



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

20周年記念工場見学と産直卵学習会



3月25日(月)

参加者
大人 15名 子供 16名

なかセンターを出発。この日は、卒業式、修了式を終えた春休み中の親子の参加者が多かった。車中では「お気に入りのパル商品」「私の幸せ時間」「最近感動した事」など参加者が自己紹介。日々様子を共有し、気分はすっかりパル仲間♪ 楽しく有意義な1日となった。

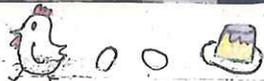
産直卵工場見学

カスタードプリンの美味しさとこだわりの秘訣を実感!! 早速スマホで注文するほんもの実感家族誕生。パルの未来は明るい!!



ピザ作り体験

本格的な石窯で焼いたピザは最高の美味しさで完食。ビンゴゲームもあり、子供たちの笑顔もあふれ楽しく充実した1日となった。



産直卵学習会 松崎泰弘さん (JA やさと平飼いたまご生産者)

「たかが卵、されど卵!! 健康は毎朝1個の卵から始まります」と、鶏にかける熱い思いと努力の、一途な姿勢に感動する。感謝の思いで意識して卵を購入し、応援していきたい。そして良いものを選ぶ事の大切さに気づく事ができた。

さわやかサロン 骨盤ストレッチ

講師 関真由美先生

3/19(火) 那珂市総合センターらぼーる 参加者：7名

3/21(木) ワークプラザ勝田 参加者：9名

先生のわかりやすい説明と動きを見ながら、体の奥についていて普段はあまり使われない筋肉を動かしました。

姿勢の矯正や、花粉飛散の時期でしたので花粉症に抵抗力をつけるストレッチ等もご指導いただきました。このような運動は、繰り返すことが大切です。そうすることで体にも変化があるとのことでした。

メイクアップ講習会

講師 ジャパンビューティ プロダクツ

4/15(月) 参加者：19名

パルシステムの化粧品は、CM等の宣伝広告費がない分、高品質で安価。

更にプラセンタは原材料の豚さんもパルの産直で、まさに安心安全。

そんなお勉強をちょっとしてから、いざメイクアップ開始。

デモを見ながら、やさしくお肌にタッチ。

化粧品のつける量やポイント、

マッサージの手順等、

意外と知らなかった事もあり、

皆さんとても真剣に、

そして素敵にメイクアップされて、

とても有意義な時間になりました。



2024年度センター委員

- 木下 ・ 飯塚 ・ 林
 - ・ 赤須 ・ 軍司 ・ 藤井
 - ・ 奥村 ・ 坂本 ・ 森
 - NEW 根本 ・ NEW 渡嘉敷
- よろしくお願ひ致します

今後の予定

- 6/13(木) さわやかサロン ヨガ
- 6/21(金) 我が家の梅じじい (PLA共催)
- 7/4(木) さわやかサロン ヨガ

テーマ別組合員活動「平和国際交流」

パキスタンの子どもたちの自立を支援!



～「ぬいぐるみ」「衣類」回収のお知らせ～

6/22(土) 10:00～14:00 エンジョイパル日立館

詳細は「このゆびと～まれ6月号」をご覧ください。

参加者募集

パルシステム茨城 栃木なかセンター企画

元気なうちから始めよう！フレイル予防

現在コロナも第5類に移行したとはいえ、フレイルの続出が懸念されています。認知症予防は身体・脳と心・人とのつながりが大切です。これからも元気に過ごすために、フレイル対策と認知症の予防をみんなで学んでみましょう。(フレイルとは、健康と要介護の中間の状態)



開催日時 7月12日(金) 10:00~12:00 (受付 9:45~)
開催場所 ワークプラザ勝田 研修室 2
内容 フレイル対策・セルフケア体操
講師 所 圭吾さん (Rise total support 代表・理学療法士)
募集人数 40名
*申込多数の場合は抽選となります。当落にかかわらず6月末までにお知らせいたします。

参加費 無料
託児 なし
持ち物 フェイスタオル、筆記用具、飲み物
申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出、
もしくは二次元コードからお申込みください。



申込締切 2024年6月14日(金) (Web申し込みはこちら)

お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木なかセンター

TEL 0120-868-014 (問い合わせセンター)

*この企画は、2024年度 福祉・たすけあい助成金を活用して開催します。

*お預かりした個人情報は、参加申し込み集約以外には使用いたしません。

きりとり

なかセンター行き<申込み締切り 6/14(金)> *注文書と一緒に提出してください

「元気なうちから始めよう！フレイル予防」に参加します

組合員番号 _____

組合員名 _____

日中連絡がとれる電話番号 _____