

■展示コーナーへの出展者募集のお知らせ

J Aでは本店1階ロビーの展示コーナーへ出展いただける方（J A管内の個人・団体）を募集しています。

・展示内容

工芸品や絵画、趣味のハンドメイド品など

・展示期間 約1カ月（月末に展示し、次月末に展示終了）

○展示のお申込み・お問い合わせ

J A津軽みらい 総務課

TEL：0172-44-6081

MAIL：kouhou@ja-tsugaru-mirai.or.jp



鎌田舜英近作書展（4月28日まで）



3月号の特集の「おはよう元気！朝食ルーティン」を読んで、朝は必ず一杯の水を飲んだ方がいいことがわかりました。続けたいと思います。

（田舎館村 S・K 15歳）

⑥体をうるおすことでしっかり目覚めると書かれてましたね♪毎日続けて、体を整えましょう！

表紙のりんご草木染めのハンカチ、とてもきれいでした。

（平川市 Y・H 82歳）

⑥参加者の皆さんは模様をつける作業を楽しみながら行い、完成をよろこんでいました♪

超簡単レシピの「鱈のみそダレホイル焼き」が、酒のつまみに最高の逸品でした。

（北海道 K・T 52歳）

⑥超簡単レシピにはお酒にぴったりのレシピもありますので、これからもご活用よろしくお祈りします！

女性部総会での、田村啓美さんの記念講演が、すごくバイタリティ溢れるお話でした。楽しい企画をありがとうございました。

（黒石市 T・R 76歳）

⑥総会へのご参加ありがとうございました。今後も楽しんでいただける行事を予定しておりますので、是非ご参加ください♪

3月号のテーマ「私の昼休憩」をご紹介

お昼ご飯を食べた後は、ゆっくり韓国ドラマを見てリフレッシュしてから午後の家事を頑張ります。

（平川市 I・M 76歳）

昼時は、NHKラジオに耳を傾けながらの昼食が定番です。色々な情報を得られて生活に役立っています。

（黒石市 T・M 65歳）

録画した番組を見るつもりが、いつも途中で眠ってしまいます。

（板柳町 S・T 69歳）

健康に気を使って職場内の階段1階から3階を上り下りしています。

（田舎館村 N・M 30代）

りんごの作業が始まると、昼休憩に20分ほどの昼寝をしています。午後からの仕事を頑張れます。

（黒石市 K・K 68歳）

我が家では、毎日昼食後に30分ほど昼寝をします。

（弘前市 T・R 72歳）

.....
少し横になるだけで、午後の作業が楽になる感じがします。

（板柳町 N・C 84歳）

.....
私のお昼休みは地域にある温泉に行くことです。温泉に入ってからゆっくりとお昼ご飯を食べて過ごしています。

（田舎館村 H・A 69歳）

.....
私のお昼休みは猫の動画を見ることです。癒されながら、しばしの休憩です。

（平川市 K・S 60歳以上）

.....
脳を休ませたいので、昼寝をしています。昼からの仕事がかどるかはわかりませんが。

（愛知県 K・H 50代）

4月号のテーマは「健康のためにしていること」です。皆さんが健康のために普段心がけていることや、気を付けていることを教えてください♪