



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
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



①のり巻きを巻いてみよう & おしゃれ助六♪ <柏・松戸センター合同企画>

もうすぐ新米の季節ですね。毎日の食事にかかせないお米を食べて、私と家族と日本を元気にしましょう！おいしく炊いたご飯を使って大人も子どもも大好きな『のり巻き』を一緒に作っていきましょう♪ご家庭にある具材で簡単に作れます。またパルシステムの味付いなり揚げを使いたいなり寿司と合わせておしゃれな助六の紹介もあります♪

開催日時：10月5日(水) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)

参加人数：20名 講師：PLA 岡部 佐有里 さん

※切：9月16日(金) *詳細は当選案内にてお知らせします。

※応募の方全員に9月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



10月つどい①

②キレイと元気のための食べ方、暮らし方 <柏・松戸センター合同企画>

毎年、年齢を重ねることに逆らうことはできませんが段々と「お肌」や「体型」が気になってきます。いつまでも若々しさは維持したいですね！そこで！これからの「こころ」と「からだ」のケアを少し意識してみませんか？毎日の食事で気を付けたいこと、生活習慣のお話と「からだキレイレシピ」をご紹介します。また簡単に作れる「和え物」を一緒に作ります。

開催日時：10月28日(金) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)

参加人数：20名 講師：PLA 穴吹 正子 さん

※切：9月16日(金) *応募受付完了メールは松戸センターから届きます。

※応募の方全員に9月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



10月つどい②



★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。

<9月号のクイズ>『○○○カレー・中辛(フレークタイプ)』。カレールーにはもちろん幅広いレシピにも、使いやすいフレークタイプで使う分だけ出せる便利なチャックシール付き袋です。

※ヒント：○にはそれぞれ漢字とひらがなが入ります。

<9月号のアンケート>いつも実践している健康法を簡単なコメントと一緒に教えてください。

*回答が掲載された方には50ポイントをプレゼントします。*イニシャルにて掲載させていただきます。



<8月号のクイズの答え>は『サラダベース産直ごぼう』でした。正解された方5名に「ツナマヨネーズ風味」をお送りします。キハダマグロをフレーク状にし、ソテーオニオンを加えマヨネーズ風ソースで味付けしました。パンやおにぎりにピッタリ♪ぜひお試しください。

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：2022年9月5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)

会場に来てね パルシステムのつどい

みつろう de エコラップを作ろう♪

日常で使うプラスチック製品を少しでも減らすために、最近見直されているのが「みつろうラップ」。みつろうラップは水で洗って何度も繰り返し使え、とてもエコなうえ、除菌と保湿効果があるというスグレモノ。お気に入りの生地で作って、ご自宅で大活躍させてください。実際に一緒に作っていきましょう！

※新型コロナウイルス感染状況により中止または延期の場合があります。

開催日時：10月17日(月) 10:30~12:00 (10:15から受付開始)

開催場所：パルひろば☆おたかの森(流山市おたかの森東1-3-1)

講師：地域活動運営スタッフ

参加人数：10名(アイロンを使用するためお子さんの同席はできません)

持ち物：飲み物、筆記用具

※詳細は当選された方に別途ご連絡します。

※切：9月16日(金)

パルシステムで行っている環境への取り組みのご紹介もします♪



10月つどい(会場)

保育はありません

※応募いただいた方全員に9月23日(金)までに当落の結果をお知らせします

8月号のアンケート

『私の大好きな秋の食べ物』は何ですか？



やきいも。
甘くてほっこり…ねっとりおいもが大好きです。腸も活性化されてしまいます(笑)
M.Iさん

秋と言えば柿。ご近所さんや友達から柿のおすそ分けが届き始め、柿談義に花を咲かせています。
R.Nさん

揚げなすの甘酢たれ漬けとクリームシチュー。秋になるとシチューのCMが増えて食べたくなります。
N.Fさん

栗ごはん♡
実家で祖母や母が栗剥きから作ってくれた思い出のご飯です。
M.Nさん

近所の農家さんで売られる大粒のブドウ藤稔(安価で美味)を味わうのが秋の楽しみです。
M.Iさん

たくさんの回答ありがとうございました。

柏センター 活動スタッフ行

※切:9月16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下さい。