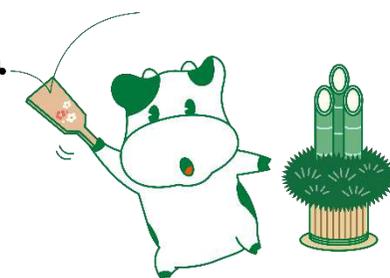


えりあ どり〜む

pal*system



1月号



パルシステムのついで
会場開催

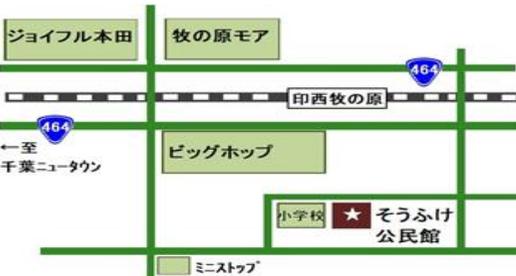
みそカフェ オープン★ みそを使ったカフェメニューのご提案♪



みそを使ったカフェメニューをご紹介します。
アレンジレシピで、レポートリーを広げちゃいましょう♪
美味しいみそメニューをお楽しみください。

メニュー

- ❁ 豆乳みそスープパスタ
- ❁ みそドレッシングのサラダ
- ❁ 野菜のディップ・みそソース
- ❁ みそフレンチトースト



①あり・満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用下さい

- 日時：2月19日(水)10:30-13:00
- 会場：そうふけ公民館（印西市原3-4）
北総鉄道印西牧の原駅から徒歩7分
- 講師：パルシステムライフアシスタント 吉弘啓子さん
- 募集：16名 ■参加費：無料■保育：あり
- 申込締切：1月25日（土）0:00まで
- ※1/31（金）までに全ての方に当落結果をお知らせします。



《パルシステムライフアシスタント》
通称:PLA。パルシステムの良さや商品の価値を、くらしの視点に
立って伝える活動をしている、パルシステムの組合員。

パルシステムのついで
オンライン

介護を頑張るご自分にも♪ 自分を癒す・相手を癒す ハンドマッサージ



参加の決まった方へ
アロマのマッサージ
オイルプレゼント



- ❁ 反射区を利用して脳や心、全身のケアが期待できるハンドケアのレッスン♪
- ❁ お相手にして差し上げると、ご自分とお相手とにオキシトシンというホルモン分泌が促されると言われています。
- ❁ 要介護者のストレスやお悩みの改善にも。

- 日時：2月26日(水)10:00-11:30
- 講師：ハンドケアインストラクター 柳田裕子さん
- 募集：20名 ■参加費：無料
- 申込締切：1月25日（土）0:00まで
- ※1/31（金）までに全ての方に当落結果をお知らせします。



【講師紹介】柳田裕子さん
パルシステム千葉組合員。日本フィットセラピー協会・日本ハンドケア協会認定のハンドケアインストラクター。日本ヨガライフ協会認定インストラクター。

※お子様と一緒に参加できません。保育の申込をお願い致します。(保育料：1人500円、チーパス提示で200円)
※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります。予めご了承ください。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

えりあ どり〜むは、パルシステム千葉の組合員活動・事業・情報等をお知らせする情報紙です。
発行：生活協同組合パルシステム千葉 印西センター(印西市牧の原2丁目6番・北総線印西牧の原駅北口徒歩17分)

◆ お申し込み方法 …各欄の2次元コードからウェブサイトへ。インターネットからお申し込み下さい。

◆ お問い合わせ …パルシステム千葉・印西センター 担当：地域活動運営スタッフ

E-MAIL: inzai-kumikatsu@pal.or.jp TEL: 0120-863-618 【行事専用ダイヤル】(月～金 9～15時)

★全企画、お申込み多数の場合には、抽選となります★ 全ての方に当落の結果をお知らせいたします
※ご連絡は上記メールアドレスより配信させていただきます。上記メールが受信できるよう設定をお願い致します。
※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。

パルシステムのついで
オンライン

zoom を使って開催します
ダウンロードして準備してください。



Google Play



App Store

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

組合員の皆さま
謹んで新春をお祝い申し上げます。
旧年中は大変お世話になりました。
本年も何卒よろしく願い申し上げます。

センター長 高橋勉

eco 暮らしの中でチョコッとエコ

《今年の冬は寒い?!》

2024年12月～2025年2月の冬は、冬型の気圧配置が強まる影響で気温は全国的に平年よりも低くなる見込みと発表されています。暖冬だった昨シーズンに比べると、より寒く感じられる日が多そうです。

【アンケート】

これからが寒さ本番。手離せないのが暖房器具。ご自宅では、暖房器具、何をお使いですか？
また、おすすめポイント教えてください。



アンケートは
こちらからもOK



アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で5名様に50p進呈！
記事の感想などをご記入していただくと、当選しやすくなるかも?!

- 応募方法： 配送便・FAX・メール・二次元コード
- 件名：『えりあどり〜む 1月号アンケート』
- 宛先： パルシステム千葉印西センター地域活動スタッフ
- 締切： 1/26(日) ■抽選で5名に50ポイント進呈
- ☞氏名・組合員番号もご記入ください☞
- ❁ 誌面の感想などもお待ちしております❁
- FAX:0476-42-0914 :inzai-kumikatsu@pal.or.jp

組合員番号 お名前

※えりあどり〜む応募用宛先ラベル： アンケートまたは感想をお手持ちの封筒などに入れ、この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。また、ご意見、情報等をお寄せいただけると嬉しいです ➡ 印西センター活動スタッフ

- ※12月号アンケート結果* 【省エネで暖を取るアイデア】 6名の方にご回答いただきました。ありがとうございました！
- ・綿の温かい服。肌に合うだけでなく、自然にも良さそうなので、そちらを選ぶようにしています。(栄町K様)
 - ・陽が出たらカーテンを開け室内に日差しを取り込み、夕方は床まで付く長さのカーテンを閉めて、外気を遮断します。(印西市K様)
 - ・お湯を入れたペットボトルをウエストに挟んでしばらくお腹に当てると、体がほかほかして温かくなります。(白井市G様)
 - ・家事をする時も薄手のダウンベストを着ています。(白井市I様)
 - ・電子レンジで温めて繰り返し使えるカイロを布団に入れて寝ています。(我孫子市H様)

