



# わたぼうし 4月号

こんにちは！松戸センターです。



皆さんこんにちは。2025 年度センター長として着任します丸岡です。今年度も組合員の皆さんに笑顔で帰っていただけるような「パルシステムのつどい」をセンターサポーターや地域活動運営スタッフとともに考えていきたいと思ひます。初めての方も「パルシステムのつどい」にぜひご参加ください。

初めまして！2025 年度供給長で着任しました祐成(スケナリ)です。全力で明るく楽しいセンターを作っていきたいと思ひますので宜しくお願ひいたします。



こんにちは。今年度から営業長で着任しました岡野です。組合員の皆さんの期待に応えられるよう尽力していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



【松戸・柏センター合同企画】

パルシステム共済連福祉・たすけあい助成金企画

## フレイル予防のための健康づくり運動

フレイル(※)について学んで、立ったままや椅子に座っていつでも手軽にできる肩回りや股関節周りの体操も教えてください。これからの健康のために、という方でも気軽に参加できる内容です。

一緒に学んでエクササイズを楽しみましょう！ご家族での参加も大歓迎です！

※フレイルとは「高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態」や「身体機能や認知機能が弱ってくること」を意味します。



開催日時:5月20日(火) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)

会場:森のホール 21(松戸市千駄堀 646 番地の 4) B1 映像スタジオ

交通:京成電鉄松戸線「八柱」駅・JR 武蔵野線「新八柱」駅南口下車

京成バス千葉ウエスト小金原団地循環・バス案内所行き/新松戸駅行き 5分

「森のホール 21・公園中央口」下車・徒歩 2分/駅から徒歩 15分

講師:日本成人病予防協会 参加人数:20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

〆切:5月2日(金)(お電話は 15:30 まで)。5月9日(金)までに当落の結果をお知らせします。

※有料駐車場あり



## 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4月7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、よろしくお願ひいたします。

## オンライン de パルシステムのつどい

### にんじん が主役になる!?



常備しているお家が多い「にんじん」。付け合わせやいろどりに重宝しますが今回はお弁当におつまみに常備菜、おやつ?など、「にんじん」の使い方が変わるバラエティに富んだレシピを紹介します♪  
フライパンで簡単にできる「人参のガレット風」を一緒に作りましょう!



開催日時:5月29日(木) 13:00~14:30 (12:45~受付開始)

講師:PLA 北村さん 参加人数:20名 参加費:無料

〆切:5月9日(金)(お電話は 15:30 まで)。5月16日(金)までに当落の結果をお知らせします。

### 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ひいたします。