



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会 発行責任者：センター長 河原 昌紀

やさしい薬膳入門

2/9(木) 参加者 34名
場所 ワークアザ勝田
講師 漢方薬局Rin 鈴木貴善氏

「漢方薬をのんだことがある方はいらっしゃるかな」の質問に 用意されたサンプルを試飲しながら 今回の講座は始まりました。



* 漢方薬は病名で決めるのではなく、症状や体質を考慮して決める必要がある。
* 更年期の対策は自律神経を整えること。整えるための対策について。

* 食養生とは自分のからだに合った食事するとバランスをとることが大切。

* 食材がもっている基本的な性質 五気・五味について

* 薬膳から見た症状別お味噌汁のおすすめ具材

* 花粉症対策 等

盛り沢山の内容で どれも興味深く、最後の質疑応答まで みなさん熱心に話をきいていました。

みかんだけじゃないぞ!

～無茶々園の魅力を探ろう～

2/14(火) オンライン(ZOOM)にて開催
参加者 14名

柑橘類の生産で知られている無茶々園の歩みや、現在の取組について映像を交えながら現地(愛媛県)と組合員がオンラインで交流しました。

お互いの顔を見ながらはより親しみが湧いて理解できたようです。

何組かの参加者は自宅からの参加+おでこお子さんと一緒にゆったりとできたとようです。

無茶々園では海のもの「ちりめん」

「青のり」などもあり、さらに福祉事業など幅広く地域全体が連携していました。



コアラっルーム

2/7(火) クラフトテープの小物入れ作り
参加者 親子4組 場所 ワークアザ勝田
講師 茨城県ユニセフ協会 3名

皆さん器用に四方筒の作品を編み上げ、末端の整理や今年の干支の「うさぎ」のパーツを貼り付け完成!! 達成感もひとしおです。

同じパーツでも個性が現れ、「可愛さ」を際立たせました。又 工作という同じ目的を共有し、作業中も言語の輪に花が咲きにぎやかに取り組みました。

子供達はひまわり(保育ボランティア)の見守りによりおもちゃやボール遊びで元気な声を上げていました。今年度最終でしたが、来年度も多くの皆さんのご参加をお待ちしております。



今後の予定

3/3(金) シニアサロン

3/15(水) 子育て親近のお話
裏面募集みてね

3/17(金) 簡単!楽しいお弁当学習会

地域で30年以上子どもの教育に
たずさわる ベテラン先生と

子育て親育てのお話

3/15(水)

10時-11時30分

場所 ひたちなか市文化会館

講師 秋葉幸子先生

参加費・無料 託児:1人につき300円(定員5名)

対象 乳幼児・小学校低学年
のお子さんのいる方

定員15名 締切3/7(火)

先輩ママたちはよくこう言います
「子どもが小さかった頃あーしておけば、
こーしておけば…」もう時間は戻せません
今まさに子育て真っ最中!のお母さんお父さ
んへお届けする楽しい子育てへの提案!
帰るころには心が軽くなっていますように



パルで人気の
お料理セットのお土産付き

[お問い合わせ先]

パルシステム茨城栃木なかセンター
TEL 0120-868-014 (問合せセンター)

お申し込みはこちら



※当落の結果は締切後3/10(金)までに
メールにてお知らせいたします