

みとっぼる 便り12月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2022年11月28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

これからの予定

12月16日(金)	寄せ植え教室	(みとセンター)
1月11日(水)	しなやかストレッチヨガ	(みとセンター)
1月14日(土)	星空のお話と望遠鏡づくり	(茨城県総合福祉会館)
1月19日(木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)
1月21日(土)	葉菜野果産直交流会	(みとセンター)

葉菜野果産直 さつまいも栽培体験③報告

10月8日(土)に前日の雨もやみ、さつまいもの収穫体験が無事開催されました。8家族21名が参加し、マルチはがしから始まりました。みんなで協力してたくさんのさつまいもを掘りました。井川代表からさつまいもの保存についてのお話もあり、生産者の皆さんと楽しく交流ができました。

今年も葉菜野果産直との「さつまいも栽培体験」は大豊作でした！
生産者の皆さま、貴重な体験をありがとうございました！



子どもたちは長いさつまいもを探して持ち寄り、長さ比べをしました。子どもたちのかわいらしい様子にみんなの気持ちもあたたまりました。



活動報告

10/28(金)「福祉・たすけあい助成金」企画

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

講師にユタリラ相談室の窪暁子さん、前田文子さんをお迎えし開催しました。アサーションとは自己表現です。今回は、チェック表を使った自身のアサーション度の把握や、アサーションを使ったポジティブなコミュニケーションの方法について具体的にロールプレイングも取り入れながら体験・学習しました。参加者からは「子どもとのSNSについて、会話のアドバイスや、視覚から伝える方法を教えてもらえて良かった」「知らないことを学べるのは楽しく、自分自身を振り返る機会になった」との声がありました。



11/6(日)思い出の写真カレンダー作り 主催/palくらぶアジサイ

カレッジとらいあんぐるの鈴木和恵さんを講師に大人6名、子ども2名が参加し、A3サイズの写真カレンダーを作りました。各自、思い思いのお気に入りの写真を切り抜いたり、マスキングテープやカラーペーパー、かわいいシールを使って来年のマイカレンダーを作成しました。おしゃべりをしながら、和気あいあいと素敵なカレンダーができました。



小学生以上に
おすすめ!

組織合同 20 周年記念事業みとエリア第一弾!
パルシステム茨城 栃木は組織合同 20 年を迎えることができました。
これもひとえに組合員の皆さんのおかげと深く感謝申し上げます。

星空のお話と自分だけのマイ望遠鏡作り体験

ゆっくりと星空の天体観望をしませんか。

自然科学研究機構 国立天文台（東京都三鷹市）の布施氏をお招きして、
月・星空、天体観測についての解説や月のクレーターも確認できる
天体望遠鏡作りと望遠鏡の使い方を教えていただきます。

日時 1月14日（土）10:00～12:00
会場 セキショウ・ウェルビーイング福祉会館4階中研修室
（茨城県総合福祉会館） 住所／水戸市千波町1918
講師 自然科学研究機構 国立天文台（東京都三鷹市） 布施 哲治氏
費用 ①マイ望遠鏡作りを希望する場合 1,000円／望遠鏡1台につき
・マイ望遠鏡作りは小学3年生以上が対象。
・カメラ・ビデオ用の三脚各自持参。望遠鏡につけて使用します。
②マイ望遠鏡作りを希望しない場合 無料
定員 40名（必ず保護者同伴）

星空のお話
申込



参加者には
20周年を記念して
おすすめ商品を
プレゼント!

<講師プロフィール> 自然科学研究機構 国立天文台 布施 哲治氏



1970年横浜生まれ。総合研究大学院大学修了、博士（理学）。
国立天文台ハワイ観測所、情報通信研究機構鹿島宇宙技術セン
ターを経て、現在は国立天文台天文情報センターに勤務。専門
は太陽系天文学、太陽系探査。著書は「ようこそ宇宙の研究室
へ」、「なぜ、めい王星は惑星じゃないの?」、「地球が回って
いるって、ほんとう?」、「宇宙ランキング・データ大事典」、「た
とえば銀河がどら焼きだったら」など多数。県内外で天文学や
宇宙の楽しさを伝えている。

葉菜野果産直と親子で交流・体験 ～クイズラリーも!～

産直産地『葉菜野果産直』にてコア・フード基準で栽培したさつまいも
もで作ります。ふかしたて熱々のさつまいもの皮むきやスライサー(干
し芋作りの一部工程)を楽しみます。各自スライスしてお持ち帰りです。

日時 1月21日（土）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）
定員 親子10組
費用 一家族500円（さつまいも約3～4本）

お子さんは
大人と一緒にも
できます



葉菜野果産直
交流申込



～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自分の癒しの時間を過ごしませんか。

日時 1月11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 カレッジとらいあんぐる 大沢先生
定員 15名（マタニティクラスではありません。）
費用 100円/商品サンプルあり

ヨガ申込



<各イベント共通> 申込締切 12月9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、内容変更等生じることがあります。
- ・外出時の検温・健康状態の確認、マスク着用でご参加ください。