

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください!
(太枠内のご記入をお願いします)

お名前		組合員番号	
電話番号		センター名	
コース名	用紙提出日	年 月 日	回答 要 ・ 不要
記入欄			
			 こちらからも お問い合わせできます
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。		(パルシステム記入欄)	
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)		
商品名 青果は産地名も			
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ()	受付	リーダー/担当
注文番号	単価(税込)	数量	電算 責任者

キトリ ✂

パルシステム千葉
コミュニティ活動助成基金
2024年度交付団体 vol.3

【事業名】子どもの気持ちに寄り添うためのチャイルドライン千葉の聴く体制の整備
特定非営利活動法人 子ども劇場千葉県センター

名前を言わずに胸の内を話せる心の居場所「チャイルドライン」

子ども劇場千葉県センターは「文化」の力で地域を結び、子どもの生活文化環境をよりよくすることをミッションとし、子どもとプロの舞台芸術家が出会う事業、子どもの声を聴く「チャイルドライン千葉」、保護者向けの「子育て相談電話ママパパラインちば」などさまざまな事業を千葉県内で行っています。今年で25年目を迎える「チャイルドライン千葉」は、全国組織であるチャイルドライン支援センターのもと、全国68団体とネットワークを組み、「全国統一フリーダイヤル」「ネットでんわ」「オンラインチャット」を利用して、匿名制を守りつつ、18歳までの子どもの話を聴いています。

とくに中高生は人間関係や受験に関する悩みが多くを占め、指導や指示などは一切せずに、子ども自身で解決の一步が踏み出せるようにいっしょに考えています。泣きながら電話してきたお子さんが、通話が終わるころには少し明るくなっていることもあれば、張り詰めた状態で連絡してきたお子さんがふっと緊張が解けて泣き出すことも。近年はオンラインチャットによる文字対話のニーズが高まっており、本助成で機材を増強したことで実施日を増やすことができました。さらに県内の小中学校には保健室掲示用のポスターも追加して送るなどチャイルドラインの周知に努めるとともに、受け手の育成を行い、すべてのツールで毎日実施できる体制づくりをめざしていきたいと思ひます。



▲記事全文

もっといい明日へ
超えてく



パルシステムは
第1回「ジャパン
SDGsアワード」を
受賞しました



Palnote 2024年 9月4日回 vol.135 2024.9.9発行 発行 生活協同組合パルシステム千葉 組職 広報部 〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21F TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

パルノート
Palnote

2024年
9月4日回
2024.9.9発行
vol.135

生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>

癒しの音楽を聴く

ドビュッシー作『月の光』、フジコ・ヘミングさんの演奏がおすすめです♪星空の下、湖面に月の光が反射してキラキラと輝く静かな夜の風景が広がって、グッタリ疲れた心と身体を一瞬にして忘れさせてくれます。(N.Y.さん/千葉市)



イラスト 広報サポーター ためぼんぼんぼんさん

銭湯で気持ちをクールダウン

いろんなお風呂に入っ、休憩スペースやマッサージチェアでまったりして、食事をしてから帰ります。食事の支度や片付け、お風呂掃除等をせずに寝るだけにするのが、自分自身へのサービスです。(Mockeyさん/四街道市)

水風呂!

夏の豪雨災害で停電・断水時、エアコンも扇風機も使用できず水風呂で涼をとることを覚えました。エアコンよりも扇風機よりも心地が良いのです。以降も災害に備え風呂に“ため水”をして活用しています。(いそひよどりさん/安房郡)

保冷剤を手に

小さい保冷剤をたくさん冷凍庫に入れておき、お風呂上がりや外出帰りに取り出して触ってます。わりと気持ちがよくおすすめです。(ごんさん/千葉市)

みんなの minna no osyaberi cafe
おしゃべりCafe

「そうだよね! わかる」と思わず共感しちゃうことから
「へ〜、知らなかった!」という楽しい発見もいっぱい!!

今号のテーマ **「クールダウン」**

募集中のテーマ

「大当たり」

くじ引きで1等賞、予想が当たった、ホームラン!などの「当たった」エピソードをお寄せください。

▼応募はこちらから!
[9/29(日)〆切]
掲載者には
300
ポイント
プレゼント!
投稿をお待ち
しています!



とにかくシャワー

帰宅したらシャワー。同じ室温でも、浴びる前と浴びた後では体感温度が全く違います。(えうりんさん/佐倉市)

冷水でシャワー。プールから上がったときのようにサッパリして、気分爽快です!(Seisanさん/鴨川市)

暑いからこそジム通い

屋内であればエアコンの効いた涼しい環境でランニングができます。走り終わった後の気持ちよさがたまりません。(ちょびさん/市川市)

ヨガに行く

暑くてカラダが辛い日も、終わった後は力が抜けて心も身体も癒されています。ヨガに出会えて本当に良かったです。(シュガーママさん/松戸市)

**大きめワンピース
まとめ髪**

暑くてもうダメー!ってときは、フワッと大きめなワンピースを着ます。裾から風が入ってきて、しかもウエストでとどまらず首元まで一気に空気が流れるので涼しいです。髪もキュッとまとめ、ついでにアイスクリームを頬張れば完璧です。(かき氷なら練乳抹茶さん/八千代市)



イラスト 広報サポーター みーさん