

きらめき

J A 京都中央女性部だより
【Vol.2】2022/10/3 発行

坂本 朋子 副部長より
メッセージをいただきました



つばめが去り、おしよるとんぼが赤とんぼへ。大原にも秋がやって参りました。

コロナ禍の中、例年になく暑さを過ごし、待ちに待った秋。皆様いかがお過ごしでしょうか。

J A 京都中央女性部に入部してから早16年の月日が流れました。不安を抱え、前部長とJRに乗り、長岡京に向かったのを今も鮮明に覚えております。J A 女性部に出会えたことは、その後の私を大きく成長させてくれました。色々な方々と出会い、視野が広がり、驚いたり、共感し、笑ったり、時にはぶつかりもいたしました。長年、助けていただき、支えていただいて、今の自分があります。このつながり、絆を大切に今後の行動に繋げなくては、と思います。

「J A 女性部の寄り合いなら行って良し」と言われた先輩の時代から「J A 女性部って何？」に変わりつつある中、フレッシュミズ世代の方々に興味を持っていただけるように、運営の仕方を変えなくてはなりません。組合員に留まらず、地域の皆様を巻き込む仕掛けが、今後の大きな課題です。皆様のお知恵を、ぜひお聞かせください。

さあ、実りの秋です。たくさんの経験と体験、そしておいしいものをいっぱいいただきましょう！

各支部の活動について（8月～11月実施分）

海印寺支部の活動を
Pick UP★

レインボー体操



海印寺支部の体操サークルでは座ったままでできる『レインボー体操』が行われています。レインボー体操は血液循環健康法として、血行の改善や、冷えの解消、質の良い眠り、老廃物の排出、美肌にはかせない新陳代謝の活性化といった効果が期待できます。

無理なく簡単に続けられることで、J A の各女性部でもすっかりお馴染みの体操ですが、海印寺支部でもアレンジを加えながら楽しく続けられています。

さあ！元気になれるレインボー体操をぜひ一緒に楽しみましょう！

過去の活動報告

*神足 9/24
日帰り旅行 @亀岡方面
トロッコ列車で畑へ

*海印寺 9/30
日帰り研修旅行 @淡路島方面
北淡震災記念公園見学
ハーバリウム作り体験

*大山崎 9/5
生け花教室

*洛南 9/21
社会見学 @淡路島方面
あわじ花さじき・お香作り体験

*向島 8/23
料理教室
～夏バテしない料理作り～

*岩倉 8/5～7
スケッチ・書道合同作品展

今後の活動予定

*神足 11月
木目込み人形

*乙訓 9～11月
おじゃみ体操（計5回）

*大原野 10/12
折り紙教室

*羽束師
手芸教室 10月
白みそ作り 11/17

*洛南
3B体操 10/28
～ボール・ベル・ベルターの3つの手具を使って体を動かします～

*市原野 10/1
(静原)クラフトテープかご作り
(市原)芋掘り 10/24～30
(市原)しめ縄づくり 12月

*大原
手芸教室 10/18
寄せ植え 11月

※予定は状況により変更となる場合があります

料理レシピ

ほうれん草と鮭の和風ドリア



材料(2人分)

ごはん	280g	バター	10g
生鮭	2切れ	薄力粉	大さじ1
ほうれん草	1/3束	牛乳	1カップ
玉ねぎ	1/4個	塩・コショウ	少々
A.酒	大さじ1	サラダ油	小さじ1
A.しょうゆ	小さじ1	ピザ用チーズ	30g
A.コショウ	少々	パン粉	大さじ1
B.バター	20g		
B.しょうゆ	大さじ1と1/2		

作り方

1. 生鮭はひと口大に切ってAに漬け、ほうれん草は塩ゆでしてから3cm長に切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
2. 耐熱容器にごはんとBを入れてラップをし、電子レンジで1分加熱してからよく混ぜ合わせ、グラタン皿に盛る。
3. 鍋にバターを入れて薄力粉を炒め、電子レンジで30～40秒温めた牛乳を少しずつ加え、塩・コショウをしてルーを作る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1.の玉ねぎと鮭を炒め、ほうれん草を加えてさっと炒め、3.に加える。
5. 2.に4.のをのせ、ピザ用チーズとパン粉をかけてトースターで焼き色がつくまで焼き上げる。

料理上手のワンポイント

ソースがかたくならないように高温、短時間で焼き上げるのがプロのコツ。チーズに焼き色がつけばOKです。

第25回女性の集い・家の光大会を開催します!!

2022年11月15日(火)に『第25回女性の集い・家の光大会』を京都駅南側アバンティビル7～8階のマリアージュ・グランデで開催します。

事例発表

活動体験発表 : 大山崎支店

マリアージュ・グランデ会場



支店発表

- ①神足支店 : 「健康体操」
- ②岩倉支店 : 「コーラス」
- ③淀支店 : 「大正琴」
- ④乙訓支店 : 「おじゃみ体操」

また、イベントとしてマジシャンの方をお呼びし、「マジックショー」を計画しております

発表される各支部の部員の皆さまは発表に向けての準備に熱心に取り組まれています



※上記3枚は昨年の第24回開催時の写真です

部員1人1声運動 実施中

寄せ植え・生け花

料理教室

地域の絆、仲間の輪を
広げませんか

グリーンワーク

カラオケ

手芸・パンチワーク

おしゃべり会

旅行

女性部加入促進運動として、各支部を通じて部員おひとり様につき、1枚の『部員募集チラシ』を配布させていただきます。

各部員の方にチラシを活用して、ご友人やお知り合いの方に女性部への加入をお勧めしていただくことで、多くの仲間と絆を深め、女性部活動のさらなる活発化を図ります。

新規部員続々加入中!!

女性部 部員募集中

多様な活動を通じて地域の交流を深め、女性のために地元京都を盛り上げていきましょう!

神足支店 ☎075-951-1188 淀支店 ☎075-631-3327 JA京都中央本店女性部事務局
乙訓支店 ☎075-951-4384 岩倉支店 ☎075-601-6175 住所: 〒617-0826
嵐山支店 ☎075-952-2121 湯南支店 ☎075-601-2136 京都府長岡京市開田4-14-8
大山崎支店 ☎075-956-2135 向島支店 ☎075-781-8228 電話: 075-955-8571
奥支店 ☎075-923-1181 南野支店 ☎075-741-2471 F.A.X: 075-955-3491
大津支店 ☎075-931-0211 淀支店 ☎075-746-0211 Eメール: info@kyo-ja.com
羽曳野支店 ☎075-921-6131 大原支店 ☎075-744-2236 H.P.: https://kyo-ja.com
*詳しくは各支店または本店女性部事務局へお問い合わせください。 JA京都中央

加入特典として新規加入者ご紹介者様にオリジナル「エコバック」をプレゼントします

『家の光』記事を活用しましょう

『家の光』記事活用グループを結成してみませんか?
★グループで家の光記事を活用すればおトク★

ステップ1
『家の光』を購読されている女性部員の皆さんを中心に、5名以上のグループを結成

ステップ2
家の光記事を使った活動を実施
(例 読書会、料理、園芸、手芸、体操、踊り、絵手紙、寸劇、エコ活動、わたしノート など)

ステップ3
活動報告書を提出



2023年3月末までの間、活動報告書に基づき1活動につき1,000円が助成されます。
この機会にグループで家の光を活用してみてください

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
おたよりやご感想をお送りください

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

