かどうじる 優り8月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター 発行日: 2024 年 8 月 5 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

8月	1日	(木)	pal くらぶ主催 いきいき体操	(みとセンター)
8月	2日	(金)	おやこひろば 環境学習②	(みとセンター)
8月	9日	(金)	すっきりヨガ	(みとセンター)
8月1	9日	(月)	やさしいリラックスヨガ	(みとセンター)
8月2	3日	(金)	palくらぶ主催 「私と憲法」	(みとセンター)
9月	5日	(木)	pal くらぶ主催 いきいき体操	(みとセンター)
9月1	3日	(金)	おやこひろば 子育てに便利な時短調理	(みとセンター)
9月1	7日	(火)	すっきりヨガ	(みとセンター)
9月1	9日	(木)	pal くらぶ主催 シナプソロジー講座	(みとセンター)
9月2	0日	(金)	やさしいリラックスヨガ	(みとセンター)
9月2	4日	(火)	パルの会	(みとセンター)

おすすめ P B 商品 くお料理セット> 産直豚肉と白菜の塩だれ炒め(1.5 人分)



時短&簡単で良い。具の増量し過ぎで味が足り ないときは生協パルシステムのレシピサイト『だ いどこログ』から似たレシピを探して味を整えま す。今回はキャベツとにんじん、ブロッ コリー、鶏ガラスープを追加しました。



お料理セットの味は濃く感じることが多いの で、野菜をプラスしています。今回は長芋を 入れました。食感の違いも楽しめて、美味しく いただけました。きのこ類を入れると より美味しくなりそうです。

は な や か さんちょく /**// ● / / **// ● / / 葉菜野果産 直とのさつまいも栽培体験

パルシステムの産直産地『葉菜野果産直』(東茨城郡茨城町)では、環 境保全型農業を実践しながら、農薬の使用を減らし、手をかけて大切に 育てています。この葉菜野果産直の生産者と組合員家族が協力しておこ なう『さつまいも栽培体験』。

5月の苗植えから、今回はさつまいもの草取りをしました。さつまいも はとても大きく育っていました。暑い中での作業でしたが、苗と雑草を 間違えないよう気を付けながら草取りをしました。子どもたちも自分の 背丈よりも高い雑草を一生懸命抜きました。

最後は生産者が栽培する白ナスを使った 『白ナス生姜醤油焼き』と『白ナス肉みそのせ』 をみんなで試食しながら交流しました。



親子リトミック in 赤塚 🥕



NPO 法人ららら音楽アトリエの丹家りんこ先生を招いて、子育て世代 のママと子どもを対象とした親子リトミックを開催しました。親子のふれ あいや軽快なリズムを楽しみました。

子どもたちは体を動かしたり、ママはリラックスタイムにも。子どもた ちは音楽を通して言葉に触れる機会にもなります。リトミックの楽しさは もちろん、イヤイヤ期の子どもに良い声かけアドバイスやなんとなく疲れ

たときの心の整え方などママに役立つ情報もたく さんありました。本件はパルシステム共済連『福祉・ たすけあい活動助成金』を受けて開催しました。



弁護士の萩野谷興先生 をお招きして テーマ「私と憲法」

申込は電話 フリーダイヤル 0800-800-6648

月~金 9:00~16:00

今年 5 月 3 日の憲法記念日で日本国憲法が施行から 77 年になりました。私たちと憲法はどんな関係があるのでしょう?弁護士の萩野谷興先生をお招きし「私と憲法」をテーマにお話を伺います。皆さんお気軽にご参加下さい。

日時	8月23日(金)10:00~12:00
定員	20名 ※参加費無料
主催	pal くらぶ平和国際交流

※申込締切8月21日(水)

脳と身体を使って シナプソロジー講座

楽しみながら脳を活性化させ 認知力アップを目指そう!



申込はこちら

好評企画!第3弾。「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」等、慣れない動きで脳の活性化を図る「シナプソロジー」を体験しませんか? みんなで楽しく認知力アップを目指しましょう。

日時	9月19日(木)13:30~15:00
定員	30名
参加費	100円
主催	pal くらぶともに歩む認知症の会・茨城

※申込締切8月23日(金)

パルの会 手軽でおいしい魚を 調理&試食



パルシステムで人気のお魚をみんなで調理して試食します。なるべく手軽に、おいしく、アレンジしましょう。 ちょっとしたコツでいつもの食卓にも活用できます!

日時	9月24日(火)10:00~13:00
定員	20名
参加費	一人 200 円
託児	あり(一人 500 円、6ヵ月~、定員3名)

※申込締切 8 月 23 日(金)

やさしい椅子ヨガ すっきりヨガ



申込はこちら

申込多数のため①または②を選択して下さい。(両日不可)

- ① やさしい椅子ヨガ(初めての方にもおすすめ) ストレッチ・セルフリンパマッサージ…9月20日(金)
- ② すっきりヨガ(強め)

ヨガに自信のある方向け…9 月 17 日(火) ※②のみ託児あり(一人 500 円、6ヵ月~)

▼102共通事項

<u> </u>	() ⑤ () // // // // // // // // // // // // //		
時間	10:00~11:30		
定員	各15名		
参加費	300円(商品サンプルあり)		

※申込締切8月23日(金)

全イベント共通事項

- ■お問合せ:電話0800-800-6648 (月~金9:00~16:00)
- ■会場:パルシステムみとセンター (東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)
- ■応募多数の場合、抽選です。
- ■詳細は後日、案内します。お預かりした 個人情報は本件に関するご案内にのみ 使用します。
- ■中止、延期、内容変更等生じる場合が あります。
- ■託児を利用する場合、イベント前日 17 時以降のキャンセルは、キャンセル料 500 円が発生します。詳細は、当選案内 後送付『託児についてのお願い』をご確 認ください。

