

ふれんど

2021年
1月号



柏センター 地域情報紙

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：2021年1月11日(月)

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせは『パルひろば☆おたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月～金 9時～17時) メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp(24時間)

柏センターオンライン パルシステムのつどい

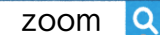
お家から、パソコンやスマートフォンで、
ご参加いただけるパルシステムのつどいです。
どこにいても、つながる、話せる、学べます♪

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

【パソコン】
zoom の公式ホームページ
からインストールしましょう



子育てフェスタコラボ

① ひと足早くおうちで節分!

お家からお子さんと一緒に参加できます。手遊び、絵本の読み聞かせ、エプロンシアター、工作など内容は盛りだくさんです。「福は内! 鬼は外!」日本の風物詩のひとつ、節分を親子で楽しんでみませんか?

開催日時: 2月1日(月) 10:30~11:30 (10:15から受付開始)

参加人数: 未就園児の親子8組 講師: NPO 法人 ゆう&みい

※切: 1月22日(金)



当選の方には
工作キットを
お送りします。



緊急事態宣言の発令に伴い
中止となる可能性があります

② イスに座ったまま身体リフレッシュ!

コロナに加え寒さもあり、家の中で過ごすことが多かったと思われる年末年始。すっかり運動不足で・・・という方が多いのではないのでしょうか? パソコンの前に座っての仕事だったり、Zoom だったり、肩こりや腰痛になっていませんか? そんなあなたのために、イスに座ったままできる体操を教えていただきます。筋トレ、ストレッチ、脳トレで身体も頭もリフレッシュしましょう!

開催日時: 2月9日(火) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)

参加人数: 10名 講師: おたかスポーツコミュニティ流山 小林 千穂さん

※切: 1月22日(金)



③ 旬の野菜を丸ごと食べよう! ~大根編~

旬の野菜は栄養価が高いうえにお値段も手頃。でも、せっかくの旬の野菜も食べられずに冷蔵庫の隅でしおれてしまった・・・というのではもったいない! 今回は大根をテーマに、センターサポーターの皆さんのお手軽料理の数々をご紹介します。葉から皮までという主婦ならではの生活の知恵が満載! ちょっと覗いてみませんか?

開催日時: 2月26日(金) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)

参加人数: 10名 講師: センターサポーター

※切: 2月5日(金)



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。

★ お申し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。

12月号アンケートの返信ありがとうございました!

「これを食べないと1年が始まらない! 大好きな1品」「年中行事だから食べている」など
おせち料理のこだわりをおしえてください!



【栗きんとん】
子供の頃から大好き。
一度手作りしたいが
いつもパルで注文。
(Y.Tさん)

【煮合い】
夫の実家(茨城)の郷土料理
れんこん、人参、油揚げ、白
滝、椎茸を細かく刻み炒め煮
し、味付けはお酢をきかせる
のが特徴。さっぱりし野菜も
摂れて胃もたれしにくい、
美味しい一品。
(S.Nさん)

【なまこ】
自分でさばき、腸も「だ
いだい酢」で食べる。
家族にはゲテモノ扱い
されるけど!!
(R.Yさん)

【赤酒】
夫の実家(熊本)の風
習。赤い漆のお猪口で
赤酒を飲む。
(E.Sさん)

【お餅いろいろ】
毎年餅つき機で手作り。
夫「納豆餅」、長男「きな
こ餅」、次男「くるみ餅」
私「いそべとくるみ餅」
(K.Oさん)

たくさんの回答ありがとうございました。紙面の関係上、一部編集させていただきましたがご了承ください。

* アンケートの回答を掲載された方には50ポイントプレゼントします。

* イニシャルにて掲載させていただきます。

今月号アンケートの返信、たくさんのご応募お待ちしております!



<1月号のアンケート> この時期になると行っ冬仕事(季節の手作り)がありましたら教えてください。編み物、みその仕込み、漬物・ジャム作り等々。簡単なエピソードやコツがありましたら、一緒にお願ひします。
<1月号のクイズ> 豚肉本来の味を大切に、パルシステムならではの〇〇〇〇〇です。朝食やお弁当のおかずはもちろん、この時季はポトフやおでんの具、オードブルにも大活躍。パリッと弾けて、ジューシーなうまみがあふれます。

<12月号のクイズの答え> は「ホットケーキミックスでした。正解された5名の方に「ミルクココア+Ca・Fe」をお送りします。寒い冬の夜のリラックスタイムにいかが?

柏センター 活動スタッフ行

※切: 1月22日(金)

組合員番号 _____ お名前 _____

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡ください。