



会場に来てね パルシステムのつどい

親と自分の認知症対策について学ぼう！

明日は我が身の認知症時代が到来しています。ご家族の認知症、心配ではありませんか？
どんな事に気をつけて接したらいいのでしょうか？病院に早く行った方がいいのでしょうか？
自分も最近うっかり物忘れが増えてきたから心配です。叔母・実母の認知症介護を経験した
講師の経験談を交えて、身近な存在の認知症と介護予防について考えていきましょう。認知症
予防運動の「コグニサイズ」も体験できます♪当日、個別相談も受けますので気軽にご参加ください。



2月つどい

開催日時：2月12日(水) 10:30~12:00(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：15名

保育：あり(定員4名・要予約・4ヶ月~)

応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)

講師：介護福祉士・介護予防指導士・認知症キャラバンメイト

CKRカンパニー 代表 片岡 千鶴子さん

※切：1月24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1月31日(金)までに当落の結果をお知らせします。



オンライン パルシステムのつどい

ひな祭りに☆親子でカラフル押しずしを作ろう♪

春はもうすぐそこ♪今年のひな祭りは、親子で一緒に押しずしを作ってみませんか？
牛乳パックの型を使ってひし餅風にアレンジしてみましょう！お好みのごはんと
具材でカラフルに飾り付けると、華やかでかわいらしくできますよ。

親子食育のお話もあります！ご家族でお楽しみください♪

開催日時：2月24日(月・祝) 11:15~12:30 (11:00から受付開始)

★子育てオンラインデー内の企画となります

講師：PLA 北村さん 参加人数：20名

※切：2月2日(日) *詳細は当選案内にてお知らせします。

※応募の方全員に2月7日(金)までに当落の結果をお知らせします。



2月オンライン



<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。

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：2025年1月13日(月・祝)

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)

組合員のみなさま、新年あけましておめでとうございます。



いつもパルシステム千葉をご利用いただき誠にありがとうございます。

また昨年度も組合員のみなさまに大変お世話になりパルシステム千葉一同感謝申し上げます。

本年も地域情報紙「ふれんど」を通じ組合員のみなさまへ情報発信と組合員参加型のつどい企画を
中心に計画、実施していきたいと考えております。

これからも柏センターでは「パルひろば☆おおたかの森」を拠点に組合員活動、地域コミュニティに
かかわる活動をご報告、発信させていただければと思いますので今後ともよろしくお願いいたします。

本年もパルシステム千葉をよろしくお願いいたします。



パルシステム千葉 柏センター
センター長 坂本

<1月号のクイズ>

「〇〇がいきる白だし」3種の荒節と昆布でだしをとり丸大豆しょうゆを合わせ、
淡色で上品な味に仕上げました。和食から洋食まで幅広く使っていただけます♪

※ヒント:〇には漢字が入ります。



<1月号のアンケート> 「わたしの手作りバレンタインはこれ♡」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。

<12月号のクイズの答え>

「クリームシチュー」でした。正解された方15名のうち抽選で5名の方に「切干大根(千葉県産)」をお送りし
ます♪産直産地、和郷園(千葉県)の青首大根を低温で乾燥させました。しゃきとした歯ごたえ。日持ちす
るので食料備蓄にもおすすめです。ぜひお試しください♪



★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:1月24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。



産直ランチサミット 県別交流会 in ハート柏迎賓館

安全・安心な食べものを生産している産直産地、それを食べているパルシステム組合員である皆さんとの交流会です。
「産直こだわりランチ」を食べながら、生産者と消費者の意見を交わしあい、楽しい時間を過ごしましょう。



- ◆日時: 3/6(木) 10:30~13:30
- ◆参加費: 500円〈昼食・コーヒー・おみやげ付〉
- ◆定員: 100名〈組合員またはご家族に限ります〉
- ◆切: 2/17(月)正午

詳細は
ホームページに



産直・商品政策推進課 palchiba-kikaku@pal.or.jp

【LPA 講座】知って備える！教育費と奨学金のお話

どのくらい必要か、どう準備するか知ってますか？

今どきの教育費ってどのくらい必要なの？学びたいこと、やりたいことは叶えてあげたいけど、どのくらいお金がかかるのかも気になりますよね。
高校卒業後の進学に奨学金利用を考える方にも前もって知っておいて欲しい内容があります。新年度を控え、LPA(ライフプラン・アドバイザー)が教育資金計画や奨学金制度についてお話しします。

- ◆日時: 2/1(土) 10:00~12:00
- ◆参加方法: オンライン Zoom (パソコン、タブレット、スマートフォンでご参加ください)
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 40名程度
- ◆切: 1/23(木)

お申込みは
こちら▶



※応募者全員に1/24(金)までに当落結果をお知らせします。

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

親子平和企画 平和っていいね ~親子で調理&絵本『へいわとせんそう』~

谷川俊太郎さんが戦争と平和についてシンプルな言葉で語りかけてくる絵本『へいわとせんそう』の読み聞かせを通して、平和や日々の小さな幸せについて親子で考えてみませんか？読み聞かせの後は具だくさんの「すいとん」をみんなで一緒に作って試食します。「平和っていいね」を親子で実感しませんか。



- ◆日時: 2/11(火・祝) 10:30~12:30 ★参加無料
- ◆会場: パルひろば☆おたかの森(保育あり)
- ★定員: 16名(親子参加のみ)
- ◆切: 2/3(月) *応募多数の場合抽選
- ◆保育: あり(4名まで) 保育費: 500円 チーパス提示で 200円
- ※応募者に 2/4(火)までに当落結果をご連絡します。



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

<子育てオンライン座談会>

子どもの自己肯定感を高める工夫、
みんなで情報交換しましょ♪

かわいいわが子には何でもしてあげたくなる一方で、自信のある子になってほしいと願うのが親の心情。自己肯定感を高める子育ての工夫、みなでおしゃべりませんか？

お問い合わせ: 047-420-2605(月~金 9:00~17:00) メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

- ◆日時: 2/17(月) 13:30~15:00
- ◆定員: 8名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費: 無料 ◆参加方法: Zoom
- *参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

お申込みは
こちら▶



切: 2/12(水)
応募いただいた方全員に2/14(金)までにご連絡します

お米 スイッチ

2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、全センターの企画をご覧いただけます。※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	枠	
食・調理	余ったお餅で大変身！お餅を使ってスイーツを作ろう♪	お正月の余ったお餅で簡単スイーツのご紹介♪一緒に作っておやつタイムを楽しみましょう。	2/14 (金)	10:30~ 12:00	東	2/2 (日)
子ども (子育てオンライン)	ひな祭りに☆親子でカラフル押しずしを作ろう♪	ひな祭りに！牛乳パックで型を作ってひし餅風のカラフル押しずしを作ってみましょう♪親子食育のお話もあります。	2/24 (月祝)	11:15~ 12:30	柏	2/2 (日)
	おやつ選びのポイント？ 幼児が喜ぶ*簡単おやつ作り	幼児が美味しく食べられる「おやつ」の選び方を学び、簡単手作りレシピをご紹介します。	2/24 (月祝)	10:00~ 11:15	稲	2/2 (日)
メーカー	いつまでも健康な髪でヘアケア学習会	髪(頭皮)の基礎知識、正しいシャンプーの方法、頭皮マッサージなどを教えて頂きます。	2/25 (火)	13:30~ 15:00	松	1/31 (金)
セルフケア	介護を頑張るご自分にも♪ 自分を癒す・相手を癒す ハンドマッサージ	反射区を利用して全身もケアできる、ハンドケアレッスン。参加者にアロマのマッサージオイルプレゼント♪	2/26 (水)	10:00~ 11:30	印	1/24 (金)

<あそびの広場>

「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。会場開催とオンライン開催があります。お気軽にどうぞ。

会場開催

組合員以外の方も大歓迎☆
お友だちを誘って遊びにきてね♪

オンライン

ハンカチ遊びをします。
ハンカチをご用意ください。



- ◆日時: 1/30(木) 10:30~12:00
- ◆参加費: 無料
- ◆申込み: 不要。
- ※直接会場にお越しください。時間内は入退室自由。



11:00 ごろまでに入室してください。
◆会場: パルひろば☆おたかの森
(流山おたかの森駅 徒歩5分)

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

- ◆日時: 2/6(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: 2/1(土)
※応募いただいた方全員に2/4(火)までにご連絡します。

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