

親子料理教室 (ロールケーキ作り)

12月25日に研修棟調理実習室で親子料理教室を開催しました。当日は7組の参加があり、講師のJA厚生連管理栄養士の山野氏に指導していただき、「ほうれん草の米粉ロールケーキ（季節の果物とヨーグルトクリーム）」を作りました。各班とも子どもに積極的に手伝わせていて、卵を割り、卵黄白分け器で黄身と白身を分けたり、ハンドミキサーを使って泡立てたり、苺と生クリームとチョコペンを使って



可愛くサンタの飾りも作る事が出来ました。完成したロールケーキは甘さ控えめの低カロリー。お家へ持ち帰り、可愛くデコレーションして家族で味わっていただきました。

東三河フードバンクへ寄付

JA豊橋女性部会として各支部長に協力していただき、生鮮野菜等を2月8日に東三河フードバンクへ寄付しました。内訳はキャベツ100kg、白菜11kg、切干大根2.2kg、ブロッコリー3.2kg、トマト11.4kg、ミニトマト3.6kg、スナップエンドウ3.8kg、小松菜7.84kg、梨4.2kg、大根8.9kg、ミカン8.9kg、白米10kg、食品（缶詰含む）16品です。東三河フードバンクに寄付するのは今回で3回目となります。女性部会を代表して野菜を渡した内藤美子部会長は「JA豊橋女性部会として、昨年度より東三河フードバンクに生鮮野菜等を寄付する活動を始め、今年度は11/30と2/8の2回寄付をする事ができました。



コロナ禍で特に今年に入ってオミクロン株の拡大の影響で、苦境に立たされている人達が多く、生鮮野菜はとても嬉しい、助

かります、との声を聞きました。今回も各地域の支部長をはじめ、ご協力いただいた方々のおかげで、沢山の野菜を届ける事ができました。これからも続けていきたい活動です」と話しました。寄付された野菜は、市内の児童養護施設、母子生活支援施設に配布されました。寄付をしていただいた皆様有難うございました。寄付による感謝状もいただきました。

手作り教室味噌作り

1月5日から2月末まで、毎年恒例の味噌作りを行いました。約300の方が約520個の味噌を仕込みました。



「手作り味噌を食べたら他の味噌が食べられない！添加物も入ってなく体に安心」と参加者は口を揃えて言います。秋を目処に時間をかけ発酵し、美味しい味噌へと熟成されていきます。

※女性部会の会員の方なら1グループ5名以上集まれば味噌作りに参加できます。（ただし、材料代、タッパ代他自己負担です。）

豊橋善意銀行へ寄付 (新品のタオル・綿の布収集活動)

令和3年度のタオルの収集活動にご協力頂き有難うございました。

皆様のご協力のおかげでタオル700枚、ウエス用の綿の布約65kg、使用済み切手、ベルマーク多数枚、現金32,743円を豊橋善意銀行に寄付する事ができました。令和4年度も、要望により収集活動として「新品のタオル」と「綿の布(例えば綿のシャツ等)」を収集することになりました。豊橋市の重度障害者施設では毎日の入浴介護に使用するタオルの消耗が激しくタオルの寄付を求めています。綿の布は施設で適当な大きさに切り、企業等に卸します。期間は令和5年2月28日まで、組合員課必着です。期間内随時受付していますので、皆様のご協力をよろしく願います。

参加者募集

健康料理教室

☆今回のテーマは「ヘルシークッキング居酒屋おつまみメニュー」です。

開催日 4月12日(火) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟調理実習室

開催日 4月13日(水) 午前10時～午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

各回とも

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 20名程度

参加費 550円（女性部会員外1,050円）

※施設使用料50円含む

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 各開催日の10日前まで

令和4年度 女性部会介護予防教室(運動習慣定着コース)

津田支店（5月～7月）・中央支店（10月～12月）で開催します。期間は3か月・全6回、概ね75歳未満の方で生活改善に意欲のある方、運動を行うことに支障がない方（15分以上続けて歩ける方）が対象です。高血圧等の基礎疾患がある方や身体に痛みのある方は、主治医に許可を得た上でご参加ください。当日の血圧が収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の場合、運動は控えていただきます。

定員10名～20名、一人500円（全6回分）。

教室プログラムとして、

- ①健康寿命をのばすために(講義)
 - ・体力測定、ストレッチ、筋トレ
- ②食生活を整えよう(講義)
 - ・体組成測定、ストレッチ、筋トレ
- ③動脈硬化について(講義)
 - ・正しいウォーキング体験
- ④認知症について(講義)
 - ・ストレッチ、筋トレ、ラダー
- ⑤ロコモについて(講義)
 - ・ストレッチ、筋トレ
- ⑥フレイルについて(講義)
 - ・体力測定、リズム体操

教室終了後も継続できる健康行動を身につけてもらえるように、JA愛知厚生連保健師が手厚くサポートします。



津田支店教室参加者募集のお知らせ

会場：津田支店2階会議室

①5月10日(火) 各回とも、

②5月24日(火) 午前10時～正午まで

③6月 7日(火)

④6月21日(火)

⑤7月 5日(火)

⑥7月19日(火) 締め切りは、3月31日(休)まで

※ただし参加申込者が20名に達した時点で終了します。

※申し込みの際に、「介護予防教室参加申込書兼同意書」を記入していただきます。持ち物・服装などは、1回目のご案内の時にお知らせします。

※中央支店での開催スケジュールは改めてお知らせします。

JA豊橋女性部会員限定スタンプラリーカード

「JじゃSSカード」の取り扱い終了のお知らせ

令和4年3月末日を持って、取り扱いを終了させていただきます。すでにお持ちの方でスタンプが5個

未満の方は、5個になるまでは継続します（6月未まで）。カードをお持ちの方は、早めに交換をお願いします。

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部会員向けの募集となっております。女性部会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）