

# きらめき

J A 京都中央女性部だより  
【Vol.8】 2023/10/1 発行

## 小幡 敦子 羽束師支店女性部長より メッセージをいただきました



世界的に異常気象…日本では猛暑と大変な夏でしたが、秋の気配が感じられるようになってきました。さて、今年のお米の成りは豊作を期待したいものです。羽束師支店女性部は、下記行事に取り組んできました。四月の「総会とゴキブリ団子づくり」に始まり、五月には社会見学「和歌山親睦旅行」、六月には家の光記事活用「蜜蝋ラップ作り」、七月には「陽気妃体操」とコロナ禍で縮小されていた活動を取り戻すべく活発に動き出しました。今後は「白味噌作り」「寒味噌作り」を予定しています。この味噌作りは、コロナのため今までは材料のみ配布でした。まだまだコロナが続いているため、味噌作りができるのか検討しているところです。これからが夏の疲れが出て体調を崩しやすい季節です。みなさん、くれぐれもご自愛ください。

## 各支部の活動について（8月～9月）


### ❁過去の活動報告❁

神 足	サークル活動(ウエルネスダーツ・パッチワーク・健康体操)
乙 訓	役員会(9/12)、料理教室(巻き寿司・さば寿司作り,9/26)
海印寺	サークル活動(カラオケ・体操・絵手紙)、家の光大会発表練習(9/20)、日帰り旅行(関空保安区域見学と飲茶ランチ,9/25)
大山崎	サークル活動(生け花,9/4)
大原野	親睦食事会(がんこ亀岡店,8/2)、ひまわり畑除草(8/27)
羽束師	サークル活動(ファーム,あいあい体操)
淀	役員会(9/7)、スマホクッション作り(9/27)
洛 南	社会見学(関空保安区域見学と月化粧ファクトリー,9/25)
向 島	役員会(8/29)、料理教室(8/30)、家の光大会発表練習(毎週木曜日)

### ❁今後の活動予定❁ ※予定は状況により変更となる場合があります

神 足	月2回程;サークル活動(ウエルネスダーツ・健康体操・パッチワーク)、南座観劇(10/17)、木目込み人形作り(11月)、寄せ植え(12/5)、新年会(1月)
乙 訓	支店のふれあい祭に参加(11月下旬)
海印寺	家の光大会発表練習(10/4,10/25)、役員会(10月中旬)、寄せ植え(12月)、新年会(1月)
大山崎	サークル活動(生け花)
大原野	折り紙教室(10月,2月)、ひまわり畑片付け(11月)、寄せ植え(12月)、総会日帰り旅行(3月)
羽束師	白味噌作り(11月末)、フラワーアレンジメント(12月末)、新年会(1月)、寒味噌作り(2月末)
淀	寄せ植え(12月)、創立60周年記念大会(2月)
洛 南	スマホのネットトラブル対策講座(10/25)、支店の収穫祭に参加(11/11)、押絵教室(12月)、フラワーアレンジメント(12月)、新年会(1月)、サークル活動(気功、第2・4火曜日)、親睦旅行(2月下旬)
向 島	支店の祭りに参加(12/9)、寄せ植え(12月)、新年会(1月)
岩 倉	サークル活動(健康教室、コーラス)、お台所で防災クッキング(10/10)

淀支部の活動を  
**PICK UP**★



みんなでスマホクッション作り

淀支店女性部は今年度で設立60周年を迎えることになりました。記念大会を開催するにあたり、何か女性部員みんなが思い出に残るような企画はないかと役員で検討しているところです。また、長きにわたり継続している大正琴サークルは現在も活発に活動していて、11月の家の光大会で発表する予定になっています。9月27日に生活教室として家の光の記事を参考にしたスマホクッション作りを開催し、和気あいあいといろんなお話をしながら楽しい時間を過ごしました。12月には寄せ植え教室を開催する予定で、少しでも部員が集まる機会を作り、みんなが参加して楽しめるような女性部活動を今後も継続して行きたいと思います。

今後も元気に女性部活動を盛り上げていきたいと思います。  
島守敏子支部長・談

女性部本部の行事；11月8日、家の光大会(於、京都 元卍)  
2月6日～7日、全体企画親睦旅行1泊2日

# 第26回女性の集い・家の光大会を開催します!!

11月8日(水) 京都テルサの大ホールを会場として、家の光大会を開催致します。  
 このような大きな会場で開催しますのは4年ぶりです。今年は下記の支部から活動体験発表とサークル発表をして頂きます。また、今年のイベント企画は大衆演劇「劇団さむらい」によるお芝居と舞踊ショーです。ぜひ楽しみにして下さいね。なお、発表される各支部の皆さんは現在準備に熱心に取り組まれておられます。頑張ってくださいね!!

◆活動体験発表；大原野支部

◆サークル発表；洛南支部『気功体操』

岩倉支部『コーラス』

淀支部『大正琴』

向島支部『レインボー体操と替え歌』

海印寺支部『コーラス』

◆イベント『お芝居と舞踊ショー』



※当日は、JAや部員の方の物品販売もあるよ。

## 料理レシピ

甘くて美味しい! 『さつまいももち』

成形したら後は焼くだけなのでとっても簡単です。おやつなどにもぴったりですよ。

材料(2人分)

- ・さつまいも: 170g
- ・A
  - 片栗粉: 大さじ2
  - 砂糖: 大さじ1
  - 牛乳: 大さじ1
- ・有塩バター: 15g
- ・B
  - しょうゆ: 大さじ2
  - みりん: 大さじ2
  - 砂糖: 大さじ1
- ・水(アク抜き用): 適量



### 作り方

- (1) さつまいもの皮を剥いておきます。
- (2) さつまいもを輪切りにし、5分程水にさらしてアクを抜き、水気を切ります。
- (3) (2)を耐熱容器に移してラップし、600Wのレンジで7分加熱します。加熱し終わったらフォークなどで細かく潰します。
- (4) さつまいもが滑らかになるまで潰れたら、Aを加えてよく混ぜ合わせます。まとまってきたらスプーンなどですくい、手で成形します。
- (5) 熱したフライパンに有塩バターをひき、(4)を乗せて中火で加熱します。片面に焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつけます。
- (6) (5)をフライパンから取り出し、Bを入れてとろみがつくまで中火で加熱します。
- (7) お皿に盛り付け、仕上げに(6)をかけて出来上がりです。

### ★料理のコツ★

さつまいもは竹串などがスッと通るまで加熱して下さい。ご家庭のレンジに合わせて加熱時間を調節して下さい。

## 手指の体操で反射神経を鍛えよう

よく耳にする「反射神経」という言葉ですが、実はそういう神経は存在しません。私たちの体には視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経があり、この二つが連係することによって、さの事態にも素早く反応して対応できているのです。反射神経が鈍くなる主な原因は加齢です。

高齢者に多いさまざまな事故を防ぐためにも日頃から反射神経を鍛えることが大切です。

今回ご紹介する体操を繰り返し行うことで神経が鍛えられます。音楽に合わせて遊び感覚で楽しむのもお勧めです!



- (1) 右肘を立ててグー、左肘を横にしてパーで構えます。



- (2) 左肘を立ててグー、右肘を横にしてパーにします。  
 (1)(2)を20回繰り返します。

### <応用編>

スムーズにできるようになったら、立てた方の手をパーに、横にした方の手をグーに変えてみましょう。失敗してもよいので、徐々にスピードアップを図りましょう。

※おたよりやご感想をお待ちしています。貴重なご意見を紙面でご紹介させていただけたらと思っています。

## 部員1人1声運動実施中

★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

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

総務企画部

電話：075-955-8571

FAX：075-955-3491

メール：[info@kyo-ja.com](mailto:info@kyo-ja.com)

H P：<https://kyo-ja.com>

