

JAこうか女性部だより

2020.5月 VOL.02



みなさま こんにちは！

女性部だよりVOL.1を4月に発行したところ、部員の皆様からうれしい反響をいただきました。ありがとうございます。
このお便りが、部員の皆様とのコミュニケーションの場となればとてもうれしいです。

今回は、お家で簡単に出来るようなことが「家の光」に掲載されていますので、紹介していこうと思います！
家にいることが多い今だからこそ、一緒にポジティブに過ごしましょう！

その1 『幸せの片づけ術』家の光 2019. 7月号

衣類や食器、頂きものの食器や故人の持ち物など気づけば、あふれる物の数々。本当に必要な物はどれくらいあるのでしょうか？まずは、引き出し1つから初めてみませんか♪

- ①出す 全部取り出して物の量を把握してみよう
- ②分ける 種類別に物を分類。持ち物のクセを知ろう
- ③減らす レギュラーを手元に残して補欠はさようなら～
- ④しまう 残したものを収めてみると あらスッキリ！

「捨てる」という行為に心苦しさを覚える所でもあります、ほんとうに必要とされている場所へ「ものの命を生かす」ため手放し、社会に役立つ「リサイクル」に回してみるのも1つの方法かもしれませんね。



茶摘みの時期ですね

その2 『お茶について』家の光 2010. 6月号

全国でも有数なお茶の産地である甲賀には、県内一の栽培面積と生産量を誇る甲賀市土山町の「土山茶」と、古くから五大銘茶とされてきた甲賀市信楽町の「朝宮茶」があり、数々の受賞をされています。こうかの特産品であるお茶の効能とおいしくいただいた後の利用方法の一部をご紹介します♪

＜茶殻お役立ちメモ＞ 茶殻でにおい消し

においを吸収し湿気もとってくれるので、容器に入れて隅に置いておけば、冷蔵庫や靴箱などに活躍します。

＜茶殻活用レシピ＞ 栄養満点！納豆の茶殻和え

- ①茶殻小さじ1杯弱は耐熱容器に入れて電子レンジ（500W）で1分加熱し冷ます。
- ②納豆1パックを器に移し添付のたれ、からし、①を加えてできあがり。

※納豆は、冷凍用保存袋に空気を抜いて入れて冷凍すれば1ヵ月程度、保存可能です。解凍するときは、冷蔵庫で自然解凍をしてください。（6時間～8時間程度かかります）

※お茶を飲んだり、食べたりすることで、肥満防止や肌の老化防止、メラニン色素を抑制し日焼け防止の効果があるそうです。

その3 椅子が1つあれば テレビを観ながら簡単にできるよ

「JA てんとうムシ体操」 家の光 2017. 9月号

座って体操

ももの前の筋肉～歩くために必要な筋肉を鍛えよう～

- ①背筋を伸ばし正面を向く。脚は腰幅に開き、手は座面をつかむ。
- ②右ひざをまっすぐ伸ばす。左脚も同様におこなう。
左右4回ずつ、2セットおこなう。



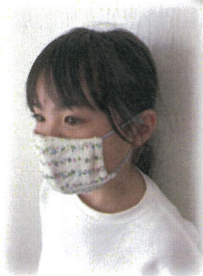
脚のつけ根の筋肉～脚を上げやすくして転倒を防ごう～

- ①背筋を伸ばし正面を向く。脚は腰幅に開き、手は座面をつかむ。
- ②背筋を伸ばしたまま、ももを交互に上げ下ろす、を10回繰り返す。



「女性部だより VOL. 1」を読んでいたいただいた部員の 皆さまからの声を一部ご紹介いたします

- 女性部だよりをいただいてうれしく思いました。
活動の再開を楽しみにしています。
- 子供が小さい頃のガーゼのズボンを利用して早速、
子供用のマスクをつくりました！
- 家にある布でマスクを作って、近所で困られている方に
プレゼントをしました。
- 袋に入ったままの『家の光』をこの機会に開封しました！
お料理や園芸、体操など楽しみながら活用しています。
- 孫と畑に行って野菜の収穫、地産地消料理を楽しんでいます！
- ★こんな時だからこそ、「改めて幸せ」と感じたこと、「我が家ではこんなことをして元気に過ごしているよ」など女性部員で共有できる話題等
ございましたら、事務局までメールまたはFAXで教えてください。



上田部長からのメッセージ

みなさま、こんにちは！ ゴールデンウィークもすぎ 甲賀管内
では、新茶の便りが届く頃となりました。さて、部員のみならず
より、元気なメッセージを頂きました。自粛の中、普段出来ない事
と取り組むことで、新しい発見や気づきがあるのではないかと
思います。今回の女性部により、家の光を参考に、日々と
大切に過ごしていきたいと思います。

《JA こうかからのお知らせ》

その1：『家の光』ご購入をおすすめします！

6月号の表紙は、「滋賀県ふるさと観光大使」等で
ご活躍の西川貴教さんです。

くらしを豊かにする情報満載です。

P191『ふれあい JA 広場』には、
JA こうかの記事も掲載されています。



その2：『地元産の甲賀のお茶』が
通常価格よりお求めやすく！

これからの季節に持ち運びのしやすい
ペットボトルのお茶はいかがですか？
令和2年9月30日までのご購入がお得です！
ご自宅までお届けしますので楽ですよ♪
お申込み・お問い合わせは、組合員訪問担当者、
最寄りの営農経済センターまで。

《お問合せ・ご意見・ご感想は》

女性部事務局 JA こうか くらしの活動課

Tel.0748-62-0582・fax0748-63-6256

e-mail : kouhou@ja-kouka.jp

担当：山城・平井

