



発行日: 2020年12月7日
発行元: パルシステム千葉
東金センター
TEL: 0120-867-518
(月~金 9:00~15:00)
FAX: 0475-53-6102
togane-kumikatsu@pal.or.jp

ひまわりメール 宛名ラベル 東金センター 行

組合員 番号
お名前 (ペンネーム)

※紙面参加企画の応募用宛先ラベル: 応募したい情報をお手持ちの封筒などに入れ、この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しいただくか、FAX・メールで。12月分〆切: 12月27日(日)必着

よむ・パルシステムのつどい

祝☆つどい再開!

パルシステムのつどいが、ZOOMを使ったオンライン開催で11月より再開しました。画面越しの交流に不安もありましたが、やってみるとリモートの利点がたくさん! 東金エリアだけでなく、パルシステム千葉全域はもちろん、海外や宇宙ステーションからも参加OK。距離の壁が無くなった新しいつどいを、ぜひ体験してください。



開会の挨拶をする
松島センター長



「のこり染」ライブ (11月3日)

東金センターの会議室とキッチンから、玉ねぎの皮でハンカチを染める様子をお送りしました。

★ひまわりメール大募集★つどいのご感想、暮らしの話題、地域情報、パルシステムへのご意見など、なんでも結構です。紙面右上の①応募用宛先ラベル(配送便)、②FAX、③電子メールのいずれかでお送りください。お便りはお住まいの地域と下のお名前(例: はなこ)かペンネームで紹介しします。投稿者全員の中から抽選で毎月5名様と本紙掲載の方に、心ばかりのパルシステム商品をプレゼント! たくさんのご応募をお待ちしています。※お送りいただいたものは返却しません。すべてのお便りを掲載することはできません。掲載時は一部抜粋してご紹介する場合があります。ご了承ください。



おうちでクラッシュダンス (11月20日)

九十九里町のつくも学遊館より配信。柏、印西、東金、館山を繋いで、おうちでいい汗をかきました!



参加者の声<抜粋>(カッコ内は所属センター)

- ◆東金センター主催のつどいに参加出来て良かったです。職員さんたちがみなさん元気で明るい! 想像以上に良かったです! 細かいところまで見えないのでむしろzoomの方が参加しやすいかもしれません(笑) 久しぶりに身体を動かしたので良かったです。(柏センター)
 - ◆なかなか子ども連れで外出しにくい中、オンラインのレッスンはとてもありがたかったです!(東金センター)
 - ◆オンラインで体を動かすプログラムに参加するのは初めて。会話型のプログラムに比べ体でリアクションを表現したことで、更に楽しさが増した気がします。(柏センター)
- ご参加のみなさん、ありがとうございました!



オンライン de パルシステムのつどい zoom 開催

東金1月① はじめてのZOOM

少人数でゆっくりと
基本操作を確認します♪



開催日: 1月15日(金)
18日(月)

開催時間: 午前 10:30~11:10
午後 13:30~14:10

(各回 15分前から受付開始です)

参加定員: 各回 6名(オンライン)



準備: 事前に資料をお送りします。当日までにご使用のパソコン・タブレット・スマホにZOOMのダウンロードを済ませてください。ご不明な点はセンターまでお問合せください。
※連続講座ではありません。基本的な内容は同じです。おひとりでも何度でもお申込みいただけます。

東金1月③

0歳からの口育(こういく)

虫歯予防に大切なのは、歯磨きだけではありません
お口の機能を高めることで虫歯予防だけではなく
全身の健康維持増進にもつながります。

開催日: 1月28日(木)

開催時間: 10:30~11:30

(10:15から受付開始です)

参加定員: 20名(オンライン)

講師: 草刈美桂子さん

(口育士・歯科衛生士、江沢歯科クリニック)



**東金1月②パル商品ぞっこんライブ
産直鶏ムネ肉で**

ジュシーから揚げ!

パサつきがちな鶏ムネ肉を、柔らかジュシーなから揚げに仕上げるコツをお伝えします♪

開催日: 1月20日(水)

開催時間: 10:30~11:30

(10:15から受付開始です)

参加定員: 20名(オンライン)

講師: PLA 穴吹正子さん



準備: 事前にレシピをお送りします。画面を見ながら一緒に作る方は、鶏ムネ肉、にんにく、しょうが、マヨネーズなどを用意してください。見るだけでもOKです。



- ・歯並びが悪い、口ポカン、口呼吸を防ぐ方法は?
- ・ストローの使用ってなぜよくないの?
- ・離乳食は何か月から?
- ・指しゃぶりはだめなの?
- ・姿勢、顔つきの形成は口元からも影響する?
- ・歯磨きを嫌がらない方法は?
- ・いつから歯医者デビューできるの?



★〆切: 12月27日(日)★参加費無料★お申込み多数の場合には、主催センター優先で抽選。
★お申し込み状況により追加募集あり★ご当選の方にのみ12月30日(水)までにメールでお知らせ。

主催・問合せ **東金センター**

TEL: 0120-867-518 (月~金 9:00~15:00) メール: togane-kumikatsu@pal.or.jp