

しおかぜ

第14号

JA 三原 幸崎支店

三原市幸崎能地3丁目11-15
TEL: 0848-69-1211

令和5年3月16日発行

幸崎地区のみなさんこんにちは😊

だんたんと暖かくなり春を感じる心地良い日が増えましたね♪
みなさまいかがお過ごしでしょうか？もうすぐ令和4年度が終わり、令和5年度が新たにスタートしますね。それと同時にJAひろしまもいよいよスタートです。今までより大きな組織となりますが、今までと変わらず利用者様に中心として利用して頂けるようお願いいたします。今後とも幸崎支店をよろしくお願いたします。みなさまのご来店を職員一同心よりお待ちしております😊🍎

光年部の活動

2月16日(木)に幸崎支店の2階で光年部の活動が行われました。今回はだるまさんの置き物を製作されました。

使用する布の色や柄、眉毛の角度や口の曲がり具合によって表情、雰囲気が変わりとても可愛いです😊



布を切って、アイロンを押し、縫い付ける所まで全て手作りできる😊



皆様真摯な気持ちでも、お互いに助け合い和やかな様子でした😊

・次回の活動もとても楽しみですよ♪

方が旬のデコポン!!

みなさんデコポンは大好きですか？
なんといっても上からリンゴと盛り上がり、独特の形が特徴的ですよ。ジューシーで甘みの強いデコポンですが、実は栄養たっぷり。そんなデコポンの紹介をしますよ。積極的に取り入れて元気に過ごしましょう!!

ビタミンC

ミカンの約1.6倍!

1コ(約200g) ... 96mg
1日の推奨摂取量 ... 100mg
→ 1コ食べればOK!
・疲労回復・風邪予防
・美肌効果・老化防止
はじ!

クエン酸

運動などでたまに乳酸も溜める効果から
→ 疲労回復に役立ち
という事で、農作業後にはぜひ1コ食べておきましょう!