

野田センター まめパル 2020年 11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。

発行日：2020年11月9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（24時）

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。

★Zoomのダウンロードについてもお気軽にお問合せ下さい



zoomを使って開催します

こちらからダウンロードして準備してください。▲Google Play ▲App Store

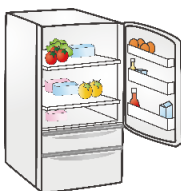
オンライン パルシステムのつどい

お家から、パソコンやスマートフォンで、ご参加いただけるパルシステムのつどいです。どこにいても、つながる、話せる、学べます♪

* 年末にスッキリ冷蔵庫整理術

バタバタと忙しい年末、冷蔵庫の中も食材でいっぱい、無駄にしたいくない！そんな方に今回は整理収納アドバイザー1級の松田 純子さんが講師で実際に食品を使って冷蔵庫整理術を教えてください！綺麗な冷蔵庫で新年を迎えてみませんか？

- ・開催日：12月11日（金）
- ・開催時間：10：00～11：00（9：45分から受付開始です）
- ・参加人数：8名
- ・〆切：11月20日（金）



※準備するものは有りません。

* お家で出来る骨盤調整体操 zoom 編

なかなか外出できずお家の中でついゴロゴロ、運動したいけど・・・と思っている方いませんか？凝り固まった体をリフレッシュしましょう。骨盤調整士の先生が zoom で皆さんと繋がって一緒に運動します。

- ① ・開催日：12月 3日（木）
 ・開催時間：10：00～11：00（9：45分から受付開始です）
 ・参加人数：8名
 ・〆切：11月23日（月）



- ② ・開催日：12月16日（水）
 ・開催時間：10：00～11：00（9：45分から受付開始です）
 ・参加人数：8名
 ・〆切：11月30日（月）



※準備するものは有りません。軽く体を動かせる服装でご参加ください。

やはり鍋ですね。パルのカタログにも載っているスープ付きの便利なきりたんぽ。材料は鶏肉、まいたけ、ごぼう、ねぎ、しらたき、豆腐等。最後に欠かせないのが「セリ」。たっぷり入れて。きりたんぽは煮すぎないように。簡単で美味しいです。
 （職員 H K 様）

つるつとした水餃子！ありあわせの野菜をたっぷり入れてポンポン入れるだけ。皮もしっかりしていて肉もジューシーカラダも温まります。
 （T M 様）

お料理セットの産直鶏団子いりけんちん汁セットがおすすめです。具たくさんで旨味たっぷり。けんちんうどんを食べるのも体が温まり、これからの季節には最適です。
 （H M 様）

寒くなると 食べたくなる物



気温が下がり朝夕、寒いなあと感じると必ず、絶対、食卓にのるのは里芋！煮物、けんちん汁、コロッケ、サラダなどなどホクホクねっとり美味しいですね～
 （H E 様）



学生時代に冬空の下、震えながら頑張っているときに市販の「カップスープ」を差し入れて頂きました。心も体もポカポカに。数百円のスープが数千円の味に感じました。最近では北海道産ホタテと無調整豆乳、谷田部のキノコ、オリジナルスープを作って楽しんでおります。
 （三ツ橋 淑子 様）

戦後間もない頃は、毎日がさつまいもを炊き込んだご飯が続き、白いお米だけのごはんに憧れました。が、半世紀を過ぎた頃からは、さつまいもの収穫時になると必ず一度は食べる一品になりました。さつまいも自体当時に比べると改良され美味しくなったからかも知れませんがね。
 （小出 賀子 様）

書いて！送って！読んで！ 教えて！みんなの声

こちらのコーナーに投稿してみませんか？届いたお便りの中から厳選し「まめパル」で紹介いたします。掲載された方には、100pをプレゼント。また、お便りの中から抽選で5名の方へパルシステム商品のプレゼントも有りますよ。今回のテーマは、「今までに一番嬉しかったお歳暮（誰から）」。簡単レシピやおすすめ商品、日頃のちょっとした話した事などもOKです。（下記のラベルで配送便、またはメールでどしどしご応募ください。）

野田センター 活動スタッフ行

・組合員番号

・お名前

※「教えて！みんなの声」「まめパル」に対するご意見等をお手持ちの用紙にご記入の上、こちらの宛先ラベル封筒に貼り配送担当にお渡しください。