

【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！

新年度、桜が咲いたかと思えばあっという間に新緑の季節となり、梅雨が近づいてきましたね。  
フレッシュミズ部会は今年度も元気いっぱい頑張ります！みなさまどうぞよろしくお願いたします

## フレッシュミズ部会・研修会を開催しました！

令和4年2月18日、フレッシュミズ部会・フレッシュミズ研修会をWEBにより開催しました。

● コロナ禍の状況で、昨年は中止となり、今年こそはと赤湯温泉での研修を予定していましたが、コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、WEB開催となりました。このような状況下ではありますが、各単組さんからご参加いただきありがとうございました♪



部会では、活動報告や研修会の開催についての協議など有意義な話し合いができました。

研修会では、さがえ西村山のフレミズ部員 菊地若奈さんをお講師にお迎えし、ご講演いただきました。

「ストレスをコントロールして仕事も家事もサクサクこなす習慣術」と題して、ストレスとは？対処法は？睡眠を良くする改善策は？ストレスへの捉え方を変える方法は？などをポイントに話し合い、体の習慣とココロの習慣について学びました。だれもが感じたことのあるストレスですが、なくすのではなくコントロールすることで乗り越えることを教えていただきました☆（八鍬）

● ZOOMがなかなか慣れず大変でしたが、久しぶりに皆さんの元気なお顔が見れて私も元気になりました！次回はぜひ会ってたくさんお話したいですね(^▽^）（高橋）

## 役員・事務局紹介

上記フレッシュミズ部会にて承認をいただき、役員が決定しました。

★部会長 八鍬 和 泉（JAおいしいもがみ）

★副部会長 高橋 慎知子（JAおいしいもがみ）

2人とも昨年に引き続き、フレッシュ感たっぷりに頑張ります！

また、事務局は以下の3名です。

☆事務局 芦野 陸人 **New!**

古原 悠大 **New!**

深瀬 成実

ご不明な点等ございましたらいつでもご連絡お待ちしております！



↑ 左：高橋、右：八鍬



↑ 左：芦野、右：古原

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