



千葉センター地域情報紙 2025年 3月号

はっぴい

ぱる

Happy ★ Pal



千葉センター地域情報紙 発行日2025年3月10日(月)
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。
発行元:パルシステム千葉 千葉センター 〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

- ◆TEL:0120-31-8686(パルひろば☆ちば 月~金 9:00~17:00)
- ◆FAX:043-307-1821 (24 時間)
- ◆E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp

電話での申し込みはパルひろばで受けします。

◇◇◇申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み二次元コードをご利用ください。

- ◆申し込み締切日 4月A・B→3月21日(金)(どちらも電話は17時まで)
- ◆申し込みは記事内の二次元コード、上記千葉センターのメール、またはお電話でお願いします。
- ※申し込み多数の場合抽選。応募いただいた方全員に3月28日(金)までに、メールまたは電話で当落の結果をお知らせします。

- 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。
- お申込みの際にお預かりした個人情報を受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。

※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。

オンライン de パルシステムのつどい



【パソコン】 zoom Q
zoomの公式ホームページからインストール



▲Google Play ▲App Store

千葉4月A オンライン開催



簡単！ウインナーの飾り切り & パルのおすすめお弁当のおかず

ウインナーを使ってお弁当にもぴったりなかわいい飾り切りを一緒に作ってみましょう♪

パルシステムのハム・ウインナーのこだわりもお伝えします。

お子さんのお弁当作りのポイントやおすすめのパル商品をご紹介します。

開催日時:4月11日(金)10:30~12:00
オンライン開催・・・ZOOMを使って参加してください



講師:PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)
参加費:無料 保育:なし
参加人数:20名(申込み多数の場合は抽選)
申し込み締切:3月21日(金)(電話は17:00まで)
★その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みはこちらから



会場に来てね de パルシステムのつどい

千葉4月B 会場にきてね

知って得する介護保険のおはなし & おしゃべり会



家族の介護や自分のために知っておくと役に立つ介護保険のポイントを千葉市あんしんケアセンターの方にお話いただきます。

お話の後には一緒にテーブルを囲み日ごろちょっと気になっていることや聞いてみたいことなどみんなで気軽にしゃべりませんか。

お茶とお菓子をご用意します。



開催日時:4月18日(金)10:30~12:00

開催場所:パルひろば☆ちば

千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル 1階
(JR千葉駅より徒歩7分、京成千葉駅より徒歩5分)

講師:千葉市あんしんケアセンター中央 谷口さん
参加費:無料

保育:あり(おひとり500円、チーパス提示で200円)
参加人数:15名(申込み多数の場合は抽選)
申し込み締切:3月21日(金)(電話は17:00まで)
★その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みはこちらから

パルシステムのつどい 2月開催報告

[2/12 簡単!みそを使ったアレンジレシピ & 彩り手まりずし]

PLAの穴吹さんにみその歴史や栄養、アレンジレシピを教えてください簡単でおいしいみそディップや鶏肉のみそ漬け焼きなどを調理し試食しました。定番のケチャップやヨーグルトにみそを加えることで味にコクが出て料理の幅が広がると好評でした。



《参加者アンケートより》
★作ったことのないレシピで鶏むね肉のごまみそ焼きや野菜のディップなど家でも作ってみたいと思いました。発酵食は体にいいと聞けけれどみその良さがよくわかって勉強になりました。

[2/27 手軽にセルフケア♪指ヨガ&ハンドマッサージ]

指ヨガ講師の坂本先生に自分で手指をもんだり引っ張ったりして心と体のバランスを整えるセルフケアを教えてくださいました。



★指ヨガは初めて聞き興味がわき参加しました。手とカラダの相関について納得でき、良い体験ができました。
★ペアハンドマッサージがとても気持ちよく嬉しくなりました。参加して良かったです。