

JAこうか女性部だより

2020 VOL.01



～みなさんへ～

みなさま、こんにちは。
令和2年度、引き続き部長を務めさせて頂く
上田です。何卒、よろしくお願い致します。

桜の便り、田植えの準備と季節や時は流れ
本来ですと4月末には、みなさまのご出席のもと
通常総会を開催させて頂くところではござります
が、新型コロナウイルス感染拡大防止に向け、
女性部全体活動、俱楽部活動を自粛させて頂いて
おります。

活動を通して、みなさまと多く接させて頂いた日々
が今となっては、何ものにもかえかたいもので
あります。周囲の環境、日々の
暮らしとか様子やかなものであって、と感謝につき
ません。

今は、ひとりひとりの意識と行動で
一日も早く収束を
願っております。

部員のみなさまや
ご家族のご健康と心よりお祈り
しております。活動の再開を楽しみに。

令和2年度通常総会が行われました

本来であれば、女性部員が一堂に会し、新年度の女性部活動のスタートを迎える総会をすることが本位ではございますが、新型コロナウイルスの感染防止の観点から、「JA こうか女性部規約第9条」に則り、令和2年4月16日（木）に新旧本部役員19名により本総会を開催しました。協議を行った結果、全議案において可決したことをご報告いたします。時期をみて、「臨時総会」の実施を検討しています。

令和元年度本部役員さまより「役員を終えてひとこと」

皆でワイワイ クラシカルスタイル
準備や大変な事も樂しかったです
コロナ関係で 色々活動の中止
され、すこへくじけさせられますが
又行事が再開された時には
参加して行きたいと思いま
す。樂しまれています。

一年目で楽しい思い出が
いっぱいです。カーニバルや仲間と
たまし元気になって笑顔で応げ
ていて、うれしかったです
みんなでやる気をもつけて
もう一度やりたいと思ふ所。

お世話をしました。
ありがとうございました。
たくさんお話を伺い
いろいろ勉強でき
ました。2年間でした。
大切だった行事で参加出来
ました。

他の地区の方々と交流をえて
地元協が取れたように
1年、活動、春から秋
多くの人に楽しむ事ばかり
2年間ありがとうございました。

また地域でも活動の機会が
たくさんあればいいです

わざわざたくさん来て下さ
りありがとうございました。
1年ありがとうございました。

大連れて、何のお役をお立て
申し訳ありませんでした。
お仕合でささやんでいた
上課時間も仲良くさせて
戴いたことは大変よかったです。

人前に歌う事の心からうに胸で歌
うがなんど歌う事が
歌う付で楽しめたです。

マイペースだった私が今ケレブ
変わってきた様に思います

ほとんどの方は2ヶ月と1年
間活動でき、楽しく過ご
た事がよかったです。これから
教室に行ける事を
望みます

おつかれさまでした

両日とも、広い部屋で窓を開け、マスクを着用し、席をあけて
密閉、密集、密接「3密」を回避しながら行いました

講師会議を行いました

令和2年4月8日（水）に令和2年度の俱楽部活動について話し合い、以下の事が決定いたしました。

- ①新型コロナウイルス感染拡大防止に向け、女性部全体活動、俱楽部活動を当面の間、自粛する。
- ②女性部全体活動・俱楽部活動を再開する時は、令和2年度女性部にご加入いただいたいる皆さまへご案内を郵送する。
(令和2年3月休講になった俱楽部活動については講師とご相談下さい)
- ③今年度は、俱楽部開講月からの受講料・材料費をお預かりします。
心が休まらない日が続いているが、先生方も『早く収束したらしいのにね。
はやく部員のみんなに会えるといいね。』と言っておられました 😊

そうだ！マスクを作ろう！

新型コロナウイルスに負けないぞ！

食べて免疫力を高めましょう！



開店時間に合わせて、ドラッグYとか、WシアとかCインズとか行ってみたけど…
いつ行っても、『本日マスクの入荷の予定はございません』
って書いてある…

家族みんなの感染予防にマスクが欲しいのに
いつ買えるかわからないよー 大変だー



こうなったら、いよいよ作るしかない！

そういえば、この間、上田部長が
JAに来られていた時、素敵なマスクをしてはった！
パッチワーク俱乐部の講師でもある上田部長に
聞いてみよう！上田部長～
マスクの作り方を教えてください！



今、いろいろなマスクの型紙を利用して
手作りマスクを作つておられるのでは、ないで
しょうか？ 少しつきめの手作りマスク、
簡単に作れますので、ぜひ、チャレンジしてみて
下さい。知恵と工夫でピンチを乗りきりましょう！

*マスクの作り方と型紙は、同封されているので
よかったですご利用くださいね

令和2年4月9日（木）農業新聞より抜粋

- ①ウイルスと闘う白血球の働きの活性化
- ②ウイルスを防御する粘膜や免疫細胞の強化
- ③免疫細胞が働きやすい腸内環境の整備

が重要と言われており、ビタミンCやタンパク質、食物繊維を豊富に含む食材（下表）を食べることで、免疫力を高めることが期待できます。

	白血球の働きを活性化
ビタミンC	イチゴ、キウイフルーツ、ミカン、パプリカ
ファイトケミカル	キノコ類、ニンニク、ネギ、茶、ショウガ
	ウイルスを防御する粘膜や免疫細胞の強化
タンパク質	肉、魚、卵、牛乳、大豆製品
ビタミンA	レバー、カボチャ、人参、ニラ、ほうれん草
ビタミンE	サケ、マグロ、アーモンド、ゴマ、ガボチャ
亜鉛	力ギ、魚、肉
	免疫細胞が働きやすい腸内環境に整える
食物繊維	ゴボウ、大麦、おから、果実、海藻、キノコ類
発酵食品	ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、キムチ
オリゴ糖	ゴボウ、タマネギ、バナナ、蜂蜜

《簡単おすすめレシピ》 ネギとシイタケの味噌バター炒め

【材 料】(2人分)

長ネギ1本、シイタケ6個、バター小2
A(みそ大1、みりん小2、だし汁大2)

【作り方】

- ①長ネギは斜め切り、シイタケは、かさと軸を薄切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、長ネギとシイタケを中火で炒める。ややしんなりしたら、火を弱め、よく混ぜたAを加え、全体に絡める。