



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。