



# 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 田中 浩

## センター長より

今年度よりなかセンターに着任しました  
田中浩です。  
予約米登録キャンペーン開催中!!  
5月5回まで。  
よろしくお願ひします。

## センター委員

- 藤井 飯塚 田崎 久保 坂本 永瀬
- 木下 軍司 赤須 森 奥村
- 林 瀧野



「聞き方」を変えるだけで  
子供がぐんと変わる方法

**乗り越える力がつく  
親のベストサポート**

高めるより「失わせない」子どもの自己肯定感

会場：ワークプラザ勝田  
参加費：無料 定員：20人  
託児：300円/1人(生後6か月以上・定員5名)  
対象：乳幼児・小学校低学年の保護者  
(なか・みと・ひたちエリアの組合員さん)  
締切：5/13(土)当落は5/20(金)までにお知らせします

5/30 (火) 10時-12時

パルシステム茨城栃木  
なかセンター(高い合わせセンター)  
TEL 0120-863-014

お申込みお問い合わせ

## 報告 簡単! 楽しいお弁当 ～栄養たっぷり彩り弁当のアイデア～

3月17日(金) 10:00～12:00 ワークプラザ勝田 参加者 11名  
講師 認定栄養ケア・ステーション ふうと 管理栄養士 高 良子 先生

おいしいお弁当を作りたい!!という皆さんの願いをかなえるべく、栄養編・実行編・衛生管理編の3つの流れでわかりやすくすすめられました。

普段の食事にも応用できることも多く、又先生が普段作っているかんたんレシピの語句もおりませ、とても参考に「なりました」。

年齢・性別・活動量により、ちょうどよい弁当箱の選び方など、資料もわかりやすく、明日からのお弁当作りをがんばろうと思える良い機会になりました。



## 報告

## はつらつシニアサロン

参加者 14名

3月3日(金) 10:30～12:00

ワークプラザ勝田

### “からだにやさしい太極拳”

会場に流れる曲で心が清められ、「呼吸が静まったら次の姿勢に移るのが太極拳の極意」と井澤講師から丁寧なことばで説明を受ける。次第にゆったりと心も体も解放されていく。終了後「習いたいです」とのお声も届き、好評で嬉しいはつらつシニアサロンとなりました。



### “荷造りひもでかご作り”

茨城県ユニセフ協会山下潤子さんと一緒に四方筒のかご作りをしました。春らしい色合いで可愛らしい作品は30分で完成。大きな夢と一緒に小物を入れて平和を願うひと時となりました。



## 今後の予定

5/16(火) さわやかサロン  
(那珂市総合センターぱる)

5/21(日) 海の生き物  
観察会

5/26(金) さわやかサロン  
(ワークプラザ勝田)

5/30(火) 子育て講座  
(QRコード 募集のみ)

# 我が家の梅しごと参加者募集

～チャック付き保存袋を使った梅干しづくりに挑戦！～

昔から受け継がれてきた日本の伝統食「梅干しづくり」の体験をしてみませんか？

まずは、どなたにもつくりやすく失敗のない少量でトライしてみましょう。

梅シロップやハニーレモン梅シロップのつくり方もご紹介！

試飲しながら味の違いを堪能していただきます。



期 日 : 2023年6月23日(金)

時 間 : 10:30~12:00(受付 10:15 開始)

会 場 : パルシステム茨城 栃木 なかセンター

〈住所〉那珂市横堀840-5

内 容 : 大紀コープファームの紹介(梅の生産地) 梅干しづくり体験

梅シロップとハニーレモン梅シロップのつくり方の紹介

交流タイム(試飲)

講師:PLA(パルシステム・ライフ・アソシエイト)

持ち物 : エプロン 三角巾 マスク 筆記用具

募 集 : 募集人数 15名程度 (託児あり3名/1人300円/6か月以上)

※申込多数の場合は抽選となります。当落にかかわらずお知らせします。

参加費 : 500円(材料費)※梅干し500gをお持ち帰りできます。

申込方法 : 下記の申込書を注文書と一緒に提出、もしくは

二次元コードからWebでお申込み下さい。



申込締切り : 5月12日(金)

お問い合わせ先 : パルシステム茨城 栃木 なかセンター(問合せセンター)

TEL0120-868-014

(Web申し込みはこちら↑)

※お預かりした個人情報は、参加申込の集約以外には使用いたしません。

※この企画は、パルシステム茨城 栃木「PLA」の協力を得て開催いたします。

きりとり線

「我が家の梅しごと」に参加します。 なかセンター行き <申込締切り 5/12(金)>

※注文書と一緒に提出して下さい

当日参加する方のお名前 組合員番号 ( )

当日参加する方の日中連絡がとれる電話番号 ( )

◎託児ありの方 お子様のお名前(ひらがなで ) 年齢 歳 ヶ月 ( 男 女 )

※開催日時点での年齢をご記入ください。

アレルギーの有無 : 有 無