

きらめき

J A 京都中央女性部だより
【Vol.10】2024/2/1 発行

五十棒 礼子 向日支店女性部長より メッセージをいただきました



新年おめでとうございます。未曾有の災害となった能登半島地震や羽田飛行機事故など、今年は心を痛めるニュースでの幕開けとなりました。北陸は関西の目と鼻の先、将来は北陸新幹線で結ばれる大切な隣人でもあります。時期が来ればですが、研修旅行を北陸能登方面にするなど、何か一つでも復興へのプラスになればと今は思うばかりです。被災地で頑張る人々に心を寄せるとともに勇気をもらい、コロナや世界情勢などまだまだ不安な世の中ではありますが、今年もJA女性部の一員として、生き生きと力強く活動に邁進したいと考えています。



各支部の活動について（12月～3月）

❁過去の主な活動報告❁

寄せ植え教室	神足・乙訓・海印寺・大山崎・大原野・淀・向島・岩倉
フラワーアレンジメント	羽束師・洛南
神足	健康体操、ウエルネスダーツ
乙訓	支店のふれあい祭に参加、役員会
海印寺	体操教室、カラオケ教室
大山崎	クリスマスリース作り
淀	役員会
洛南	押絵教室
向島	支店のふれあい祭に参加
岩倉	しめ縄作り

※他に多くの支部で新年会が開催されました。

❁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)
大原野	健康体操教室またはヨガ教室(2月)、総会日帰り旅行(3月)
羽束師	寒味噌作り(2月末)、新旧役員会議(3月)
淀	創立60周年記念大会(2/20、琵琶湖ホテル)
洛南	サークル活動(気功、第2・4火曜日)、親睦旅行(2/27～28)
岩倉	華道、絵画展示(2月)

・女性部本部の行事

- ① 2月6日～7日、全体企画親睦旅行(但馬・鳥取 1泊2日)
- ② 3月2日、クリーンウォーク

・女性協の行事;2月22日、第73回JA京都府女性大会・2023年度京都府家の光大会

岩倉支店の活動を Pick UP ♪

岩倉支店女性部の各支部の最近の活動内容をご披露します。



市原野支部;12月10日、「しめ縄づくり体験」開催。岩倉支部の方に指導していただき個性的なしめ縄リースを作りました。わらをそぐる体験も教わりました。 支部長・談



静原支部;10月10日、「防災食クッキング講座」開催。地域の方にもお声かけして、「もしも」に備える学びや、またビニール袋でお米を炊いたり、カレーを炊いたりしました。避難所に行く手前の防災について、学びの時間になりました。支部長・談



雲ヶ畑支部;11月26日、「クリスマスリース作り」開催。参加者は少なかったですが、素敵なしめ縄ができました。 支部長・談



各女性部が「寄せ植え・フラワーアレンジメント」作りを開催

多くの支部で、新年に向けた「寄せ植え教室」や「フラワーアレンジメント教室」が盛んに開かれました。参加された方は玄関を華やかに飾ろうと気持ちが一段と入っていました！



← 神足 → 乙訓



← 海印寺 → 大山崎



← 大原野 → 羽東師



← 淀 → 洛南



← 向島 → 岩倉



料理レシピ ♪ お子様と作っても楽しい!! 手鞠寿司 三色ゼリー



材料(6個分)

材料(2人分)

- ・お米 1合
- ・寿司酢 大さじ2
- ・サーモン等好きな具でOK
- ・卵(2個)



作り方

1. Aで酢飯を作り、一口サイズに丸める。
2. 卵を薄く焼く。具はカットする。
3. ラップを用意し、カットした具に酢飯をのせて、きつめに丸める。卵は酢飯を巻く。(上にいくら等トッピングすればカワイイ)

- ・砂糖 大さじ2×2色分
- ・粉ゼラチン(お湯にとけるタイプ) 5g×3色分
- ①抹茶10gと牛乳250cc(1段目)
- ②牛乳250cc(2段目)
- ③いちごミルク250cc(3段目)

- ①鍋に牛乳250ccと砂糖大さじ2を入れ弱火で沸騰直前まで温める。抹茶とゼラチン5gを混ぜて容器に分けて入れ冷蔵庫で冷やす。
- ②①が固まったら鍋に牛乳250ccと砂糖大さじ2を入れ同様に温めゼラチン5gを混ぜて人肌に冷ましてから①の上に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③②が固まったら、いちごミルクを②のように温めゼラチンを混ぜ、人肌に冷ましてから②の上に入れて冷やす。

毎日2分 湯たまり手軽にエクササイズ! 《脚》 LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

むくみは女性が多く抱える悩みです。筋肉をほぐし、静脈の流れを整え、脚をすっきりさせる



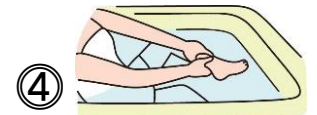
① 首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



② お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



③ 息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



④ 下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

部員1人1声運動 実施中 ★加入特典★ 新規加入者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

電話：075-955-8571 FAX：075-955-3491

メール：info@kyo-ja.com

H P：<https://kyo-ja.com>

おたよりやご感想を
お待ちしております



JAがInstagramをはじめました



Instagramをはじめました!!

JA京都中央の活動内容やイベント情報をお知らせいたします。

@ja_kyotochuou

お友だち登録をお願い致します。



JA_KYOTOCUO