



しもせんだより5月号



もっとうい明日へ
超えてく



発行 No.173 発行日：2023年5月1日
発行 行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者：パルシステム栃木センター長 黒沼
問合せ先：0120-390-433

<フレイル予防教室 募集！>

専門家をおよびして、フレイル予防教室を開催いたします。今回は、組合員さん以外の参加も可能です。ぜひ、お友達や、ご家族と一緒に参加下さい。将来に役立つ食生活や運動のコツをみんなで楽しく学びましょう。同時にフードドライブもおこないます。ご協力をお願いします。

フレイルって
なあ～に？

【開催日時】6月14日(水)10:00～12:00 (受付9:45～)

【開催場所】パルシステム茨城 栃木 下妻館 (下妻市比毛43-4)

※下妻イオンの近くです。

【講師】「訪問看護ステーションふうりん」大越 瑞生氏(理学療法士)

【定員】20名 (応募者多数の場合は抽選になります)

【参加費】無料

【申込締切】5月19日(金)

【持ち物】飲み物(水分補給)

【保育】あり

お子さま一人につき300円(定員3名)

【申込方法】下記の申込書に記入、または右記の二次元コードより申してください。



※お預かりした参加申込(個人情報)は参加集約の目的以外には使用しません。
※当日は手指消毒、検温、健康状態管理シートへの記入をお願い致します。

『フレイル』ってなあ～に？

加齢に伴い、体の機能が低下し弱った状態や健康な状態と介護が必要な状態の間を意味します。加齢に伴う体の機能低下や弱った状態が気になったことはありませんか？椅子に座った簡単な運動についても、ご紹介いたします。動きやすい服装でご参加ください。

<フードドライブで集める食品>

- 穀類(お米・麺類など)
- 飲料(ジュース・コーヒー・紅茶など)
- 調味料各種・食用油
- 保存食品(缶詰・瓶詰など)
- インスタント食品・レトルト食品
- ふりかけ・お茶漬け・のり
- ギフトパック(お中元・お歳暮・お菓子など)



※常温保管できる食品で、未開封、賞味期限が2カ月以上残っているもの砂糖、塩以外で賞味期限が記入されていないものは回収不可。
回収された食品は、フードバンク茨城、フードバンクうつのみやに寄贈し、児童養護施設や支援団体、生活困窮者に無償で届けられます。「食品ロス削減」と「福祉支援活動」への取り組みとなるフードドライブへのご協力、よろしくお願いします。

<フレイル予防教室申込書> 5月19日(金)必切 栃木センター行き

組合員名 _____ 組合員番号 _____

参加者氏名 _____ 電話番号 _____

託児申込：無・有 _____ お子さん氏名(フリガナ) _____

お子さんの生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 性別：男・女 _____

アレルギー：無・有 (_____)

お米で
超えてく

センター委員モニター商品のご紹介

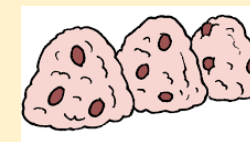
☆産直もちもち赤飯（パック）

160g×3 398円（税込430円）☆



産直産地の原料を使用。もち米はJAふらの「はくちょうもち」、小豆はJAおとふけ「きたろまん」を使用し蒸気加圧加熱炊飯で蒸籠のように蒸気で包み込むように炊き上げました。着色料は使用せず、小豆本来の自然な色合いになっています。

新潟県の製造工場ではお米の精米から包装まで一貫した商品となっています。



<センター委員が試食した感想です>

■1パックでごはん一膳分くらいで量もちょうど良く、買い置きしておくちょっと食べたい時便利だと思いました。ほんのり塩味が効いて、米もふっくらと、もちもちとしていて美味しかったです。

■赤飯って無性に食べたくなる時があり買い置きしています。もちもちしていてとっても美味しいです。母が作ってくれた赤飯と似ているので食べると懐かしくなります。熱湯に入れて加熱出来るので非常食としてストックも出来ると思いました。

～『第25回通常総代会』のお知らせ～

総代の皆さまへ

日時：6月13日（火）10：00～13：00（予定）

場所：ホテルレイクビュー水戸 飛天の間（水戸市宮町1-6-1）

総代会とは…

パルシステム茨城 栃木の「事業や活動の方針」を決める場です。

総代の皆さま、総代会へ出席して、ぜひあなたの願いを、声をお聞かせください。
会場でお待ちしてまーす(≧▽≦)

議案書に入っている
出欠の返信は必ず出
してくださいね。
お忘れなく～(^^)／



しもつまセンター委員会

今期のテーマが決まりました！！



次のステージへ！

～みんなの想いを米（込め）てゆけ～

委員8名の熱い想いを米（込め）て、いざ出陣！