

きらめき

J A 京都中央女性部だより
【Vol.23】 2026/4/1 発行

山田智代美 向日支店女性部長より
メッセージをいただきました



ミニ門松を作りました

春のやわらかな風を感じる季節となりました。新年度を迎え皆さまいかがお過ごしでしょうか。昨年度は、思うように活動ができない時期もありましたが、初めて「グリーンウォーク」に参加させていただきました。まだまだ肌寒い日でしたが、改めて管内を散策し、意外にもゴミの多さに驚くとともに、地域の環境について改めて考える良い機会となりました。これからも無理のない形で、皆さまと交流しながら活動を続けていきたいと思います。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

各支部の活動について

❁過去の主な活動報告❁ (2月～3月)

神 足	新年会(2/19)、健康体操(月2回)、ウエルネスダーツ(月1回)
乙 訓	役員会(3/24)
大山崎	役員会(3/17)、ゲーム遊びと昼食会(3/24)、生け花サークル(3/9)
大原野	ピンポン部(2/6、3/6)、新旧役員会(2/25)
羽束師	寒の味噌作り(2/14)、新旧役員会(3/26)
淀	役員会(3/12)
洛 南	気功サークル(第2・第4火曜日)、役員支部長会(3/3)
向 島	新旧役員会(2/27)
岩 倉	チューリップのリース作り(3/26)

❁今後の活動予定❁ (4月～5月) ※予定は状況により変更となる場合があります

☆各支部で総会を開催☆

神足; 4月30日、乙訓; 6月初旬、海印寺; 5月21日、大山崎; 4月27日、大原野; 3月24日、羽束師; 4月9・10日、淀; 4月10日、洛南; 4月21日、向島; 4月9日、岩倉; 各地区毎に開催されます(5地区)

神 足	ウエルネスダーツ(月1回)、健康体操(月2回)
乙 訓	役員会(4月末、5月末)
海印寺	役員会(4/6)、カラオケサークル(4/6)
大山崎	役員会(4月)
大原野	ピンポン部(第1・第3金曜日)、役員会(5月中旬)
羽束師	ゴキブリ団子作り(4/9・10)、掃除ボランティア(5/8)、フリマ(5/19)ファーム(毎月金曜日)、あいあい体操(月2回)
洛 南	クラフトバンドのカゴ作り(5/27)、気功サークル(第2・4火曜日)
向 島	社会見学、宇治平等院へ(4/9)

女性部本部の行事

- ① 3月3日～4日、全体企画親睦旅行(下呂・高山 1泊2日) ② 3月7日、グリーンウォーク参加 ③ 4月7日、新旧本部役員・事務局合同会議 ④ 4月14日、女性部総会

女性協の行事

- ① 2月12日、京都府家の光大会 ② 4月30日、女性協総会

乙訓 支店の活動を Pick Up ♪

乙訓支店女性部の最近の活動内容をご披露します。

7月8日、家の光大会で発表する「ほりほり体操」の練習をスタート。合間に皆で制作したうちわ(笹の絵を貼り通販で購入の笹の葉を付けました)を持って家の光大会で発表しました。



12月6日、乙訓ふれあい祭でも「ほりほり体操」を披露しました。



12月9日、恒例の寄せ植え教室



部員栽培の綿の花にマニキュアと金粉を使ってクリスマス飾りも作りました。



女性部全体旅行で「下呂・高山」へ行ってきました !!

3月3日～4日に下呂・高山方面への1泊2日の親睦旅行を実施しました。7支部から19人が参加されました。一日目は岐阜県関ヶ原にある「胡麻の郷」で買物をし、「関刃物センター」で包丁の研ぎ方を教わり買物をして下呂温泉のホテルくさかべアルメリアで宿泊しました。夕食時には舞台上で踊るなど楽しい夕食会が開かれ、海鮮料理に舌鼓みしながら、楽しい夕食会を過ごしました。翌日は高山の朝市を巡り、「飛驒の里」で招き猫の絵付け体験をしたのち、「まつりの森」で昼食と買い物をして帰路に着きました。参加された方からは「夕食も朝食も昼食もとても美味しいお料理だった。もう満腹です。とても楽しかった。次回も参加します」と感想を話されていました。日程の都合等で不参加の方も次回は一緒に行きましょうね!



みそじゃがバター団子

★材料 4人分(16個)

- ジャガイモ…300g
- サラダ油…小さじ2
- バター…小さじ2

- A
- みそ…大さじ1
 - バター…大さじ1
 - 片栗粉…40g



- B
- 酒…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ1

★作り方

- ①ジャガイモは洗ってラップに包み、電子レンジ(600W)で3、4分加熱する。熱いうちに布巾などで包んで皮をつまむようにしてむき、ボウルに入れてマッシャーでつぶす。
- ②ジャガイモにAを加えて混ぜる。16等分して丸め、平たくする。
- ③フライパンにサラダ油とバターを入れて火にかけ、②を並べて両面とも焼く。こんがり焼けてきたらBを混ぜ合わせて加え、よく煮絡めて出来上がり。

伝統食材のレシピ
をご紹介します

◆グリーンウォークに参加◆

3月7日に恒例のグリーンウォークが実施され、女性部部員55人が参加されました。当日は曇り空でしたが、各支店管内を約1時間あまりウォーキング清掃を楽しみました。参加された女性部員は「皆さんと一緒に話をしながらウォーキングが出来て気分転換になりました。これからも身近な地域をきれいにしていきたい」と話されていました。



脳トレ

《 輪ゴムの指くぐり体操 》

輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかり広げることで指の力も鍛えられ、物をしっかりとつかめるようになります。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。(※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けて下さいね。)



(4)人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで(3)に戻ります。この動きを10回繰り返します。



(3)親指と薬指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



(2)人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで(1)に戻ります。この動きを10回繰り返します。



(1)親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。

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

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います



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_kyotochou



お友だち登録をお願い致します。

