

# みとっぼる便り1月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2024年1月8日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 佐藤  
問い合わせ先:0800-800-6648

## 今後の予定と開催場所

1月11日(木)	いきいき体操サークル(みとセンター)	※pal くらぶ体操②主催
1月12日(金)	エンジョイ・体操(県総合福祉会館)	
1月22日(月)	親子ヨガ(県総合福祉会館)	※pal くらぶ子育て主催
1月23日(火)	ストレッチヨガ(みとセンター)	
1月26日(金)	ストレッチヨガ(みとセンター)	
1月27日(土)	干し芋作り体験(みとセンター)	
2月1日(木)	いきいき体操サークル(みとセンター)	※pal くらぶ体操②主催
2月5日(月)	家族みんなの元気(みとセンター)	
2月7日(水)	アクセサリーを作ろう(みとセンター)	※pal くらぶクローバー主催
2月14日(水)	ストレッチヨガ(みとセンター)	
2月16日(金)	ストレッチヨガ(みとセンター)	

## おすすめ商品 鹿児島若鶏照焼チキン 2枚200g

- ・チキンがとても柔らかく、味がしっかりしていて旨味があり美味しい。
- ・脂っこくない。レンジOKが便利。
- ・冷めても美味しいのでお弁当にも良い。照焼チキンピザにもおすすめ!



## 企画開催報告



### 組織合同20周年記念事業みとセンターを開催しました!

11月25日(土)みとセンターにて開催し、35 家族、子どもから大人まで総勢 88 名のみなさんにお越しいただきました。

当日は、こんせんくんととの記念撮影や産直産地『葉菜野果産直(東茨城郡茨城町)』の取り組み紹介、産直米の紹介、産直牛乳の飲み比べやフェアトレードコーヒーの試飲などをお楽しみいただきました。フードドライブへのご協力もありがとうございました。

産直産地の生産者や配送のお兄さんお姉さんへの心温まるメッセージもたくさん寄せられました。子どもたちのかわいいイラストや「いつもおいしく食べています。パルシステムの人参が大好きです。これからもよろしくお願いします」といった嬉しい声もありました。

初めてパルシステムのイベントに参加した方もたくさんいました。「次のイベントにも子どもと一緒に参加します」との声もありました。パルシステムでは、日々の暮らしに役立つ情報の発信やイベントを開催しています。ぜひ今後も皆さまのご参加をお待ちしております!



▲こんせんくんと記念撮影



▲輪投げ&玉入れ



▲メッセージカード



たくさんのご参加ありがとうございました!ぜひまたの機会をお待ちしております!



パルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」企画

## 家族みんなの元気(笑顔)は毎日の食事から

- ・誕生日からはじまる子どもの心身の成長
- ・足りていますか野菜の量
- ・上手に利用しよう加工食品

子どもにもっと野菜を食べて欲しい、  
季節の旬の素材をもっと手軽においしく楽しみたい、  
成長期の子どものお弁当や食生活を手軽に充実させたい、  
貧血や血圧対策、忙しくてバランスのとれた食事が難しい、  
みなさんの日常の悩みを一緒に考え、力を抜いて、  
ちょっとしたコツでより快適な食生活を楽しみましょう！  
お子さんの食の悩みや気になっていることもご相談ください！

日時 2月5日(月)10:00 ~11:30 ※参加費無料。  
定員 40名(お友だちと一緒に参加もOK！)  
託児 あり(4ヵ月~一人300円/定員3名)  
・本件はパルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」の助成を受けて開催します。

講師 佐藤光恵氏プロフィール

水戸市内の内科・産婦人科にて生活習慣病・周産期の患者の栄養指導。

リリー子ども&スポーツ専門学校にて小児栄養・スポーツ栄養・介護栄養の講師。  
行政機関からの委託により市町村保健センターにて食事と運動の両面から健康  
づくりの指導。健康保険組合からの委託により糖尿病重症化予防・特定保健指導。  
行政機関からの委託により料理教室の講師など多方面にて講師活動を展開。

おすすめレシピの  
試食もあります。

食生活の  
アドバイス&ヒント!



加工食品や乾物に  
アレンジで栄養価&  
ボリュームアップ!

コーヒーとスイーツを  
囲んでゆったりと  
過ごします。

手軽で  
家計にやさしい  
アイデアいっぱい!

▼申込はこちら



## ビーズを使ったアクセサリーを作ろう

ビーズを使って、  
あなただけのネックレスを作ませんか。

日時 2月7日(水)13:30~15:30

定員 10名

パルシステム商品  
の試食あります

材料費 1,000円 希望者は100円  
程度で指輪作りも可▶

講師 白橋 加代子先生

主催 palくらぶクローバー

託児 あり(4ヵ月~一人300円/定員3名)



▼申込はこちら



## 第3弾組織合同 20周年記念事業

旬のフルーツを味わおう!フェアトレードコーヒーの試飲や淹れ方のコツも。



パルシステムの産直フルーツを試食します。  
フェアトレードコーヒーの淹れ方のコツや試飲も  
あります。ぜひご参加ください。

日時 2月27日(火)10:00~11:30

参加費 100円 ※定員30名

▲申込はこちら 託児 あり(4ヵ月~一人300円/定員3名)

## 美しいからだづくり しなやかストレッチヨガ

ゆったりとした呼吸とともに癒しの時間を  
過ごしませんか。申込多数のため2日間開催します。  
申込時に希望日を入力して下さい。(両日参加は不可)



▼申込はこちら

日時 2月14日(水)または2月16日(金)10:00~11:30

定員 15名(マタニティクラスではありません)

参加費 300円(商品サンプルあり) ※託児なし。

講師 カレッジとらいあんぐる 大沢先生



<全イベント共通> 会場は、みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)です。申込締切 1月19日(金) 応募多数の場合、抽選。詳細は後日案内。  
お預かりした個人情報には本件に関するご案内にのみ使用します。イベントは中止、延期、内容変更等生じることがあります。お問合せ 電話0800-800-6648(月~金 9:00~16:00)