



# JA兵庫みらい

## 女性会 かべ新聞

### 女性が元気！地域が元気！

# 8月号VOL.14



三木連絡協議会

メロン狩りで3地区の  
親睦を深めましょう

女性会（稲葉淑美会長）は7月10日、京都府京丹後市へ親睦旅行に出かけました。会員や地域の女性ら106人が参加しました。参加者は観光メロン園を訪れ、丹精込めて作られたメロンを自分たちの手で摘み取ったり、網野温泉の佳松苑で昼食を食べたりしました。



加西連絡協議会



小野連絡協議会

参加者は「メロンがとてもおいしかった。他の地域の方と交流もできたので、楽しかったです」と話していました。

#### 認知症サポーター

#### 養成研修会を実施

女性会（稲葉淑美会長）は6月24日、三木市久留美支店で認知症サポーター養成研修会を実施しました。会員や関係者ら37人が参加しました。

女性会の地域貢献活動のひとつとして開催された研修会では、JA兵庫中央会業務指導部業務指導課の小村幸生氏を講師に迎え、認知症サポーターになるための知識を深めました。



#### オレンジリングがサポーターの証！

中川定美副会長は「認知症の方々を見守り、尊重できるサポーターになりたい」と話していました。

研修会を受けた参加者には、認知症サポーターを示すオレンジリングが配布されました。



#### 加西連絡協議会 みやこ染め染料を使った 絵画に挑戦！

女性会加西連絡協議会（宇仁寿美会長）の在田教室は7月16日、みやこ染めの染料を使って絵画教室を行いました。会員ら18人が参加しました。

参加者は、講師の鈴木みゆきさんが夏をイメージしてみやこ染め染料で染めた布に、涼しげな花の絵を描いていきなりました。丁寧な作業を進めていき、約2時間後には色鮮やかな作品が出来上がりました。

できあがり！



本物の葉っぱに絵の具をつけてうつしていきます。



#### 小野連絡協議会 リフレッショ体操で元 気に夏を乗り切ろう

女性会小野連絡協議会（中川定美会長）は7月28日、小野中央支店でカルチャー教室の一つであるリフレッショ体操を行いました。

教室では、真向法の体操を基本に講師の池町敦子先生がアレンジを加えたりフレッシュ体操を実践しています。池町先生の指導のもと、参加した会員ら14人は全身を使って体をほぐしながら、体のゆがみを治す体操やリンパ

の流れをよくする体操を行い、清々しい汗を流しました。

リンパの流れをよくすると、夏ののぼせや冬の冷え性などが改善できるそうです。



#### JA兵庫みらい産の完熟トマトを使った トマトドレッシングができました！

サラダはもちろん、パスタとの相性も抜群！  
さまざまなお料理にご活用いただけます。  
かさい愛菜館で絶賛販売中！ぜひご賞味あれ。



◇お知らせ◇  
家の光9月号の『みんなでジャンプ！』のコーナーで女性会加西連絡協議会の加工教室が紹介されます。

教室の紹介だけでなく、現在の女性会の取り組みやおにぎり工房についてなども掲載される予定ですので、ぜひご覧下さい！！

