

直売所「林檎の森」

直売所 三上 礁子



いつも直売所「林檎の森」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当直売所には、会員の方々が作った新鮮でおいしい野菜や果物、惣菜が毎日たくさん並んでいます。

スイカやメロンについては旬の季節が終わりがけようとしている一方、嶽キミや山のキノコ類、リンゴなどの入荷が増えてきています。嶽キミは、最近の台風の影響もあり、小さいサイズで販売している日もあるものの、それでも食感と甘味のある美味しさは間違いなしです！

毎日のように発送や電話での注文が来るなど人気です。店内では、50本ほどの茹でキミも毎日用意しておりますので、是非、その場で召し上がってみてはいかがでしょうか。

さらに、最近山のキノコ類の



炊き込みご飯によく合う、千本しめじ

サクラシメジ、ハタケシメジ、ホウキダケなども豊富に入荷され始めてきました。これからは、今以上に「山の幸」が出てくると思いますので、この秋にしか味わうことの出来ない食材を味わってみて

いかがでしょうか。

さて、9月に入ると林檎の森の名にふさわしいリンゴがたくさん出荷されてくる頃となりました。陳列棚には、甘味と酸味が特徴の早生リンゴが多い一方で、これからは

徐々に甘味とコクの深い中生種や晩生種のリンゴが多くなってきます。リンゴの発送も受け付けておりますので、スタッフにひと声お掛け下さい。県外の友人や親戚の方には是非、飛馬リンゴをオススメ致します。

いきいき女性部通信

農業振興課 女性部担当 堀井 裕子



8月8日、弘前市のフォルトーナにおいて「JA共済ヘルスアップ講座」が開催され、女性部25名とエルダーミセス会19名の総勢44名が参加しました。

医師による講話では、ヘルスチェックや健康診断の簡単な見方のほか、短命県日本一である青森県において、生活習慣病から引き起こす骨粗しょう症の予防について学びました。健康で暮らす為には、やはり笑いが欠かせないという事でした。

さらに、健康的な笑いのイベントとして林家木久扇さんの漫談がありました。長く親交があり最近亡くなった故桂歌丸さんとの話や、自分で体験された戦時中の話など、あつという問のひと時でした。笑いには、人を和ませ元気にする効果があるそうです。木久扇さんのお話で会場全体が笑顔に包まれていました。

また、イベントでは地元食材をふんだん使ったオリジナル弁当

「100歳弁当」を食したほか、シルバー世代から体力に自信のない人でも実践出来る「レインボー体操」で体も動かしました。

この講座を通して体を動かし、おもいきり笑うことで多くの方が元気で過ごしていけるようにしたいと感じ、女性部及びエルダーミセス部会でも話題となりました。皆さんも一日の中で声を上げて笑ってみましょう。きっと免疫力もアップさせることに繋がります。楽しい気分が一日を過ごすことが出来るはずですよ。



笑顔で短命県返上を！