JA施設紹介

女性部みなみ支部田舎館班の直売所部会「ふれあい部会」が運営する直売所「ふれあい市」が４月25日にオープンしました。

りんご、ねぎ、ごぼうといった農産物や加工部会で製造する豆腐などを販売しており、今後収穫が本格化するとより多くの農作物や花卉が店内に並びます。皆さまのご来店心よりお待ちしております。

〇場　　所：田舎館基幹グリーンセンター敷地内
〇営業時間：午前６時～11時30分（11月末まで営業）

☆お越しの際は、エコバックのご持参にご協力お願いいたします。

読者の声

４月25日にマスクが送られてきました。とてもありがたいです。世界中がコロナで大変になっていますが、早く終息することを願っています。
（板柳町　Y・M　67歳）
㊟感染防止のためにもマスクは大切ですね。感染リスクを避け、力を合わせて終息させましょう。

広報誌を毎月楽しみにしており、簡単レシピは毎回必ず作っています。本当に簡単で手軽に作れるので助かっています。
（平川市　K・A　61歳）
㊟レシピのご活用ありがとうございます。今後も、楽しく作れるレシピをご紹介しますのでよろしくお願いします♪

特集記事の「農作業事故のない地域を目指そう」をじっくり拝見しました。事故は今の時期が一番多いように感じます。他人事ではないことを改めて感じました。
（弘前市　I・Y　60代）
㊟慣れた作業でも気を付けなければなりませんね。安全の農作業を行い、事故と悲しみを無くしましょう。

新採用職員の輝いた顔が載っていました。これからもその意気込みを忘れずに希望をもって地域のために頑張ってほしいと思います。（平川市　A・H　86歳）
㊟地域のお力になれるよう日々頑張っておりますので、今後も応援のほどよろしくお願いします。

㈱谷川牧場の黒毛和牛最優秀賞受賞おめでとうございます。年に数回食していますが、とてもおいしい肉で、家族皆感激しております。これからも頑張ってください。　（黒石市　S・T　42歳）
㊟初の最優秀賞受賞とのことでとても喜んでいました。今後もご活躍が楽しみですね。

４月号のテーマ「これが私の健康法」をご紹介

私の健康法は、好きなものをいっぱい食べ、いっぱい眠り、そしてたくさん笑うことです。
（田舎館村　S・Y　21歳）

子育てをしながらストレッチをしています。コロナが終息したら一緒に散歩に行きたいな。
（十和田市　K・M　37歳）

朝起きたらまずうがいをして、コップ一杯の水を飲みます。外から帰ってきたらうがいと手洗いを家族皆しています。
（藤崎町　Y・Y　31歳）

毎朝各関節をストレッチして柔らかくし、農作業中に怪我をしないようにしています。
（板柳町　Y・Y　52歳）

温泉でリフレッシュしてストレスをためないことです。
（平川市　I・R　65歳）

ヨーグルトにバナナ、みかんなどを入れて朝夕食べています。便通にはバツグンですよ。
（黒石市　S・Y　77歳）

バランスよく、食事をきちんととること、運動をできるだけすることに気を付けています。基本的なことが一番重要だと最近は思います。　（黒石市　T・R　63歳）

ウォーキングとよく寝ることです。週３日以上歩いた日の仕事は頭の回転や体の動きも軽快です。
（平川市　K・M　17歳）

５月のテーマは「家で楽しく過ごす方法」です。雨などで外出できない日、お家で楽しめる趣味や退屈しない方法などを教えてください。

魚座 2.19▶3.20
★全体運★あれもこれもやらなければと気負いすぎてリズムを乱してしまいそう。できそうにないことは早めにお断りを
★健康運★旬の食材を取り入れた食事が元気の源
★幸運の食べ物★ドジョウ