

みとっぼる 便り12月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2024年12月2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

12月	2日(月)	おやこひろば	(みとセンター)
12月	5日(木)	palくらぶ主催 いきいき体操サークル	(みとセンター)
12月	6日(金)	すっきりヨガ	(みとセンター)
12月	10日(火)	やさしい椅子ヨガ	(みとセンター)

防災用品の学習会(10月29日開催)

非常用トイレをはじめ、防災用品を数多く扱っている(株)丸藤を講師に災害の備えや防災グッズについての学習会を開催しました。

学習会では、地震・水害などへの備えの視点から、スマートフォンのライト機能の使用やストック商品の期限の確認時期を決める等、普段の生活の中で習慣化することが良いと伺いました。

また、備蓄品や持ち出し品は基本リストをもとに家族構成やライフスタイルによってバランスをみながらバリエーションを揃えると良いとの話もありました。後半は、実際に防災グッズを手にとって使い方や活用方法を聞きました。非常食として、カンパンやアルファ米、乾物、自然解凍で食べられる冷凍食品、常温品、野菜ジュースなどを試食・試飲しました。



おすすめ商品 こだわり酵母食パン(国産小麦) 1.5斤

原料は国産小麦粉にホシノ天然酵母パン種のほか、パルシステムオリジナルの砂糖『花見糖』と塩『海はいのち』のみ。油と卵は不使用です。



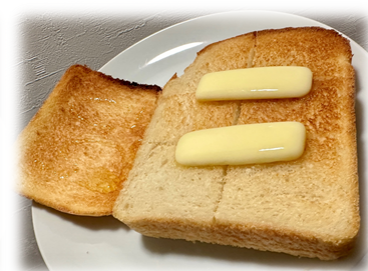
これまでは外国産小麦を使っていましたが、2024年10月に原料の小麦を国産に変更しました。国産小麦の価格や品質の安定など課題は多くありましたが、長い月日をかけてついに国産化がかないました。産地やメーカー、製粉会社の取り組みが実を結んだ、作り手たちによる“つながり”の賜物です。

■「おいしい！」の声がたくさん届いています

個人的に端が好きなので、好きな厚さにカットできて嬉しいです。子どもの好きなセットで食べました。厚切りにして、格子状に切れ目を入れて、バターを載せてカリッと焼くと、切れ目にバターがジュワツと染み込んでさらに美味しい!みっちりしたパンなので切れ目を入れる時にやりやすいです。



1.5斤の迫力!!カットしてないのでアレンジ色々、パン好きには堪らない全部耳のスライスも味わえます♪贅沢に厚切りし、中をくり抜いて、塩麴に漬けた鶏肉とキャベツ炒めを詰め込み、チーズを乗せてトースターでカリッとグラタン風にしてみました!食料自給率アップに貢献!価格、味、取り組みに大満足です!



やさしい椅子ヨガ すっきりハードヨガ 参加者募集

申込はこちら



女性向けのヨガです。
申込多数のため両日申込は不可です。

①やさしい椅子ヨガ体験

ストレッチ&リンパマッサージ…1月16日(木)

②すっきりハードヨガ

(ヨガに自信のある方向け)…1月22日(水)

※②のみ託児あり(一人500円、6ヵ月～、定員3名)

▼①②共通事項

時間	10:00~11:30
会場	みとセンター 東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1
定員	各15名
参加費	300円(商品サンプルあり)
講師	カレッジとらいあんぐる 大沢先生



<子育てpalくらぶ主催イベント> 子育てママに嬉しい お役立ち企画！ 野菜プレート&米粉

申込はこちら



マタニティから子育て世代のママ向け企画。
水戸市内にてパン教室を開催する先生を講師に、旬野菜を使ったプレートの調理&試食をします。盛り付けや味付けのコツなどをお聞きしましょう。米粉のパン作り教室も開催している先生です。米粉の上手な使い方も伺います。子どもと公園に行くときや、お弁当にも活用できるアイデアも！

日時	1月28日(火)10:00~12:30
会場	みとセンター 東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1
定員	5名
託児	あり/一人500円/6ヵ月~/定員3名
参加費	100円 プレママも参加OK!



体幹トレーニング！ 体の中心 「体幹(コア)」を鍛えよう！

申込はこちら



女性に多い身体の変化(肩こり・冷え)。
日常的にできる運動のコツや正しい姿勢による脂肪燃焼、肩関節の柔軟性を高める運動などをゆったりと学びます。上半身から下半身まで体全体をじっくりと、大きく伸ばしていきます。

<参加者の声>

- ・いつも凝りがひどい体がとても軽くなった。
- ・肩と背中中の張り・凝りがすっきりした。
- ・普段の姿勢を正すきっかけになった。

日時	1月17日(金)10:30~12:00
会場	セキショウ・ウェルビーイング福祉会館 (茨城県総合福祉会館)3階多目的ホール 水戸市千波町 1918
定員	15名
参加費	無料

※本件はパルシステム共済連『福祉・たすけあい助成金』を受けて開催します。

※1月の『おやこひろば』は、お休みです。2月の開催をお楽しみに！

<共通事項> ■申込締切12月13日(金) ■応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内します。 ■お問合せ 電話0800-800-6648(月～金 9:00~16:00)
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。開催は中止、延期、内容変更等生じることがあります。
託児利用の場合イベント前日17時(月曜の場合は金曜)以降にキャンセル料500円が発生します。詳細は当選案内後の『託児について』をご確認ください。