

# みとっぱる 便り2月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2026年2月2日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 新田川  
問い合わせ先:0800-800-6648

## 今後の予定

- 2月 5日(木)palくらぶ主催 いきいき体操
- 2月 8日(日)palくらぶ主催 苔玉作り
- 2月12日(木)すっきりヨガ
- 2月24日(火)パルの会
- 2月27日(金)やさしい椅子ヨガ



## Topics/毎日の食生活で気を付けていること

～みとセンター委員会の皆さんに聞きました～

- ・一日三食を規則正しく食べるようにしています。
- ・主食、主菜、副菜のバランスをとっています。
- ・高タンパク、低脂肪を心掛けています。
- ・パルシステムの冷凍のオクラと山芋の和えものやちゅるっと味付け海藻ミックス、納豆などをよく食べています。
- ・野菜を積極的にとるようにしています。塩分・脂質は控えめにしています。
- ・だしの『うまみ』や『香り』を生かしてコクを出すと満足感がアップします。
- ・さつまいもをスティック状にして素揚げ。子どものおやつにおすすめです。
- ・煮物は少量の白だしで煮て、最後に味付けの醤油を少々入れます。
- ・ゆっくりとかんで食べています。食事を楽しむようにしています。



パルシステムでは日々の食生活や暮らしに役立つイベントを開催しています。

ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております！

## 12月イベント開催報告

### 12/11(木)やさしい椅子ヨガ

椅子を使ったヨガを体験しました。初めての方から経験者の方までみんなでじっくりと体を伸ばしていきました。「椅子を使うと下半身への負担を心配しないでじっくりとできて良いです」といった声が寄せられました。



### 12/16(火)すっきりヨガ

リピーターの方も多いうすっきりヨガ。普段の姿勢を見直しながら様々なヨガのポーズを楽しみました。アロマの良い香りが部屋中に広がるなかでじっくりと自分の体に向き合う時間となりました。



### 12/17(水)おやこひろば

親子のコミュニケーションを目的とした『おやこひろば』。今回は大人向けハンドマッサージも取り入れながら、ゆったりとした時間を過ごしました。子どもたちの可愛らしい仕草や元気な様子をみんなで見守りながらとても温かい気持ちになりました。



裏面では3月開催のイベント参加者を募集しています！お見逃しなく！

# イベント参加者募集中！

<主催 みたセンター委員会>

## パルの会

パルシステムの商品政策や

生産者・メーカーの商品へのこだわりを学びます。

少量の調理・試食体験もあります。

日時	2月24日(火)10:00~12:30
定員	15名
参加費	一人300円

申込はこちら



<主催 palくらぶクローバー>

## 簡単薬膳

季節の野菜を使って『元気の出る』料理を作りましょう。講師はいません。

みんなで楽しく調理しましょう。予定している料理は麻婆れんこん、

白菜ホットサラダ、いわしのつみれ汁です。

日時	3月2日(月)10:00~12:30
定員	10名
参加費	一人500円
託児	あり(子ども1人500円/定員3名/6ヵ月~)

申込はこちら



<主催 みたセンター委員会>

## 女性のためのリラックソヨガ

日頃の家事や育児で凝り固まった体を動かして癒しの時間を過ごします。

「からだがよくほぐれた」との声が寄せられています。

申込多数のため両日の申込はできません。

日程	①椅子ヨガ3月9日(月)
	②すっきりヨガ3月13日(金)
時間	10:00~11:30
定員	各回15名
参加費	300円/一人

申込はこちら



**共通事項** ■応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。■申込締切2月13日(金)  
■会場は全て『みたセンター』住所は東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1 です。■問合せTEL0800-800-6648(月~金9:00~16:00) ■食物アレルギーをお持ちの方は必ず事前にご相談ください。■託児ありの場合、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。詳細は書類をご確認ください。■お預かりした個人情報には本件に関するご案内にのみ使用します。内容は中止、変更等生じることがあります。