

## 健康会議参加報告

6月4日、あいち健康プラザ（東浦町）にて開催された健康会議に女性部役員が出席してきました。午前には記念講演、あいち健康プラザ保健師 栄口由香里氏による「よい睡眠でからだもこころも健康」を聞き、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスクにつながる事を学びました。申し合わせのなかでは、①「毎日適度な運動と『睡眠12カ条』の沿った睡眠を実践」、②普段の食事から

「食塩摂取量1日1g減」、③「年1回以上定期的にがん検診を含む総合健診を受診」が採択されました。昼食

では厚生連管理栄養士考案の「健康弁当」を食し、午後は2.3kmのウォークラリーと講師のアニール・K・セティ氏（TVにも出演中）指導のヨガ体操を学びました。



## 役員研修旅行報告

6月16日～17日に女性部役員でJA塩尻市女性部わいわいクラブ（長野県）へ研修に行ってきました。信州6次産業推進協議会にも紹介されているグループです。製造販売されている「ワイン赤飯」は家の光にも紹介され、昨年度は長野県100歳弁当コンクールで最優秀賞を受賞されました。他には、ワイナリー、味噌工場の見学と地元で採れた物を加工して販売する等、これからの女性部活動に参考となる良い研修旅行となりました。



## 寄せ植え教室報告

6月2日にJAあぐりパーク食彩村にて寄せ植え教室を開催いたしました。講師に(有)豊橋ボタニカルガーデン・近藤氏をお招きし、アンゲロニア・アングスティフォリアなど7種類の花を鉢に植えていきました。植え方や水やり、虫の退治等の質問に丁寧に答えて頂きました。



## 参加者募集

### 健康料理教室

☆今回のテーマは「旬野菜（季節の食材コース）」です。

開催日 平成27年9月1日(火) 中央料理教室  
平成27年9月4日(金) 構造改善センター  
平成27年9月8日(火) 福岡支店料理教室

時間 午前10時～ 定員 20名  
講師 JA愛知厚生連 管理栄養士 参加費 無料  
持物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具

### 劇団四季観劇ツアー

#### ミュージカル オペラ座の怪人

開催日 平成27年11月19日(休)  
旅行代金 18,500円(30名様以上の場合)

☆座席はS席です。

☆昼食は全日空ホテル名古屋でランチバイキングです。

☆観劇チケットは買い取りのため、定員になり次第締め切ります。お申込み後のキャンセルは受けかねます。ご注意ください。

### JAあいち女性協議会組織結成65周年記念企画 青函船で渡る東北から道南へのよくばり女子旅 「大湯・湯の川」名湯温泉2連泊の旅3日間

開催日 平成27年9月6日(日)～8日(火) 2泊3日  
旅行代金 99,800円(35名様以上の場合)

☆中尊寺・金色堂、発荷峠展望台、奥入瀬渓流散策、函館山夜景観賞、函館朝市散策、トラピスチヌ修道院等の観光です。

☆本旅行は同出発日で複数のJA管内で募集をしているため、バスなどは他のJA女性部様との乗り合わせで実施させて頂く場合があります。

宿泊先 ・開湯800年の由緒ある名湯「大湯温泉・ホテル鹿角」  
・新選組の土方歳三が湯浴みしたと伝えられる歴史ある赤湯「湯の川温泉・平成館」

交通 往路は、集合場所から貸切バスで豊橋駅へ行き、新幹線で岩手・一関駅へ向かいます。復路は、函館空港から航空機にて中部国際空港まで来て、貸切バスにて集合場所まで帰ってきます。

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部員向けの募集となっております。女性部へのご加入は最寄りの支店で手続きを行って下さい。(年会費500円、印鑑が必要です)