

本会

女性部学習会

2月9日に、南牧支所会議室においてJA長野八ヶ岳女性部による学習会として「飯館村べこやの母ちゃん～それぞれの選択」という映画を鑑賞しました。管内の女性組織との交流も深めたいということで、株式会社ヤツレン酪農協議会女性部の方にも声掛けをして約50名の参加で開催されました。映画は東日本大震災時の福島原発で被災された酪農家の女性たちを追ったドキュメンタリーで、故郷を思い苦難の中でも酪農家のお母さんたちの力強く頑張っ
て生きていく姿や、震災当時のことも思い出され、時には涙する場面も。映画の後には、酪農についての質問や意見交換なども行なわれ、親睦も図ることができました。



野辺山支所

女性部通常総会

野辺山支所女性部の通常総会が3月11日に、野辺山営農センター会議室にて行なわれました。中島部長は、「役員会を重ねひとつひとつの活動を終えるたび役員一同の一体感を感じるようになり不安も消えていきました。さまざまな活動を通じて人と人の繋がりには、たくさん会話をするのが大事なのだと感じました。来年度は楽しい活動はもちろんですが、視察や学習会なども取り入れていきたい思っております。たくさんの部員の皆さんの参加をお待ちしております」とあいさつしました。



川上支所

ぬかロン作り

川上支所女性部の通常総会が3月6日に、川上支所会議室にて行なわれ、1年の活動を締めくくりました。総会後は、役員で用意した材料で「ぬかロン」作りをしました。ぬかロンとは、日本手ぬぐいで袋を作り、その中にぬか、塩、玄米、あずきを袋に入れ、口を縫い閉じ出来上がり!! 身体の冷えた部分にあてると気持ちが良く、とても癒されます。ぬかロン作りに参加した女性部員は大満足な様子でした。



小海支所

講演会

3月8日に、小海支所女性部通常総会が無事終了し、総会後に記念公演会を行ないました。講師に（公財）身体教育医学研究所理事、（一財）健康福祉広域支援協会代表理事の中村崇氏を招き、ポールを使った効果的な歩き方の紹介や、寝たきり、認知症にならないためには何が大事かを教えていただきました。

認知症にならないためには1日のうち家族以外の人と2人以上の人と話すこと、集まることが大事だそうです。女性部の活動は、とてもいい活動だとお墨付きをいただきました。認知症予防にもなる楽しい女性部活動に、ぜひ参加してみませんか!?



南相木支所女性部員5名は、2月16日に南相木小学校にて2学年の児童10名とお豆腐作りを行ないました。南相木小学校では2年生が食育の一環として毎年行なっています。自分たちが農業体験で育てた大豆を豆ぶちし、児童一人ひとりが豆腐作りを元気に楽しんでいました。児童からは「手作りの豆腐が作れて楽しかった」「上手にできてうれしかった」などの感想が聞かれました。



動画でチェック▶



南牧支所女性部は「心と体の健康と体力づくり」を目的に生活教室を行なっています。2月7日に南牧村社協にて教室を開き、女性部員7名が参加しました。講師には、パーソナルトレーナーの秋篠薫さんを招き、約1時間半の教室では「筋トレは、全女性を救う! ~骨盤底筋群を学んで、鍛えて、明るい未来をつくろう~」をテーマに、座学とトレーニング体験を行ないました。「女性が笑顔になると日本全体が明るくなるんじゃないかな」という思いがあります。このトレーニングを広めることで、『自分に自信をもって好きなことをできる女性』が増えてほしいです」と秋篠さんは語り、和やかな雰囲気の中、参加者はトレーニング体験を楽しみました。

