

野田センター



まめパル 2023年2月号

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

☆下記つどいのお申込みは、二次元コードまたは、右上の野田センターまでお申込みください。

掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

発行日：2023年2月6日（月）

発行元：パルシステム千葉野田センター

TEL： 0120-868-218（月～金9：00～15：00）

メール：noda-kumikatsu@pal.or.jp（24時）

お問合せは、各記事の連絡先、お申込みは2次元コードをご利用ください。

※お申込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議、催し等の適切な運営のために限定して利用します。

☆Zoomのダウンロードについてもお気軽にお問合せ下さい



Zoomを使って開催します ▲Google Play ▲App Store

初めての方はこちらからダウンロードして準備してください。

オンライン de パルシステムのつどい

* 家族の年齢で備えも変わります。

～災害時、乳幼児のための備え～

避難生活が出来るだけ通常と変わらない生活を送るためにはどうすればいいかを赤十字幼児安全法指導員と学習します。乳幼児のリラクゼーションや身近な物を使ったオムツの代用、お風呂に入れない時のケア等、知っておくと役立つ情報を教えてください。いざという時の為に今から備えましょう。

- ・開催日時：3月15日（水）10：00～12：00
- ・場 所：各ご家庭、オンライン（Zoom）
- ・定 員：20名
- ・講 師：赤十字幼児安全法指導員
- ・× 切：3月2日（木）



※ご応募いただいた方全員に3月6日（月）までに当落のご案内を致します。

会場に来てね パルシステムのつどい

* ロコモ体操～運動が苦手でも大丈夫！

加齢により移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。ロコモ体操では椅子を使って足・腰を鍛え、要介護リスクを減らすための軽い筋トレとストレッチを行います。腰痛・膝痛の方も安心してご参加ください。健康寿命を伸ばすうえでとても大切な運動を一緒に行いましょう

- ・開催日時：3月16日（木）10：00～11：30
- ・場 所：野田センター会議室
- ・定 員：10名 ※抽選あり（*保育：あり・事前申し込み、有料、限定3名）
- ・講 師：佐々木 務代さん ☆家でできるロコモ体操プリントプレゼント
- ・× 切：3月7日（火）



※ご応募いただいた方全員に3月9日（木）までに当落のご案内を致します。

※本紙に掲載のパルシステムのつどいは、新型コロナウイルスの感染状況を考慮し内容変更・中止となる場合がございます。ご理解、ご協力をお願い致します。

パルシステムのつどい

～会場参加、オンライン、参加形態は2パターン～

*** 只今、「つどい」開催中！**

・来場型は、会場に来て色々な方とお話ししたり、一緒に皆さんと楽しく参加できます。オンラインつどいも遠方に出かけなくても参加できるから嬉しいですね。お好きなテーマを選んで是非ご参加ください。毎日の生活も楽しくなります。

石けん学習会 ハーブ石鹸作り

みんなであそぼう！ ミニクリスマス会

ストップ温暖化 家庭の節約術

リフレッシュ 体操

《商品おすすめりレー》

* 便利つゆ 900ml（税込み 667円）

本醸造のしょうゆをベースに、国産のかつお節、さば節、昆布のだしでコクを出しています。化学調味料、保存料不使用。開栓後は冷蔵庫保存。容器はリユース・リサイクルに！

・我が家の煮物料理にはかかせない商品です。簡単で美味しい味に仕上げてくれる我が家の味です。忙しい人、煮物の苦手な若い人にも使ってほしいです。夏はそうめんつゆ、冬は鍋も最高です。肉じゃが、筑前煮も便利つゆだけで最高なお味に！（ペンネーム・ミーコさん）

野田センター 組合員活動スタッフ行

・お名前 _____ ・組合員番号（ _____ ）
ご意見 _____

※「まめパル」に対するご意見等を用紙にご記入の上、配送担当にお渡しください。

*頂いたご意見、感想などは、今後の情報紙「まめパル」向上のために役立てさせていただきます。

