



ぴーちくぱーちく

2025年度 8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 ▲Google Play ▲App Store してご準備ください。

参加の際の
お願い

- ◇ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください
- ◇ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
- ◇ 引き続き、感染干渉対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

パルシステムのつどい
会場開催

もしもの時、私に必要なもの 防災ポーチに何入れる？

災害はいつどこで遭うかわかりません。もしも出先で遭ってしまった時にも必要なものを最低限だけ入れた「防災ポーチ」があると安心です。災害時に必要だと思うものは人それぞれ。皆さんで、あったら安心な物の意見を出し合い、自分に必要な物を選んでみましょう。災害時に不足しがちな食のご紹介や常温で半年保管が可能な骨まで食べられるお魚の試食もありますよ。

プログラム
(予定)

- ◇ 防災ポーチに何入れる？
- ◇ おすすめの備蓄品の紹介
- ◇ 試食交流



日時：9月4日（木）10：30～12：00（予定）

会場：習志野センター2階 会議室 *駐車場あり

募集：16名

参加費：無料

保育：あり（4か月以上のお子さん一人500円、
チーパス提示で200円）

〆切：8月22日（金）



- * ご応募いただいた方全員に8/28(木)までに当落の結果をお知らせします。
- * 悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

シニアも♪

認知症予防始めませんか 『コグニサイズ』に TRY！

『コグニサイズ』とは運動と認知課題を組み合わせた認知症予防の取り組みのことです。頭だけ、体だけの脳トレとは違い、運動と認知機能の両方を同時に刺激することで、より効果的に脳を活性化できるようです。思い立ったらはじめ時、さあみんなで体験してみましょう！

プログラム
(予定)

- ◇ 認知症予防って？
- ◇ コグニサイズに TRY！
- ◇ ワークショップ



日時：9月10日（水）10：30～12：00（予定）

会場：習志野センター2階 会議室 *駐車場あり

募集：16名

参加費：無料

保育：あり（4か月以上のお子さん一人500円、
チーパス提示で200円）

講師：東習志野高齢者相談センター

〆切：8月22日（金）



- * ご応募いただいた方全員に8/28(木)までに当落の結果をお知らせします。
- * 悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

7月イベントレポート

お魚食べようバスツアー 灰干し・昆布醤油干し*干物の兆星

7/9(水)銚子にある干物の老舗「(株)兆星」の製造工場へ見学に行ってきました。いつもおいしくいただいている干物の製造現場を目の前で見学しました。なかでも約2万年前の火山灰を使用した灰干しの製造工程に、参加した皆さん釘付け！お魚を扱っているのほとんどお魚のおいもせず、しっかりとした衛生管理で、安心・安全を確認しました。見学と講義の後は、質問とおいしい試食タイム♪「さば灰干し・ほっけ昆布醤油干し・いわしのフライ」を試食し、青魚が苦手だった方からも「臭みがない、ふっくらしている、お魚の味が良い！とてもおいしい♡」などの声をたくさんいただきました。



フードドライブを実施しました！

6月に実施した「フードドライブ」で、習志野センターでは178.5kgの食品を寄贈いただきました！習志野センターからは「フードバンクふなばし」に寄贈いたします。ご協力ありがとうございました。