



次回発行 10月31日週～配布予定

さわやかな秋の風が心地よく感じられ、何をするにもよい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか





報告 「つちうらセンター委員会」主催企画
8/29(月)
「夏休みこども講座 ZOOMで遊ぼう！」

5 家族 11 名の子ども達が、茨城 YMCA のジャンプ先生と ZOOM を通していろいろなゲームを行いました。家の中の赤いものを探して持ってきたり、記憶ゲームや文字の並び替え、好きな物をみんなで発表し合いました。途中のおやつタイム。美味しそうな笑顔。幸せいっぱいでした。夏休み最後を ZOOM で楽しく過ごすことができました。(^^♪

こどもたちの声 ★★★★★

- ・ハッピー
- ・ZOOM の使い方がわかった。最後のゲーム（オンラインワン）が楽しかった。
- ・いろいろなゲームがいっぱいで楽しかった。
- ・学校のオンライン授業みたいで楽しかった。弟も妹も楽しんでた。
- ・みんなでこんな風に「オンライン」で遊んだのは初めてで楽しかった。など♪

お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用
 0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)
 ◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

報告 「つちうらセンター委員会」主催企画
ZUMBA GOLD 開催しました♪
ズンバ ゴールド
9/12(月) つちうらセンタースマイルパル土浦館にて 24 名参加。
 「元気な体を取り戻そう！」という目的で、講師の海老根みゆき先生（ZUMBA インストラクター）をお招きして初心者向けのズンバゴールドを身体全身や普段使わない身体の部分も動かしながら笑顔で楽しく踊ることができ、とても好評でした。最後にビーズアクセサリー作り。和気あいあいと充実した時を過ごすことができました。

参加者の声

- ・久しぶりに身体を動かして楽しかった。
- ・汗かいて気持ちよかった。
- ・ラテンの音楽に気分も明るく楽しく過ごせた。
- ・2つともとてもよかった。初めての体験でものすごく楽しかった。
- ・足腰が丈夫になりそう。2回目 3回目がとても楽しみ。
- ・音楽に合わせて身体を動かしてリフレッシュできてよかった。など♪

※次回は 11/14 (月) です。 お楽しみに♪




うしくエリア 組合員開発協力商品

~センター委員による商品モニター(8月)~

★産直オリーブオイルのマルセイユ石けん★100g

ハーバルウッディの香り

100g780円 税込 858円

森林浴しているみたい

フェイス、ボディ、ハンドに

「泡立ちがよく」「溶けにくい」保湿性が高く、洗い上がりはもっちり

オリーブオイル



すべて国産の材料 ラバンダー

ユーカリ ヒノキ

イタリアイトスギ

★ピーラーでフレーク状にしてみました!!

- ・洗面所、玄関に置いて!ハンカチに包んでタンスのなかへ K・T

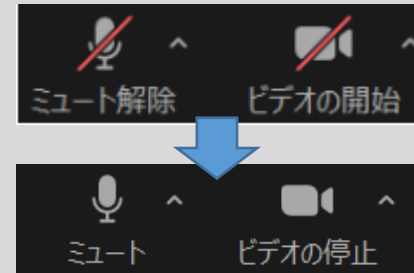



Zoom の使い方 =パソコン編=

① ミュートと解除・ビデオの開始と停止

・ /マークは、相手に音声がかんこえていない、画像が見えていない状態です。お話するとき、映すときはクリックして解除します。

①



② 名前の変更の仕方

・ 下の段の【参加者】ボタンをクリックすると右の②のような表示が出ます。自分の名前にカーソルを合わせて...をクリックすると「名前の変更」が出ます。

③ チャットのやり方

・ 下の段の【チャット】ボタンをクリックすると右の③のような表示がでますのでメッセージを入力します。(宛先も選べます)

④ 背景の換え方

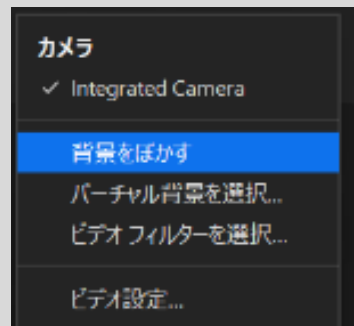
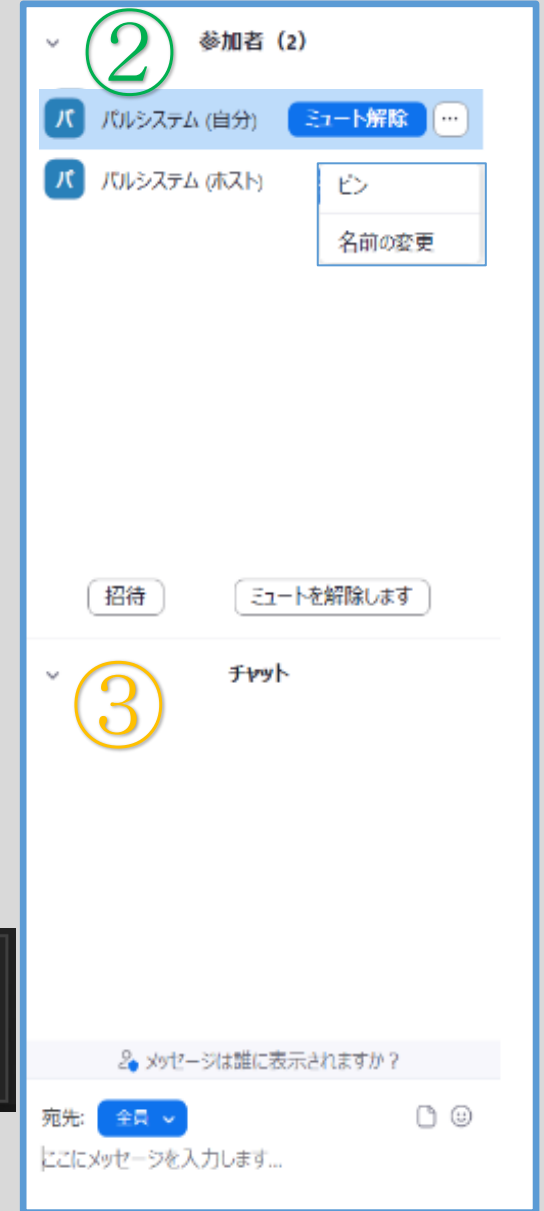
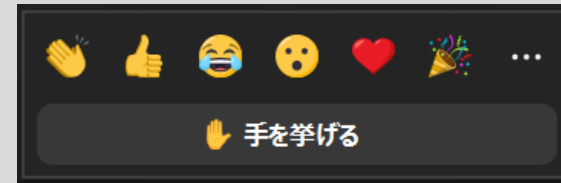
・ ビデオの開始ボタンの横にある【^】をクリックすると背景をぼかす、バーチャル背景を選択などが出てきます。

⑤ リアクションマーク

・ チャットでなくても、拍手やいいねマークなどがあり簡単に反応を示すことができます。



⑤



④

①

②

③



退出