

この紙面は地域の組合員が作っています。一緒に編集作業したい方を募集中！問合せ先までお気軽にお電話ください。

# NなかYよこタイム

## 1月号 Vol.196

発行：横浜中エリア  
問合せ：組合員活動推進課  
TEL：045-470-6863  
(月～金 9時～17時)

ブログ更新中！「なかよこ」で検索



### 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。  
昨年も格別のご愛顧を賜りまして、誠にありがとうございました。2024年度を振り返ると、自然災害として地震、異常気象、台風豪雨などと大きく不安や対策を考える一年で、暮らしの中で皆さまの生活にも大変な影響があったと思います。我々パルシステムの事業や活動が少しでも、暮らしの中で明るさをもったお役立ちができるよう努めて参ります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

横浜中センター職員社員一同

## 地区クラブが企画開催しました！

### 足温活マッサージをやってみよう♪

地区クラブ名：うさぎ Café



リンパセラピストの講師をお招きして、足温活マッサージを行いました。リンパと免疫力に関する座学後に実演を行っていただき、その後一人ひとり順番に施術方法をご指導いただきました。力加減や刺激箇所はもちろん、リンパマッサージのコツなども詳しく教えていただきました。毎日の生活の中で、今回学んだ足温活マッサージを積極的に取り入れ、寒い冬を元気に乗り切りたいです。

### Let's親子 de リトミック

地区クラブ名：よちよち

0～2歳の赤ちゃんと保護者を対象に、音楽に合わせて体を動かすリトミックやスカーフ遊びを行いました。参加者は親子で楽しく活動し、赤ちゃんのリズム感や体の使い方を学びながら、絆を深めました。音楽を通じて情緒や自己表現力も育まれ、充実した時間を過ごしました。



両面見てね 