



はまきた夢通信

8月

2019.8 発行

横浜北エリア

問合せ: エリア活動課

☎045-470-6863

✉yume-annai@pal.or.jp



幸年期を過ごすために・・・



7月10日(水) 神奈川県助産師会の方を講師にお招きし、「更年期から幸年期へ～メノポーズを乗り切るコツとは?」を開催し、20名の組合員が参加されました。

“メノポーズ”、それは更年期。多くの女性が何らかの不調を抱える時期です。そんな更年期を少しでも快適にすごしていくためのコツを教えてくださいました。

講座のメインは、「自分の心と体と向き合う時間」ということで、“こんぶ体操”を1時間ほど行いました。あぐらをかいた姿勢で骨盤をゆるめる体操や、立って手を挙げてユラユラ。まさに昆布のように(笑)力を抜いて、自分を解放します。最後は、隣同士手をつなぎみんなでユラユラ・・・。

連帯感が生まれたところで、グループごとにワークショップ。“幸年期”にする方法をみんなで考えました。どうしたら幸せになれる?何をやめたらいい?そのためにはどうしたらよいのか?・・・付箋紙に洗い出して、みんなで共有しました。抱え込まず、想いを伝えることも大事だそうですよ☆ K.M.



普段体を動かさないの
で少しキツかったです
が、終わったころには
なんだかスッキリ!



心も体も開放し、
みんなでユラユ
ラ...



試食には更年期
症状に良いもの
を選びました!

「コア・フード有機野菜セット8品」 のご紹介

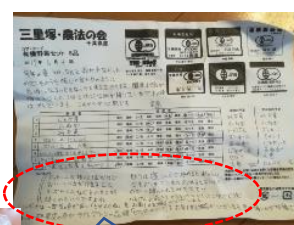


横浜北エリアのおすすめ商品「コア・フード有機野菜セット」

をご存知ですか?“野菜セットって何が届くかわからないから不安”“調理方法が分からなかったらどうしよう?”など、不安なお声もあると思います!

ということで、とある週の野菜セットを紹介します!

生産者からのお便り付きで、保存方法や調理方法のメモがあるから安心ですよ♪セロリのボリュームと香り高さにびっくり!お便りに記載の塩昆布炒めやスープに入れておいしくいただきました◎



セロリ、ズッキーニ、
インゲンの調理方法や保
存方法が書いてありまし
た!

じゃが芋、小ねぎ、水菜、セロ
リ、ズッキーニ、いんげん、キ
ャベツ、きゅうり が届きまし
た



第20回通常総代会に行ってきました

6月11日(火) 横浜ベイシェラトンホテル&タワーズにて、第20回通常総代会が開催されました。会場内は円卓で、周囲の方とも話やすく、とても和やかな雰囲気です。

『総代』は組合員でしたら誰でもなる事ができ、年1回の『総代会』に出席できます。

保育付なので小さなお子さま連れでも安心して参加できますよ!ランチ&お土産も毎回の楽しみです!

