



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木

～なかセンター広報紙

発行 なかセンター委員会 発行責任者 センター長 河原

パルシステムでは、環境問題に積極的に取り組んでいます。リユース・リサイクルも重要な取り組みです。今日は、パルシステムのリユース・リサイクルの中でも、回収率があまり高くない お料理セットのトレーについてお伝えします。裏面は久しぶりの会場参加型のなかセンター企画です。皆様のご応募お待ちしております。

「お料理セット」トレー回収編



食材を
とりだすと
こんせんくんと
↑R↓マークが
現れます



トレーの底にあるのは…。



リサイクルの目印、「R」マークとこんせんくんです。
※「R」マークがついた商品はカタログでも確認できます。



② 乾かして通い箱へ
入れればOK!



とくに、油污れはしっかり洗ってくださいね。



回収後はリサイクル原料にして、再び「トレー」に!



あなたの元に「お料理セット」トレーとなって戻ってきます。

食品トレーは
パルシステムの
ものに限ります

OK ↑R↓マークのついた白トレー

NG 油污れ野菜くずが
ついているトレー
レジビの紙

〈パルシステムのリユース・リサイクルガイド〉

スマートフォン、タブレット端末、
パソコンからご覧いただけます。

詳しくは、2次元コードからアクセス!

ぜひ、ご活用ください!



2次元コード



リユース・リサイクル品の回収に
ご協力をお願いします。



シニア向け イスヨガ&健康教室

コロナ禍で、体を動かすことがおっくうになったり、筋力のおとろえを感じていませんか？
そこで、元気に過ごすためにもイスに座って楽しくヨガをしましょう！
更に、生活習慣の改善講座を聞いて、健康寿命を伸ばすことを目指しましょう！
今回の内容はシニア（高齢者）向けですが、介護されている方やこれから介護に関わる予定の方でもご参加いただけます。

開催日： 2021年 7月 13日（火）

会場： 常陸太田市民センター（パルティーホール）多目的ホール

時間： 10：00～12：00（受付9：40開始）

※受付で、検温と手の消毒にご協力をお願いします。

内容と講師：

（前半）ヨガ教室 大沢 由紀子 先生（ヨガ・シニア向けヨガ講師）

※イスに座ったままできる簡単ヨガ。

体が硬い方でも、足腰の不安な方でも大丈夫！

（後半）生活習慣の改善講座 井上 貴志 先生

（介護老人保健施設での室長・主任ケアマネージャー経験者）

※基本的なフレイル予防についての講座。

持ち物： 水分、汗拭き用タオル等（ヨガマット不要）

募集： 募集人数 20名

※託児はありません。

※申込多数の場合は抽選となります。当落にかかわらずお知らせします。

参加費： 無料

申込方法： 下記の申込書（注文書と一緒に提出）

申込締切り： 6月 18日（金）

お問い合わせ先： パルシステム茨城 栃木 なかセンター

TEL 0120-868-014

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止になる場合がございますので、ご承知おきください。

※お預かりした個人情報、参加申込の集約以外には使用いたしません。

※この企画は、パルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催いたします。

フレイルとは？

「年齢に伴って
筋肉や心身の
活力が低下
した状態」
のことです。

きりとり線

「シニア向けイスヨガ&健康講座」に参加します。 なかセンター行き

申込締切り 6/18（金）

※注文書と一緒に提出して下さい

当日参加する方のお名前 _____

当日参加する方の日中連絡がとれる電話番号 _____

※当日参加する方と申込者が別の場合、必ず当日参加される方の連絡先をご記入下さい。

申込み組合員名 _____ 組合員番号 _____