

“第5期「Lカレッジ」開講！”



4月17日（火）

第5期JAさっぽろ女性大学「Lカレッジ」が開講しました。
第5期は、総勢19名の受講生が参加し、より素敵な女性を目指して、全6回の講座を受講します。
開講式では軽部副組合長が、気軽に楽しく学びながら女子力を磨いてくださいと挨拶されました。



“カントリーダンスで
心も身体も元気！”

札幌ちえりあ登録講師マユリさんをお招きし、カントリーダンス講座を行いました。



ほとんどの方が初めての体験です。
まずはストレッチから始めましょう。



（講師）マユリさん



マユリ先生のリズムに合わせて簡単なステップを覚えます。
1.2.3...1.2.3...
次はカントリーミュージックのリズムに合わせて踊ります！
なかなか先生のようにうまく身体がついていけない場面もありましたが、ほんのり汗ばむ運動量に普段の運動不足も解消できたのではないのでしょうか。



ほっとひととき休憩時間！



今回の「得るカレッジ」テーマは
～農協質問あるある……早く言いたい～

- ① JAってなに？
- ② JA職員は公務員？
- ③ 協同組合ってなんだろう？ etc…



災害にそなえて ～何が起こる・どう備える～ 札幌の場合



6月19日（火）

第2回講座は、防災・危機管理専門官の細川雅彦さんを講師にお招きし「災害にそなえて～何が起こる・どう備える～札幌の場合」をテーマにした防災講座を行いました。

皆さんの記憶にも残る最近の地震や災害などを振り返りながら、札幌でも起こりうる非常事態にそなえてどうあるべきか。などを学習しました。



公益財団法人 札幌市防災協会
防災・危機管理専門官
ほそかわ まさひこ
細川雅彦さん



真剣に耳をかたむける
受講生の皆さん。
防災への関心の高さが
うかがえます。

当日、持ち込まれた
防災用品の使い方など
熱心に聞いていました。



講座終了後には、2人一組のペアを作り
1分という限られた時間内に共通点を
さがすゲームを行いました。
皆さんたくさん会話してくださいね～！



ゲームのあとは、お弁当をたべながら
楽しいひとときを過ごしました(#^_^#)



今回の「得るカレッジ」テーマ

- ① 「JA共済」の根本的な理念
- ② 「Lカレッジ」特別講座について
- ③ 合併20周年感謝祭のお知らせ



日帰り視察研修

8月21日（火）

第3回講座・日帰り視察研修は、江別市内にある「風の村 陶芸工房アトリエ 陶」で陶芸体験とコープさっぽろエコセンターを見学してきました。

轆轤（ろくろ）にのせられた1kgの粘土を前に、何を作ろうか戸惑いながらも、先生の手をお借りしながら、さまざまな作品に仕上がりました。

満足な出来栄か否かはわかりませんが、次回 第4回講座の時にお渡りする予定です。



陶芸家
金井正治さん



真剣に先生の話に耳を傾ける受講生の皆さん。



お皿を作る人、どんぶりを作る人、かわいらしいお地藏さんを作る人…
出来上がりが、とっても待ちどおしいですね！

農業法人

風の村



昼食は、同じ敷地内にある
風の村「ファームレストラン食祭」にて、
有機野菜のランチを食べました。



コープさっぽろエコセンターでは、
集められた資源物が、
リサイクルされていく過程を見学しました。





白ワインに合う
お洒落で手軽なお料理

10月23日(火)

第4回講座は、厚別支店3F調理室をお借りしてお料理セミナーをおこないました。

地下鉄東西線バスセンター前駅 近くにある「ブラスリー・ル・ゴーシェ」というフレンチレストランの 藤村一弘シェフを講師にお招きして、「白ワインに合うお洒落で手軽なお料理」を教えてくださいました。



ブラスリー・ル・ゴーシェ
藤村一弘シェフ



Bon repas doit commencer par la faim.



人参のせん切りも手慣れたものですね



鮭の皮をとります



パートフィローという薄皮に鮭の身を包みます



完成です！



キャロットラベ

2人前



【材料】
人参…1本
塩…3g
砂糖…10~12g
白ワインヴィネガー…6g
オレンジジュース…少々

【作り方】
①人参をスライサーで1mmくらいの厚さにスライスする
②スライスした人参を包丁で同じ厚さの細切りにする
③人参をボールに入れ塩を振り、かるく混ぜて10分ほど置く
④人参から水分が出るので、水分を切るように手で絞る
⑤絞った人参に砂糖を加え、手で揉み込むように混ぜる
⑥白ワインヴィネガー・オレンジジュースを加え、混ぜれば完成！



8月に作った
陶芸が
できあがりました！



ペーパーアートで作る
“お正月のリビングを彩る
素敵な壁飾り”

12月11日(火)

第5回講座は、元木真琴さんを講師にお招きして
“お正月のリビングを彩る素敵な壁飾り”と題した
ペーパーアート講座を行いました。



ペーパーアート講師
元木 真琴 さん



花びらを立体的に見えるように、千枚通しの先を紙にあてて引っばります。コツをつかむまでは大変ですが、皆さん手先を器用に使いこなしていました。



皆さん素敵な作品が出来あがりました。



完成です

え
得るカレッジ



vol.14

3
事務局による
分講座

『下町ロケット』

日曜劇場(TBS)『下町ロケット』について!!
毎週楽しみに観ていた方もいらっしゃると思いますが、あぐり王国北海道NEXTでおなじみの森崎博之さんも出演されていて農業に関わるストーリーが展開されています。
ドラマを通して多くの方が農業に感心をもっていただけると嬉しいですね。



“アンガーマネジメント
怒りの感情と
上手に付き合う！”

2月19日（火）

第6回講座は、一般社団法人アンガーマネジメント協会
コンサルタントの長谷川久美子さんを講師にお招きし、
「アンガーマネジメント講座」を行いました。



アンガーマネジメントとは怒りと上手に付き合うための
トレーニング方法です。
職場でイライラせずに効率的に仕事をするために…
ストレスの高い人はストレス対策として…
怒りにまかせた行動で信頼を失わないために…
自身の怒りを理解し、コントロールすることで人間関係
全般に良い循環が生まれます。



怒り

「衝動は
6秒我慢する」

怒りのピークは6秒間

この6秒間に反射的に言い返したりすると
後悔することが多いそうです。
「怒りを感じたらまずは6秒間やり過ごす」
ことが大事ですね



第5期閉講式



おめでとうございます

講座の後には第5期閉講式が行われ、藤田組合長は「さまざまな学びの中で
受講生同士の交流が生まれ、JAの取組みへの理解が深まったのであれば嬉
しく思う」と話しました



え
得るカレッジ
vol.15



3分講座
事務局による

「Lカレッジ」は平成26年に第1期を開講し、これまで50名を超える皆
さんに様々なカリキュラムで学んでいただきました。
皆さんは「Lカレッジ」を通じて、JAや農業のことが少しでも身近に感じ
るようになりましたか？
JAは「農業協同組合」です。日本の農業や生産者を守り、消費者の皆さん
に安全・安心な農畜産物を安定供給することが使命です。
皆さんの「生産者」・「消費者」・「利用者」のそれぞれの目線で「JAに
はもっとこうして欲しい。」といった意見を聴かせてください。そして、一
緒に何ができるか考えましょう。