

わたぼうし2月号



ちょっとひと息 まつど・サロン

介護をしている方、ちょっと息抜きに「まつどサロン」に来てみませんか？

美味しいお菓子とお茶を飲みながら、日頃のちょっとしたことや同じ悩みを持つ人同士、おしゃべりしてリフレッシュしましょう！介護経験がある方やこれから介護を考えている方も大歓迎です。

パルシステム千葉のLPA(ライフプラン・アドバイザー)による介護や施設についてのお話も聞けます。

夕食宅配が展開している「介護食」の試食もあります。お気軽にお越しください♪



開催日時:3月12日(水) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)

会場:松戸センター 2階 会議室

交通:新京成線「くぬぎ山」駅下車・徒歩10分 ※公共の交通機関をご利用ください

参加人数:15名 参加費:無料

保育:あり(1人500円、チーパス提示で200円)※一緒に参加はできません。

※切:2月21日(金)(お電話は15:30まで) 2月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



シニアキッチン・まつど

「食べる量が減ったから・・・」「夫婦だけだと日々の食事作りが面倒で・・・」というシニアのみなさん！食事作りにとっておきの商品、パルシステムの「お料理セット」を試してみませんか？下ごしらえ済なので時短はもちろん、豊富なメニューや副菜セットとの組み合わせで献立が立てられると大人気です！冷凍でボイルするだけの「煮魚」も紹介します。ちょっと付け合わせを添えれば立派な1品に！日々の食事のマンネリ解消にもこの機会にぜひ！一緒に調理をしてみませんか？



開催日時:3月18日(火) 10:30~13:00 (10:15~受付開始)

会場:船橋市中央公民館(船橋市本町2-2-5) 4階 実習室

交通:JR総武線「船橋」駅下車・徒歩7分/京成本線「京成船橋」駅下車・徒歩5分
※公共の交通機関をご利用ください

講師:PLA 渡辺さん 参加人数:20名 参加費:無料

保育:なし

※切:2月21日(金)(お電話は15:30まで) 2月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



松戸センター 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2月10日(月) 発行元:パルシステム千葉 松戸センター

お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。

★お申し込みの際にお預かりした個人情報、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。

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。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

さつまいもがごろごろホクホク

レシピ考案 PLA 菊池さん

ホットケーキミックスで「石垣まんじゅう」



〈材料〉

さつまいも 200g ホットケーキミックス 150g 花見糖大さじ1 牛乳 100cc 海はいのち ひとつまみ

〈作り方〉

- 1 さつまいもは皮をむき1.5cmの角切りにして水にさらす。
- 2 蒸し器に水を入れて火にかける。
- 3 ボウルにホットケーキミックス、牛乳、海はいのちを入れてよく混ぜる。
- 4 3によく水切りした1を加えてさらに混ぜる。



アルミの型に生地を入れ蒸し器に並べる。蒸し器の蓋の間にふきんをかけて強火で10分程蒸す。10分たったら竹串をさして中まで火が通っているか確認する。中まで火が通っていたらできあがり。

つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター (松戸市松飛台273-1)

TEL:0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします！

メール:matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当:地域活動運営スタッフ

~パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください~

- ① イベント名
- ② お名前
- ③ 年代
- ④ 組合員番号
- ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
- ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育経験の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)

※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

【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。