



えりあ どり〜むは、パルシステム千葉の組合員活動・事業・情報等をお知らせする情報紙です。  
 発行:生活協同組合パルシステム千葉 印西センター(印西市牧の原2丁目6番・北総線印西牧の原駅北口徒歩17分)

- ◆ **お申し込み方法** …各欄の2次元コードからウェブサイトへ。インターネットからお申し込み下さい。
- ◆ **お問い合わせ** …パルシステム千葉・印西センター 担当:地域活動運営スタッフ  
 E-MAIL: inzai-kumikatsu@pal.or.jp TEL: 0120-863-618 【行事専用ダイヤル】(月～金 9～15時)

★全企画、お申込み多数の場合には、抽選となります★  
 ★全ての方に当落の結果をお知らせいたします★  
 ※ご連絡は上記メールアドレスより配信させていただきます。上記メールが受信できるよう設定をお願い致します。  
 ※掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。

パルシステムのついで  
 オンライン

zoom を使って開催します  
 ダウンロードして準備してください。  
 zoom Google Play App Store

お申込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。

パルシステムのついで  
 会場開催

**みんなでおい見♡ ワンプレートで先取りクリスマス**

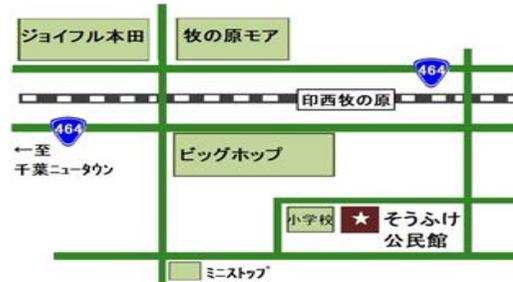
みんなで楽しく商品試食会♪  
 商品伝えるサポーターより、おすすめのアレンジ方法・おすすめポイントをお聞きされた後、みんなで一緒にワンプレートを作ります。

試食メニュー

- ①紅鮭スモークサーモン切身
- ②ロースたまご
- ③野付の産直いくらしょうゆ漬
- ④鹿児島若鶏ロースチキン
- ⑤カニのトマトクリームソース
- ⑥チョコレートケーキピター



- 日時: 10月11日(金) 10:30-13:00 (予定)
- 会場: 印西市そうふけ公民館 (印西市原3-4) 北総鉄道印西牧の原駅から徒歩7分
- 講師: 商品伝えるサポーター 樽見さん 寺島さん
- 募集: 16名 ■参加費: 無料
- 保育: あり
- 申込締切: 9月21日(土) 0:00まで
- ※9/27(金)までに全ての方に当落結果をお知らせします。



①あり・満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用下さい

パルシステムのついで  
 会場開催

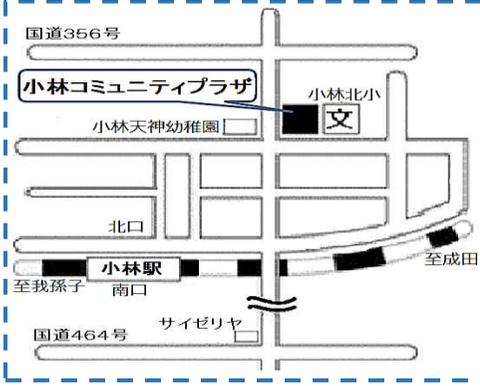
**アロマを使って**

**季節の整え**

- ・シニアの方も、子育て世代の方も★
- ・アロマを使って、体調を整えましょう♪
- ・手のツボ→顔のツボ→頭のツボを刺激して自律神経・リンパを整えます。
- ・巡りを良くするセルフケアでリラクゼーションタイム♪



【講師紹介】五島紀美子さん  
 ストレス社会で頑張っている現代の人たちを、香りで癒すことをテーマに活動中。サロンや講座でたくさんの人たちにリラクゼーションと癒しを届けています。



①あり・但し満車時は駅前コインパーキングをご利用下さい

- 日時: 10月17日(木) 10:00～11:30(予定)
- 会場: 小林コミュニティプラザ集会室3 印西市小林北5-1-6 JR小林駅徒歩10分
- 講師: アロマ講師・五島紀美子さん
- 募集: 20名 ■参加費: 無料 ■保育: あり
- 申込締切: 9月21日(土) 0:00まで
- ※9/27(金)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



**eco 暮らしの中でチョコッとエコ**

【9月1日は防災の日】  
 印西センターでは6/28についで「防災&減災お茶会トーク」を開催しました。その中で、『それぞれのご家族にあった備蓄の量を知ることができるサイトがあります』と参加組合員から情報共有していただきました。また、非常時用トイレも、事前に体験しておく、有事にもスムーズに対応できるという、経験に基づいたアドバイスも教えていただきました。『知っている』知識は、実際にそれを活かしてこそ！  
 知識を知恵にかえて、大難を小難に、小難を無難に替えて、恙無い日常に感謝できたらと思います。



【アンケート】  
 災害の多い日本。先月8月には「南海トラフ地震即時情報」が発表されました。この情報が出てから、何か対応をされましたか？ 普段からの備えについても教えてください。



アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で**5名様に50p進呈!**  
 記事の感想などをご記入していただくと、当選しやすくなるかも?!

- 応募方法: 配送便・FAX・メール・二次元コード
- 件名: 『えりあどり〜む 9月号アンケート』
- 宛先: パルシステム千葉印西センター地域活動スタッフ
- 締切: 9月25日(水)
- ☞氏名・組合員番号もご記入ください☞
- ※誌面の感想などもお待ちしております※
- FAX:0476-42-0914 :inzai-kumikatsu@pal.or.jp

**組合員番号**                      **お名前**

※えりあどり〜む応募用宛先ラベル: アンケートまたは感想をお手持ちの封筒などに入れ、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。また、ご意見、情報等をお寄せいただけると嬉しいです

➡ 印西センター活動スタッフ

\* 8月号アンケート結果\* 【スローライフ】5名の方に回答いただきました。ありがとうございました!

- ・フードロスに気をつける! パルシステムの配達で、1日3食を1週間、やりくりしています。(白井市O様)
- ・スーパーで買うものは原材料をチェックして添加物、甘味料などをなるべく使っていないものを買うようにしています。(白井市I様)
- ・同じ食品であれば、なるべく添加物が少ない、シンプルな原材料のものを選ぶようにしています。(鎌ヶ谷市F様)
- ・「欲をかかない」。現在あるものや現状に感謝しながら毎日楽しく忙しく過ごしています。(印西市K様)



※お子様と一緒に参加できません。保育の申込をお願い致します。(保育料:1人500円、チーパス提示で200円)  
 ※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります。予めご了承ください。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。