



イベント情報

Event information

講座一日体験教室「自衛術体操」

日時 3月3日(水) 14:40~15:40
場所 城東組合員会館 和室

- ① ¥ 100円
- ② (定) 5名(多数の場合抽選)
- ③ (締) 2月26日(金)

※動きやすい服装でお越しください

くらしのたすけあいの会「サロン・ハーモニー」

日時 3月5日(金) 11:00~13:00
場所 城東組合員会館 2階

- ① (内) ・ちょっと一息の場で楽しいおしゃべり
- ・パンと飲物で100円
- ・介護保険、ばるむ相談コーナー
- ※保育あり
- ② (問) 福祉事業部 南まで
- ☎ 0120-294-044(9~17時土日除く)
- FAX 06-6925-2590
- ③ (主) くらしのたすけあいの会大阪東支部

3月1日より住吉区帝塚山に デイサービスオープン

(介護保険の認定を受けておられる方対象)
〈住所〉住吉区帝塚山東4丁目5-8
〈問い合わせ先〉デイサービス帝塚山東
☎ 06-6678-5010 担当 中西まで

常設型子育て広場 バルちゃん広場「すくすく」

親子で1日ゆっくりすごせる「居場所」です。時間内なら、いつ来てもいつ帰ってもOKです。いろんなおもちゃがみんなを待っています。

3月「すくすく」の開いている日

火曜日	木曜日
2日	4日
9日	11日
16日	18日
23日	25日
30日	

3月生まれのお誕生日会は
3月23日(火)です



時間 10:00~15:00
※事前の申し込みはいりません
※昼食持参可
場所 城東組合員会館 3階

- ① (対) 就学前のお子さんと保護者(これからママになる人も)
- ② (料) 1家族100円
- ③ (主) 子育てサポートステーション

視覚・聴覚障がい者の方へご案内

①「しあわせの村」見学と庭園散策(神戸)
(高齢者・障がい者の自立を援助する福祉施設)
日時 3月12日(金)

② ¥ 1800円(昼食1000円、バス代・施設使用料など800円)

③「小川コーヒー」見学と北野天満宮梅苑散策(京都)
日時 3月16日(火)

④ ¥ 1800円(昼食1000円、バス代500円、梅苑入園料300円(障がい者料金))

- (以下①・②共通)
- *ガイドヘルプ、手話通訳が必要な方は、お申し出ください。
- ⑤ (定) 視覚障がい者6名・聴覚障がい者10名(多数の場合抽選)
- ⑥ (集) パルコープ本部(京橋)朝8時
- ※帰着予定17時(交通事情で遅くなる場合があります)
- ⑦ (締) 2月26日(金)
- ⑧ (主) くらしネット「福祉」

- ・案内しているイベントはいつでも、午前7時に暴風警報が発令された場合、その他パルコープが危険と判断した場合は中止となります。
- ・組合員会館は駐車場がありません。車で来館はご遠慮ください。
- ・視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は、ガイドヘルプ・手話通訳のボランティア制度を利用することができます。事前にご連絡ください。
- ・表記のないイベントの問い合わせ・申し込み先は

組合員活動サポートセンター ☎ 0120-299-244
FAX 0120-299-230
携帯・PHSからは ☎ 06-4801-7648
月曜・土曜 9:00~17:00 火~金曜 9:00~18:00

- 共通 ① = 内容 ② = 対象 ③ = 費用 ④ = 定員
- ⑤ = 集合 ⑥ = 受付 ⑦ = 持ち物
- ⑧ = 申し込み ⑨ = 問い合わせ
- ⑩ = 締め切り ⑪ = 主催 ⑫ = メニュー

はるメール

みんなの伝言板 ①ご意見・感想をお寄せください。

〒534-0024 大阪市都島区東野田町1-5-26
おおさかパルコープ 機関紙はるタイム係
eメールアドレス paltime@palcoop.or.jp

※いただいた声は「はるメール」や、商品案内・ホームページ、広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。ご了承ください。お預かりした個人情報には上記及びパルコープからの問い合わせ以外には使用いたしません。

産地情報が食卓をより豊かに
産地からの声がかかっているのが嬉しいですね。どんな所でどんな人が作ってくれているのか、幼稚園児の子どもに話しながら食事をすると、食べ物に興味を持ち、いつか、よく食べられます。産地情報が食卓をより豊かにしてくれます。

フィリピンバナナでバナナジャム
枚方市 広谷 恵利
フィリピンバナナを使ったバナナジャムのレシピ、おどろきです。バナナがいつの間にか黒くなると、「コメンナサイ」。しちやう時もあったので、これは目からウロコでした。レンジですく作れる! これからもオドロキでカンタンレシピ、載せてください。

就寝前に化粧水カットはよくない? ①
交野市 大谷 幸子
近い将来、高齢期に向かう身ですが、基礎ケアを継続すれば肌の老化を遅らせるかと思われ、就寝前に化粧水+栄養クリームを使っていますが、化粧水をカットするのはよくないのでしょうか?

産地情報が食卓をより豊かに
産地からの声がかかっているのが嬉しいですね。どんな所でどんな人が作ってくれているのか、幼稚園児の子どもに話しながら食事をすると、食べ物に興味を持ち、いつか、よく食べられます。産地情報が食卓をより豊かにしてくれます。

コープの存在がありがたい
阿倍野区 小野内 照子
リハビリ中で、なかなか買物ができません。コープの存在は本当にありがたいです。今後ともよろしくお願ひ致します。

「しじみの反対は〜」
浪速区 東三重子
クロスワードを解いていると、4歳の息子もやりがたくなって来たので、一緒にできそうな問題を探してみました。すると「しじみ」の反対は「しじみ」を見つけたので、「しじみの反対は何?」と聞いてみました。息子は、真剣に問題を眺めて、「しじみ」と答えてくれました。その後「まね」とわかる自分で大ウケして笑い転げていました。

頭が柔らかくなくて感心
生野区 新井 まゆみ
しじみも楽しい読み物があります。クロスワードは解けたのに並べ替えてしまったと言葉が思い浮かばず苦心していました。長女が来て即答「頭が柔らかくなくていいなと思わず感心。」

鶏鍋セットでかやくご飯を作ってみました
生野区 伊川 季代子
はるメールで、鶏鍋セットでかやくご飯、の作り方を記載されて作ってみました。子どもが茶碗3杯山盛り食べ、夕食で全部なくなりました。レシピ情報ありがとうございます。

就寝前に化粧水カットはよくない? ②
交野市 大谷 幸子
近い将来、高齢期に向かう身ですが、基礎ケアを継続すれば肌の老化を遅らせるかと思われ、就寝前に化粧水+栄養クリームを使っていますが、化粧水をカットするのはよくないのでしょうか?