



第479号

女性部だより

きすな

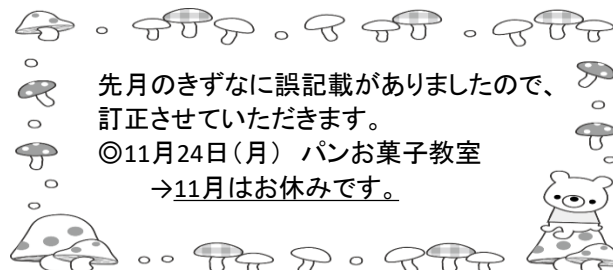
令和 7年 11月 4日

《発行責任者》 部長 阿部 初美

《発行担当者》 事務局 前田 愛美

TEL 938-4888

FAX 938-2589



先月のきすなに誤記載がありましたので、訂正させていただきます。

◎11月24日(月) パンお菓子教室  
→11月はお休みです。

## 女性部健康大会を終えて

10月15日(水)JA粕屋本所にて女性部健康大会を開催し、女性部員67名が参加しました。昨年引き続き、健康運動指導士・管理栄養士の小金丸桂子氏を講師に招いて「健康になるための日々の食事・運動のポイント」についての話を聞きながら、姿勢の確認やタオルを使用した上半身に効くストレッチ、日常生活で続けられる体操として「10分ランチフィットネス体操」をしました。参加者からは「普段使わない筋肉を動かしてよかった」「貢献寿命について知ることができた」など、参加してよかったとのお声をいただきました。体操後にはじゃんけん大会を行い、大変盛り上がりました。

↓参加者全員で「10分ランチフィットネス」実践！



↑【講師】 小金丸桂子先生



寝め合いタイム♪



じゃんけん大会☆



♪じゃんけんで皆さん大盛り上がり♪



## 10月22日 料理教室(本所サークル)を行いました♪

2回目の料理教室を行ないました。今回は「身体に吸収しやすい栄養の組み合わせ」を意識した4品を作りました。「家で簡単に作れそう!」「今晚の夕食で作ってみるね!」など、嬉しい言葉をいただきました♪



## ☆ メニュー ☆

- ・梅ひじきふりかけ
- ・油揚げ餃子
- ・さつまいもの腸活スープ
- ・にんじんしりしり



## 各支所の活動を紹介します♪

10月21日 仲原・大川合同支所活動で  
多肉植物の寄せ植えをしました。

参加者 女性部 13名

みなさん集中して、  
素敵な作品を作  
っていました♪

講師 塚原陽子先生

10月24日 新宮支所活動で  
パン教室をしました。

参加者 女性部 24名

和気あいあいとパン作り  
を楽しんでいました♪・あんぱん  
・ひよこちぎりパン

講師 山田和代先生

10月31日 宇美支所活動で  
交流会をしました(井野山散策雨天中止)

参加者 女性部 16名

残念ながら、雨天で井野山散策  
は中止となりましたが、みなさん  
で楽しく交流会をしました♪  
山登りは再チャレンジ!井野山  
ステッカー

## 11月の行事予定

1	土		1	月	習字教室	10:00
2	日		2	火		
3	月	文化の日	3	水		
4	火		4	木		
5	水		5	金		
6	木		6	土		
7	金	青柳支所活動 (熊手作り) 18:30	7	日		
8	土	篠栗支所活動 (バッグ作り) 13:30	8	月		
9	日		9	火		
10	月	習字教室 10:00	10	水		
11	火		11	木	お正月ガーデニング (南部育苗センター)	
12	水	プリザーブドフラワー教室 10:00	12	金	宇美10:00 須恵13:30	
13	木	支所職員合同活動 須恵(グランドゴルフ) 仲原(支所ガーデニング) 久山(グランドゴルフ)	13	土		
14	金		14	日		
15	土		15	月	習字教室 10:00	
16	日		16	火	年金感謝デー 須恵(もちつき) 篠栗(豚汁) 久山(ぜんざい) 新宮(豚汁)	
17	月	習字教室 10:00	17	水		
18	火		18	木	お正月ガーデニング(北部プラザ) (新宮10:00・青柳13:30)	
19	水	ふれあいの旅 1班 (久山・新宮・青柳・仲原)	19	金	お正月ガーデニング(上久原公民館)	
20	木	ふれあいの旅 2班 (宇美・須恵・大川・篠栗)	20	土	久山 10:00 仲原・大川・篠栗 13:30	
21	金		21	日		
22	土		22	月	パンお菓子教室 9:30	
23	日	勤労感謝の日	23	火		
24	月	振替休日	24	水		
25	火		25	木	宇美支所活動 (お正月フラワーアレンジ) 10:00	
26	水	宇美支所活動 (しめ縄作り) 10:00	26	金		
27	木	ガーデニング教室 10:00 13:30	27	土		
28	金		28	日		
29	土	第39回 農業まつり	29	月		
30	日		30	火		
			31	水	大晦日	



## 第39回 粕屋農業まつり



日時: 11月29日(土) 9:00~

場所: JA粕屋本所 特設会場

女性部では、職員合同で牛丼・カレー・うどんの  
バザー販売をします! また、支所・支部・サーク  
ル活動作品展示・即売コーナーも行います。  
女性部役員一同、農業まつりが盛り上がるように  
頑張りますので、ぜひ! お立ち寄りください。

久山牛を使用した牛丼です!  
ぜひ、買いに来て下さいね~♪  
限定200食です!【腹部超音波(エコー)検診・  
大腸便潜血検査のご案内】

《検診日・会場》

令和8年

1月13日(火) 北部プラザ 会議室

14日(水) 宇美支所 2階会議室

15日(木) 本所 別館会議室

《料金》

腹部エコー検診 1人 3,500円

大腸便潜血検査 1人 1,000円

※料金は検診当日、徴収いたします。

《申込書》

個人別申込書を11月25日(火)までに支所へ  
提出してください。

=注文書を回覧中です! =

