

# みんなの未来へ SDGsアクション

SDGs…Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)

SDGsとは、持続可能で誰ひとり取り残されない、よりよい社会を目指す国際目標。みんなで力を合わせて、大切な自然や文化、人々の関わりなどを維持することが、みんなが笑顔で続けられる豊かな未来につながります。SDGsの達成につながる農業やJAの取り組み、地域の組織活動などをお伝えします。

## 産後の健康づくり・ママ友の交流の場に こどもくらぶアフタービクス教室

5月12日(金)、コロナ禍で中止していたJA秋田なまはげこどもくらぶのアフタービクス教室が、3年ぶりに再開されました。アフタービクスは、産後の女性を対象にした有酸素運動で、体力回復や体型の改善などが期待できます。当JAでは地域貢献活動の一環で、子育て世代の健康増進や交流の機会をつくるため、無料で月1回開催しています。

会場のセリオンプラザには管内に住む親子9組が集まり、お母さんたちは子どもを抱えたり目に見える位置に寝かせたりしながら、インストラクターの先生に合わせてストレッチやアップテンポな動きに汗を流しました。母親間で子どもの様子を話し合う姿や、子どもたちが触れ合う様子も見られました。



### JA共済こどもくらぶ 会員募集中! 入会金・年会費無料

○ご入会時にすてきなプレゼント! ○会員様向けイベントへご招待 など

【対象】当JA管内に在住または通勤しており、  
現在妊娠中もしくはおよそ3才までの乳幼児を子育て中の方  
詳しくは各支店または共済課  
(018-832-6639)まで!



AKITA SDGs

JA秋田なまはげは  
秋田県SDGsパートナーです

## \\ 私たちと一緒に活動しませんか! //

「当JA女性部に興味がある」「活動の様子を見学してみたい」という方は、お気軽にお近くの女性部員もしくは女性部事務局(営農企画課:018-832-6652)まで!

## 女性部考案「発酵そみファ」レシピ集を 管内3か所で配布しています

昨年行われた大豆発酵食品「発酵そみファ」レシピコンテストで女性部員が考案した10品が、レシピ集になりました。また、活用レシピの連載「そみ活キッチン」(P11)は、今月号で最終回となります。今までの連載分がひとつにまとまったレシピ集を参考に、ぜひ皆様のご家庭でもお試しください。

女性部考案「発酵そみファ」活用レシピ集は、直売所「あぐりんなかいち」「いぶきの里」(株)JA秋田なまはげライフサービス「Aコープ大正寺」からお持ち帰りいただけます。



## キラッと 女性部

女性部の活動の様子をお届けします!

建物が自然災害・火災などの被害にあったら

JA共済をご契約のJA支店またはJA共済ホームページの建物事故通知Webフォーム(24時間・365日受付)にご連絡ください