



～2017年度大和エリア年間テーマ～「産地の心、商品の物語を、地域に伝えよう」

\\ 「みんなでらくらく筋トレ『セラバンド体操』」 10月2日（月）大和市シリウス //



「セラバンド」（商品名）というゴム製の運動器具をご存知ですか？神奈川県北央医療生協講師より、このセラバンドを使った筋力トレーニング体操を教えてくださいました。

初めに2台の測定器で個々の筋力や身体の状態を知ってから、さ～「セラバンド体操」の始まりです。

講師の声に合わせて、参加者も一緒に「1・2・3・・・10」まで数えながら、両手に持ったり、両足に結んだセラバンドをいろいろな方向に伸ばす運動をしました。初めは「簡単！～アラだんだんキツイ？」、でも普段使わない筋肉をのばす気持ちよさもありました。

これらの動きを続けることで筋力が付き、肩こりや転倒を予防することにつながるそうです。体力に合わせて、自宅でも手軽に筋力をアップする体操ができました。（CM）



「農め～くらぶ」料理教室

9月15日（金）ユニコムプラザさがみはら（相模大野駅すぐ）で、女性生産者3名を講師に、たのしく♪おいしく開催されました。

（農）佐原農産物供給センターの代表理事から「パルシステムとの出会いは？」「一般の栽培とどう違うの？」「どんなことをしているのかしら？」などをお聞きして、産地が身近になったところで…。

「梅菜（うめ～な）ごはん」「さつま芋のミルク煮」「小松菜としめじのごま醤油和え」「茄子とトマトのグラタン風」の4品を一緒に作りました。

交流しながら食べましたが、どれもおいしくて大満足♪私のお気に入り「さつま芋のミルク煮♥」。

11月3日（金）に収穫祭に行くのが、待ち遠しいです（^）

(AK)



「メンバーのお気に入り」VOL. 77

私のお気に入りは、『ミネストローネ（野菜スープ）』です。国産野菜を使っているやさしい味でおいしいです。そのままスープで、またオムレツの上にかけて、暑い時期には冷製スープにしてといろいろつかえて便利です。（JI）



「書き損じはがき」提供のお願い

宛先や文面の間違い、送りそこなった年賀はがきなどがラオスやカンボジア（予定）の子どもたちの就学支援に役立ちます。詳細は来年1月 weekly ドリーむページをご覧ください。

編集後記

yy わーるどが今月号からA4版のカラー印刷に変わりました。これからも楽しく、読みやすく、役に立つ情報をお知らせできるように工夫を重ねて行きたいとメンバーも頑張ります！