

ぼるぼる

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：センター田中 浩

パルの会

参加者 46名

1月23日(火) なかセンター
2月1日(木) ワークプラザ勝田

今年度のパルの会のテーマは「お米」。お米を積極的に食べることはもちろんです。お米を飼料として使用されている「こめたまご」や「こめ豚」を使ったレシピも考え

当日試食メニュー



手軽に作れるもの提案をしました。今年度は久しぶりに参加者の皆さんと一緒に調理・試食をして、楽しい時間を過ごすことができました！

- * わかめスープ炊き込みご飯
- * 米豚レンチン
- * 産直米のおかゆデザートゴマ風味
- * こめたまごのピリ辛めんつゆ塩昆布和え
- * 簡単アレンジ・サラダベース春雨中華

食で支える日本の農業 「パルのお米」



コアラっコルーム

1月12日(金)

講師に葛西美紀先生をお迎えし、

親子でリミック♪

ボールやスカーフ、ダンバリンなどを

使ってたくさん体を動かしました。

個性豊かな子供たちの表情が印象的でした。

その後、おやつをととても美味しそうに食べて、

大満足していました。



2月9日(金)
五歳小友の
ホットケーキミックスを使ったクッキーと、バレンタインのカードを作りました。プレーンとココアの生地を色々な形にくり抜いて、可愛いクッキーができました！シールやペンで思いを込めて作ったカード。大好きなお父さんに喜んでもらえたでしょうか♪



さわやかサロン

やさしい太極拳 講師：井澤 三千代先生

1月16日(火) なかセンター

参加者：7名

1月25日(木) ワークプラザ勝田

参加者：12名

準備体操に「八段錦」「甩手(スワイショウ)」

その後「不老拳」を教えてくださいました。「甩手」(力を入れずに手を放り出すように左右に振る)は、「体幹を鍛え、運動不足を解消する」と嬉しいアドバイスを受け、ゆっくと体は動きました。



井澤講師から KiRa KiRa メッセージ

動けない自分も楽しみましょう！呼吸と重心移動は連動して呼吸を整え、体を緩め、意識を集中させ副交感神経を優位にします。太極拳は最高の武道であり、哲学であり、芸術です。蹴る動作で足の裏から鍛えられ、転ばない体をつくります。中高年の方に特におすすめします。

今後の予定

3月8日(金) コアラっコルーム

3月19日(火) さわやかサロン

那珂市総合センターらぼる

3月21日(木) さわやかサロン

ワークプラザ勝田

3月25日(月) 20周年記念行事
「茨城乳業工場見学ツアー」

4月15日(月) メイクアップ講習会

裏面募集みてね!

センター委員より
今年度も皆様のご協力に感謝申し上げます。次年度もよろしくお願ひ致します。

訂正
1月16日 12月号・2月号
誤：講師 柳たけ子先生
↓
磯澤歩先生
正：講師 Cholina Yoga

