



# はっぴい ぱる Happy Pal

千葉センター地域情報紙 2025年12月号



※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。  
引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。

※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ひいたします。

千葉センター地域情報紙 発行日2025年12月8日(月)  
パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。  
発行元:パルシステム千葉 千葉センター 〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野1-27-3  
◆TEL:0120-31-8686(パルひろば☆ちば 月~金 9:00~17:00)  
◆FAX:043-307-1821 (24時間)  
◆E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp  
◆申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み2次元コードをご利用ください。

電話での申し込みはパルひろばでお受けします。

◆申し込み締切日 1月 A・B→12月19日(金)(どちらも電話は17時まで)  
◆申し込みは記事内の二次元コード、上記千葉センターのメール、またはお電話でお願いします。  
※申し込み多数の場合抽選。応募いただいた方全員に12月26日(金)までに、メールまたは電話で当落の結果をお知らせします。

■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。  
■お申込みの際に預かりした個人情報は受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。

## 会場に来てね パルシステムのつどい

千葉1月 A 会場にきてね

### みそフェス 大豆ドライパックで作る簡単！袋みそ & 手軽に作れるしょうゆ麹活用法

みそ作りの季節がやってきました。

大豆ドライパックと麹を使って簡単に袋でみそ作りをします。

初めての方も一緒に作ってみませんか？

余った麹を使ってしょうゆ麹の作り方、使い方もご紹介します。

**開催日時:1月14日(水)10:30~12:00**

**開催場所:パルひろば☆ちば**

千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル 1 階  
(JR 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分)



講師:PLA(パルシステム・ライフアシスタント)穴吹正子さん

参加費:無料

保育:あり(おひとり 500 円、チーパス提示で 200 円)

参加人数:20名(申込み多数の場合は抽選)

申し込み締切:12月19日(金)(電話は 17:00 まで)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。

▲お申込みは  
こちらから

## オンライン de パルシステムのつどい



【パソコン】

zoom



zoom の公式ホームページからインストール



▲Google Play



▲App Store

千葉1月 B オンライン開催



### フルーツカットでフルーツブーケ♪

いつものフルーツを飾り切りして花束のように盛り付けてみましょう。華やかで美味しいアレンジをご紹介します。  
一緒に作ってみても、見るだけでも OK です。



**開催日時:1月28日(水)10:30~12:00**

オンライン開催…ご自宅から zoom を使って参加してください

講師:野菜ソムリエ 執行芳子さん

参加費:無料

参加人数:15 名(申込み多数の場合は抽選)

申し込み締切:12月19日(金)(電話は 17:00 まで)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みは  
こちらから

## パルシステムのつどい 11月開催報告

### 11/13 自力で整体＆夕食宅配のお弁当試食

山崎康美先生に自分の体と向き合い自分の手で調整するセルフケアの方法を教えていただき、その後お弁当の試食をしました。

- « 参加者アンケートより »
- ★普段自分のことは後回しなので自分のケアをするきっかけになりました。
- ★以前から興味があった夕食弁当を試食できて良かったです。



### 11/25 福祉・たすけあい助成金企画

#### 人生100年時代に向けた健康管理～そのヒントと実践～

日本成人病予防協会の栗原冬子先生に健康寿命を延ばすために呼吸法や瞑想、アロマを取り入れた健康法を教えていただきました。椅子に座ってできるストレッチに参加者のみなさん集中して取り組みました。



- ★講義の内容を取り入れて人生を楽しみたいと思います。参加して本当に良かったです。
- ★今からでは遅いと思わずにも少しでも健康でいられるように実践していくと思いました。

予告 ~千葉センターパルシステムのつどい2月の予定～  
(詳細は1月号でお伝えします)

★2/6(金)オンライン開催  
LPA講座「年収の壁を学ぼう」

★2/10(火)会場:千葉センター  
配送職員と話そう！&夕食宅配弁当の試食(仮)