

うしくセンター便り 4月号

毎月第一週目に発行をしています

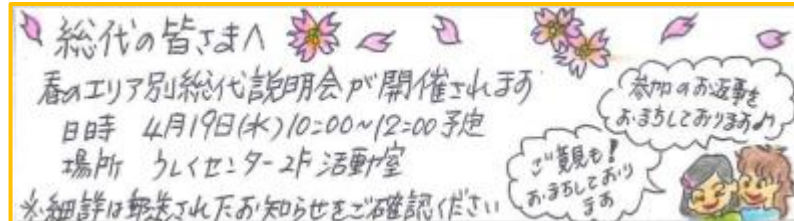
2023.04.01 第 183 号

発行：パルシステム茨城 栃木

うしくセンター委員会

発行責任者：センター長 岩淵

問い合わせ:0120-868-014



うしくばる♡カフェ あみあみ カフェ☕ (前期)

うしくばる♡カフェは、どなたでも気軽に参加出来る交流の場所です(^_^) (組合員じゃない方もどうぞ!)

今年度のばる♡カフェは「あみあみカフェ」を開催します。前期は、アクリルたわしをお茶とお菓子とともにゆる〜く作りたと思います。

編み物が得意な組合員と一緒に作りますので、苦手な方も教わりながら作れます。皆さまのご参加をお待ちしています~(*'▽`*)

【開催日時】 ①5月19日(金) 10:00~12:00 ②6月16日(金) 10:00~12:00

③7月14日(金) 10:00~12:00

【開催場所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階(住所:牛久市牛久町 1024-1)

【参加費】 300円 (お菓子付き) ※参加回数にかかわらず300円となります。

【募集人数】 15名 ※応募者多数の場合は抽選になります。

※当落結果並びに詳細案内は、5月5日(金)までにお送りいたします。

【託児】 定員3名 (生後4か月以上) お子様一人につき1回300円

【持ち物】 編み図はご用意しますが、ご自分の作りたいものを自由にお持ちいただいて結構です。

毛糸 かぎ針 飲み物

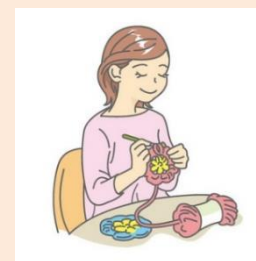
【申込〆切】 4月21日(金)

【お問い合わせ】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

組合員活動専用フリーダイヤル TEL:0800-800-6687 (月~金 9:00~17:00)

【お申込み方法】 下記用紙に必要事項を記入して注文用紙と一緒に提出して頂くか、右記の二次元コードをお読み取りください。

※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外に使用いたしません。



二次元コードを読み込むと、申し込みフォームが立ち上がります。必要事項を入力し送信して下さい。



「あみあみカフェ」参加申込書

<切り取り>

申し込み締め切り 4月21日(金) うしくセンター行き

組合員番号		編み物経験値	初心者 ・ 経験あり ・ その他
コース番号			()
組合員氏名		日中繋がる番号	
参加者氏名		参加者氏名	託児(有・無)名前(ひらがな) 月齢 歳 カ月 (男・女) アレルギー(有・無)有の方:

予告

組織合同 20 周年記念企画第 2 弾！

アンディ先生のマジックショー

開催決定！

大人にも子どもにも

大人気！

参加型・体験型の

マジックショー

お申し込みは

センター便り 5 月号で！

2023 年 7 月 17 日

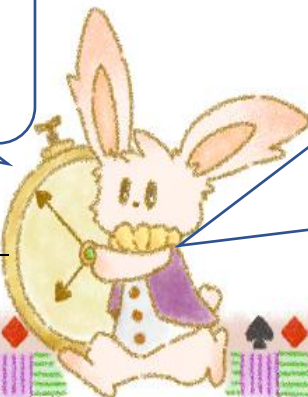
(月・祝)

開場 13:00

開演 13:30

場所 つくば市

ふれあいプラザ



うしくぼる♡カフェ「セルフ整体」報告

昨年度は、前期 12 名、後期 30 名の方が「セルフ整体」に参加し、うしくセンターへお越しくださいました。

セルフ整体ということで先生の指導のもと、身体を動かしたりマッサージしたりしました。毎回、先生からの東洋医

学に基づいた体のツボや気の流れのお話に加え、フリートークで体のお悩み相談や、活動後のティータイムでの当番制での 1 分間スピーチなど、楽しい交流の時間も過ごすことができました。普段から少し意識して、体を動かすこと、続けることが大

切だなあと感じました。

企画を通して、お越しいただいた皆様の笑顔や温かいお言葉にとっても元気をもらいました。

今年度も楽しい企画を計画中ですので、エントリーお待ちしております。



八月朔日さんが育てたねぎ。りっぱです！



具だくさんのせんべい汁と炊き込みご飯。体があたたまります

ねぎの存在感を存分に感じられるねぎま。



八月朔日さんも一緒に調理に参加し、参加者との交流を深めました



今年度もお楽しみに！

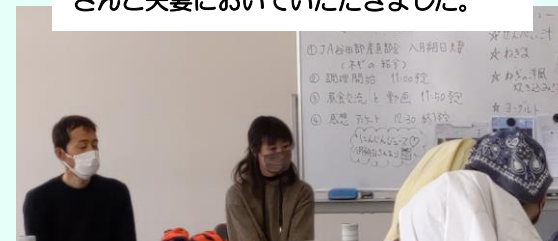
パルの会

2/20 2022 年度最終回

(第 3 回) 開催！

谷田部のねぎ生産者、八月朔日（ほづみ）

さんご夫妻においでいただきました。



作物を育てる上での苦勞のほか、生産者ならではのとおきレシピなど、興味深いお話を伺いました。今回の献立は東北の郷土料理・せんべい汁、ねぎの洋風炊き込みご飯、ねぎま、ヨーグルトのフルーツソースがけ。

八月朔日さんのねぎをたっぷり使ったメニューにしました！

たんぽぽ生活支援/ひまわり託児支援主催学習会（うしくセンター委員会協賛） 認知症の基礎知識と高齢者との接し方（優しさが伝わる話し方）

～認知症ってなあ～に？～

脳の働きや記憶のメカニズムが徐々に低下する病気です。

3 月 10 日、講師に稲敷市生活支援コーディネーター

桃 勝利氏をお迎えし、優しさを伝えるケア・ユマニチュード

について学びました。ユマニチュードとはフランス生まれの優しさを届けるケア技術。あなたの事を大切に思っています、と相手が理解できるように伝えるための方法です。何度も同じ事を聞くのは不安だから。何度も同じ事を聞かれるとこちらもついイライラ…。お互いの不安やイライラを無くす魔法の方法を教えて貰いました。昔の写真を用意し、思い出の中に連れて行くと認知症の人は不思議と穏やかな気持ちになります。名づけて思い出作戦！ イライラも無くなりますので試してみてくださいね(*´ω`*)

