

ふれんど



2016年 4月号

発行日: 2016年4月11日



QRコードからも
お申し込みできます

発行: 生活協同組合パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

TEL: 0120-862-718 (月~金 9:30~15:30)

*この電話番号は、柏センター主催行事のお申込み・お問合せの専用番号です。

その他一般のお問合せは0120-868-014にお願いします。

FAX: 04-7134-7707 (24時間)

メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

☆行事へのお申込み・お問合せについて

①行事名 ②参加者全員の氏名 ③組合員番号 ④電話番号 ⑤保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・年齢(〇歳〇ヶ月) ※月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。

※行事の当選連絡は、連絡行き違いを防ぐため基本的には留守電にはメッセージを残しません。

場合により当センターからのメッセージがあった時は、必ず折り返しのご連絡をお願いします。

※保育は保護者の方が安心して行事に参加できるように新保育団体「保育の会にここ」に委託しています。

新・柏センター長ご挨拶

組合員の皆さん、こんにちは。4/4より柏センターに着任いたしました新センター長の吉村佳宣(よしのぶ)と申します。

センター長として5年目を迎えますが、まだまだ修行中の身です！今年度一年間、皆さんと楽しく元気に活動していきたいと思っています。また柏センターは配達エリアが非常に広範囲のため、ご迷惑をお掛けすることも多いと思いますが、改善・改革を念頭に業務品質の向上に取り組み、皆さんに“良かった”と思われるセンター作りに邁進して参ります。

5月 パルシステムのつどい ①

◆パルシステムを上手に活用して快適ライフ
◆「食・暮らし・環境・地域」についてコミュニケーション

5月 パルシステムのつどい ②

5月 パルシステムのつどい ③

～家族と自分の認知症対策～

身近でよく聞かれるようになった『認知症』、言葉は聞けど実際のところはどうかしら？最近、物忘れが増えたのだけど…これも心配な症状なのかしら？今回は基本的なことから学んでいきます。「認知症なんて吹き飛ばせ！！」すぐに実践できる認知症予防の運動なども学びます。みなさんお誘い合わせてのご応募、お待ちしております！

～内容(予定)～

- ①認知症の気づき
- ②医療機関への受診の仕方
- ③本人とのコミュニケーションの取り方
- ④誰に悩みを相談したらよいか
- ⑤老後の不安(自分、家族)
- ⑥認知症予防のコツ&継続運動法



パルシステム商品の試食もあります！

日時: 5月16日(月) 10:30~12:30
 場所: 流山市生涯学習センターA-101(中会議室) P有
 TX「流山セントラルパーク駅」徒歩3分
 講師: 介護福祉士・介護予防士・学習療法士
 認知症ライフパートナー 片岡 千鶴子さん
 募集: 25名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: 筆記用具、飲み物、動きやすい服装
 保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)
 (要予約 1人500円、チーパス提示で300円引き)
 切: 4月26日(火)
 当選の方のみ27日(水)、28日(木)に電話連絡します

フランス生まれのおしゃれなコンフィチュール

～パルの野菜でおいしさ実感しましょう！～

つどいの人気講師の斎藤ひと美さんの肩書のひとつが“コンフィチュール作家”。今回は人参とかぼちゃのコンフィチュールを教えてください。パルの野菜で手間暇かけて作るおいしいコンフィチュールを添えて、ステキなデザートプレートを作ります。ちょっと贅沢な気分で日頃忙しい自分にご褒美の時間をいかが？

<<コンフィチュールって?>>

フランス語でジャムの意味を持つコンフィチュールですが、パンに塗って楽しむだけでなく、いろいろな料理の引き立て役として使われます。また、野菜や香辛料やハーブ、リキュール等、フルーツ以外の要素も加えて仕上げたものが多いのが特徴です。個性豊かな風味と鮮度感。パンケーキにトッピングしたり飲み物に入れたり、カレーの隠し味や肉料理のソースなど、調味料としても活用できます。

日時: 5月19日(木) 10:30~13:00
 場所: さわやかちば県民プラザ 料理室
 柏市柏の葉4-3-1 (柏の葉公園隣接) P有
 講師: 家庭料理アドバイザー 斎藤 ひと美さん
 募集: 20名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: エプロン、三角きん、ふきん、マスク
 保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)
 (要予約 1人500円、チーパス提示で300円引き)
 切: 5月5日(木)
 当選の方のみ6日(金)、9日(月)に電話連絡します



「女性の働き方」賢く学ぼう！

サラリーマンの収入が伸び悩む中、結婚や出産をしても家事や子育ての合間をぬって、パートで働く女性が増えています。良く耳にする年収「103万円や130万円の壁」ってなあに？今秋から新たに106万円の壁も加わって働き方も変化しているようです。損をしない働き方とは？？より家計にプラスになる賢い働き方をLPA(ライフプラン・アドバイザー)から学びましょう。講座の後はティータイムもお楽しみに♪



◇内容(予定)◇

- *講座
- *ティータイム・交流



日時: 5月24日(火) 10:30~12:30
 場所: 流山市十太夫福祉会館 舞台付集会室
 「流山おおたかの森駅」東口 徒歩10分 P有(少)
 講師: LPA (ライフプラン・アドバイザー)
 募集: 15名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: 筆記用具、飲み物
 保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)
 (要予約 1人500円、チーパス提示で300円引き)
 切: 5月9日(月)
 当選の方のみ10日(火)、11日(水)に電話連絡します