

みとっぼる 便り10月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2022年10月3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

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|----------------|
| 10月8日(土) | さつまいも栽培体験③(収穫) | (葉菜野果産直園場) |
| 10月16日(日) | 発酵食品の学習会と麦みそ作り | (エイダイハウジング展示場) |
| 10月27日(木) | いきいき体操サークル | (みとセンター) |
| 10月28日(金) | 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 | (みとセンター) |

長いもレシピコンテスト



長いものおいしい食べ方、教えてください。

今年の公開確認会はみとエリアの産地である「葉菜野果産直」箕輪さんの「長いも」です。そこで今回、組合員みなさんに「長いも」のおいしい食べ方をご紹介したくレシピコンテストを開催します。ふるってご応募ください。(応募は一人1レシピまで)

コンテストの結果発表は12月8日(木)公開確認会にて。入賞者には葉菜野果産直のこだわり野菜セットをプレゼント。(参加賞もあります)

ぜひ公開確認会にも参加してくださいね。

申込締切 10月27日(木)



レシピ投稿
フォームはこちら



センター活動報告

夏休み平和のつどい報告 palくらぶ平和・国際

広島に原爆が投下された8月6日。今年の夏休み平和のつどいは、8月6日に開催しました。22名の参加でした。オリーブの会による紙芝居と西村さんから終戦時の樺太での体験などをお話いただきました。参加者からは「毎日の暮らしを守ることが大変だった当時の様子をひしひしと感じました」「貴重なお話を聞くことができた」といった声が寄せられました。



しなやかストレッチヨガ報告 (参加者16名)

9月5日、大沢由起子先生の指導の下、ストレッチヨガを行いました。女性の悩み(骨盤底筋や股関節の衰え、肩こり等)に沿ったストレッチができました。体の内側を伸ばすことができ、心地よい疲れを感じました。次回も楽しみにしています。



募集1

思い出の写真で フォトカレンダーを作ろう

お気に入りの写真で 2023 年版カレンダーを作ろう！

思い出の写真でフォトカレンダーを作ります。
ペーパー素材やマスキングテープを使って思い思いに
デコレーションします。

ハサミやのりが使えればお子さんでも作成可能です。
写真 5~6 枚を各自持参し、2023 年版フォトカレンダ
ー (A3サイズ) を作ります。



日 時 11月6日(日)

10:00~12:00 または 13:00~15:00

会 場 手づくり雑貨屋ねことひだまり

(笠間市八雲 1-10-23) ※駐車場あり

定 員 各回 10 名

参加費 1,000 円

(材料費、パルシステムの商品サンプル含む)

・材料費には台紙、ペーパー素材、マスキング
テープが含まれます。

主 催 pal くらぶアジサイ

カレンダー作り
申込はこちら



←完成品見本(デザインは自由です)



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 11月10日(木) 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 カレッジとらいあんぐる 大沢先生

定 員 15 名

参加費 100 円/商品サンプルあり

主 催 みとセンター委員会

ヨガ申込はこちら



募集3

常陸秋そば(新そば粉)で そば打ち体験

初めての方も『二八そば』を作ることができる
ように最初に講師の先生からそばの打ち方、茹で
方、美味しい食べ方等をパルシステムの『便利つ
ゆ』も使って見本の実演していただき、その後に
参加者がそば打ちの体験をします。

日 時 11月26日(土)

9:30~11:30 または 13:00~15:00

会 場 住宅展示場(うなぎや東條の隣)

(水戸市河和田 2-6-6) ※駐車場あり

参加費 500 円

定 員 各回 9 名

主 催 pal くらぶいきいきハッピーライフ

参加者の声

・初めてでしたが、楽しく
上手にできました。
・先生に教えてもらってう
まく作ることができまし
た。自分で打ったそばはお
いしかったです。

そば打ち体験
申込はこちら



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 10 月 14 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、内容変更となる場合があります。