

女性会かべ新聞 9月号

女性が元気！ 地域が元気!!

Vol. 86



平成28年9月1日発行

発行／総合企画室 ふれあい広報課



いきいき健康教室を開き、会員8名が参加しました。

この日は、「家の光」の記事を活用した健康体操をおこないました。同誌に掲載されている「今日1日が楽になる！おはヨーガ」の記事を教本として、肩が楽になるポーズや太ももを鍛えるポーズなど会員同士で確認し合は、会員らで決めて2～10回程度おこないうがら実施。各ポーズの実施回数を振り入れることを呼びかけました。

女性会三木連絡協議会（五百蔵ひとみ会長）は7月19日、志染支店でいきいき健康教室を開き、会員8名が参加しました。

この日は、「家の光」の記事を活用した健康体操をおこないました。同誌に掲載されている「今日1日が楽になる！おはヨーガ」の記事を教本として、肩が楽になるポーズや太ももを鍛えるポーズなど会員同士で確認し合は、会員らで決めて2～10回程度おこないうがら実施。各ポーズの実施回数を振り入れることを呼びかけました。



女性会小野連絡協議会（池澤弘子会長）は8月19日、小野中央支店で一日体験教室を開き、会員20名が参加しました。

各カルチャー教室の代表者らを対象にしたこの体験教室は、各代表者らが講師となり教室生に教え、活動につなげることが目的。会員それぞれができることがあります。

この日は、同連絡協議会役員の指導のもと、パワーストーンをあしらったブローチを作製。代表者らは、ストーンを通して、ヒモとウッドリングを木綿の丸いヒモで結び、約2時間で色鮮やかなブローチが完成しました。

参加した会員は「ストーンの位置を動かして、いろいろな服に合わせたい」と笑顔で話しました。

小野連絡協議会

ブローチ作りに挑戦



女性会小野連絡協議会（池澤弘子会長）は8月19日、小野

中央支店で一日体験教室を開き、会員20名が参加しました。

女性会加西連絡協議会（清水成子会長）のひまわり活動グループは8月17日、本店で料理教室を開き、会員20名が参加しました。

この日は、加西市いずみ会の会員を講師に招き、さんまのソテーやブドウ大福、「家の光」で紹介されたキュウリと鮭の混ぜずしなど4品を作りました。先生が1品目の作業手順を説明したあとに、会員らが手分けして調理。

1品目が完成したら、

次の料理を作るなど、1品ずつ手順を確認し



ながら作業を進めました。参加した会員は「色合いがよく、さっぱりした味つけの料理なので、夏にぴったりでした。家でも作りたい」と話しました。

魚と夏野菜を使った料理教室を開催



な

い

日帰り



女性会企画 琵琶湖温泉で食す 地産地消会席と
紅葉の名所百選 湖東三山の一つ「西明寺」の旅

実施日／平成28年11月24日(木)

旅行代金／14,800円(税込み)

募集人員／120名(最少催行人員35名)

参加資格／JA兵庫みらい管内在住の女性

最終締切日／平成28年11月4日(金)

(ただし、満員になり次第締め切ります)

添乗員／同行し旅程管理業務をおこないます。

集合場所／本店、小野農生活センター

三木市久留美支店、志染町公民館

お問い合わせ先／☎0790-47-1279 総合企画室 ふれあい広報課(担当：小池)

行程
管内各地(6:00～7:00頃)=最寄IC=(高速道)=紅葉の名所百選 紅葉の名所「西明寺」(10:00～11:00)=琵琶湖温泉『琵琶湖グランドホテル』地産地消会席をご賞味ください(12:30～14:30)=鮎家の郷(お買い物)(14:50～15:30)=(高速道)=最寄IC=管内各地(18:00～19:00頃)

※行程表の時間はあくまでも目安です。交通機関の都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ

女性会一日体験

和菓子作り教室を開催します♪

開催日時／平成28年10月12日(水)

時間 9:30～(受付 9:00～)

場所／本店JA会館1階 料理教室

対象者／JA兵庫みらい管内在住の女性

募集人数／24名(先着順で、定員になり次第締め切れます)

持ち物／エプロン、三角巾、手ふきタオル、

きれいな布巾3枚、参加費1,000円

申し込み期日／平成28年9月23日(金)

申し込み・お問い合わせ先／

総合企画室 ふれあい広報課(担当：小池)

☎0790-47-1279 (受付／平日9:00～17:00)

※電話でお申し込みください。

ご都合でキャンセルされる場合は、10月7日(金)までにご連絡ください。



あなたもJA兵庫みらいの組合員になってみませんか

J A兵庫みらいの組合員になれば、こんなお得なことがあります！

住宅ローンや自動車ローン、教育ローンなどの融資(要審査)が受けられます。

(株)兵庫みらいサービスのご利用が組合員価格になります。

系統組織の施設割引が受けられます。

出資配当金が受けられます。(出資配当は毎年度、剩余金の中からお支払いするもので、配当を必ずお約束するものではありません)

※組合員加入には、JA兵庫みらい管内に居住、または勤務されているなどの一定の条件が必要となります。

※ご加入の手続きなど詳しい内容については、当JA各支店窓口にご相談ください。

