

# 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、

親子でリトミック♪

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  
Chonna Yoga  
磯邊歩先生  
正：講師 Chonna Yoga

## 簡単 肌ケア習慣 あなたも素肌美人になろう！

日々の忙しさに追われ、お肌のお手入れ時間がほとんどないと感じていらっしゃる皆さん。パルシステムの「素肌時間」でお馴染み、「ジャパンビューティプロダクツ」の美容員が直接あなたのお悩みに答えます。

肌に負荷をかけない基礎化粧品選び方や使い方、水仕事の後の手あれ予防テクニック、簡単メイク法、あなたの肌色に合わせたファンデーションの選び方など、知りたい情報がいっぱいです。ぜひ、心身共にゆったりとした時間をお過ごしください。

日 時 **2023年4月15日(月) 10:30~12:00**

募集人数 20人程度

※ 応募多数の場合は抽選になります。結果は当落に関わらず、3月末頃までにお知らせします。

場 所 なかセンター <那珂市横堀850-5>

持ち物 筆記用具 飲み物

参加費 無料

託児あり 1人に付き300円 【月齢6か月以上未就学児(4/1現在)】 定員 3名

申込方法 下記の申込書(注文書と一緒に提出)もしくはこちらから →

申込締切 **2023年3月15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(問い合わせセンター) TEL 0120-868-014

※ お預かりした個人情報、参加申込みの集約以外には使用いたしません。

..... きりとり .....

**参加申込書**                      **なかセンター行き**                      申込み締切 3 / 15 (金)

※注文書と一緒に提出してください

「簡単 肌ケア習慣 あなたも素肌美人になろう！」に参加します

当日参加する方のお名前 \_\_\_\_\_ 組合員番号 \_\_\_\_\_

日中連絡のつく電話番号 \_\_\_\_\_

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)