

食の大切さを 次世代につなぎたい

本年度より旭志支部長を務めさせていただくことになりました。地域のために貢献できるように頑張りますのでどうぞよろしくお願いします。

私は20歳から4年間J.A菊池の職員としてお世話になりました。結婚を機に仕事を辞め、実家の酪農を継ぎ、女性部に入りました。活動を通じてたくさんのご縁をいただき、地域の方に支えていただいています。8月のサ

支部長になって改めて感じた活動の大切さ



旭志中央支所
生活指導員 三池 清香

旭志支部長 **三池 千秋**

プロフィール

2025年に女性部旭志支部長に就任。長男(太樹さん)、長男の妻(晶子さん)と酪農を経営。

愛用の
エコーマーケット
商品！



手作りみそ玉
簡単にできますよ！



味噌200g(10個分)に出汁パック1袋
混ぜておくと便利です♪

マー・レディース・スクール&家の光大会は、支部長になって初めての大きな行事でしたが、参加者から「参加してよかった」「感動した」と共感の声をいただき、とても嬉しかったです。仲間と共に企画して作り上げ、盛り上がり、達成感を味わえました。改めて組織活動と向き合い、その大切さを感じる事ができた学習会でした。

先日女性部研修があり、手作り味噌でみそ玉づくりをしました。味噌に和風だしを混ぜ、わかめや干しエビ、油揚げやすりゴマなどの具材を入れてラップで丸め



鞍馬山



久住山

山登りが私のリフレッシュの時間です！

仕事も趣味も全力で楽しむには、健康な体が大事です。そのためには「食」がとても大切だと思ふんです。5〜6年前から85歳の義母に教えてもらい、梅干しづくりをしたり、山で採った山椒

健康な体をつくるための「食」

るだけでお椀1杯分のみそ玉が完成します。お湯を注ぐだけで栄養満点のみそ汁の完成です。簡単ですし、時間のない朝にも便利です。作って人にあげるのも楽しいの二つです。冷凍しておくとも、味が染みておいしいと好評でした。子どもたちや子育て世代の方にもぜひ教えてあげたいと思っています。

で佃煮を作ったり、自分で手作りすることが大好きです。趣味は山登りで、友人と前向きな言葉をかけ合い一緒に自然に触れ、心も体も浄化されています。自分で漬けた梅干しや佃煮を入れたおにぎりを持っていき、山頂で食べる時間は最高に贅沢な時間です。秋は紅葉を楽しむにしています。女性部サークルではヨガもやっています。体のバランスも整うし、リラックスできてオススメです。酪農で忙しい日々を送っています。酪農が、こだわりの「食」と自分の時間(オフの時間)を大切にしながら楽しく過ごしています。今後はタケノコや梅などで加工品を作るなど、自分の好きなことをして地域の方々と関わっていかたいなと思っています。「食」を通じて女性部や地域活動の輪が広がります。その大切さを次の世代にしっかり伝え、引き継いでいけるよう取り組んでいきたいです。



義母から
教えてもらった
栗だんごや
山椒の佃煮