

発行日：2025年1月13日 発行  
発行元：生活協同組合パルシステム千葉  
稲毛センター  
千葉市稲毛区長沼町 337-1

# 稲毛センター地域活動情報紙

# ★ Humming ★

## ハミング1月号

稲毛センターつどい申込専用連絡先  
☎：0120-863-218(月～金 9:00～14:30)  
FAX：043-216-7411(24h)  
メール：inage-kumikatsu@pal.or.jp(24h)

対面 de パルシステムの  
つどい・2月



来て、見て、作ろう&学ぼう！「リアル参加」型つどい  
会場でお待ちしています♪

オンライン de パルシステムの  
つどい・2月



自宅から気軽に参加♪

## ② [生協10の基本ケア]から学ぶ 必ず役立つ\*「介護」のはなし

誰もがいつかは当事者になる「介護」は事前知識を持って自分事として考えておくことでいざ直面した時の安心感が全く違います！健康を維持し、自分らしく生ききるための【10の基本ケア】を知り、気軽に情報交換しませんか？

- \*「介護」ってどんなこと？
- \* やってみよう！介護予防体操
- \* パッドを使って吸水実験
- \* 介護食試食&グループトーク



開催日時：2月5日(水) 10:00～12:00 予定  
開催会場：ライフケア メモリプレイス稲毛  
(稲毛区稲毛東 4-1-9 回8台分あり)  
講師：全国コープ福祉事業連帯機構  
本光和子さん、梅津寛子さん  
持物：筆記用具 など 詳細は後日案内  
保育：1人500円/チーパス提示で200円  
応募〆切：1月27日(月) 募集：20名  
※応募者全員に1月29日(水)迄に当落を連絡



## ① 無駄な買い物をしなくなる 洋服選び\*10のコツ

「クローゼットにあるのは、同じような無難な色の服ばかり」「結局、着ていない服が増えていく…」とお悩みの方に！トータルビューティアドバイザー・桜沢凜さんのアドバイスで自分らしいファッションの選び方を学びましょう。

- \*お顔立ちに合う服選び  
丸顔、面長…など
- \*お店で洋服を選ぶ時の  
10のコツ



開催日時：2月11日(火) 10:30～12:00 予定  
開催会場：パルシステム千葉稲毛センター  
(千葉市稲毛区長沼町 337-1 回あり)  
講師：トータルビューティアドバイザー 桜沢凜さん  
持物：筆記用具 など その他詳細は後日案内  
保育：1人500円/チーパス提示で200円  
応募〆切：1月27日(月) 募集：16名  
※応募者全員に1月31日(金)迄に当落を連絡



## おやつ選びのポイントは？ 幼児が喜ぶ\*簡単手作りおやつ

幼児の「おやつ」は大切な栄養源です。何をどれくらいあげればよいのでしょうか？管理栄養士で現在も保育園で活躍中の講師に、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。

- 【紹介予定レシピ】
- \*きな粉マカロニ
- \*じゃがいものおやき
- \*ココット



開催日時：2月24日(月・祝) 10:00～11:15 予定  
★子育てオンラインデー内の企画となります  
講師：稲毛センターサポーター 石田佳子さん  
募集：20名程度  
準備：zoomを利用できる環境を整えて  
通信状況を確認の上ご参加ください  
応募〆切：2月2日(日)  
※応募者全員に2月7日(金)迄に当落を連絡



パルカフェ@パルひろば☆ちば 第2弾

知らなきゃ損！

## 遊びに来てみて♪食べてみて

パルシステムビギナーにおススメのパルシステム商品お試し会！  
稲毛センター組合員のおすすめメニュー試食にパルひろば会場見学  
先輩組合員からパルシステムの便利な活用術も聞けちゃいます。  
ご家族、お友だちお誘い併せてご参加ください♪

## 組合員イチョシ商品

【試食予定】

- あったかスープコーナー
- お好みおかずでのっけ丼
- おススメおやつコーナー



お子様連れでも  
気軽にどうぞ♪



開催日時：2/25(火)10:30～14:00 (★時間内出入り自由)  
開催場所：パルひろば☆ちば (千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F)

★お申し込みは右上の2次元コードもしくは下記までご連絡ください  
船橋本部コミュニティ政策推進課 (担当)丸岡 ☎047-420-2605

※ 参加者・職員のマスク着用は個人の判断とします。(調理企画を除く) また、体調が優れない場合は参加を見合わせて頂くなど、安全な企画運営にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。  
※ お預かりした個人情報、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活用いたします。ご本人の許可なく他の目的で使用する事は一切ございません。  
※ 掲載の二次元コードについて、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申込みください。