

# 女性部通信



2015.10

こんにちは！



順調に収穫作業が続いてますね。  
だんだん朝晩冷え込むようになりますが、  
体を冷やさないように気を付けましょう。

## 今後の予定

- 11/5(木)～6日(金) JA北海道女性大会 北海道家の光大会 \*三役対応
- 11/18日(水) 女性部日帰り研修 ～帯広～
- 11/26日(木) 十勝フレッシュミス研修会 野菜ソムリエによる食育のすすめ他予定 \*フレッシュミス希望者
- 11/27日(金) 大興産業 Aコープのお酢を使った料理講習会 \*三部合同
- 12/8(火)～9日(水) フレッシュミス一泊研修 ～小樽・札幌方面～
- 12/15日(火) 学習会① ワーキングセンターにて  
(ヨーグルト～十勝川大会に加工品として持込む用・十勝産小麦粉を使ってパン作り)
- 12/17(木)～18日(金) 十勝地区女性協議会研修会 十勝川温泉ホテル大平原にて \*女性部各地区より一名
- 1月15日(金) 女性部部会
- 1月28日(木) 女性の集い
- 2月8日(月) 学習会② ワーキングセンターにて
- 2月29日(月) 女性部総会

その他にも フレッシュミス学習会・喜楽会日帰り研修も企画中です!!  
また皆さんに笑顔で会える日を楽しみにしています！



## 『友達が多いほど長生きできる』

食事、運動の他に人とのつながりが健康の要素になるって知ってましたか？  
仲間づくり、地域づくり、笑顔づくり、これらが全部、体を元気にしてくれてるんです。

男性はストレスに対して「闘う」「逃げる」のどちらかで対応するのに対し、女性はそれプラス「しゃべる」という手段をもっているそうです。  
性質として、男性はしゃべるほど心拍数があがり、女性は心が落ち着くんだそうですよ。

どうです？ころあたりありませんか？(笑)

家の光10月号より



## インデアンカレーの秘密

H20.3.13の道新で紹介されていたので  
読んで面白かったので是非読んでほしい  
値段が安いので「基本、食料は国産」というのにも  
驚きましたが「夏と冬では微妙に味を変えている」  
というのには少なからずショックでした。皆さんは  
違いに気づいていましたか？ また20年程前、  
食器を白の陶磁器に変えたころ 常連客から  
「インデアンらしくない!!」と言われ、元に戻したそうです

友だちの教で  
寿命は  
さまる



今日から  
始められて、  
お盆も  
かからない  
友だちの教