

陽だまり



発行日:2026年1月5日

発行:パルシステム茨城 栃木

かしまセンター委員会

発行責任者:センター長 丹野

問い合わせ:0120-390-434

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

今月からかしまセンターへ4回目の着任になりました。入協して初めての勤務地であるかしまセンターです。茨城県出身ではない私として第二の故郷と思っていますので以前のように可愛がっていただけましたら幸いです。

寒い日が続きますがどうぞお体ご自愛頂き本年もかしまセンター一同どうぞよろしくお願ひ致します。

《今後の予定》

1月16日(金)鹿嶋市内

もしも私が「おひとりさま」になつたら学習会

2月19日(木)神栖市内

飾り巻き寿司作り

皆さまのご参加をお待ちしております！

“ほしいをカタチに！プロジェクト”
組合員の「ほしい」の思いをカタチに！

《産直鶏だんご》

- ・組合員が商品開発に協力しました。
- ・味付けもシンプルにし、鶏肉のおいしさを最大限に生かしました。
- ・シンプルな原料で薄めの味付けなので炒め物、煮物、鍋、丼、スープなどにもおすすめです。



《活動報告》

パルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」企画

『女性に多いお悩み対策』第二回 ヨーガ体験～冷え性予防～

神栖市武道館にて第2回目の「ヨーガ体験」を開催しました。



＜参加者の声＞

- ・足先の冷えが気になっていましたが、体や足先が温まりました。良かったです。
- ・体の固さ、筋肉の無さを実感しました。しっかり伸ばせて良かったです。
- ・初めてイベントに参加しました。先生の説明も分かりやすく参加して良かったです。
- ・心身ともにリフレッシュできました。体がよくほぐれ、温まりました。
- ・みんなと体を動かすのが楽しかったです。自宅でも続けたいです。
- ・普段は体を動かさないので良い機会になりました。

飾り巻きずし
初心者の方におすすめ！

飾り巻きずし作り体験

飾り巻きずしとは、海苔を使った巻きずしの断面にかわいらしい図が出るよう工夫された
目でも楽しめる創作ずしです。

酢飯や具材をうまく組み合わせながら飾り巻きずし作りを体験しましょう。
おさかなソーセージを使って子どもが喜ぶ人気キャラクター（一種類）を作ります。
試食品のお持ち帰りはできません。

【日時】2月 19日（木）10:00～12:30



【会場】神栖市 大野原コミュニティセンター調理室

▲WEB申込はこちら

【住所】神栖市大野原7丁目5-59

【持ち物】巻き簾（大）、キッチンバサミ、スケール（ある人）

【材料費】300円／一人

【託児】あり（生後6ヶ月～、一人500円、定員3名）

【締切日】1月16日（金）※定員12名（応募者多数の場合、抽選。詳細は後日お知らせします。）

【お問い合わせ】パルシステム茨城 栃木 かしまセンター 活動専用フリーコール
0120-390-434（月～金 9:00～17:30）

※お預かりした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。

※申込はWEB申込または下記申込書を注文用紙と一緒にわかりやすいように提出してください。

-----キーリトリ-----

『飾り巻きずし作り体験』参加申込用紙



1/16(金)〆切 かしまセンター行き

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 組合員番号 | |
| 組合員名 | |
| 電話番号 | |
| 参加者氏名 | |
| 託児 | なし・あり（子どものなまえ： 生年月日： 性別： アレルギー： ） |