



こだわり中華

-主催：第4地域委員会-

『餃子学習交流会』

東都生協で大人気の「香港餃子」の美味しさの秘密と、美味しく簡単に調理できる  
実演紹介を交えて、楽しく試食をしながら学習交流しませんか？  
いつもの餃子がより一層、美味しさアップします!! アレンジ餃子も試食できますよ!



日時 4月9日(火) 10:00~12:00

会場 石神井公園区民交流センター

2階 料理実習室

講師 株式会社 ヨコミゾ

小池 克行 (こいけ かつゆき) さん

定員 20名 対象 組合員と同居の家族

保育 あり (1歳以上未就学児、研修を受けた  
保育ママが別室でお預かりします)

参加費 200円

持ち物 エプロン、三角巾、台ふきん、食器用ふきん  
筆記用具、マスク(調理時着用)、飲み物

申込み ①申込書を供給時に提出(申込書はお手持ちの封筒に入れて下さい。)

②右の二次元コード、または下記のURL

<https://ws.formzu.net/dist/S54635085/>

申込み締切 3月29日(金)

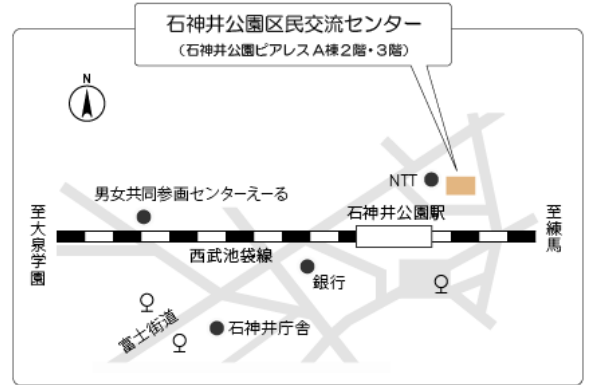
(定員が多い場合は抽選。当選者の方にはハガキまたはメールにて連絡いたします。)

問合せ 和光センター 048-460-5511 (月~金 9:00~17:00)

※当日ご自宅にて検温し、少しでも体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。

※会場にて調理・試食があります。

※アレルギーの方：小麦、大豆などの材料を使用しています。



★西武池袋線・石神井公園駅 中央口 徒歩1分



✂ キリトリ ✂

締切 3/29(金)

第4地域委員会主催

「ヨコミゾ餃子学習交流会」 - 申込書 -

組合員氏名	組合員番号
参加者氏名	
連絡先	
保育 なまえ	( 歳)

住所	
氏名	様

\*複数参加の場合、個々に氏名を記入してください。  
\*こちらの個人情報は組合員活動のみに使用いたします。

\*保育ありの方は、後日ご連絡いたします。  
供給時提出→和光センター



## 【報告】

### 要支援・要介護の違いは何？申請はどうするの？ 介護保険について学ぼう！

2月19日に練馬区産業プラザ、ココネリにて開催しました。参加者18名(初参加5名)大泉地域包括支援センターの奈良ともみさんを講師に迎え「介護保険について」地域包括支援センターとは？介護保険って何？など基本的な事からお話していただきました。2025年問題【団塊の世代が全て後期高齢者(75歳以上)になる】など、介護保険制度の安定性・持続可能性の確保の問題もあり、自助・互助・共助・公助の必要性のお話もありました。  
最後に東都で供給しているシニア関連商品「悠遊生活チラシ」を紹介し、「かぼちゃプリン」を試食しました。

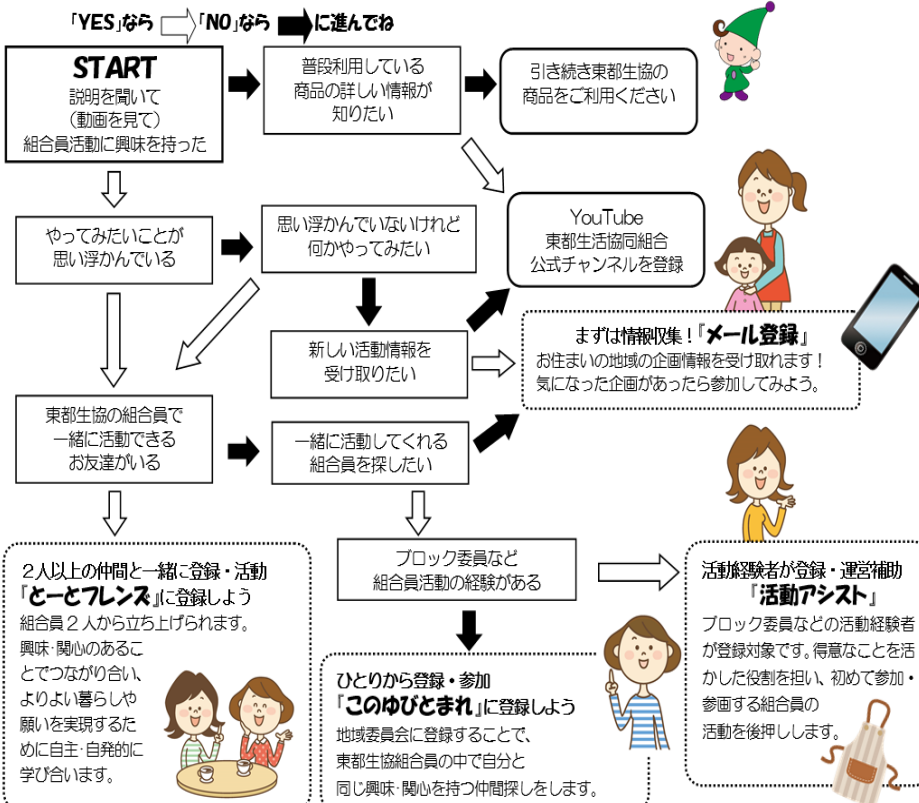
### 参加者の感想

- ・細かい事まで色々とお話いただき、今まで以上に興味を持ちました。家に帰ってよく読み勉強しようと思います。
- ・介護を受けずにずっと元気に過ごそうと改めて考える良い機会になりました。
- ・地域包括支援センターを知らなかったの、知るきっかけになりよかったです。支援センターを通じて、社会とのつながりや、支援者を増やすというお話も聞いて良かったです。
- ・介護保険制度の改訂の事も含め、詳しく丁寧な分かりやすい説明で大変参考になりました。地域密着型サービスについて初めて知りました。内容をもっと詳しく知りたかったです。
- ・「健康長寿チェックシート」で受けられるサービスがあることを初めて知りました。



## ～始めてみませんか？～

### 2024年度 組合員活動 登録受付開始！



2024年4月から新たなスタイルでの活動が始まります。一人ひとりが興味・関心のあることにつながり、自分のスタイルに合わせて活動できます。ぜひ下記の二次元コードかURLから動画をご覧になり、左のチャートを使って自分に合った活動スタイルを探してみましょう



[https://youtu.be/jkhxD\\_hf4e4](https://youtu.be/jkhxD_hf4e4)

問い合わせ：第4地域委員会  
担当事務局 山下  
電話：048-460-5511  
受付：月曜～金曜 9時～16時