



# 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

## さわやかサロン

### ヨガ&顔と首のマッサージ

講師：大沢 由起子先生  
参加者：13名

5月16日 那珂市総合センター  
らぼーる

5月22日 ワークプラザ勝田 参加者：21名

「ヨガは他人と比べず自分の体や気持ちの良い所を感じながら動かして」と先生からアドバイスを受けリラックスしてスタート。背筋を立ててヨガマットに坐り、肩の上げ下げ、肩甲骨と胸の開閉、手指、足指、股関節を動かしていると体はだんだんスムーズに動き出し、前半のヨガは無理なく楽しめました。



後半はマスク生活で衰えたほほ・首の筋力アップマッサージ。若さアップの秘訣、ストレス解消マッサージを教えてくださいました。

## 子育て応援企画

日常の中に幸せがある

子どもたちがいつか離れていくその日のために  
今出来ることを楽しみましょう♪



3/15

育児で子育て まずは国語力  
子どもの片付け講座捨てることは違ふ力

4/25



5/30



8/25(金)

そして  
次の企画は！  
コチラ

東京で人気講師の  
「食アスリート  
ジュニアインストラクター」の先生  
をお迎えします！



詳しくは裏面を！

## 「プラスチック新法」とパルシステム

もどす！

## 今後の予定

私たちの生活に欠かせないプラスチック製品ですが、これらの廃棄が社会問題になっています。この解決のために、昨年「プラスチックの資源循環の促進等に関する法律」通称「プラスチック新法」が施行されました。それが(3R+リニューアブル)の試みです。

- Reduce (リデュース)**・・・生活の中でごみの量を少なくすること。  
メンテナンスしながら長く使う、不必要なレジ袋を断るなど。
- Reuse (リユース)**・・・繰り返し使うこと。使用した瓶を何度も使う、サイズの合わない衣服を譲るなど。
- Recycle (リサイクル)**・・・ごみを資源として再利用すること。  
牛乳パック等をトイレトペーパーに再生するなど。
- リニューアブル**・・・再生可能な資源に替えること。  
プラスチックレジ袋をバイオマスのレジ袋に変更するなど。

- 7/4 (火) さわやかサロン (らぼーる)
- 7/14 (金) コアラコンラーム
- 7/27 (木) さわやかサロン (7-7がが勝田)
- 8/25 (金) 「子どもの食と育ちの食卓でアップ講座」

パルシステムでは「プラ・リサイクル大作戦2023」を開催、多くの皆様のご協力いただき

(プラスチック資源回収強化.5/1~10/1回)

有難うございました。美しい地球を守るため、これからもご協力お願いいたします。

# 「子どもの食と育ち」の 食戦力アップ講座 参加者募集



子どもの成長に食は欠かせません。楽しく食べて元気に育ててほしいと思うのは親の望みです。「好き嫌いが激しい」「食事に時間がかかる」などの悩みを解決するヒントがきっと得られます！  
子育て中の皆さん方のご参加をお待ちしております。

開催日時 : 8月25日(金) 10:00~12:00 (受付 9:45)

開催場所 : ワークプラザ勝田 (ひたちなか市東石川1279)

対象 : 子育て中の保護者

募集人数 : 30人程度

※ 応募者多数の場合は抽選になります。結果は当落にかかわらずお知らせします。

参加費 : 無料

託児あり : 1人に付き300円 【月齢6か月以上の未就学児】 定員 5名

申込み締切り : 2023年7月14日(金)

問い合わせ先 : パルシステム茨城 栃木 なかセンター (問い合わせセンター)

電話 0120-868-014

## 講師紹介

「食戦力すまいる株式会社」代表取締役 中村雅美先生

- ・資格 管理栄養士 健康運動指導士 人間ドックアドバイザー  
食アスリートジュニアインストラクターなど

- ・これまでの主な講演内容

家庭での食育 苦手食材の調理法 スポーツをする子どもの食事 他



(Web 申し込みはこちら↑)

.....切り取り線.....

「子どもの食と育ち」の食戦力アップ講座参加申込書 なかセンター行き

締め切り 7/14(金)

参加を希望します。

組合員名 組合員番号 日中連絡のとれる電話番号

参加者名 (お子様の年齢 歳 歳 )

託児ありの方 お子様のお名前(ひらがなで) 生年月日 年 月 日(男・女)

お子様のお名前(ひらがなで) 生年月日 年 月 日(男・女)

食物アレルギーの有無( 無 ・ 有 )

※ お預かりした個人情報、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。