



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

第1回「ジャパン SDGsアワード」受賞

柏センターオンライン de 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
zoom はこちらからダウンロードして準備してください。

【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

zoom

▲Google Play ▲App Store

① おいしいコーヒーでリラックスタイム♪

いつも飲んでいるコーヒーについてもっと知ってみませんか？おいしいコーヒーを淹れるコツをメーカーさんにお聞きします。自分で淹れたコーヒーを片手に、おうちにいる時間がより一層リラックスして感じられたら素敵ですよ！今回はカタログでおなじみの「小川珈琲ドリップコーヒー」を使って、みなさんと一緒にコーヒータイムを楽しみましょう♪

開催日時：11月10日(水) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)
参加人数：15名 講師：小川珈琲株式会社
準備するもの：詳細は当選案内時にお知らせします
〆切：10月22日(金) 18:00

11月つどい①

② 免疫力を強くするおうちごはん<柏・松戸センター合同企画>

気温が低下し、乾燥してくる冬に向けて免疫力を強くすることが大切。元気な体と明るい心を保つため腸内環境を整えて免疫力を上げましょう。そのために必要な食材を多く使用したおうちごはんのレシピをいくつかご紹介します。参加される方には「ひじきドライパック」1袋と「和風だしの素かつお風味」1本をお届け！クッキングタイムで簡単に栄養たっぷりなお味噌汁と一緒に作りましょう♪

開催日時：11月18日(木) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)
参加人数：15名 講師：PLA 穴吹 正子さん
準備するもの：詳細は当選案内時にお知らせします
〆切：10月22日(金) 18:00 *応募受付完了メールは松戸センターから届きます

11月つどい②

③ 座ってできる♡身体リフレッシュ!

肌寒くなってくるこの季節、おうち時間が増えて運動する機会が少なくなっていますか？背中や肩のこりがつらいなど感じている方、運動不足が気になっている方…おうちで手軽に、イスに座ったままできる体操やストレッチをみんなで一緒に楽しみましょう。コリがほぐれて身体も頭もリフレッシュ♪ご応募お待ちしております！

開催日時：11月22日(月) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)
参加人数：15名 講師：NPO おおたかスポーツコミュニティ流山 小林千穂さん
準備するもの：詳細は当選案内時にお知らせします
〆切：10月22日(金) 18:00

11月つどい③

★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は受付名簿・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。

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10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)

9月号アンケートの返信ありがとうございました!



「エコライフ」実践している

お茶に含まれるタンニンは油分を分解してくれます。油っぽい食器、フライパン等は紙などでふき取り、その後紅茶など飲み終わったティーバッグでふくと油污れがよく取れます。
(S.Iさん)

不要になった布類(下着、靴下等も)を小さく切って食器類に付いた食べかす、汁等を拭いて捨てています。
(T.Sさん)



古くなった歯ブラシで、水筒のゴム部分を洗っています。
(M.Iさん)

家にある食品をこまめにチェックし、今月期限の切れるものを書き出して毎月冷蔵庫に貼っています。期限の近いものから消費したりします。
(Y.Wさん)

柏市推奨の生ごみ処理機を使っている。庭や畑に肥料代わりに播く。生ごみはほとんどゴミに出さないエコライフ!と自負。
(E.Mさん)



他にもたくさんの回答ありがとうございました!

<10月号のクイズ> 材料をカットする手間がなく時短でできるお〇〇セット。肉や野菜は国産&レシピ付きで、ササっと作りたい昼ごはんや忙しい日の夕食にもピッタリです。
ヒント:〇にはそれぞれ漢字1文字ずつ入ります。

<10月号のアンケート> 「小豆・あんこのおいしい食べ方」大好きなレシピやちょっと変わったアレンジ、我が家の定番など、簡単なコメントを添えて教えてください。
*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。



<9月号のクイズの答え> は40周年でした。正解された方5名に「産直小豆ゆであずき」をお送りします。産直産地のJA おとふけで収穫された小豆を豆の食感が残るようにぼってりと仕上げました。レトルトで日持ちするのでローリングストックとして備蓄するのにもおすすめです。ぜひお試しください♪

柏センター 活動スタッフ行 〆切:10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、配送担当にお渡しください。