



# ぴーちくぱーちく

## 2023年度 4月号

zoom

オンラインのつどいは Zoom を使います。こちらからダウンロードしてご準備ください。

▲Google Play ▲App Store

**はじめてのZoom**

Zoom で「つどい」に参加するための初歩的な操作と、おさらいの会です。お気軽にご参加ください♪

**主な内容**

- ◇ マイク・カメラのオンオフ
- ◇ リアクションボタン
- ◇ チャット
- ◇ 名前の変更

日時：5月9日(火)  
10：00～10：30(予定)

募集：6名

参加費：無料

〆切：4月21日(金)

※ご応募いただいた方全員に4/28(金)までに当落の結果をお知らせします。

**パルシステムのつどい 会場開催**

**お弁当作りのちょっとしたコツと 楽しい飾り切り**

初めてさん も安心♪

いつものお弁当も、野菜や果物の飾り切りを添えるだけでグッと華やかに♡お弁当を開けたとき「わあ～おいしそう！」って笑顔のお弁当をつくりませんか。便利なパルシステム商品のご紹介もあります。

**プログラム (予定)**

- ◇ お弁当のアクセントになる飾り切り
- ◇ マンネリ打開の詰め方テクニック
- ◇ お弁当作りのコツ

日時：5月18日(木)  
11：00～13：00(予定)

会場：緑ヶ丘公民館 4階調理室 \*駐車場なし

(八千代市緑ヶ丘3-1-7 東葉高速鉄道「八千代緑が丘駅」徒歩5分)

募集：12名 / 参加費：無料

保育：あり(2名)  
(4か月以上のお子さんお一人500円、チーパス提示で200円)

講師：家庭料理アドバイザー 斎藤 ひと美さん

〆切：4月21日(金)

※ご応募いただいた方全員に4/28(金)までに当落の結果をお知らせします。  
\* 感染状況によっては、変更や中止になる場合があります。

**季節の手仕事 梅シロップ作り**

今年もやってきました！梅仕事♪まずは青梅で「梅シロップ」を作ってみましょう。作ったシロップを薄めて「梅ジュース」や「梅ゼリー」も作れます。できあがったシロップはお持ち帰りいただけます。

**プログラム (予定)**

- ◇ 産直産地大紀コープファームと梅の話
- ◇ 梅シロップ作り
- ◇ 梅酒の作り方のご紹介

日時：5月30日(火)  
10：30～12：00(予定)

会場：谷津公民館 2階調理室 \*駐車場あり

(習志野市谷津4-7-10 京成「谷津駅」徒歩5分)

募集：12名 / 参加費：無料

保育：あり(3名)  
(4か月以上のお子さんお一人500円、チーパス提示で200円)

講師：寺崎 真美恵さん(パルシステムライフアシスタント)

〆切：4月21日(金)

※ご応募いただいた方全員に4/28(金)までに当落の結果をお知らせします。  
\* 感染状況によっては、変更や中止になる場合があります。

**3月のつどい開催報告**

**3/9(木)避難所運営ゲーム「HUG」**

「HUG」とは…災害時に避難所がどのように作られていくのかをカードゲーム形式で体験できる講座でした。

**参加者の声**

- ・HUGを経験しておく、避難所に行った際にも周囲への配慮ができそうだった。
- ・災害時の避難所は、運営者もみんな被災者。皆が大変な中、相手を思いやる気持ちの大切さを学んだ。
- ・災害に備えて、個人として逃げることばかり考えていた。運営する側の意識を学べてとても良かった。

**【防災士のコメント】**

人は経験した事を次に活かします。どういう物かを体験しておく、いざという時の助けになります。繰り返し学ぶ事が大切です。

\* 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。