

【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！

○フレミズ部会はFacebookを開発しています！「山形県女性協と友達になる」または「フレミズ部会のFBページに『いいね！』をする」と、フレミズ部会の最新の投稿を受け取ることができます。

右記のQRコードよりアクセスください☺

○日頃フレミズについて考えていることをFacebookのメッセージや事務局を通して気軽に教えてください！また、12月9日にフレミズ部会の開催を予定しています。ぜひご参加いただき、フレミズについてみんなで考える機会にしましょう！



第25回フレッシュミズ全国交流集会に参加しました！

10月27日(火)全国フレミズ交流集会に、副部会長の高橋さんと一緒に参加しました。

今回は、「食」と「農」をテーマに、昨年引き続きweb開催となりましたが、久しぶりに全国の皆さんと繋がり楽しい時間を過ごす事が出来ました！講演「免疫カアップでコロナに負けない体づくり！「食」と「農」について考えよう」では、中沢み氏を講師に、3ヶ月でカラダやココロが変わる(!)お話をさせていただきました。自分に足りない栄養は何か？様々なビタミン不足によって表れる症状やオススメ食材を教わりました。免疫力を上げる料理としては「さけのホイル焼き」がオススメ。きのこは太陽の光をたっぷり浴びるように30分干してから使うと免疫カアップとの事、味付けもアレンジすればいろんなタイプのホイル焼きが楽しめるそうです。皆さんも、早速試してみたいはいかがでしょうか？オンラインお茶会では茶菓(ニッポンエール)を食べながらコロナ禍での食卓の変化、おうち時間の楽しみ方、農家おすすめ野菜の使い方や保存法、災害時必要なもの、フレミズ活動の報告とメンバー勧誘について意見交換しました。最後のお楽しみ抽選会では2人ともJA全中賞(笑味ちゃんハッピーグッズ)をGETしました。来年は皆さんに会えることを楽しみにしています。(ハ缺)



全国作文コンクールで優良賞を受賞した小野さんから感想をいただきました

私は、山形に嫁いで11年目になります。知り合いもない地で、途方に暮れていた時、フレミズという存在を知り、フレミズのメンバーに救われました。

天童フレミズは、子供達参加の活動も多く、皆で集まると賑やかで、笑いの絶えない時間となります。食育にも自然と力が入ります。料理、家庭菜園、農業、メンバー達の興味の幅がとても広く、いつも刺激を受けます。そんなメンバー達にいつも支えられ、今回の作文コンクール受賞という結果に繋がりました。これからも、笑いの絶えない楽しい活動を皆と一緒にしていきたいです。

この度は、本当にありがとうございました。(JAてんどう 小野さん)

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♪