

新年のごあいさつ



JA豊橋女性部会
会長 内藤 美子

新年明けましておめでとうございます。日頃は、女性部会の活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。昨年は参加を楽しみに予定して頂いていた本部行事が、新型コロナウイルスの影響で中止となりとても残念でした。

今年の6月には、女性部会活動の拠点でもある研修棟が完成し、夏にはオリンピックとパラリンピックも開催予定です。私達も感染対策を十分に行い、出来るだけ多くの行事を開催したいと思っています。コロナ禍ではありますが、皆様にとって幸多き年でありますようご祈念申し上げて新年のあいさつとさせていただきます。

健康料理教室参加者募集

☆3月のテーマは「季節の食材コース（春）」です。

開催日時 3月4日(木) 午前10時～

会場 構造改善センター（石巻）

開催日時 3月5日(金) 午前10時～

会場 福岡支店2階料理教室

参加費 無料（農協が助成）（女性部員外500円）

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

定員 各回とも20名程度

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

締切日 各開催日の10日前まで



昨年の様子

健康料理教室報告



12月1日と2日に、構造改善センター、福岡料理教室において健康料理教室を開催いたしました。講師に厚生連管理栄養士の井上氏を招き、テーマは、「バランスコース」で、☆野菜の肉巻き（ゴマダレ）☆人参と生姜の代謝アップサラダ☆あさりのトマトカレースープ☆ほうれん草とかぼちゃのケーキ☆ご飯を作りました。多数の方の参加があり、「内臓脂肪とは？」「内臓脂肪が増える原因は何？」「内臓脂肪を減らす食事とは？」「内臓脂肪を減らす運動とは？」「1kg減量するには？」の講話とレシピを学びました。

※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ください。（年会費500円、印鑑が必要です）