

【募集】JAフレミズの活動報告や行事予定を載せてみませんか？活動報告や行事予定は県JA女性部事務局まで！

年明け早々、落ち着かない毎日ですね。今年の農作業も本格的に始まる時期です。皆様、お身体に気をつけて、私達、フレミズパワーで頑張りましょう!! (高橋)

## 令和元年度フレッシュミズ部会ならびに研修会を開催しました

2月7日に令和元年度フレッシュミズ部会ならびに研修会をJAやまがた本店にて開催しました。

部会では、今年度の県女性協・フレッシュミズの活動報告および次年度の研修会開催（全国・東北ブロック研修会）の参加者について、また今後のフレミズ通信の内容等を協議。1年振り返ると、皆さんに伝える報告事項が沢山あり、フレミズの役割を改めて感じました。活動や研修会については、今後に生かせるよう参加者より感想をいただきました。

部会の最後には、今年度フレミズ作文コンクールで最優秀賞を受賞したJAやまがたの岸裕美子さんより、部員の皆さんを前にあらためて発表していただきました☆

ランチ交流会は、JA本店のそばにある四季と生産者をつなぐレストラン『gura』にて行いました。地元の朝採り野菜

がふんだんに使われた前菜ビュッフェは大好評！パスタも美味しく、どうしたら家でも作れるかしら？また来たいね！等、互いの近況や久々の再会に花が咲きあつという間の1時間でした☺

午後の研修会では、昨年『家の光』12月号東日本版「教えて！技ありマイスター」の初回に掲載された、真室川町（JAおいしいものがみ管内）ストロー工房 高橋伸一さんを講師にお迎えして、わら細工のねこのオーナメント作りをしました。

フレミズ仲間を通じて、高橋さんのことを知ってはおりましたが、町役場職員を退職され、農業・伝統工芸に進まれた思いを聞いてみたかったです。『地元学』…仙台の結城登美雄さんに学んだとのこと。

無い物ねだりから、あるもの探しへ…↑今あるものをどう生かして、どう発信するか。藁細工の藁も大変貴重。今は稲刈りと同時に裁断されてしまう藁…昔は収穫後の藁は生活の中で色んなものに使われていました…循環していたんですね。

早速、ワラについてもお話をいただき、ねこ作りへ。家の光を見ながら、各ター一つ確認し、部員同士が教えあう姿もあり、先生も1人1人に作り方を教えてくださいました。藁の風合いや織り目のちょっとした違いに個性や味が出ますね☺

最後に感想をいただきましたが、この体験を楽しみにされていた方も多く、「地元でもしてみたい!」「子供と作りたいため藁を買いたい!」など、大好評の研修会となりました。きっと、皆さんの心のなかに、種が蒔かれたかもしれませんね❖ (大場)



## 県フレッシュミズ部会の新役員の紹介



フレッシュミズ部会にて役員改選を行い、出席者の承認をいただき新役員が決定いたしました。

どうぞよろしくお願いいたします✿

★部会長 八鍬和泉さん（おいしいもがみ）

★副部会長 高橋慎知子さん（おいしいもがみ）

新役員の紹介とごあいさつは次号にて行います(^O^)



### 【令和2年度の活動計画】

5月～6月 フレッシュミズ部会、フレミズ活動”わたしの一步”発表会

7月 東北北海道地区フレミズリーダー研修会（宮城県）

8月～9月 フレッシュミズ研修会（置賜地区）

令和3年

2月5日 フレッシュミズ部会ならびに研修会

みなさんの参加をお待ちしています！



## フレミズ活動報告

さくらんぼひがしねさんとさがえ西村山さんから活動報告をいただきましたので、ご紹介します！

JAさくらんぼひがしねフレッシュミズ部は、1月23日に西川町にて「月山和紙」のキャンドルスタンド作りワークショップを行いました。

「月山和紙」は、伝統的な技法で製作されている西川地域の特産和紙ですが、その作り手は現在ただ1人となっています。

その作り手である月山和紙アーティストの、せいのみゆみさん自らが開催するワークショップに参加して、地域の伝統産業を現代風にアレンジしながら次世代に継承する方法に触れました。

農業も担い手や後継者の不足する産業であり、それを生業としているフレッシュミズ部員にとって、今回のワークショップは農業の持続可能なあり方について考える機会となりましたと思います。（JAさくらんぼひがしね）





2月19日、ラクに楽しく暮らす心のヒントというテーマで、さがえ西村山本所にてストレスケアカウンセラーの菊地若奈さんより、講演およびより質の良い睡眠を得るためのストレッチを学びました✦  
ストレスとは？

ストレス発散と気分転換の違い

どんなケアが大事？

菊地若奈さんの優しい言葉で語られる、ストレスと聞いただけで辟易してしまいそうな、そんなイメージの捉え方が変わっていく2時間でした。継続は力なり✦毎日たまっていく疲労をストレッチで毎日ケアする大切さを知り、寝る前の良い習慣化としたいと感じました。

私たちの日々の生活には人生のスパイスがたくさん✦そして、思いがけないハプニングよりも、実は小さくて長い緊張や不安状態などのほうが、脳の疲労を蓄積させてしまうこと。そういったはじめて聞く情報に驚きの声をあげたり、納得してうなずいたり、共感したりしながら聞き入り、毎日のラクに楽しく暮らす心のヒントをたくさん頂きました!!

参加された皆様から記入していただきましたたくさんの感想を一部抜粋でご報告させていただきます!!  
◎脳の構造をストレスケアの観点から説明があり、普段では聞くことのないお話しがきけたので良かったです。睡眠の質が良くない時期が最近あったので、今日の内容もより身近に落とし込みました。

◎ストレスを豆に例えて等、視覚で楽しむこともできて、わかりやすく説明して下さり、ありがとうございました。

◎自分のストレス解消法が間違えていたと気づきました。今日教えてもらった体操で、少しでもいい睡眠がとれるようになればいいなと思います。

◎日々のストレスをどのように解消したらいいのかと悩んでいましたが、うまく付き合っていこうと思いました。心と筋肉の関連とか、睡眠の質など納得することもあり、ストレッチは今日から早速やってみます。良い言葉が身体に影響する話は、娘にも聞かせてやりたいと思いました。

◎家に帰っても、あれもこれもとしなきゃいけなく、眠る時間も短いので、今日教えてもらったストレッチを息子と一緒にして、質の良い睡眠をとりたいと思いました。

◎3つのごきげんスイッチ、言葉・態度・表情、生活するうえで家族に対して自分が直さないといけなことがたくさんあるなあと思いました。これからの生活に活かしたいと思います。

講演会を終えた現在も菊地さんのご好意で“LINEのオープンチャット機能”を活用してストレッチの習慣化に向けた取り組みを参加者で継続中です。

今後もフレミズ仲間で脳の疲労を溜め込まないように、農繁期にむけたメンテナンスにもしながら、健康的な情報を共有して行きたいと思っています。

フレミズ会員でもあり、講師をつとめてくださいました菊地若菜さん、そして、さがえ西村山本所、事務局の皆様研修会へのご協力ありがとうございました✦

そして何よりご参加下さいました皆様、本当にありがとうございました。皆様のご健康を心よりお祈りしております❀（JAさがえ西村山 牧野さん）



🌸🌸 部会長を退任される大場さんから後文をいただきました 🌸🌸

3月は巣立ちのとき…🌸

卒業を迎える子供たちは、たくさんの思い出を胸に、夢や希望に向かって新しいスタートを切るときですね✦

先月の部会で、新役員に引き継がせていただき、山形県フレッシュミズも、新体制でスタートしております✦

5年という期間、何もわからないなかで県の役員を務めさせていただきました。東北・全国の会議や研修に参加させていただくなかで、自分に今何ができるのかを模索しながら…。その中で、県内のフレミズメンバーが繋がるきっかけ作り、また県内地域を知り、改めて山形の農業・食の良さ大切さを感じていただけるような企画提案をしてきました。

繋がる…簡単なことではありませんでしたが、新しい組織の立ち上げがあったこと、活動の度に新たな出逢いをいただき、それが私の原動力になっていきました。

また全国のフレミズメンバーや県女性部の先輩方の暖かい励ましにも支えられ、今日まで来ることができ、本当に皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです☺

新役員の八鍬さん高橋さんと一緒に、是非みんなで山形フレッシュミズを盛り上げ山形らしい組織を開拓していつてもらえたらと思っています👩🏻

本当にありがとうございました✦（大場）

## 県内フレミズの皆様へ

【募 集】

○Facebook を開設しています。フレミズ部会の Facebook ページに「いいね！」をお願いします。

「いいね！」をすると、フレミズ部会の新規投稿のお知らせを受け取ることができます。

○JAフレミズの行事予定を載せてみませんか？JAをまたいだ活動で、交流が広がる可能性があります！

**行事予定は県JA女性部事務局まで！**

※フレッシュミズ通信に掲載した写真は、県女性協のホームページまたはフェイスブックに載せているものもあります。

URL：[http://www.nokyo.jp/modules/601jyoseibu/index.php?content\\_id=1](http://www.nokyo.jp/modules/601jyoseibu/index.php?content_id=1)



**フレミズ部員、随時募集中です！！お気軽に近くのJA・フレミズ部員までお声掛けください♪**

【お問い合わせ先】 県JA女性協事務局(担当:芦野、鈴木) TEL：023-634-8116 E-mail：keiei@nokyo.jp