

きらめき

J A 京都中央女性部だより
【Vol.4】 2023/2/1 発行

伊佐 妙子 岩倉女性部長より メッセージをいただきました



2023年も明けまして、早や2月（如月）となりました。如月～寒い冬が終わり「春」に向かって万物が動き始める時期～まだまだ寒さは続きますが、「春」という声を聞くと何故か温かい気持ちになり、ワクワクしてきます。

私事ですが、JAと私の出会いは実家が農林業でしたので、「家の光」の雑誌は小学校の頃より月刊誌として届けられ、目にしておりました。田舎で本に出会う機会も少なくわからないまま読んでいた記憶があります。

現在、JA女性会に関わるようになり購読しておりますが、①見た目がきれいで読み易い。②生活・地域に密着。③年代問わず身近に感じる。「家の光」は時代の波に押されることなく、長年に渡り月刊誌として出版され、脈々と続いていることにも驚きです。会員として微力ではありますが、色々な事に関わりを持ち、協力していきたいと思っています。

本年も会員の皆様のご健康・ご多幸をお祈り申し上げます。



各支部の活動について（12月～3月実施分）

❁過去の活動報告❁

◆寄せ植え教室開催支部◆

*乙訓・海印寺・大山崎
大原野・淀・向島・大原

◆新年会◆

*神足・海印寺・羽束師
淀・洛南・向島

*神足

パッチワーク・ウエルネス
ダーツ・木目込み人形・
健康体操

*大山崎

おしゃべり会・手芸教室

*洛南

押し絵・フラワーアレンジ
メント

*市原野

しめ縄作り

★女性部全体行事★

◎親睦旅行（倉敷・牛窓方面）
2/8～9

◎クリーンウォーク 3/4

❁今後の活動予定❁

*神足 2月、3月
ウエルネスダーツ・健康体操

*乙訓

役員会 2/14

*大山崎

生け花教室 2月、3月
手芸教室 2月

*大原野

折り紙教室 2月
総会日帰り旅行 3月

*羽束師

寒の味噌作り 2/16

*洛南

女性部結成70周年記念式典2/1
親睦旅行 3/2～3

*岩倉 2月、3月

フラダンス・スケッチ・
コーラス・手芸

*市原野

はのんの会 2/8
市原野小学校作品展 2/15
精華大学卒業展見学 2/17

*大原 2月、3月

手芸教室

※予定は状況により変更となる場合があります



大山崎支部の活動を
PICK UP

家の光記事活用の紹介



大山崎支店では2月から「家の光記事活用」の取り組みを行います。記念すべき第1回目の活動内容は「手芸」で、眼鏡ケースとバッグを作成します。写真は事前の打ち合わせの様子です。

この日は各々で生地を持ち寄り、出来上がった作品を想像しながら、色や柄を組み合わせました。

どのような作品が完成するか、活動する日がとても楽しみです。

この活動を機に、これから2回、3回と積み重ねていきたいです。

小泉豊子支部長・談



女性部本部役員とJA役員さんとの 意見交換会を開催しました。

1月20日(金)各支部長12名とJA役員との意見交換会を京都市内のホテルで開催しました。JAからは田村組合長と長谷川専務が出席され、和やかな雰囲気の中で活発な意見交換をしました。コロナの影響で3年ぶりの開催でしたが、各支部長さんからは支店の催しや店舗の有効活用、今後の本部役員会議の持ち方等の意見や提案がありました。



2月に大きな大会が京都で
3つ行われます！

- ①都道府県代表活動体験発表大会 2/16
全国から各県代表の女性部やフレミズ組織の方が色々な取り組みを発表されます。京都代表はJA京都にのくに女性部の方が発表されます。各活動内容については後日各支部に情報共有したいと思います。
- ②全国家の光大会 2/17
毎年各県持ち回りで開催されていますが今年の当番県は京都なのです。会場は国立京都国際会館で盛大に開催されます。本大会において当JAは「家の光文化賞促進賞」(今年は1JAのみ)の表彰授与があります。
- ③JA京都府女性大会・京都府家の光大会 2/22
72回目を迎えます当大会では各JA女性部から「活動報告と女性部活動の重点項目・取り組み事項、成果と問題点、今後の計画課題」等を報告します。また60秒間スピーチの発表があり当JAからは岩倉支店女性部がスピーチされます。



料理レシピ



JAグループ
よい食レシピより



野菜がたっぷりはいってますよ♪
ボリュームも栄養もたっぷりです(^ ^)

『かぼちゃとソーセージと小松菜のオムレツ』



材料(2人分)

たまご	4個
ソーセージ	2本
かぼちゃ	100g
小松菜	20g
人参	20g
サラダ油	適量
ケチャップ	適量
塩こしょう	少々



作り方 (調理時間 10分)

1. かぼちゃはレンジで柔らかくし、1cm角に切る。小松菜は1cmに切る。人参は薄い銀否切りにする。ソーセージは輪切りにする。
2. フライパンに油をひき、人参、小松菜の順に加え、柔らかくなるまで炒める。
3. たまごに塩こしょうを入れて混ぜ合わせ、2とかぼちゃ、ソーセージを加え、さっくり混ぜる。
4. 油をひいたフライパンに流し入れ、たまごが固まったら半分に畳み、皿に盛る。ケチャップをかけて出来上がりです。

手軽に健康 手指体操

～手指を反らして、心身の調和を図る～

STEP1 基本の動き



- (1) 両手の指の間を開いた状態で、(2) 両手指にぐっと力を入れ、指先指先同士を軽く付けます。手のひら同士はくっつかないように。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。
- (3) (1)に戻り、(1)と(2)を1回1秒のペースで30回繰り返します。

STEP2 応用



- (4) (1)の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。10回ほど繰り返します。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみましょ。

部員1人1声運動 展開中

★加入特典★ 新規加入者にご紹介者様に
オリジナル「エコバック」プレゼント中

おたよりやご感想を
お待ちしております

発行：JA京都中央女性部事務局
住所：〒617-0826
京都府長岡京市開田4-14-8

電話：075-955-8571
FAX：075-955-3491
メール：info@kyo-ja.com
HP：<https://kyo-ja.com>

