

女性部だより

JA北つくば女性部
【Vol.2】2024.11.29発行

新JA北つくば女性部活動開始！

JA北つくば女性部 利根川会長より

日頃より女性部活動にご理解ご協力を頂き誠にありがとうございます。この夏の暑さを乗り越え、秋も深まり、待ちに待った農協まつりも地域の皆様とともに有意義に過ごされたと伺っております。お疲れさまでした。

この8月の中旬、茨城県JA女性組織協議会では、創立70周年記念大会が開催されました。ゲストには「ハナミズキ」の作曲家マシコタツロウさん、シャンソン歌手の佐々木秀実さんを迎え、楽しいおしゃべりや歌・ピアノ演奏などマシコタツロウさんの茨城弁の解説に「知ってる～」「わかる～」と大爆笑でした。女性部員による活動発表でも笑いあり、涙ありの大賑わいで幕を閉じました。事後報告となり誠に申し訳ございません。今年もあと残すところ一ヶ月。皆様、忙しくも元気でお過ごしください。



気になる活動がありましたら、是非お問い合わせください。
～皆さまのご参加お待ちしております！～

各支部の活動について (2024.11月～2025.1月予定)

【下館支部】

- ・11月：下館パークゴルフ大会
- ・12月：寄せ植え講習会

【協和支部】

- ・11月：群馬県県外研修
- ・12月：小栗判官まつり、寄せ植え講習会

【大和支部】

- ・11月：日帰り研修会「吹割の滝」

【真壁支部】

- ・11月：東洋羽毛視察研修
- ・12月：お正月飾りリース作り
- ・1月：ふれあいサロン・フレイブ講習会

【明野支部】

- ・11月：大正琴教室、文化祭芸能発表会

【関城支部】

- ・11月：ハイキング（花貫溪谷）家の光手芸教室
- ・12月：ガーデニング教室、みそ加工

【結城支部】

絵手紙教室、パッチワーク教室、
四つ竹健康踊り、ヨガ教室（毎月開催）

【岩瀬支部】

- ・11月：花いっぱい運動
- ・12月：生け花教室

女性部活動ハイライト

第2回 モルック大会

7月6日（土）ザ・ヒロサワ・シティ体育館で盛大に開催されました。女性部の活動を代表するイベントとなりつつあるモルック。ぜひ皆さんもご参加してみてはいかがでしょうか。



常勤役員との意見交換会



7月31日（水）JA北つくば本店の鳳凰の間で常勤役員と女性部本部役員が意見交換会を行いました。今後の女性部活動にますますご協力いただけるとの頼りになるお言葉を頂き感謝です。

第19回 パークゴルフ大会

10月17日（木）下館パークゴルフ場で開催されました。皆さま日ごろの練習の成果を発揮し、ナイスショットでした。参加賞のお花もとても喜んでいただきました。



JA北つくば女性部からのお知らせ

JA北つくば女性部では、女性部員の皆さまに、最新情報をタイムリーにお届けできるよう、女性部専用の「公式ラインアカウント」を作成しました。

是非ご登録をお願いします。地区により内容は様々で、料理教室や各種イベント等、お友だち限定のお得な情報をゲットできます。

↓↓各地区LINEのご登録は**こちら**から↓↓



下館地区



協和地区



大和地区



真壁地区



明野地区



関城地区



結城地区



岩瀬地区

お友だちをご紹介ください

紹介特典実施中！（正会員のかた）

JA北つくば女性部では、随時会員募集を行っております。

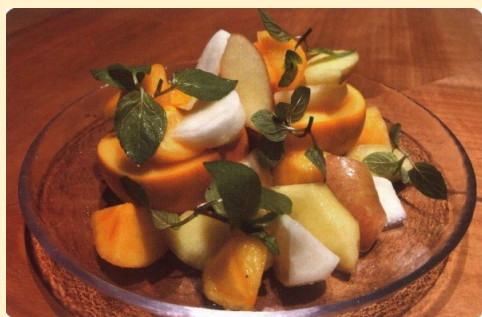
JA北つくば女性部は、「食」や「農」、「くらし」に関心のある女性が集まって活動する組織です。「農家」でも「農家でない人」もどなたでも気軽に参加できます。幅広い世代の人たちが和気あいあい活動しています。

JAの女性組織は、「家族を大切にしたい」「地域を元気にしたい」「魅力的な私になりたい」など、同じ思いや願い、夢を持った仲間が集まりです。

身近な「お友だち」にお声かけをお願いします！ボランティアや地域貢献活動、スポーツイベントなど様々な活動を皆さんで楽しみながら一緒に過ごしませんか。

正会員特典として、お友だち紹介特典（レインボー商品券500円）を進呈します。是非、ご紹介よろしくお願いします！

季節のレシピ ～ほっこり料理～



永井智（ながいともかず）
茨城県筑西市にある「茨城県民会館」のオーナリング。

柿のレモンマリネ



材料（2人分）

柿（種なし）……………2個
カブ……………1個
リンゴ……………1/2個
ミント……………適宜
●マリネ液
レモン汁……………大さじ2
オリーブ油（エクストラバージン）……………小さじ2
塩……………小さじ1/2

作り方

- (1) 種なし柿で釜を作る。柿をふたと器に切り分ける。器の中身は丸くくり抜いてから4等分に切る。
- (2) カブは皮をむき、厚さ5mmの半月切りにして塩水（分量外）に漬け1時間ほど置く。軟らかくなったら水気を切る。リンゴは厚さ5mmの半月切りにする。
- (3) ボウルでマリネ液の材料を混ぜ合わせ、(1)の柿の中身、(2)のカブとリンゴを入れて30分ほど味をなじませる。
- (4) (1)の柿の器を置き、(3)のマリネを盛り付ける。(1)の柿のふたとミントを飾り出来上がり。

隙間リフレッシュタイム



手のひらをごすりながら動かす

手のひらにはたくさんのつばがあります。今回は、手のひらを回転させ、多くのつばをこする体操を紹介いたします。皮膚に刺激が与えられ、血管が拡張して血行を促進させます。腕や肩の筋肉をひねるので、肩や首の凝りをほぐす効果も期待できます。

凝りはくすくすにも効果的です。手のひらを回転させる時は鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めと口から息を吐き、伸ばし切ったときには息を吐き切ります。ゆっくり、よいので丁寧に行いましょう。

（1）両手を合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させます。

（2）両手をそのまま回転させながら、腕を下に伸ばしていきま。

（3）腕を下へ伸ばし切ったら、手のひらが離れないように（1）の位置に戻していきます。

（4）同様に（1）の位置から、（1）とは反対方向へ回転させ、戻します。（1）～（4）を5回繰り返します。

脳と手足の体操
健康生活研究所所長 ● 堤 幸久雄

簡単にできる体操をご紹介します。身も心も美しく！気持ちがいっただけ軽くなりますね。

皆さまからのご意見お待ちしております

「女性部だより」の感想や取り上げてほしい記事、女性部活動で取り組んでみたい事など、その他様々なご意見・ご要望をお聞かせください。皆さまからの感想が私たちの励みになります。女性部員の皆さまと一緒に良い組織活動に向けて頑張っていきます！ ご意見等は下記の問い合わせ先までお願いいたします。