



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
してご準備ください。



▲Google Play ▲App Store

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*干物の北星

7/9(水)銚子にある干物の老舗「(株)北星」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にほとんどお魚のにおいもせず、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。

【LPA 講座】 守ろう！自分らしい暮らしと財産

～判断能力が低下したらどうすれば良いのでしょうか？～



高齢や障がいにより判断能力が低下した場合や、既に判断できない方の場合にも、くらしや財産を守る制度はあります。今回は、家族のサポートが受けられないかもしれない方や、現在家族を支えているが将来も続けられるか心配な方、判断能力低下とはどういうことなのか知りたい方に、ライフプラン・アドバイザーが分かりやすくお話しします。

お問い合わせ: TEL:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00) メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば

◆日時:9/18(木) 10:00～12:00

◆会場:船橋本部会議室

(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4階)

◆参加費:無料

◆定員:35 名 お申込みはこちら▶

◆〆切:9/9(火)

※応募者全員に 9/10(水)までに当落結果をお知らせします。



正しく知って、ずっと愛用！刃物のお手入れ＊ワークショップ

「愛用の刃物を永く気持ち良く使い続けたい」そんな皆さんのために、金属加工のまち・新潟県燕三条から講師を招きプロのコツを伝授していただきます。包丁だけでなくピーラーやスライサー、おろし器のお手入れや上手な使い方を知ると、日々の台所仕事はずっと楽しくなること間違いなし！包丁研ぎ体験の後は、実際に切れ味の違いを実感しながらパル商品で簡単調理＆試食もお楽しみください♪



◆日時:9/18(木) 10:00～12:15

◆会場:パルひろば☆ちば
千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F
(JR・京成千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)

◆講師:下村企販(株)、下村工業(株)

◆保育:500 円/1 人・チーパス提示 200 円

◆定員:16 名(応募多数の際は抽選)

◆〆切:8/25(月)
※応募いただいた方全員へ 9/1(月)までに当落結果をお知らせします



お申込み・お問い合わせは下記【稲毛センター】へ

TEL:0120-863-218 (月～金 9:00～14:30) メール: inage-kumikatsu@pal.or.jp

「お魚食べよう
クーポン
キャンペーン」
対象商品

商品伝えるサポーターがオススメする＜今月のイッピン!＞
「わら焼き戻りかつおたたき(タレ付き)」

半解凍してスライスするだけ。タレ付きなので手軽に食べられてとても便利で、普段はスライスした新玉ねぎにねぎや大葉、みょうがなど薬味をたっぷり添えていただきます。ちょっと洋風にしたい時はスライスしたかつおとタレを絡めて、オリーブオイルやレモン汁、黒こしょうをかけ、赤玉ねぎやルッコラ、ミニトマトなどを添えると、カルパッチョ風に早変わり。爽やかで夏におすすめの一品になりますよ。 <商品伝えるサポーター EKO さん>



8 月 4 回では「お魚食べようクーポンキャンペーン」を実施します。クーポン対象商品の中から 2 点以上ご利用の方に、9 月 3 回または 4 回で使える 100 円クーポンをもちろんプレゼントします。

このコーナーではサポーターグループ「商品伝えるサポーター」がおすすめする商品をご紹介します。

商品の次回企画・価格に変更となる場合があります。お問い合わせ:047-420-2605 メール: palchiba-sapo@pal.or.jp

わら焼き戻りかつおたたき
(タレ付き)
8月4回コトコト・きなり
特別価格 498円(税込538円)

お米
スイッチ

9 月パルシステム千葉で開催予定の
オンライン de パルシステムのつどい

お魚食べよう



ご自宅から参加できるオンライン企画。遠くても、気になるテーマ、参加できる日時がマッチすればご応募ください！お申し込みは、二次元コード→パルシステム千葉ホームページから簡単にできます。会場開催もオンライン開催も、全センターの企画がご覧いただけます。※参加定員がある企画は、主催センター優先で抽選とさせていただきます。



悪天候や自然災害などの諸事情により、ご案内のパルシステムのつどい、1P,2P 掲載の企画が変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

	企画名	内容	開催日	センター	〆
食調理	「米粉」で簡単おやつ作り	フライパンで簡単に作れて材料を変えればおやつにも食事にもなる「蒸しパン」を一緒に作りましょう！米粉を初めて使う方でも簡単に作れますよ。	9/16 (火)	13:00～15:00	松戸 9/12 (金)
メーカー	ふわふわしつとり秘密とは？「チョコレートケーキ・ビター」の工場をのぞいてみよう！	「チョコレートケーキ・ビター」の工場の中を、オンラインで手軽に見学。材料や作り方へのこだわりについてお話しいただきます！	9/9 (火)	10:30～12:00	東金 8/24 (日)
くらし	環境にやさしい「みつろうラップ」を作ろう♪～3Rと環境のはなし～	環境サポーターの講師より3Rとパルシステムの取り組みについてお話をします。くり返し使えて環境にやさしい「みつろうラップ」を一緒に作りましょう。	9/5 (金)	10:30～12:00	柏 8/22 (金)
	知っておきたい！家庭でできる＊感染症予防対策	「どうして感染するの？」「どんな対策が有効なの？」正しく知ることで大切な家族を守ります。	9/12 (金)	10:30～12:00	稲毛 8/25 (月)

<子育てオンライン座談会>

一子どもの留守番ルール、どうしてる？

お子さんが成長してくると「そろそろ一人で留守番させてもいい？」と考える方も多はず。何年生から留守番させてる？お友だちは呼んでもいい？万が一の地震などの備えは？など、参加者同士でおしゃべりしませんか？まだ少し先という方も経験者の方もどうぞ♪

お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)
メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課



◆日時:8/26(火)10:30～12:00

◆定員:8名(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料

◆参加方法:Zoom

*参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

お申込みはこちら▶



〆切:8/23(土)

応募いただいた方全員に8/25(月)までにご連絡します

お子さんとのふれあいタイムに♪
ご自宅からお気軽にご参加ください！

オンライン

<あそびの広場>

「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、手あそびやふれあいあそびをします。ハンカチ遊びをするのでハンカチをご用意ください。オンラインなのでご自宅から気軽に参加できます。パパの参加も大歓迎です！お子さんと一緒にお気軽に参加くださいね♪



◆日時:9/4(木)10:30～11:10

◆定員:10 組
(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料

◆参加方法:Zoom
(パソコン、タブレット、スマートフォンで
ご自宅からご参加ください)



▲お申込みはこちら

〆切:8/30(土)

※応募いただいた方全員に9/2(火)までにご連絡します。

お問い合わせ:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00)
メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば