

楽しい予感

47

気の合う仲間といっしょに活動すると楽しさ倍増！
大人数で集まりにくくなった今だからこそ、
グループ活動でつながり続けましょう。
「楽しい予感」では、グループ活動の事例や
お役立ち情報をご紹介します。



ぼな〜る（JAみなみ信州）

リノベーション
サークル
（JA山口県）



砂子谷女性会（JA福光）

- P.2 ▶ **記事活用グループの活動が地域を元気に！**
記事活用グループ活動の魅力を解説します。
- P.3 ▶ **「ふれあいノート」で活動の記録を残しましょう**
活動記録の書き方を説明します。
- P.4 ▶ **活動のさいには読書会を**
読書会で交流を深めましょう。代表的な進め方を紹介します。
- P.5 ▶ **LINE でつながろう**
LINEでつながり方は大きく変わります！
- P.6 ▶ **グループ活動拝見**
各グループのいきいきとした活動をご覧ください。
- P.8 ▶ **すぐに取り入れられる『家の光』企画のご紹介**
手軽に活動に取り入れられる企画の案内です。

「活動記録」
は
財産

「ふれあいノート」で 活動の記録を残しましょう

「ふれあいノート」を一グループにつき一冊お送りしています。
記録係を決めて、毎回記録しましょう。貴重な資料となります。
また、見返した時に記憶が鮮やかによみがえってきます。

活動の日時、会場は
詳細に書きましょう

月日だけでなく、年と時間
も書くようにしましょう。
同じような活動をするさい
に所要時間の目安になります。

『家の光』の記事で
読書会をしましょう

読書会で取り上げた記事
や、話し合った内容を書き
留めておきましょう。読書
会のやり方については次の
ページで解説します。

ふれあいの記録					
年	月	日()	時	～	時
会場					
参加者名		進行役			
計		名			
記録係					
活用した記事・書籍					
『	』	年	月	号	題名
『	』	年	月	号	題名
活動内容					
連絡事項					



活動にも『家の光』記事を
取り入れましょう

『家の光』は、読者の皆さま
に活用していただける内容
を企画しています。気になっ
た記事で活動し、活動報告書
で感想をお寄せください。

記事活用グループの活動が 地域を元気に!

記事活用グループは、気の合う仲間と目的を決めて活
動するものです。『家の光』を共通の話題として、読書
会や記事を活用した活動をする愛読者の集まりです。

定期的集うグループ活動は、メンバーの日々の暮ら
しの活力になります。そして、活動を続けることで、地
域のつながりが強まり、地域を元気にできるのです。



活動が刺激になり
日々がより豊かに

記事活用グループは、同じ
目的を持った仲間づくりがで
きます。定期的集まって活
動をすることが、メンバーの
日々の張り合いにもなります。

1人ではできないこと
もみんなならでできる

『家の光』で見た手芸をや
ってみたい」「集まって料理
をしたい」と思うことはあり
ませんか? グループでなら、
気軽に活動を提案できます。



地域の活動にも
参加しやすい

J Aの行事はもちろん、地
域の施設やイベント、地域貢
献活動にも、グループ主導で
参加することができます。



令和版 星の数ほどグループをつくりましょう

家の光協会では、記事活用グループの結成、登録を勧めています。
今年度、新たに226グループ(※)に登録していただきました!

※令和4年4月～12月末

≡ どんな活動をしよう? ≡

グループ活動の情報は、この「楽しい予感」のほか、
『家の光』の「みんなでできた!」JA女性組織や、
地域情報版「ふるさとダイアリー」内の「ふれあい
JA広場」も参考になります。

『家の光』の地区版ごとに地域を限定して掲載してい
ますが、パソコンやスマホで過去の掲載分を含めた、全
都道府県の記事をお読みいただけます。キーワード検索
もできるので同じ思いを持った仲間の活動がを見つけられ
るかもしれません。ぜひアクセスしてみてください。

「ふれあいJA広場」最初のページに二次元コードと
パスワードが記載されています。

「ふれあいJA広場」全記事をwebで公開中!!



ログイン後画面



記事一覧画面

LINEでつながろう



スマホの普及が進んできています。その中でもLINEは、友達や家族、親戚との関わり方が大きく広がるアプリです。LINEのチャット機能は、発言が吹き出しで表示され、会話のやり取りが一画面でつながります。グループになれば、全員の発言が時系列で読めるので、読む人も話の流れが容易につかめて会話がはずみます。

増田由紀のスマホ道場 Web版

スマホ便利ブック



LINE
インストール
初期設定
グループの作り方

LINEをはじめ、スマホの使い方は家の光協会 YouTube チャンネル「増田由紀のスマホ道場 Web版」で詳しく分かります！

登録の仕方の動画（LINEを使ってみよう！）はこちら▶



砂子谷
女子会

全員がスマホになったのを機に LINEグループ作成！

女性部の地区のメンバーで長く続けているグループです。月一回の公民館の清掃後に、短時間でできる活動をしています。2021年にスマホに替えたメンバーにその場でLINEに登録してもらい、グループのLINEグループを作成しました。以前は携帯電話のメールでやり取りしていましたが、LINEを始めてからの方が活発になりました。近況報告をしたり、誰かが欠席する時も詳しく事情が分かったりして、お互いのことがもっと分かるようになりました。（代表 石田 ひふみさん）

富山県
JA 福光

活動のさいには読書会を

記事活用グループでは、『家の光』の読書会を活動のさいに行っていただきます。

気になった記事や感想を話し合うことで、仲間の知らない一面を知れたり、自分の視野を広げたりできる有意義な場になります。

読書会にはいくつか進め方があります。まずは、やりやすい方法から始めてみましょう。ときどき違う進め方を取り入れてみるのも楽しいですよ。

おすすめの読書会の進め方



リード&トーク型

1. 司会者が記事を決め、それぞれで読みます。
2. 全員が読み終わったら、順番に感想を発表します。

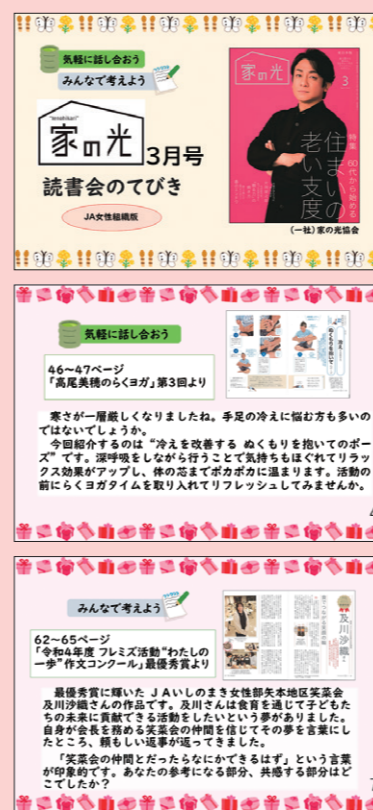
感想発表型

1. 司会者が共通の話題になりそうな記事や紹介したい記事を選びます。
2. いっしょにページをめくりながら「こんな記事もあるよ」などと紹介し、参加者が関連する話題を気軽に発言していきます。

ページめくり型

1. 事前に発表する当番を決め、当番は記事を読んで準備しておきます。
2. 当番は、①記事を選んだ理由、②内容の紹介、③自分の感想を順番に発表します。
3. その後はみんなで自由に話し合います。全員が発言するように声をかけましょう。

読書会のおてびきを公開しています



読書会におすすめの『家の光』記事をピックアップし、どのような視点で話し合うかを提案するおてびきを毎月作成しています。家の光のホームページにて公開しています。ぜひご覧ください。

「読書会のおてびき」は「家の光ネット」の「JAのみなさまへ」→「お役立ち資料ダウンロード」

グループ活動 拝見

気の合う仲間と語り合うひとときがなにより楽しい！
そんな記事活用グループの活動を紹介します。

宮城県

JAいしのまき 記事活用グループ

メンバーはアイデアマン揃い！
活動を楽しんでいます

石巻地区で二〇年以上前から活動して、七年前に記事活用グループに登録しました。今の五人になってから長く、年齢が近く、気の合う仲間と和気あいあいと活動を続けています。



作ることが好きなメンバーです

活動頻度は、農繁期などを除いた年一〇回程度です。内容は全員で考えますが、アイデアが尽きません。「家の光」の記事活用をする時も、アレンジを加えて自分たちらしさを楽しんでいます。

二〇二二年に県女性協が開催した「おにぎり・巻きずしコンテスト」でメンバーの一人が入賞しました。また、県の「手作り作品コンクール」には手芸作品を毎年応募していて、最優秀賞を取った経験もあります。こういった機会はとても張りあいますね。

現在の活動は手芸中心で、正月飾りや干支の飾りを作るのが毎年恒例です。料理もよくしていて、昼食としてJA職員へふるまっては喜ばれていました。しかし、コロナ禍に入ってからそれができなくなり残念です。以前のような活動に早く戻れることを期待して、今後も楽しく活動していきます！

(代表 松浦 常代さん)

佐賀県

JAさが ゆりの会

「せっかく集まるなら何かしよう」
記事活用グループを結成！

私たちは平成一六〜一九年ごろの女性部支部長OGです。気の合う仲間となり、任期終了後も引き続き集まっていたので、「記事活用グループになれば、もっと集まれるね！」と結成に至りました。



2017年9月号掲載のミニモップを作成

お盆や稲刈りの時期を除き、月に最低一回、できるだけ活動をしています。活動の日は午前中から開始し、昼食をはさんで6時間程度と長めです。昼食の後に「家の光」の読書会の時間を取っています。活動内容によって女性部の講師に来ていただくこともあります。

メンバー全員が農家であり、年齢も境遇も近いので、情報交換が活発で、何でも話せる関係です。好みも似ているので、活動を決めるときも意見がすぐに一致します。仲間との時間が何より楽しく、皆でできるだけ都合をつけて集まっています。

そろそろ温泉旅行や料理の活動を再開したいです。また、自動車免許を返納し、運転を止めるメンバーが出てきましたが、協力しながら、長くグループ活動を続けたいと思っています。

(代表 平山 由美子さん)

長野県

JAみなみ信州 ぼなぐる

グループ主催で
オンライン親子料理教室を開きました！

「ぼなぐる」は、JA祭に焼き菓子を出品するために、地域の仲間と結成しました。グループ名は、フランス語の「bonheur（幸せ）」からつけました。出展のために非農家のメンバーは女性部に加え、活動にも参加しています。メンバーの伊久間弥生さんが、「家の光」二〇二二年九月号「わたしたちの巻きずしレシピコンテスト」で準大賞に。また同じ時期に、食育サークルの料理教室が中止になって残念がる声を聞きました。そこで、私たちがで



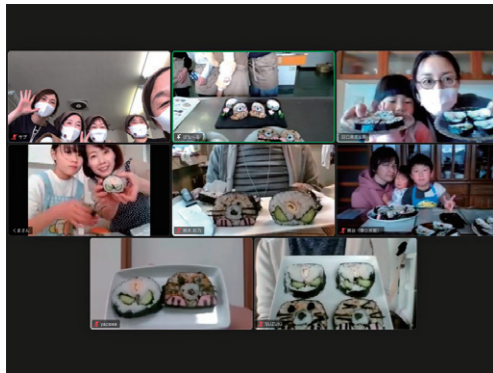
結成のきっかけとなったJA祭

きるのではと思え立ち、巻きずしのオンライン親子料理教室を企画。告知や配信のリハーサルなどを頑張ったかいがあり、大成功となりました。

メンバーの半数は勤めに出ていることもあり、頻繁には集まれませんが、LINEグループを作って連絡を取り合っています。二〇二二年九月に開催された「生米パン愛読者オンラインのつどい」は各自で視聴しました。

当面の目標は、焼き菓子の定期的な出品です。引き続き、グループでワクワクすることに挑戦していきます！

(代表 鈴木 千恵子さん)



親子料理教室配信のようす

山口県

JA山口県 リノベーションサークル

活動拠点のコミュニティセンターで
横のつながりができています！

元小学校校舎を利用したコミュニティセンターで女性部はさまざまな活動をしていて、リノベーションサークルはその一つです。講師役の方が五年前に立ち上げ、令和三年に代表を引き継ぎました。

手芸の腕前はそれぞれ違います。各自好きなものを作る日もあります。同じ小物を作る日もあり、講師が提案やアドバイスをしてくれます。材料は家で眠っている着物などで、実用的なものに生まれ変わるのが喜びです。作品は、



着物からリメイクした服を着用して



合併前のJAの法被をリメイク

活動は、日々の大変さを忘れて没頭できる、かけがえない時間です。これからも地域のつながりをたいせつにしていきたいと思っています。

(代表 有働 弘子さん)

コロナ禍の外出制限で、体が急に衰えたと感じていませんか？ 元気に生き生きと体も心も若返るようなことを紹介します。手軽にできる楽トレはグループ活動にピッタリです。

椅子ウォーキング&ボディリズム

歩くためにたいせつなのは「股関節」。一生歩ける体づくりのために、体を動かそう！



※誌面掲載の二次元コードから、動画をご覧ください

音読&詩

「声」を出さないと、体は衰えます。音読&歌で「声筋」を鍛えながら、心も豊かに！

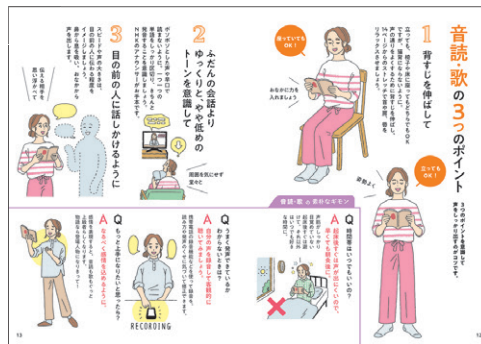


『家の光』
2023年5月号
別冊付録

今日より明日はもっと元気！

らく頭と体の楽トレブック

音読・歌
椅子ウォーキング
脳トレ などなど



グループで簡単にできる企画を『家の光』ではご紹介しています。

『家の光』企画のご紹介

すぐ活動に取り入れられる

家の光手芸教室

キットで材料が揃うので、買い出しをせずに済みます。テキストは、お手持ちの『家の光』をご用意ください。

● 作りやすく好評 チューリップのリース



2022年
4月号掲載

制作時間の
めやす
60分

(株)創&遊 TEL:03-3879-9277

● SDGsに貢献 みつろうラップ



2022年
9月号掲載

※アイロンが
必要です

制作時間の
めやす
30分

清原(株) TEL:06-6252-4322

● 短時間でできる ネコのボンボンストラップ



2023年
1月号掲載

制作時間の
めやす
30分

ハマナカ(株) TEL:0120-914-934

お申込み方法

〈個人の場合〉メーカーへ直接注文ください。詳しくは掲載ページをご覧ください。