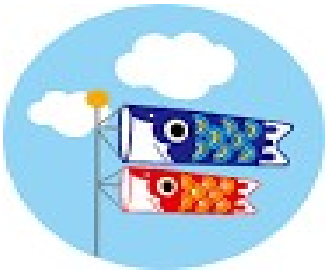
かしまセンター広報紙　№177

陽だまり



発行日：2023年 ５月１日
発行：パルシステム茨城 栃木
かしまセンター委員会
発行責任者：センター長　小林
問い合わせ：0120-390-434

商品モニター報告

産直もちもち赤飯(パック)　160g×3

国産もち米と北海道産小豆を使用したふっくらとしたソフトな食感の赤飯です。レンジで約2分温めるだけで簡単に赤飯が召し上がれます。

≪センター委員の声≫

*お昼ご飯にちょうどいい量で、
　塩加減も食感も私好みなのでお気に入りです。
*いつも白米とお赤飯をストックしています。
*商品名の通りもちもちで美味しかったです。
　次回は、いなり寿司に使ってみようかと思っています。
*湯煎もでき、ふっくら仕上がります。

今後の予定

5/20(土)　クラフトバッグ作り①
5/27(土)　　〃　　②
6/　2(金)　助け合い活動メンバーとの交流会（裏面参照）
6月末　　zoom学習会
7/　1(土)　組織合同20周年記念事業
　　パル・ミート・ポークランドの取り組み学習
7月　　パルの会

＊その他にフレイル、冷え性対策講座等も予定しています。決まり次第お知らせいたします。

2023年度「センター委員会」メンバー募集

初めての方も大歓迎！

ー 商品の利用だけじゃない♪もう1歩先へ！ ー

◦**「センター委員会」ってなぁに？**
センター委員会は、パルシステム茨城 栃木の方針に基づく自主的・自発的な組合員活動の組織です。かしまセンターでは現在8名のセンター委員が活動しています。

◦**どんなことをするの？**
◦毎月一回定例会があります。（平日の10：00～12：00）
定例会では商品学習会、産地見学会、料理講習会など、自分も学び・知る企画、また地域の組合員の方も参加できる企画をメンバーで話し合って計画・開催します。
◦組合員活動情報を発信するセンター広報紙「陽だまり」を月1回発行します。
◦任期は4月～翌年3月までの1年間です（途中入会も可能です。）

お問い合わせ　0120-390-434（かしまセンター）

前年度は「親子夏休み企画」、「フラダンス」、「フレイル対策講座」、「絵手紙講座」、「食品ロス学習会」等を実施しました。

フレイル学習会

コーヒー学習会

生活支援「たんぽぽ」　託児支援「ひまわり」

～助け合い活動交流会＆自彊術（じきょうじゅつ）教室～

「生活支援たんぽぽ」・「託児支援ひまわり」は、「困ったときはお互いさま」の気持ちを大切にした組合員同士の助け合い活動（有償ボランティア）です！利用する方も、活動メンバーもパルシステム茨城 栃木の組合員。年齢、性別、経験や資格等は問いません。
今回は助け合い活動登録メンバーと活動に関心がある方との交流会および
初心者でも簡単にできる「自彊術」教室を開催します。

【開催日時】6 月 2 日(金) 10：00～12：00 予定
【開催会場】鹿嶋市まちづくり市民センター研修室 203(鹿嶋市宮中 4631-1)
【開催内容】助け合い活動メンバーとの交流会、「自彊術」教室
【講　　師】梅田しづ子さん（「自彊術」歴 20 年。茨城県シルバーリハビリ体操 2 級）
【参 加 費】無　料
【対　　象】20 名程度（助け合い活動に関心がある組合員）
【申込締切】5 月 12 日（金）
【持　ち　物】筆記用具・飲み物・動きやすい服装
【申込方法】切り取り申込書　または右の二次元コードにてお申込みください。

↑WEB 申し込み

自彊術(じきょうじゅつ)とは？？
「自彊術」は大正時代に考案された健康体操です。全部で 31 の動作があり、器具やマシーンを使わず、自分で自分の体に弾みをつけ、その反動を利用して運動を行うので筋肉等にも無理な負荷がかかりません。お年寄りや体力に自信のない方でも自分の体力、体調に合わせて無理なく行うことが出来ます。

助け合い活動
生活支援たんぽぽ・・・・病気やケガの方の掃除、洗濯、料理など、産前・産後・育児のお手伝い
・通院の付き添いや薬の受け取り・話し相手・買い物・植木の水やりなど・・
託児支援ひまわり・・・・生協の会議、イベント時のお子さんの集団託児
（生協の配送センターや活動施設での託児活動などが中心です。）

※ お預かりした個人情報は参加申し込みの集約目的以外には使用いたしません。
※ 詳細は後日ご案内いたします

＜お問合わせ先＞　パルシステム茨城 栃木 助け合い活動事務局　　担当　大里・小笠原
ＴＥＬ０１２０－１６７－７２１（平日９：００～１７：３０）

キ　リ　ト　リ

6/2 開催「助け合い活動　交流会＆自彊術」参加申込書（5/12 締切）

地域活動推進部行

組合員番号		連 絡 先	
名　　前			