

みとっばる 便り9月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2022 年 9 月 5 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

9 月 5 日 (月) ストレッチヨガ	(みとセンター)
9 月 7 日 (水) ミュージックケア	(みとセンター)
9 月 18 日 (日) pal くらぶフェルトでおもちゃのパンをつくろう	(笠間市内)
10 月 4 日 (火) はっぴいママ	(みとセンター)
10 月 6 日 (木) いきいき体操サークル	(みとセンター)
10 月 8 日 (土) さつまいも収穫	(葉菜野果産直)
10 月 27 日 (木) いきいき体操サークル	(みとセンター)

私のおすすめ

ズッキーニ(パン粉焼き)

縦に二つに切ります。

中身をくり抜いて、マヨネーズ・コショウとツナ缶で混ぜて戻します。パン粉をのせてオーブントースターで 30 分焼きます。想像より美味しくてびっくり。



センター活動報告

7/6(水) 寄せ植え教室 みとセンター デュアルガーデン

前半 10:00~11:00 と後半 11:30~12:30 の 2 回に分けて開催しました。初夏に映える花々がたくさんあり、心まで爽やかになります。デュアルガーデンの須田さんの指導が優しく分かりやすいと好評でした。次回のクリスマス・年末向けの寄せ植え教室も楽しみです。



7/8(金) ストレッチヨガ 報告

「茨城の生涯学習」登録講師の田上先生によるストレッチヨガを開催しました。産後ケアの助手なども務めている先生ならではの内容でした。始めと終わりにラジオ体操を行い体の伸びのちがいを実感しました。



7/16(土) さつまいも栽培体験② 草取り 報告

大人 14 人、子ども 6 人が参加し、草取りと交流をしました。草取りの後は生産者から現在の作物や収穫状況、厳しい基準をクリアしたものが届けられることなど、今の野菜作りについてお話を伺いました。畑にはバタなどの生き物もいて、良いリフレッシュの機会となりました。



7/28(木) 夏休み親子木工体験&環境について学ぼう 報告

日本の森林や環境についてトーク&クイズで学習し、茨城県産の間伐材(ヒノキ)を使った「ペアチャーム」を作りました。紙やすりで磨きクルミを砕いて作ったオイルで仕上げ、最後に電気ペンで文字を書き込みました。



親子で一緒に作った「ペアチャーム」は、夏休みの楽しい思い出になりましたと好評でした！

募集1 ママと子どもの「運動会」 親子で楽しいイベントです♪

今年度、二回目の「はっぴいママ」はリアル開催！
親子で楽しめる企画を予定しています。
かわいいお子さんとたくさん触れ合いながら、
親子でリラックスタイム。子どもたちのワクワク、
ドキドキも見つかるといいな！ママどうしは
おしゃべりなどでリフレッシュしましょう。

日時 10月4日（火）10：30～11：30
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）
定員 親子7組／お子さんは
3歳までのお子さんが対象です。
参加費 100円
（パルシステムの
商品サンプルあり）

はっぴいママ
申込はこちら



参加者の声

- ・親子で参加できて良かった。
- ・子どものペースであやしたり、抱っこしたりできたのでリラックスして過ごすことができた。
- ・日々の子育てでなんとなく感じていることを気軽に話すことができてスッキリした。

募集2 palくらぶ 桜カフェ主催 発酵食品の学習と麦みそ作り講習

健康によい発酵食品、おみそ。

愛媛県のおみそ屋さん（高田商店）が出張して
教えてくれます。

発酵食品や「米みそ」と「麦みそ」の違いを学習し、
「麦みそ」を作ります。

「麦みそ」は麦本来の芳香と甘みがあり、塩分が少
ないおいしいみそです。

関東では珍しい「麦みそ」の作り方を体験し、
数ヶ月後に味わうことができます。

原料の麦は、国産の大豆と大麦を使用します。

日時 10月16日（日）9：30～11：30
会場 エイダイハウジング住宅展示場
（水戸市河和田 2-6-6）

参加費 1,000円
（みそ 2kg・宅配料込）

定員 18名

麦みそ作り
申込はこちら



募集3 アサーションを用いた家族との ポジティブなコミュニケーション

公認心理師による、「アサーション」講座。
自分を大切に。自分の気持ちを明確にして、伝えやす
く。関係性を良くしたい相手とのコミュニケーション
方法やほめ方のコツを学びます。家族との LINE など
SNS のコツについてもご紹介します。自分のコミュニ
ケーションの習慣を見直してみましょう。

日時 10月28日（金）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 ユタリラ相談室 窪 暁子氏、前田 文子氏
参加費 100円（パルシステムの商品サンプルあり）
定員 20名

アサーション
申込はこちら



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
助成を受けて開催します。

こんな方にも—

- ・ついつい言い過ぎてしまう
- ・相手が怒って話ができなくなることがある
- ・自分の気持ちを我慢することがある
- ・自分の気持ちを抑えることがある

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。申込締切は9月16日（金）です。
- ・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、内容変更など発生することがあります。