレッジとらいあんぐる
大沢先生
定員 15名
参加費 100円 お楽しみ商品サンプルプレゼント!
主催 みとセンター委員会



ストレッチヨガ
申込はこちら



募集3 ~音楽でリラックス~
大人のミュージックケア

音楽に合わせて、体を動かしたり、打楽器を使ってリズムをとったりするレクリエーションをして、心身共にリフレッシュしませんか。



日時 9月7日(水) 10:00~11:30
会場 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)
講師 NPO 法人日本ミュージック・ケア協会
飯田 和子先生
定員 15名
参加費 100円 お楽しみ商品サンプルプレゼント!
主催 みとセンター委員会

ミュージックケアでは、
音楽の特性を生かして
心身に快い刺激を与え、
対人的な関係の質を
向上させ、
情緒の回復や
安定を図ります。

ミュージックケア
申込はこちら



<3イベント共通> ※申込締切 8月12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に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。
- ・各会場とも常時換気しています。体温調節の可能な服装でご参加ください。

センター委員による商品モニター報告
コア・フード野付のほたて
・刺身としてマグロの皿に付け合わせなどにも良い。
・肉厚でホタテそのものの味が美味しい。生食、バター焼きが好評。

コア・フード野付の秋鮭スモークサーモン
・塩味が丁度良く、スモークサーモンそのものの味で安心美味しい。
・燻製の香りがとても良く美味しい。

