

# きんぎょ新聞

## 2024 年 秋号 Autumn

- 1 本部役員紹介
- 2 総代会 / 合同研修会 / レディースのつどい
- 3 定積旅行 / トップ研修会 / 支部活動紹介
- 4 レディースクラブ新組織図 / 行事予定

編集・発行 : JA 広島市レディースクラブ / 広島市安佐南区中筋 3 丁目 26-16 TEL.(082)870-3511 FAX.(082)870-4698

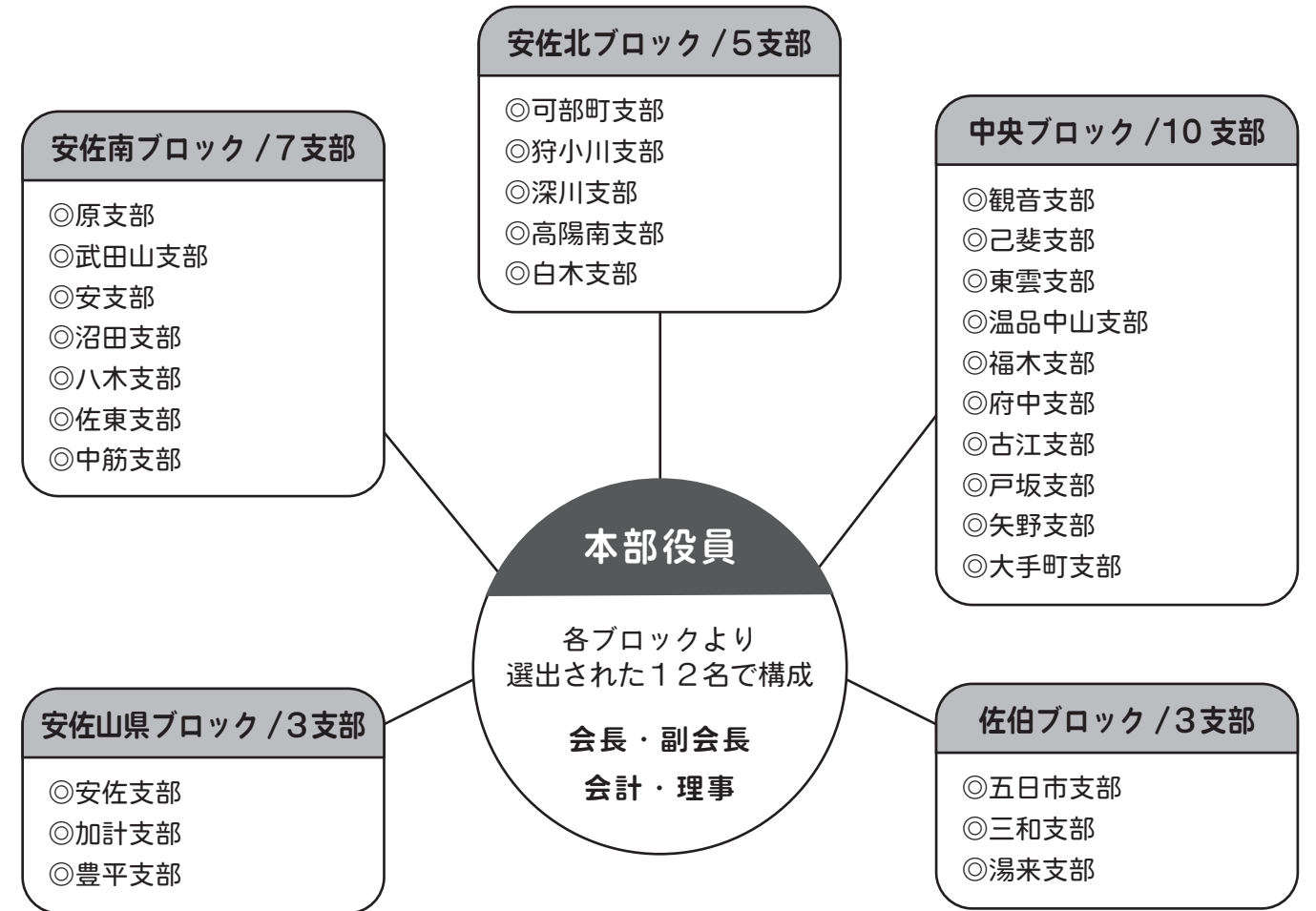
### 『本部役員紹介』

- 福木支部 安部 紀恵 会長**  
地域や仲間との繋がりを深め、楽しく実のある活動の輪を広げます。
- 狩小川支部 藤本 喜代子 副会長**  
わたし達の出会いの場。心豊かになるレディースクラブ。みなが主役になって出来る事を出来るだけ、をモットーに！！今年度もがんばるぞ！
- 三和支部 金本 ゆかり 副会長**  
レディースクラブの学びの輪が広がり、地域の方々や仲間と共に元気に、豊かな生活を送れるようお手伝いをしていきたいと思ひます。
- 中筋支部 今田 定子 理事(会計)**  
レディースクラブの活動が楽しくできる 1 年でありませう願ひます。会員のみなさまと協力して頑張りたひと思ひます。
- 豊平支部 岡田 マツ子 理事**  
コロナ禍も落ち着きレディースクラブ会員のみなさまと協力して、「笑顔で楽しく」活動できるよう頑張りたひと思ひます。
- 五日市支部 福本 美栄子 理事**  
本部役員 3 年目になりました。「出会い」、「助け合い」、「支え合い」をモットーに会員のみなさまと楽しく活動していきたくと思ひます。
- 可部町支部 渡辺 由紀子 理事**  
積極的に色々な行事へ参加し、会員同士の親睦が図れる楽しい活動出来るように頑張ります。
- 白木支部 政田 良子 理事**  
本部役員になって 3 年目になりました。他の支部の方々や交流を深め、この出会いを大切に、みなさんと楽しく活動できるように頑張ります！



- 矢野支部 小田原 ツユノ 理事**  
支部長になって 3 年目、本部役員は新人です。会員のみなさまから「楽しかった」、「役に立った」などの声が聞けるような活動をしていきたくと思ひます。
- 原支部 関本 陽子 理事**  
子ども達に、少しでも明るい未来を迎えてもらうために、みんなで一致団結して実行して参ります。
- 佐東支部 福長 安子 理事**  
以前よりプランター菜園に取り組み、小さな種から芽を出し育つ喜び！次は何を！？と気力の沸く活動は素晴らしいですネ。これからも本部役員、支部役員のみなさまからパワーと知恵を頂きながら楽しい活動を目指して頑張ります！
- 安佐支部 板倉 敬子 理事**  
本部役員になるなんて！！全く思ひもしていませんでした。このご縁を繋げていただいた事を前向きに受け止め、多くの仲間のみなさまからお力をお借りし、未熟者ではありますが、1 つ 1 つチャレンジしていこうと思ひます、どうぞよろしくお願ひいたします。

### JA 広島市レディースクラブ新組織図



#### JA 広島市 生活習慣病 予防健診

健診料 6,800 円 (税込)  
※健診料は当日、釣銭のいらぬようご持参下さい。

当日の受付時間 全会場共通 8:30~10:30

11 月 6 日 (水) 安佐支店 1F 会議室  
11 月 19 日 (火) 伴支店 3F 会議室

予約受付は各健診日の 1 ヶ月前より JA 広島市 各支店窓口にて

#### 令和 6 年度下期 行事予定

- 10 月 11 日 (金) ~ 18 日 (金) ▶ 各ブロック役員会
- 10 月 28 日 (月) ~ 30 日 (水) ▶ 国内定積旅行 (草津温泉と新平湯温泉 3 日間)
- 12 月 12 日 (木) ▶ 支部長研修会
- 1 月 14 日 (火) ~ 20 日 (月) ▶ 各ブロック役員会
- 2 月 19 日 (水) ▶ レディース講座合同閉講式

※お申込の人数が 20 名以下の場合、中止となることがございますのでご了承願ひます。

**◎みそ作り材料の申し込みが始まります！毎年好評！“JA 広島市の手作りみそ”**

大豆やこうじは、国産で安心・安全！各支店窓口もしくは購買窓口でお申し込みできます。支部活動として、会員同士のみそ作りや「みそ作り教室」をおこなっています。詳しくは支部役員、各支店へお問い合わせください。

■レディースクラブ総代会■

健康で楽しい人生を送るために

4月17日、令和6年度レディースクラブ総代会が開催されました。本部役員、支部長、副支部長が出席し、令和5年度の活動報告と収支決算報告をした後、令和6年度の活動計画と収支予算案が承認されました。

記念講演会「笑顔と元気で心豊かな毎日」と題して、岩崎浩美先生にお話をいただきました。生活習慣の改善は、運動・栄養・休養が大切です。笑う効果は脳を活性化し、自律神経のバランスを整える、また免疫力もアップすることです。健康で楽しい人生を送るためには生活習慣を整えることが大切だとつくづく感じました。



記念講演会の様子

〈可部町支部 渡辺 由紀子〉

■J A広島市レディースクラブ役員支店担当者合同研修会

顔ヨガレッスンで表情筋を鍛えて若返る5月24日、レディースクラブ役員・支店担当者合同研修会が本店にて開催されました。家の光協会普及文化本部 西日本普及文化局 局長 松岡広大氏による、支店ふれあい活動コンクール の審査結果報告や他J Aのふれあい活動事例の紹介があり、今後のふれあい活動につ

いてのグループ討議も行いました。休憩を挟み顔ヨガインストラクター 正堺万紗依先生による、「1日たった3分。表情筋のエクササイズでマイナス10歳顔に！」と題する講演では参加者全員でスタンド鏡を置き自分の顔を見ながら顔ヨガを体験しました。筋力は何歳からでも鍛え直す事のできる唯一の器官とのこと。顔ヨガを頑張つて続けると先生のように口角が上がリ短期間で表情が若返るそうです。とても有意義な研修会でした。



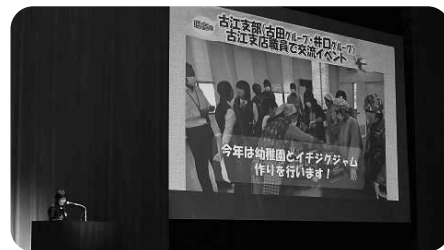
顔ヨガで若返ったかも？

〈白木支部 政田 良子〉

■レディースのつどいに寄せて

原爆の子の像へ千羽鶴を奉納

7月27日、広島国際会議場で860人が参加のもと、「レディースのつどい」が開催されました。女性組織体験発表は古江支部、家の光記事活用体験発表は安佐支部が発表を行いました。古江支部のイチジクジャム作りで次世代継承のお話や、安佐支部のジャバラを地域に広める事により、支部の絆が深まったというお話は支部活動のヒントになりました。舞台発表では7支部に加え、安佐北ブロック



古江支部 / 女性組織活動体験発表



3,000羽の折り鶴を折りました！

〈原支部 関本 陽子〉



安佐支部 / 家の光記事活用体験発表

■定積旅行

両国国技館「大相撲5月場所」観戦と「日光東照宮」参拝

新幹線でウキウキしながらの出発。窓から大きく美しい富士山が見えた時は、旅の幸先よしと思えました。スカイツリーでは天望デッキからの眺めに感動し、ガラス床に立ち、下が見えて足が震えました。楽しみにしていた国技館での大相撲観戦。織のにぎやかさに驚き、ワクワクしながら館内に入りました。2階椅子席からでも力士がぶつかり組み合う音まで聞こえ、迫力満点でした。2日目は旅のメインの日光東照宮参拝です。ガイドさんの案内で豪華な建物の厳かさや美しさに圧倒され続けました。彫刻などの由来やエピソードを聞きながらゆつくりの参拝。石段の上に砂が敷き詰められ、馬が走り抜ける流鏝馬の練習を見学。また輪王寺では、ご住職のお話しの後、僧侶の方の踊りも見学。どちらも翌日が祭りで練習されていたとのこと。とても嬉しい出会いでした。



大相撲観戦は迫力満点！



日光東照宮で参拝しました！

最終日。館林の分福茶釜伝説の茂林寺では、25体のためぎ像に迎えられました。それぞれの表情や立ち姿が異なつていておもしろい！小江戸川越での街並は、蔵造りの町並や銀行の青色の塔屋など印象的なものが多い街だなと実感しました。また、今は観光客に人気らしく人の多さにも驚きました。今回の旅は都内の高層ホテルに泊まってビュッフェスタイルの夕食、山深い湯西川温泉の会席料理など、見学・観戦以外もバラエティーに富んだ楽しい旅でした。〈中筋支部 今田 定子〉

■トップ研修会

女性が元気になるとJ A、地域が元気に！

8月20日、J A広島市本店にてトップ研修会が開催されました。動画による体験講座「今日から出来るフレイル予防講座」では隣の人と向かい合い、ゴムボールを使った運動でお互いの足の筋力確認を行いました。講義の中で日本は寝たきり人口が世界一多いことを知り、シヨックを受けました。また、家の光講師の農協問題研究者 板野光雄先生の「女性が元気/J Aが元気/地域が元気/女性組織の活性化とJ A運営への女性参画」は、女性が元気になること、



体操でフレイル予防！

■五日市支部活動紹介 佐伯ブロック

家の光を持参して「お話し会」

昨年からはじめたお話し会を、今年も年間行事計画に4回企画しました。お話し会には、その月の家の光を持って集まります。おもしろかったところ、作ってみた作品などを話し合ったり、見せ合ったりします。6月10日のお話し会には40人の会員が集まりました。また、ボランティアの方より笑いヨガについて教えてもらい、「ホッホ、ハ・ハ・ハ、ホッホ、ハ・ハ・ハ、いいぞいいぞエイイ！」と会員同士は顔を見合わせ笑い転げていました。1分間の大きな笑いが健康の源となつていくことを学んだ貴重な時間でした。〈五日市支部 福本 美栄子〉



笑いは健康の源！！