

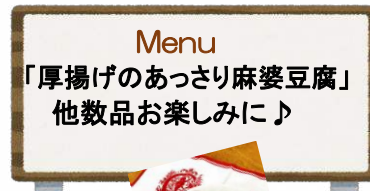


会場に来てね パルシステムのつどい

あつまれ男子ごはん部★中華に挑戦！ ～厚揚げで麻婆豆腐を作ろう～

今年もあつまれ～男子ごはん部を開催します。初心者でも
たまたに料理をする人でも大丈夫。講師がいていねいにサポートします。
簡単にできる、厚揚げを使ったあっさり麻婆豆腐を作ります。
作り方を覚えて、誰かのためにおいしい中華料理を作ってみませんか？

開催日時：9月16日(月・祝) 10:30～13:00(10:15から受付開始)
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)
参加人数：12名(保育なし)
講師：PLA 花島さん
※切：8月16日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に8月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



写真はイメージです



9月つどい①

シニアキッチン♪ ～ひと皿でまんぷく！腸活スープ～

昨年好評だったシニアキッチン第2弾！からだにやさしい腸活スープをご紹介します。
食生活を見直すことで、元気に楽しく生きることの大切さに気づくことができますよ♪
シニア講師の考案メニューは、簡単でおいしい！ひと皿で栄養たっぷりです！
一緒に調理をして、ころもお腹もいっぱいにしましょう。

開催日時：9月27日(金) 10:30～13:00 (10:15から受付開始)
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)
参加人数：12名(保育なし)
講師：宮崎さん・栗原さん(センターサポーター)
※切：8月16日(金) ※持ち物等詳細は当選案内にてお知らせします。
※応募の方全員に8月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



写真はイメージです



9月つどい②

<8月号のクイズ>

「こんせん〇〇牛乳」北海道根釧地区の生乳を〇〇℃15秒間で殺菌。たんぱく質の熱変性が少なくサラッとしたのみ口が特徴です。生乳本来の風味やコクを大切にしました。※ヒント：〇には数字が入ります。

<8月号のアンケート> 「新米と一緒に食べたいおいしいもの」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。

<7月号のクイズの答え>

「大きい焼売」でした。正解された方のうち抽選で5名の方に、パルシステム開発協力商品「天然精油を配合した汗ふきシート(国産ゆずとハッカの香り)」をお送りします。さわやかで大人な国産ゆずの香りです。

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：2024年8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、お申込みは『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)

追加募集!

オンライン パルシステムのつどい

パルシステム共済連 福祉・たすけあい助成企画

日ごろから準備しよう！災害時のアレルギーへの対応

アレルギー疾患を持つ人は年々増えていますが、災害時にも慌てず対応できるように日ごろからどのような準備をしたらよいかなど、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーとうまく付き合っていくコツを聞いてみましょう。

開催日時：8月27日(火) 10:30～12:00(10:15から受付開始)
講師：認定NPO法人アトピuzzi地球の子ネットワーク 赤城 智美さん
※切：8月18日(日) ※詳細は当選案内にてお知らせします。



8月つどい
(オンライン)

先着順に当選とさせていただきます。

7月号のアンケート
『夏に行きたくなる場所』
たくさんの回答
ありがとうございました。

常総公園の屋内プール。
市民プールなのに、室内で
広く子供達は大喜びです。
A. Nさん

プール、花火、涼しい所
暑さから癒されに避暑地へ
訪れたい。花火を見て、
うっとりしたい。Y. Mさん

夏と言えば”夏祭り”
有名なところ、大規模な所でもなく
地域のなごやかな集まりや
夜店など気持ちが踊りますね！
K. Oさん

茨城県の川の流れている所を
登る宝篋山(ほうきょうさん)へ
は何十回も行っていきます。
M.Tさん

新潟長岡の花火
毎年楽しみにしています。
本当に見事で感動する
長岡の花火です。K. Wさん

<感染対策について>

参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



★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 活動スタッフ行

※切:8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。



夏野菜で「パルベジ/カフェランチ」 ～ローフードを取り入れて～

参加費
無料

調理メニュー
・キーマカレー
・切干大根サラダ
・小松菜スムージー

パルシステムの野菜は長持ちでおいしい！産直産地で育つ野菜はなんでこんなにおいしいのだろう。新鮮で元気な野菜の栄養を、体に取り込む「ローフード(Raw=生、Food=食べ物)」についてもお話します。お話の後は、みんなで作る産直ランチです。元気な土で育った野菜は、食べた人を元気にしてくれますよ！



- ◆日時: 9/4(水) 10:30~12:30
- ◆会場: パルひろば☆おおたかの森
- ◆保育: あり 定員5名
(保育費1人500円/チーパス提示で200円)
- ◆切: 8/26(月)正午
※当選結果は8/30(金)までに全員にお知らせします

お申込みは
こちら▶



お問い合わせ:047-420-2604 (月~金 9:00~17:00) palchiba-kikaku@pal.or.jp 産直・商品政策推進課

お魚の魅力、伝えます☆大好き!『は〜い、さばみそ(缶)』



保存食だけじゃもったいない! お魚缶詰め活用術!

パルシステム千葉の組合員が開発に協力した『は〜い、さばみそ(缶)』を中心に、PLA(パルシステム・ライフアシスタント)と「商品伝えるサポーター」がお魚の話や商品の魅力をたっぷりお伝えします。サポーターおすすめのお魚缶詰めアレンジレシピの試食もあります。

毎日の食卓に、手軽においしくお魚を取り入れましょう♪♪

試食予定

さばみそ缶、いわし缶、さんま蒲焼缶を使ったアレンジレシピ

お問い合わせ:パルひろば☆おおたかの森
TEL:0120-868-664(月~金 9:00~17:00)
メール: palhiroba-ootaka@pal.or.jp

- ◆日時:9/10(火)10:30~12:00
- ◆会場:パルひろば☆おおたかの森
(流山市おおたかの森東1-3-1 1F)
- ◆定員:20名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料
- ◆保育:あり 定員4名
(保育費1人500円/チーパス提示で200円)
- ◆切: 8/23(金)
※当落は8/30(金)までに全員にお知らせします



お申込みは
こちら▶



シニア食堂®で仲間づくり!好奇心! 生き生きシニアの食・健康・学び

シニア食堂®は2017年より、シニアのQOL向上と心身のフレイル予防を目指して、料理交流会からスタート。現在は「好奇心」をキーワードに毎月、シルバーピラティス、地元大学生とコラボした「スマホカフェ」も実施しています。



▲「スマホカフェ」当日の様子



▲「シルバーピラティス」の様子

- ①9/5(木)10:30~11:40 スマホカフェ 申込み切:8/29(木)
- ②9/12(木)10:30~12:00 料理交流会 申込み切:9/5(木)
- ③9/17(火)10:30~11:30 シルバーピラティス 申込み切:9/10(火)
- ◆会場:パルひろば☆おおたかの森
- ◆主催:NPO 法人メリリル

参加費無料!

*申込多数の場合は抽選となります。開催日5日前に当落結果はお知らせします。

お申し込み先・お問い合わせ:047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)

メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動・コミュニティ政策推進部 担当:丸岡



▲「盛り付け講座」当日の様子

お米 スイッチ

9月パルシステム千葉で開催予定の オンライン de パルシステムのつどい



ご自宅から参加できるオンライン企画。遠くても、気になるテーマ、参加できる日時がマッチすればご応募ください!お申し込みは、二次元コード→パルシステム千葉ホームページから簡単にできます。会場開催もオンライン開催も、全センターの企画がご覧いただけます。※参加定員がある企画は、主催センター優先で抽選とさせていただきます。



悪天候や自然災害などの諸事情により、ご案内のパルシステムのつどい、1P,2P掲載の企画が変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

	企画名	内容	開催日	センター	切
メーカー	夏のダメージをほっとかない! セルフケアで美しく整える・秋肌講座	商品を使ったスキンケアときれいレシピをご紹介します。	9/12(木) 10:00~11:30	印	8/23(金)
	おいしさ実感♡ パルシステムのツナフレーク	色々な調理方法で食卓に上がる「ツナフレーク」のこと、その魅力とアレンジレシピをお伝えします!	9/5(木) 10:30~12:00	習	8/23(金)

商品伝えるサポーターがオススメする今月のイッぴん!

「産直小麦餃子の皮」

なんといってもモチモチ感がたまらない!餃子はもちろん、この皮にウィンナーやツナ、ピーマンなどとシュレッドチーズを乗せてトースターで焼くと、もちりミニピザの完成!国産小麦使用なのうれしいポイントです♪ <商品伝えるサポーター M・Rさん>



「産直小麦餃子の皮」130円(税込140円)
次回:8月4回(コトコト・きなり)



ピザレシピはこちら

このコーナーではサポーターグループ「商品伝えるサポーター」がおすすめの商品をご紹介します。商品の次回企画・価格は変更となる場合があります。
問合せ:047-420-2605 palchiba-sapo@pal.or.jp

<アーカイブ配信のお知らせ>

6/26(水)柏センター開催 「夏定番!スキンケア&UVケア」



組合員開発商品「プラセンタオールインワンジェル」を使用したスキンケアをご紹介します。そのほかにも、まだまだ知りたいUVケアの秘訣もお伝えします



◀視聴希望の方は右の二次元コードからお申込みください。お申込みいただいた方には視聴用URLを記載したリターンメールをお送りします。
※申込切:8/31(土)

お問い合わせ:047-420-2605
組合員活動・コミュニティ政策推進部

オンライン

<あそびの広場>



<子育てオンライン座談会>

「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、手あそびやふれあいあそびをします。おうちから参加出来るのでお気軽にどうぞ♪ハンカチをご用意ください。

- ◆日時:9/5(木)10:30~11:10
- ◆定員:10組(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料
- ◆参加方法:Zoom
(パソコン、タブレット、スマートフォンで
ご自宅からご参加ください)



▲お申込みは
こちら

切:8/31(土)

※応募いただいた方全員に9/3(火)までにご連絡します。

お問い合わせ:パルひろば☆ちば
TEL:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00)
メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp

いつやってくるかわからない地震などの災害。備えは十分ですか?お子さんは年齢によって必要になるものがさまざま。子どもが小さいうちの災害への備えをみんなで情報共有しましょう!先輩ママからのアドバイスも聞けますよ!



- ◆日時:9/2(月)10:30~12:00
- ◆定員:8名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料 ◆参加方法:Zoom
*参加者に長期保存可能なお菓子
「えいようかん(煉)」1本を後日プレゼント!



切:8/27(火)

※応募いただいた方全員に8/30(金)までにご連絡します。

お問い合わせ:047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)
palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動・コミュニティ政策推進部