

## 【開講式】

2月17日(火) JAさっぽろ「Lカレッジ」第2期が開講いたしました。  
「JAさっぽろに集う女性の皆様に受講を通じて知識・教養を深めながらいっしょに活動していきましょう」と挨拶された一條専務。



“  
新たな出会いから、  
より素敵な仲間作りの輪が  
ひろがりますように…!”

## 【姿勢美人講座】

第1回講座



“  
めまい・肩こりは姿勢の悪さからきているそうです。  
皆さん猫背になっていませんか？  
背中が伸びてしまっはいけません。  
身体の前側の筋肉を伸ばして”姿勢美人”を目指してみませんか。”



首の筋を伸ばして…伸ばして…



手を前に…そして、大きく横に伸ばしましょう!



相澤 幸一朗 先生  
KSCセンター札幌白石院 セラピスト





JAさっぽろ  
**レカレツジ**  
 【癒しのアロマハンドトリートメント】

第2期  
 第2回  
 講座



吉田のリ子先生

ゆっくり  
 ゆっくり



真剣に講師の説明に耳を傾けている受講生のみなさん。今回は、くじを引いてもらい、ふたり一組のペアを作りました。すぐに仲良しになり、笑いを交えながらの楽しい講義になりました。



★トリートメントオイルの作り方

植物油10mlを用意し、精油を滴下しよく混ぜます。

植物油の量		10ml	20ml
精油0.5%濃度	滴数	1	2
精油1.0%濃度	滴数	2	4

お肌にご心配のある方は、精油0.5%濃度での使用をお勧めいたします。



力の入れ方が  
 ちと難しいです…  
 こんな感じでもいいかしら。



オレンジとラベンダーの香りに包まれて、  
 癒しのアロマハンドトリートメント!!



JAさっぽろ  
**「カレッジ」**  
 【はじめての手話教室】

第2期  
 第3回  
 講座

手話講師：河村 明子先生



聴覚障害とは…  
 聴覚に何らかの障害があることをいい、  
 現在全国に聴覚障害者は約34万人、  
 札幌市内には約5,200人います。



ありがとうございます

なるほど…  
 奥がふかいな



よろしく  
 お願いします



手や指はゆっくりはっきり(大きく)動かしましょう。  
 そして表情豊かに感情豊かに表現しましょう。



先生の手話をわかりやすく  
 説明して下さる  
 手話通訳の土居有希子さん。



はじめまして!  
 私の名前は〇〇です。





JAさっぽろ  
**レカレツヨ**  
 【日帰り研修旅行】

第2期  
 第4回  
 講座

陶芸家  
 金井正治さん



**陶芸**

第4回講座は、大人の研修旅行と題しまして、江別市内にある「陶芸工房アトリエ陶」で陶芸体験をしました。世界に一つだけの、あなただけの作品に挑戦！です



陶芸は初めてという方がほとんどでしたが、一生懸命、思い思いのお皿やカップを作り上げていました。



風の村レストラン  
**【食祭】**

お昼は有機野菜たっぷりのランチをいただきました



バスの中では、クイズで盛り上がりました



**千歳鶴**

午後からは、札幌市内に移り「千歳鶴・酒ミュージアム」と「又クミルク工場」を見学しました。「普段は見る事ができないわ」と熱心にガイドさんの説明に耳を傾けていました



ちょっとお味見



千歳鶴の命ともいえる“仕込み水”は地下150mから湧み上げている酒づくりに最適な中硬水です



笑顔のそばに  
**MEGMILK**



長野オリンピックで、ジャンプの原田選手が使用していた物です！





野菜ソムリエ  
 長谷部直美 先生

暖房機器によりお部屋が乾燥しがちなこれからの季節こそ、干し野菜を作るのに最適です。野菜本来の旨みを引出し、調味料も加熱時間も少なくすむ…  
 干し野菜にはステキな魅力が盛りだくさんです。しっかり習得して毎日の家事に役立てたいですね。



白菜を干すことによって下ゆでがいらないんですよ。



干し野菜で作る炒飯は水分を吸うので、ゆっくりやさしく混ぜましょう。      テキパキと下ゆでしらをこなしていました。      水分がとんで、とってもしんなりして巻きやすいです！

厚別支店3Fの調理室は、さながら学校の調理実習室みたいな雰囲気です。



MENU	
APPETIZERS	
ロール干し白菜の豆乳煮	15.00
干し野菜の炒飯	15.00
干し野菜を使ったみそ汁	15.00
ドライベジパンケーキ	15.00

本日のメニュー



できあがり!



ドライベジパンケーキ

前回の陶芸教室で作った作品が出来上がり、とっても嬉しそうみなさんでした。



私ののはどれかしら…







滝口 由佳 先生

プリザーブドフラワーとは特殊な技術をもとに  
生花のみずみずしさ美しさをできるだけ長い期間  
楽しめるように作られたお花のことです。



いろんなパーツがたくさん。

ここは、  
こんなふう  
にして…。



う〜ん…  
どれに  
しようかな



先生の  
説明に  
真剣です!



思い思いのリースを手を笑顔でパチリ!  
今年は素敵なクリスマスになりそうですね!

### 【閉講式】



第6回講座終了後には『Lカレッジ』第2期 閉講式が行われ、  
藤田組合長より修了証が手渡されました。



おめでとう  
ございます。



最後に集合写真です。  
「みなさん はい・ポーズ!!」

