

ときめき通信

364号

5月2回

[発行者] 生活協同組合パルシステム新潟ときめき

[編集責任者] 佐々木 功

配付日: 2025年4月28日～5月2日

お問い合わせ先 ▶ 配達・ご利用・お支払い・組合員活動に関して パルシステム問合せセンター 0120-868-014 (月～金曜日/9:00～20:00 土曜日/9:00～17:00)

爽やかな香り広がる♪

参加募集

梅フェス

「梅ビネガー」作りで 素敵な梅しごと体験



梅の季節がやってきました!

酸味豊かな「梅」、甘さ引き立つ「花見糖」、まろやかな「酢(米酢)」。
この3つの素材が奏でるハーモニーで作る「梅ビネガー」を一緒に
作ってみませんか?

完成した梅ビネガーは、水や炭酸で薄めてさっぱりドリンクに、牛乳
で割ればまろやかなヨーグルトドリンク風に。爽やかな季節の味わ
いが感じられる自家製ドリンクをお家で作って楽しんでください。

梅ジャムの試食や梅シロップの試飲もします。
この機会に《梅しごと》体験してみましよう。

梅ビネガーの材料は
会場で用意しています。
(梅は300グラムです)



開催
日時

5月20日(火)
10:15～11:30

会場

三条市体育文化会館 2階マルチルーム
所在地/三条市荒町2丁目1-3

定員

15人

行事保険

あり

申込み方法

2次元コードを読み取り
フォームからお申し込みください。

締切り: 5/10(土) 14:00



お申込みを
お待ちしております。

参加費

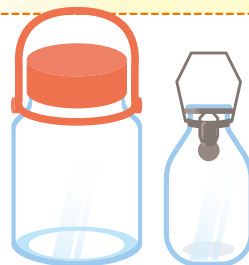
※梅ビネガーの材料代金も含まれます。 ※当日徴収します

組合員(同居のご家族含む)/1組400円(税込)

組合員ではない方/1人 600円(税込)

持ち物等

・保存ビン
(容量1.5ℓ～2ℓ)
密封できて
酸に強い
ガラスびんなど



・清潔なふきん
・エプロン、三角巾
・マイスプーン
・筆記用具

*お申込みが定員を超えた場合は抽選となります。

*お申込みいただいたすべての方に当落通知を、お申込みいただいたメールアドレスに
5月14日(水)にご連絡いたします。

*お申込み後の自動返信メール、当落通知メールが届かなかった場合は、
パルシステム問合せセンターに連絡をお願いします。

*「おためし宅配」利用中の方は、組合員登録前でするので組合員ではない方の参加費となります。

*お預かりした個人情報は組合員活動の目的以外には使用しません。

ぜひご覧ください。
ホームページやSNSなどでも
様々な情報をお知らせしています。

ホーム
ページ



インス
タ
グラム



フェイス
ブック



LINE公式
アカウント



笑顔でつながる健やかフェスタ

申込
不要

参加費
無料

笑いヨガ

家族みんなで笑って、心も体も元気に！
ご家族やお友達を誘って、ぜひご参加ください♪



日時

2025年

5月18日(日)

10:00～12:00

場所

新潟ふるさと村

ファイブワンいいね! 新潟館
屋外イベント広場

※雨天時:3階ふるさとシアター



笑いヨガって何？

笑いと深呼吸を組み合わせた
健康体操です。



こんな効果が期待できます！

- ストレス解消
- コミュニケーション力向上
- 免疫力アップ
- 心と体のリフレッシュ

笑いヨガに携わり12年

「笑いは健康の扉」——この思いを胸に、
地域の皆さんと一緒に笑いヨガを続けて12年。
笑いが生む温かいつながり、心も体も元気になる瞬間を大切にしてきました。
これからも、笑いの力で広がる輪を一緒に楽しんでいきましょう！



講師プロフィール

笑いヨガティチャー 手塚 美恵子さん (新潟医療生活協同組合 コープケアカレッジ校長)

地域での班会やイベント・茶の間等でグループワークトレーニングや笑いヨガを用いて「けんこうづくりはしあわせづくり」をモットーに楽しく健康づくり、組織づくりに従事。現在は認知症予防、フレイル予防、オーラルフレイル予防に力を注いでいます。

プログラム

10:00～11:00

- ① 骨密度測定 かかとに超音波をあてて骨密度を測定します
- ② 握力測定 握力を測定し、全身の筋力の指標とします
- ③ 足指力測定 足の指の力を測定し、転倒予防につなげます
いずれもフレイル予防を目的として行います

11:00～12:00 笑いヨガセッション

主催：生活協同組合パルシステム新潟ときめき

協力：新潟医療生活協同組合

私たちの「くらし」に寄り添う

福祉・たすけあい
助成金

このイベントはパルシステム共済連の「福祉・たすけあい助成金」を使用して開催します。
パルシステムの組合員が地域で行う子育て支援や福祉助け合い活動、ライフプランニング活動、健康維持活動等を支援しています。