

JAさっぽろ女性大学「Lカレッジ」

第4期 開講!!



平成29年4月18日(火)、第4期JAさっぽろ女性大学「Lカレッジ」が開講しました。第4期は、期待に胸をふくらませた23名の受講生が来年2月まで、全6回の講座を受講する予定です。開講式では吉田副組合長が“この「Lカレッジ」が多くの仲間ができるひとつのきっかけとなってくれば嬉しい”と話されました。



第1回講座

原ヒロコの

# ウォーキング!!

ビューティウォーキングスクール  
代表 原ヒロコ先生

身体に負担のかからない美しい歩き方を身につけて正しく歩く事により基礎代謝が上がり痩せやすい身体になります。見栄えが良くなるだけでなく肩こり・腰痛など、さまざまなトラブルの改善になります。



背筋を伸ばして両手をそろえて真っすぐ上に。講座終了時には歪みの解消を実感できるまでになりました。



壁にそって真っすぐに立ってください。身体の“ゆがみ”がわかります。



左手あげて、左足ひいて、かかとをつけたまま前にゆっくり重心を移して…1.2.3! 骨盤を調整していますのでまっすぐのばしてください。

(@\_@)  
いたたた……



本配られた名刺を交換し“OOです。よろしくお願いします!”と交流をはかる受講生。



## 事務局による3分講座 え 得るカレッジ



今回のテーマ

「JAさっぽろが行う農業のPR活動について」

JAさっぽろでは、さまざまなイベントに参加して地域の皆さんに札幌農業・札幌野菜への理解を深めてもらう活動を展開しています。受講生の皆さんも札幌野菜を食べて応援してください!





JAさっぽろ女性大学  
第4期「Lカレッジ」第2回講座



## 認知症サポーター養成講座

第2回講座は西区第1地域包括支援センターより社会福祉士の菅原有里さん・山中蘭美さんを講師にむかえて「認知症サポーター養成講座」を行いました。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。

加齢による  
物忘れ



- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をすっかり忘れてしまった

認知症による  
物忘れ



- 経験したこと全体を忘れている
- 目の前の人や誰なのか分からない
- 食べたこと自体を忘れている
- 約束したこと自体を忘れている

## 認知症の人への対応心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



認知症の症状に最初に気付くのは本人です。苦しいのも悲しいのも本人です。「私は忘れてなんかない!!!」認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておきたいですね。



認知症サポーターの証として渡された“オレンジリング”をつけて。認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。

## 講座終了後には、グループ対抗〇×クイズ!

1 JA祭りの開催会場は5か所である!  
〇か×か?

2 JAさっぽろの本店・支店は全部で20店舗ありますが、  
経済センターは4店舗である!  
〇か×か?

こたえ [クリック](#)

## 昼食会



昼食会では話もはずみ、受講生同志すっかり打ち解けて和やかな雰囲気になりました。



事務局による3分講座  
え 得るカレッジ



今回のテーマ  
「食農体験学習」



組合員とJAが協力して地域の子どもたちに農業を身近に感じてもらう活動に取り組んでいます。



JAさっぽろ女性大学  
第4期「Lカレッジ」第3回講座

# 日帰り研修旅行

8月22日 火



恵庭のえこりん村・北海道警察本部を見学してきました。

## えこりん村

えこりん村で、羊毛クラフト体験です。ひつじの毛を使ってできている土台に、ふわふわのアルパカの毛をニードルという専用の針を使って、少しずつ形をととのえていきます。上手にできるかな…。



完成！



毛を刈られて  
ちょっと  
スマートなんです！



みどりの牧場ショーでは、ボーダーコリーの“めぐちゃん”がとても器用に羊たちを誘導していました。



世界一大きなトマトの木。天井一面に広がっているトマトは普通のスーパーなどで売られている物ですよ。その秘密は「水耕栽培」にあります。2013年にギネス世界記録に認定されました。



昼食は「森のレストラン・天満」で新鮮な野菜たっぷりのベジビュッフェを楽しみました。

## 北海道警察



制服も少しずつ変わっているんですね。



普段なかなか見ることのできない北海道警察の内部に皆さん興味しんしんの様子です。



指紋採取の時に使うあれ…はうさぎの毛を使っています。



出動～！？

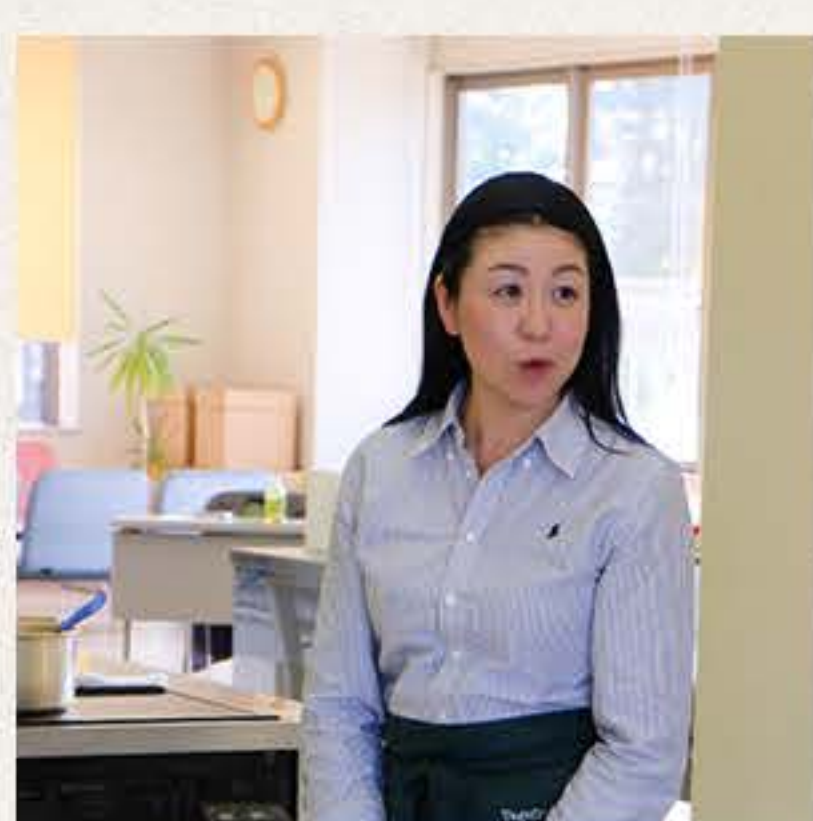


JAさっぽろ女性大学  
第4期「Lカレッジ」第4回講座

# 野菜でキレイ！ 簡単クッキング



10月24日(火) 天気 晴れ



第4回講座は、料理プロデューサー・野菜ソムリエの石田ゆかりさんを講師にお招きし、「野菜でキレイ！簡単クッキング！」と題したお料理セミナーを行いました。  
今回のメニューは「ニンジンの和風リゾット」のほか、トマトジュースを使った「とまとん汁」や「白菜とリンゴのコールスロー」です。普段から料理上手の皆さんは手慣れた様子であったという間に3品を完成させていました。



味見はとっても大事なんです。必ず味見をしてくださいね！と石田先生。



手際よく、てきぱきと調理する皆さん。



調理後は、受講生の皆さんといっしょにランチタイムです。会話ははずみ、楽しい昼食会となりました。



## 手軽にかんたん ニンジンの和風リゾット

ニンジン：1/2個 タマネギ：1/2個  
サラダ油：大さじ3 水：700ml  
酒：60ml 白だし：50ml（市販）  
小えび：5g 米：180g 塩：少々  
きざみ海苔：少々 白ごま：少々



- 1 ニンジン・タマネギはみじん切りにする。
- 2 フライパンに、サラダ油を入れて弱火で①を炒める。米は洗わずに加えて炒め、全体に油がなじんだら酒と白だし半分と小えびを加える。水を4回くらいに分けて入れ、その都度よくかき混ぜ全体で25分位煮る。米の芯が残る程度に仕上げる。
- 3 4回目の水を入れる時に、のこりの白だし半分を入れて塩を入れて味を整える。
- 4 器に盛って、白ごま・きざみ海苔をのせて出来上がり。

JAにとって大切な取り組みとなっている「地産地消」や「食農教育」などは女性の活動から生まれたものですよ

事務局による3分講座  
え 得るカレッジ



今回は、正組員と准組員の違いについて解説したほか、JA運営への女性の参画の重要性についてお話をしました。

「正組員」も「准組員」も地域を支える協同組合の仲間たちです



JAさっぽろ女性大学  
第4期「Lカレッジ」第5回講座



12月12日(火) 曇り

第5回講座は、ディンプルアート北海道公認資格インストラクターの三浦町子さんと小田原綾子さんを講師にお招きしディンプルアート体験講座を行いました。  
自動車のフロントガラスのリサイクル研究から生まれた新しいタイプの絵の具で、簡単にぬり絵感覚で素敵なスタンドグラス調の模様を描くことができます。



小田原綾子さん



三浦町子さん



きり〜っ！第5回講座をはじめます！



細かい所はつまようじを使うと良いですよ



色のグラデーションの表現の仕方など先生に教わりながら一生懸命作業を進める受講生の皆さんです



おしゃれな鍋敷きの完成です！

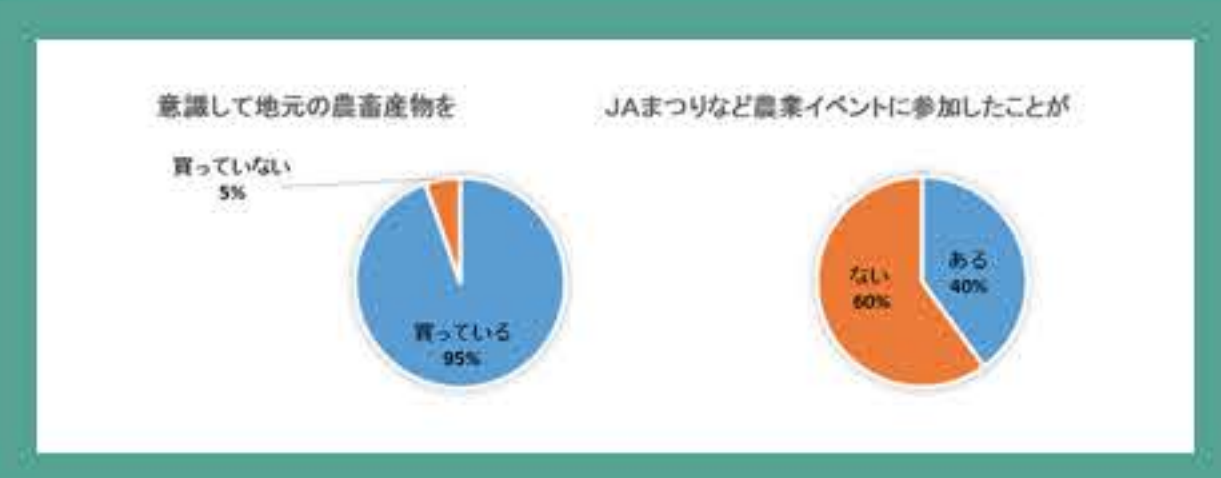
インテリアとして飾っておくのもいいですね。



ほとんどの皆さんが初めての体験でしたが、とっても素敵な作品ができあがりました



今回は、11月25日(土)に共済ホールで行われた 准組合員コンベンション「農と食をもっと身近に！」に参加された方々のアンケート結果について少しお話ししたいと思います！





JAさっぽろ女性大学  
第4期「Lカレッジ」第6回講座

# 毎日いきいき！ セルフカラーで 元気な自分に！

2月20日（火）

第6回講座は、カラーセラピストの山岡紀子さんを講師にお招きし「毎日いきいき！セルフカラーで元気な自分に！」と題したビューティアップ講座を行いました。



たくさんの色の中から、その人に似合う色「パーソナルカラー」を探します！これからの洋服選びやメイクの色使いなどに、とても参考になりました！と熱心に山岡先生のお話しに耳を傾けていました



きりっ！  
これより第4期閉講式を  
始めます



講座終了後には第4期閉講式が行われ、藤田組合長が、各講座を通してできた仲間との絆がさらに大きな輪になる事を願うばかりです！と話しました



おめでとう  
ございます！



閉講式では、一人ひとりに修了証が手渡されました



今回の「えるカレッジ」は第4期カリキュラムを振り返りながら…JAが行うイベントや社会貢献活動と一緒に取り組むなど、「Lカレッジ」での出会いを大切に、これからもずっと札幌の農業を応援する仲間であってほしい！です！

