



ぱるぱる 8月号

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：センター長 鈴木康弘

「大人女性の季節の養生レッスン」を開催しました

日時：7月2日(木) 10:00～12:00
講師：竹内香代子先生（アロマテラピスト）

場所：ワークプラザ勝田
参加人数：19名



手作りのオイル♪



健康で、元気な心と体を養う為に必要なのが「養生」です。自分の年齢にあったちょうど良い暮らし方が大切で、今の季節の過ごし方が次の季節の健康へと繋がっていきます。講話では、特に夏の養生について学びました。「内臓を冷やしすぎない」「きちんと汗をかく」等が大切だそうです。また、先生お手製の経口補水液とスポーツドリンクを試飲し、市販品とは違うおいしさを味わいました。

その後、好みの精油を入れたカレンデュラオイルとエプソムソルトの入浴剤を作りました。アロマのよい香りに包まれ、リラックスした時間を過ごしました。参加者からは「養生することを大切にしたい」「お手製ドリンクがおいしかった」等、大変好評でした。



那珂パルの会（お料理セット試食会）を開催しました

日時：6月25日(木) 10:30～12:00
場所：なかセンター 参加人数：15名



～メニュー～

- *産直小松菜と豚肉の
彩り炒めセット
- *焼きサーモンと野菜の
レモンソース炒めセット
- *産直もずくのスープ
- *ヨーグルト（生乳50%）
- *鹿児島知覧有機栽培の
産直緑茶



パルシステムの人気商品である「お料理セット」の試食会を行いました。今回は2種類のセットを調理しました。各グループで、それぞれをレシピに基づき調理し、約20分で完成させることができました。忙しい方にピッタリなうれしい商品です。

試食後は、「時短なのに美味しく食べられる」「残菜がなく素晴らしい」などの感想が多く聞かれました。組合員同士話が弾み、笑顔いっぱい充実した時間を過ごしました。10月に2回目のパルの会を企画しています。ご参加をお待ちしています。

第2回 さわやかサロン（リフレッシュヨガ）報告

日時：6月18日(木) 10:00～11:30 場所：ワークプラザ勝田 参加人数：17名
講師：大沢由起子先生（日本ヨガ学会師範）

みなさん楽しく、リラックスしてヨガを行っていました。伸ばしたい部位をしっかりと伸ばせるように、タオルやマットをお尻の下に入れて、工夫される方もいました。パルシステムのカレーやお米についての説明もあり、熱心に耳を傾けていました。心も体も満足な時間となりました。



9月は防災月間



みんなで学ぼう！防災について

いつ起こるかわからない災害。いざという時に備えて準備しておくことが大切です。
今回は、株式会社丸藤の防災士の方に災害時のお話やローリングストック、カタログ掲載の防災用品の紹介などをお話していただきます。

開催日時	2026 年 9 月 11 日（金） 10：30～12：00（受付 10：15～）
開催場所	ワークプラザ勝田（ひたちなか市東石川 1279 番地） 多目的ホール
講師	株式会社丸藤・防災士 富山 仁美さん
内容	防災についてのお話と防災用品の紹介など
募集人数	20 名 ＊応募多数の場合は抽選となります。 当落に関わらず 8 月末までにお知らせします。
参加費	500 円
持ち物	筆記用具、飲み物
託児	3 名 1 人 500 円（6 ヶ月以上～未就学児まで）
申込方法	下記の 2 次元コードから web でお申込みください。
申込締切り	8 月 21 日（金）
お問い合わせ	パルシステム茨城 栃木なかセンター

Tel 0800-800-6628（組合員活動専用フリーコール）

＊お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。



（web 申込はこちら）



～pal くらぶ「ここに種をまく」からのお知らせ～

10 月 4 日（日）14:00～16:00 はなのわ幼稚園（ひたちなか市東石川 2759-2）にて
「生きづらさを生きやすく」講演会が開催予定です。参加費：500 円【こども同伴可】
自閉スペクトラム症や場面緘黙で生きづらさを感じていた方、茨城大学の臨床心理科教授の
お話を伺い、生きづらさの解消のためにできることを見つけていく会です。
詳しくは「ぱるぱる」9 月号でご案内いたします。