

女性部会だより

No.339

令和7年9月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「高齢期の食事（オーラルフレイルを予防しよう）」です。

開催日時 9月30日(火) 午前10時～午後1時

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

定員 30名

開催日時 10月2日(木) 午前10時～午後1時

会場 石巻構造改善センター料理教室

定員 18名

各回とも

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加費 1,000円

持ち物 筆記用具、タオル、エプロン、マスク

締切日 各開催日の10日前まで

SDGsなハンドメイド教室 参加者募集

☆大豆袋でエコバックを作ります。

開催日時 9月16日(火) 午後1時30分～3時30分

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 女性部会員 参加費 500円

持ち物 30cm以上の定規、鉛筆、紙切ハサミ、洗濯バサミ（8個）、木工用接着剤、両面テープ

定員 20名 締切日 9月3日(水)

ハンドメイド教室参加者募集

☆「つまみ細工」でお正月飾りを作ります。小さな布を「折り」「つまみ」、複数を組み合わせて2Lサイズ板（フレーム）に張り付けて仕上げます。

開催日時 10月30日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 女性部会員

参加費 1,000円

持ち物 裁縫道具（手芸用ピンセット、手芸用ハサミ、木工用ボンド）
筆記用具

定員 20名

締切日 10月16日(木)



陶芸教室参加者募集 ～手びねり～

開催日時 10月6日(月) 午前10時～12時

会場 やきもの工房すぎうら

（豊橋市大岩町字前田40-52）

講師 杉浦氏（やきもの工房すぎうら）

参加費 3,000円

持ち物 タオル、エプロン

定員 20名

締切日 9月22日(月)

※現地集合です。駐車場は台数に限りがありますので、乗り合わせにてご協力をお願いします。

運動教室参加者募集 ～コグニサイズ体験～

☆頭と体を同時に使いながら運動をしていきます。認知症予防にもつながります。

開催日時 9月29日(月) 午前10時～11時

会場 JA豊橋 本店1階

内容 頭も身体も元気ハツラツ！
～やってみよう！コグニサイズ～

講師 JA愛知厚生連保健師

参加費 500円

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

服装 運動のできる服装

定員 15名

締切日 9月12日(金)

※当日「セルフチェック」にて体調確認を行い、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、運動を控えていただく場合があります。

※膝・腰に痛みのある方や持病のある方は、主治医の許可を得て参加してください。

女性部会大人の遠足 （日帰り旅行）参加者募集

旅行日 10月28日(火)

コース 沼津・三島満喫旅

旅行代金 14,300円～16,500円
（参加人数により決定）

定員 80名

締切日 9月30日(木)

※三嶋大社（参拝）、割烹沼津ぼんどーる（鰻重の昼食）、沼津港で海産物のお買い物

第69回ええじゃないか豊橋まつり『総おどり』参加者募集

☆毎年参加している総おどりです！女性部会をアピールしてみんなで元気に豊橋まつりを盛り上げましょう♪

開催日 10月18日(土)

時間 午後6時30分～午後8時（気象警報等が発表されるような悪天候は中止）

場所 豊橋駅前大通り

申込方法 支店にて申込用紙を記入し提出してください。（参加者氏名・連絡先、はっぴ受け渡し場所、踊り練習会参加の有無が必要です。支部、グループの方は代表者名もご記入ください。）

締切日 9月8日(月) **募集人員** 100名 **参加費** 無料

曲目 豊橋音頭、新・豊橋とんとん唄、マツケンのええじゃないかⅡ、新・鬼祭り（計4曲）

※踊り練習会 9月29日(月) 午後1時30分～午後3時 JA豊橋本店1階

※はっぴ受け渡し期間・場所 10月1日(火)～10日(金) 支店 または 9月29日(月) 踊り練習会場

役員研修旅行

6月24日、JA愛知西本店へ役員研修旅行に行き、JA愛知西女性部会の足立会長に作り方を教わりながら飾り寿司を作りました。ハローキティ、七宝、バラの3種類の飾り寿司を完成させ、断面を見た瞬間にみんな歓声を上げて喜んでいました。また、他地域のJA女性部会と交流や情報交換ができ、有意義な1日となりました。



健康料理教室

7月2日に研修棟調理実習室、3日に石巻構造改善センターで健康料理教室を開催しました。JA厚生連管理栄養士の指導で「1食で10食品群食べられる献立(ロコモ予防)」をテーマに、【鮭缶と舞茸の混ぜご飯】【鶏ひき肉と夏野菜の冷やし汁】【じゃがいもとワカメの酢の物】【フルーツでカラフル☆トライフル】を作りました。

食事の基本は毎食、「主食・主菜・副菜」を揃え、牛乳などの乳製品と果物をデザートや間食で1日1回食べること。太りすぎで膝や腰に負担がかかる、痩せすぎで筋肉や骨が衰えてしまうこともロコモの原因になることを学びました。

※ロコモ=ロコモティブシンドロームの略です。



手作り教室(加工品作り)

研修棟加工室では各支部で加工品作りをしています。8月は地元のトマトを使ったトマトケチャップを作りました。9、10月はウインナー作りをします。無添加で安全安心です。女性部会員となり出来立てをぜひ味わってみませんか。



女性部会 食育活動(サツマイモ苗挿し)

6月12日、食育活動の一環として大清水小学校近くの畑でJA豊橋が苗を提供し、サツマイモ苗挿しを行いました。大清水小学校1年生、



こじかこども園と大清水幼稚園の年長児約110名が参加しました。部会員の指導のもと、小学生と園児がペアになり、協力して苗挿しをしました。植え終わった後、みんなで「美味しいお芋ができますように」と大きな声でお祈りをしました。芋が大きくなるまでの水やりや草取りをしながら、10月の収穫を楽しみに待ちます。

ペットボトルキャップ寄付

6月17日、皆さまから集めたペットボトルキャップを鈴木副部長が豊橋市民センターに行き、寄付しました。今回の重量は約222kg。これまでの合計が約1,479kgになりました。引き続き、ご協力をよろしくお願い致します。



※女性部会だよりでの案内は、会員向けの募集となっています。女性部会への加入は最寄りの支店で、加入申込書と年会費(500円)を添えて申し込み手続きを行ってください。