

お魚 食べよう

地域情報紙 野田センター

# まめパル

2025年 12月号

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。

## パルシステムのつどい

### 大好評につき第6弾！ 健康寿命を伸ばすロコモ体操



加齢により移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と言います。

ロコモ体操では椅子を使って足・腰を鍛え、要介護リスクを減らすための軽い筋トレとストレッチを行います。組合員以外の方も参加できます。

- 日時：1/22 (木) 10:30~12:00
- 会場：野田センター会議室（中根店向かい 野田市中根 193 番地）
- 講師：佐々木務代(みちよ)さん(フィットネスインストラクター)
- 募集：15名 / ●参加費：無料
- 申込締切：1/11 (日)
- ※ 1/14(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。

### 好評につき第2弾！ホットケーキミックスで簡単！ 天使の誘惑クッキー



- 日時：1/28(水)10:30~12:00
- 会場：パルひろば☆おおたかの森 流山市おおたかの森東1丁目3-1 Pratique Vert(プラティークヴェール)1階
- 講師：PLA 榎本かほるさん
- 募集：15名
- 参加費：無料
- 申込締切：1/18 (日)
- ※ 1/21(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



バレンタインに向けてホットケーキミックスで簡単クッキーを作いませんか？  
主役となる小麦は産直に限定。乳化剤や着色料、ショートニング不使用です。組合員以外の方も参加可能です。

<皆様へお願い> 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いいたします。

発行日：2025年12月8日（月） 発行元：パルシステム千葉 野田センター  
TEL： 0120-868-218（月～金 9:00～15:00）  
メール：[noda-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:noda-kumikatsu@pal.or.jp)  
お問合せは、各記事の連絡先、お申込みは2次元コードをご利用ください。  
※お申込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議、催し等の適切な運営のために限定して利用します。  
☆Zoomのダウンロードについてもお気軽にお問合せ下さい。

### 10/10(金) クリスマス・年末商品試食会 レシピ



#### Menu

- ・米沢郷鶏スパイフライドチキン(骨なし)
- ・産直バジルのジェノベーゼソースサラダ
- ・ローストまぐろ
- ・若鳥二色巻き
- ・迎春干支かまぼこ(うま)
- ・北海道仕込み紅鮭昆布巻き
- ・明石だこ
- ・さばの押寿しセット
- ・こんせん純生クリームロールケーキ

### 産直バジルのジェノベーゼソースサラダ



- ・産直バジルのジェノベーゼソース
- ・具の大きなシーフードセット
- ・トマト、パプリカ、アボカト等好きな野菜

ボールにすべての材料を入れて混ぜ合わせる

### ローストまぐろのわさびカルパッチョソース



- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・わさび 小さじ 1/2
- ・オリーブオイル大さじ 1
- ・レモン汁 大さじ 1/2
- ・塩こしょう 少々

ボールにすべての材料を入れて混ぜ合わせる

### つどい開催♪

### 11/18(火) 石けんですっきり！年末大掃除



赤ちゃんやペットにも安心、環境にも優しいお掃除術をご紹介しました。

場所ごとの強い専用洗剤はもう不要！作ったところろクリーム石けんの容器はジャムやコーヒーの空き瓶を利用すれば開閉もラクにできます♡

### つどい開催♪

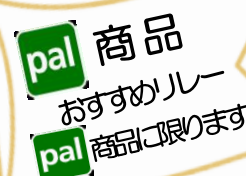
### 11/12(水) 文字のおくりもの



それぞれ事前に考えてきた文字を、先生のお手本を見ながら何度も練習。色紙に清書するときは皆さん緊張しながらも、見事に美しく文字を書き上げました！

### ◆2月のつどい予定◆

- ・2/7(土) 味噌づくり&男の料理
  - ・2/13(金) スマホ教室&ミニ試食会
  - ・2/19(木) 子どもの心を掴む話術(オンライン)
- ※日程・内容は都合により変更になる可能性があります。詳細につきましてはまめパル1月号をご覧ください。



### スクワランオイル 60ml

1,080円 税込1,188円

次回 12月4回

さらっと軽い使用感の海洋性スクワラン100%。

かさついた肌や髪のカケアに。赤ちゃんから年配の方までおすすめです。



### おすすめポイント

乾燥が気になる季節は特に顔や手足に23滴よく塗りマッサージするとしっとり潤います。ベタつき感もなく一年中使用しています。(S.Sさん)