



# ぴーちくぱーちく

## 2025年度 10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、感染防止対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。



### 9月イベントレポート

#### もしもの時、私に必要なもの 防災ポーチに何入れる？



9/4(木)習志野センターで防災のつどいを開催しました。地震などの「もしもの時」にあったら安心な「防災ポーチ」の提案をし、参加者全員で意見を交換し合う、活気あるつどいとなりました。また、水を使って実際に非常用トイレを試したり、常温で半年保存できる骨まで食べられるお魚と3日分買い置きセットから数点の非常食の試食をしました。もしもの為に「平時の今、体験しておくことが大事」と考えるきっかけになりました。

#### 認知症予防始めませんか コグニサイズに TRY！



9/10(水)習志野センターに東習志野高齢者相談センターから3名の方にお越しいただき、脳の健康や認知症についてのお話と、認知症予防に効果的な「コグニサイズ」を教わりました。間違っても大丈夫！頭を使って体を使ってみんなで楽しくコグニサイズに TRY！しました。体を動かした後は、ボランティアとしてアルツハイマー月間の啓発運動の装飾に使用する「ペーパーポンポン」を作りました。



### パルシステムの夕食宅配

#### 「うちの晩ごはん」試食会♪

毎日の食事作りは手間暇掛かりますよね。そんな時の強い味方、パルシステム千葉の「うちの晩ごはん」は、「安心・安全・おいしさ」を食卓にお届けしています。味・栄養・量など気になることを製造メーカーに聞けるチャンス!! 7種類以上の総菜が入った「こだわり御膳」を試食しながらわいわい楽しくおしゃべりしましょう♪

プログラム (予定)

- ◇ パルシステム千葉の取り組み
- ◇ 夕食宅配のご案内
- ◇ 試食交流



<写真は一例です>

日時：11月6日(木)10：30～12：30 (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：(株)西原屋、パル千葉夕食宅配担当職員

〆切：10月17日(金)

\*ご応募いただいた方全員に10/23(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。



パルシステムのつどい  
会場開催

### 幼児食とママのための栄養講座

#### 赤ちゃんカフェ

好き嫌いや食べムラなど悩みが増える「離乳食後期～幼児食期」に大切にしたい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養についてPLAがお話します。お話のあとは参加者や先輩ママとおしゃべりしながらおいしい食事タイム♪お子さんを保育に預けて、ひと時の自分時間でリフレッシュ＆おいしいを楽しみませんか。



プログラム (予定)

- 乳幼児とママの栄養
- プチ調理実習
- 食事&交流タイム



日時：11月21日(金)10：30～12：00 (予定)

会場：二和公民館4階実習室 \*駐車場なし

(船橋市二和東5-26-1 新京成「二和向台駅」徒歩1分)

募集：8名 \*お子さんは保育にお預けください。

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：渋井 友美さん(パルシステム・ライフアシスタント)

〆切：10月24日(金)

\*ご応募いただいた方全員に10/30(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。

