

おけはし

2
2021

白井市谷田
松丸 秀次さん

【特集】
考えよう！JAと私たちにできること
SDGs 持続可能な開発目標



応募券
2月号

今月は白井市谷田でアレッタを栽培している松丸秀次さんを紹介致します。

表紙紹介



今後も栽培したいです

栽培するきっかけは？

数年前、種苗メーカーに視察に行った時にアレッタを試食して興味が湧いたのですが、その後、JAの直売所店長から栽培の提案もあり、今まで様々な農産物に挑戦してきたので、昨年からは栽培を始めました。

工夫していることはありますか？

ネットをかけて鳥からの被害を防いだり、ビニールハウスと露地で栽培をしたりして収穫時期を変える様にしました。

栽培をして大変な事と嬉しかった事がありますか？

初めての栽培だったので、収穫に合わせての種まきのタイミングが難しかったです。また、天候の影響もあり生育が遅れてしまったり、収穫時期に鳥に食べられてしまったり大変な事がありました。苦労したので「美味しい」と言ってもらえると嬉しいです。

おすすめの食べ方はありますか？

アレッタはブロッコリーとケールの掛け合わせなのですが甘みがあり、私は炒め物にして食べるのが好きです。

消費者へのメッセージ

今後も栽培して、JAの直売所に出荷しますので見掛けたら購入して召し上がってみてください。

【目次】

考えよう！JAと私たちにできること	
特集 SDGs 持続可能な開発目標	8
お話処	3
JA西印旛トピックス	4
あなたもチャレンジ 家庭菜園	
野菜もの知り百科	10
お米で健康	
ストップ！農作業事故	11
家族の健康	
いつでもどこでも手軽に体操	12
パズル？ 頭の体操	
お便りコーナー	13
インフォメーション	14
シェフ永井のおすすめ	15



ぜひ、召し上がってください

お話処

まじり



健康と長寿を祈りながら作りました



人気の亀

気持ちを含めて門松作り

印西市浦部 富澤 利明さん

私は6年前から神社に門松を奉納しています。神社の役員をしていて、手先が器用な事を知られていたので依頼される様になりました。竹を切ったり縄をなったり、付属品を作ってしまったら、門松自体は数時間で完成させる事ができます。お宮や神社を巡って、そこで見た注連縄や飾り付けを参考にしてきました。

参拝に来た皆様が笑って過ごせる様にと門松はわざと、竹の切り口に節を見せる「笑い竹」という作り方をしています。今回も皆様が健康で長寿でいられる事を願いながら作りました。令和3年用の門松は令和2年12月末の大安の日に息子に手伝ってもらって奉納してきました。

門松には農業委員の先輩の皆さんから作り方を教えてもらった「亀」を付ける様になっているのですが、参拝者から、その亀が大好評なのが嬉しいのです。亀が欲しいと依頼される事もあります。作るのが大変なので沢山作る事はできないのですが、多めに作って譲ってしまう事もあり

ます。以前、驚いた事があったのですが亀を譲った人から「少額だけど宝くじが当たった」と連絡がありました。亀の力が効いたのかはわかりませんが良かったと思いました。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為に、参拝者も少なかったと思いますが、私が奉納している地元の神社に毎年4千人以上が参拝に来ているそうです。

これからも、元気でいられる限り、皆様の幸せを祈りながら門松を作りたいと考えています。皆様に楽しんでもらうのが好きなので、今度は趣味にしている「菊」が開花する時期に取材に来て欲しいです。



完成した門松

気持ちを一つに！ 事業目標必達大会を開催 1/8

当JAの役員、各部署の部課長、支店長等が出席し、2021年度事業の取り組みに対する意識を高める為、事業目標必達大会を開催しました。

大会では、職員の表彰を行った他、各部署が事業目標を発表し、参加者全員で「頑張ろう！」と三唱して気持ちを奮い立たせました。

今年度も役職員一同、組合員、利用者の皆様により良いサービスのご提供に努めて参ります。



頑張ろう！



職員表彰を行いました



地域別説明会を開催

地域別説明会開催 1/19~21

令和3年3月に当JAの現役員の任期が終了する事に伴い、新役員を選出する為に各地区の支部長、区長に出席を依頼し、推薦委員を決定する地域別説明会を当JA本店、東部支店等で開催致しました。

新役員は2月に選出され3月27日に行われる当JAの通常総代会で正式に決定します。尚、新役員は本誌面5月号にて紹介致します。

昔ながらの風習を伝える

直売所利用者に昔から伝わる風習を知ってもらおうと、当JA農産物直売組合栄支部の生産者の協力を得て同店職員が、五穀豊穰を祈願して「成木餅」を作り、店内に飾り付けました。

枝に紅白餅とミカンを飾り付けて作った成木餅を、多くのお客様が買い物をしながら眺め、あまり見かけられなくなった風習に「懐かしい」と話すお客様もいました。今年は、成木餅の周りにアヒルの絵を描いた瓢箪も飾り、一層にぎやかな飾りになりました。



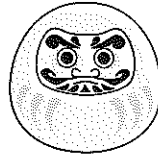
店内に飾りました

私たちにお任せ下さい! 安心をお届け

1/13



参加者全員が達磨に
目を入れました



各部署の代表者が決意表明

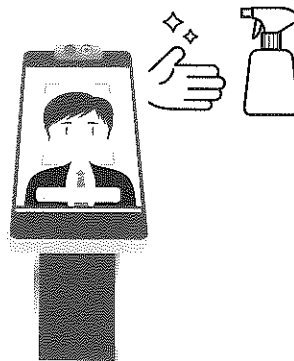
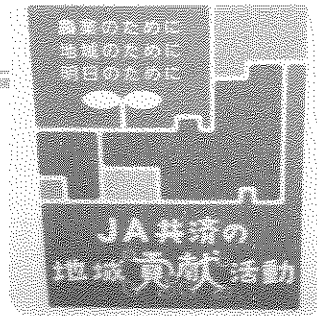
各部署の代表者をはじめ、ライフアドバイザーが集まり、共済事業進発式を開き、今年も共済事業を通じて皆様に安心できるくらしの為に提案とより良いサービスの提供を誓いました。各部署代表者が決意表明を行った後、参加者全員が墨で達磨に目を入れ、意識を高めました。

ケガや病気の他、近年、予想外の自然災害も発生しています。JA共済は皆様の安心なくらしの為に「ひと・いえ・くるま」の総合保障をご提案しております。相談、心配事がございましたら、気兼ねなくご相談下さい。

入店前に体温チェックを!

地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂き、この度、当JA中央支店、東部支店、とれたて産直館印西店にサーモグラフィによる検温器を設置致しました。

店舗入り口に設置された検温器の前に立つと自動で検温が行われ、正常体温か異常体温かを音声でお知らせします。対人による検温ではないので接触がなく安心感があります。入店の際に利用下さい。



安心してご来店下さい

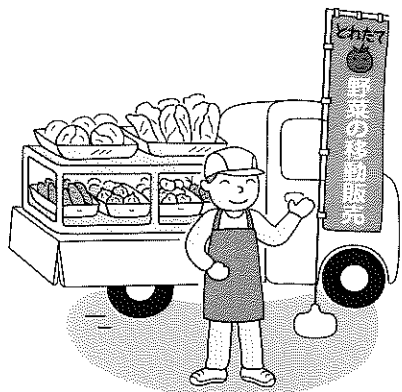
当JAは利用者、役職員の新型コロナウイルス感染防止に取組みながら、日々、業務を行っております。

この度、JA共済連の協力で設置した検温器の他に、当JAの本店、各支店、各直売所及びATMに抗菌効果があるコーティング作業を行いました。

コーティングした事により、万が一、菌やウイルスが付着した場合でも短期間で菌とウイルスを不活性化させ、増殖を防ぐ事ができるので新型コロナウイルス感染拡大防止にも期待ができます。消毒しにくい狭い場所や拭きとりにくい場所もコーティング剤が散布され、より安全が確保されました。

今後も利用者と役職員の健康に考慮しながら営業を行いますので、安心して当JAをご利用下さい。





移動販売車もご利用下さい

当JAは利便性の向上と、農産物の販売促進および地産地消の推進を目的に定期的に消費者に地元農産物を提供する為、当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」「やおばあく」が移動販売を行っています。

利用者からも好評を得ていて、「便利だ」とリピーターの利用者もいます。

移動販売車は、毎週、火曜日から金曜日までの4日間行われ、印西、白井市内に農産物と加工品をお届け致します。ホームページに販売場所を掲載しておりますので、お近くの販売場所でお買い物をお楽しみ下さい。

より良い米作りの為に！ 水稲勉強会を行う

印旛郡栄町で、米生産者、農薬肥料メーカー、印旛農業事務所、全農ちば、当JAが農薬、肥料の他、保存している穀物に害を及ぼす害虫やカメムシ、米の生育に影響を及ぼす藻類等の内容の勉強会を行いました。

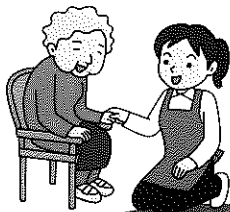
天候不順、病害虫被害による米への影響が近年目立つ為に、参加者は興味深く聞いていました。今後も、様々な講習会の他、営農の役に立つ情報を発信してまいりますので、ご参加、ご活用下さい。



新鮮な農産物をお届けしています

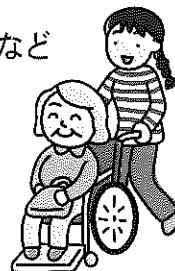
介護でお困りの事はございませんか？

- ◇そろそろ親の介護が必要だと思っているが、どうしたら良いかわからない。
- ◇介護保険の認定をもらったけれども、どうしたら良いかわからない。
- ◇デイサービスやヘルパーをお願いしたいけど、どうしたら良いかわからない・・・など



どうぞお気軽にご相談ください。

専門職員（ケアマネージャー）が無料でご相談を承ります。



ホームヘルパー
募集中

JAで介護のお仕事始めませんか？

- ☆介護の仕事で、地域社会に貢献してみませんか？
- ☆年齢を問わず働けます。
- ☆ブランクのある方も安心して働けます。(同行指導有)

【問い合わせ】 JA西印旛 居宅介護支援事業所
住所:印西市大森3546-9 電話:0476-42-1312

より良い社会の実現を目指して……
考えよう! JAと私たちができること

SDGs

持続可能な開発目標

監修= JCA (日本協同組合連合機構)

近年、SDGs (エスディーゼーズ) という言葉が世界中で注目されています。これは、国連で採択された世界共通の目標であり、世界各国、日本においても取り組みが進められています。SDGsと多くの理念・精神を共有するJAグループの事業や活動は、地域社会の課題解決に貢献し、SDGsの達成に貢献するものです。

SDGsには以下の 五つの特徴があります。

- 普遍性** 先進国を含め、全ての国が行動
- 包摂性** 人間の安全保障の理念を反映し「誰一人取り残さない」
- 参画型** 全てのステークホルダーが役割を
- 統合性** 社会・経済・環境に統合的に取り組む
- 透明性** 定期的にフォローアップ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- 目標1 [貧困]** あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
- 目標2 [飢餓]** 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3 [保健]** あらゆる年齢の全ての人の健康的な生活を保障し、福祉を促進する。
- 目標4 [教育]** 全ての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する。
- 目標5 [ジェンダー]** ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワーメントを行う。
- 目標6 [水・衛生]** 全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する。
- 目標7 [エネルギー]** 全ての人々に安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する。
- 目標8 [経済成長と雇用]** 包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセントワーク)を促進する。
- 目標9 [インフラ、産業化、イノベーション]** 強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
- 目標10 [不平等]** 各国内及び各国間の不平等を是正する。
- 目標11 [持続可能な都市]** 包摂的で安全かつ強靱しな(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
- 目標12 [持続可能な消費と生産]** 持続可能な生産消費形態を確保する。
- 目標13 [気候変動]** 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
- 目標14 [海洋資源]** 持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
- 目標15 [陸上資源]** 陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する。
- 目標16 [平和]** 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
- 目標17 [実施手段]** 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる。

地 球規模での環境問題や社会問題が深刻化する中で、国際社会が協調して課題解決を図る観点から、国連は2015年9月に「持続可能な開発のための2030アジェンダ」を採択しました。「持続可能な開発目標(SDGs: Sustainable Development Goals)」はこの中に掲載されています。SDGsの内容は、「17の目標」「169のターゲット」「244の指標」で構成されていて、非常に多岐にわたっています。またその内容は、あらゆる貧困をなくす「社会分野(目標1・2・3・4・5・6)」、持続可能な産業をつくる「経済分野(目標7・8・9・10・11)」、地球を守り育てる「環境分野(目標12・13・14・15)」の三つの分野にわたり、それらを達成するための土台としての「平和・公正・パートナーシップ(目標16・17)」を目標としています。また、SDGsの中には大きな特徴として、「誰一人取り残さない」という精神がうたわれています。これは、JAをはじめとする協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念、精神そのものです。協同組合は、「経済的な結び付きだけでなく、人的に結び付いている組織」であり、地域やコミュニティと一体の組織です。地域の一員として地域社会に関わり貢献するJAグループの事業や活動をSDGsの各目標に照らして、その一部をご紹介します。

より良い社会の実現を目指して JAの取り組み

持続可能な開発目標(SDGs)を達成するために、JAではさまざまな取り組みを行っています。JAの取り組みに呼応して、私たち一人一人が自覚を持って行動することが目標達成には欠かせません。JAと共により良い社会の実現を目指しましょう。



目標11 住み続けられる まちづくりを

世界では人口の半分の約35億人が都市で暮らし、日本でも都市に人口が集中し農村部は過疎化・高齢化が進んでいます。地域の生活には金融機関、食料店舗、ガソリンスタンドなどのインフラが不可欠です。JAは移動金融店舗車を巡回させたり、食品の移動購買車を運行したり、高齢者の見守り活動を行ったりしています。島根県では生協・社会福祉協議会などと連携して、暮らしの困り事を住民が協力して解決する有償の助け合いシステム「おたがいさま」を実施し、岩手県では大規模林野火災に協同組合連携組織が協力して、森林再生のための植樹を行っています。



目標2 飢餓を ゼロに

世界の飢餓人口は2018年、約8億2000万人(世界の人口の9人に1人)に上ります。JAグループは従来から、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を果たしています。また、高齢者・障がい者への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営などにも取り組んでいます。茨城県では、生協・社会福祉協議会・行政と連携して子ども食堂を実施し、地元JAは無償で食材を提供しています。神奈川県ではフードバンクかながわに参画し、生活困窮者に支援を行っています。



目標12 つくる責任 つかう責任

世界の人々は資源やエネルギーを消費し、物を生産消費して、地球に多くの負担をかけて暮らしています。SDGsの目標は持続可能な生産消費形態を確保することです。JAグループは、「つくる責任」を果たすために食の安全確保、高品質な農畜産物の安定供給に取り組んでいます。マルシェやJA直売所などでは、規格外品を販売して食品ロスの削減にも努めています。福島県のJA会津よつばでは、トマト部会がJGAP(日本版農業生産工程管理)認証を取得し、生産者が栽培から出荷までのルールを共有化して、環境保全や労働安全に取り組んでいます。



目標3 すべての人に 健康と福祉を

世界では毎年500万人を超す子どもが5歳未満で亡くなっていることを背景に、SDGsでは、「全ての人の健康的な生活を保障し、福祉を促進すること」を目指しています。JAグループは、組合員・地域住民の健康や福祉に配慮した取り組みを展開しています。厚生連病院は農村地域の医療の確保に努め、JAはデイサービスを開設したり、介護・子育て支援の取り組みを行ったりしています。長野県ではJA・生協などの協同組合が連携して、県民の健康づくりを目的とした「信州まるごと健康チャレンジ」を実施しています。



目標17 パートナーシップで 目標を達成しよう

SDGsの目標を実現するのにパートナーシップは不可欠です。国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人などあらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力に動くことが必要です。日本では協同組合間連携に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動しています。長野県ではJAと生協が食の大切さを考えるために農業体験を行い、地域農業の維持振興を図っています。兵庫県では協同組合連携組織が、協同組合の若手職員が協同組合の果たすべき役割を考える研修を開催し、人材育成を行っています。また、JAは行政との連携協定締結にも積極的に取り組んでいます。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ジャガイモ 多様な品種を楽しむ

園芸研究家・成松次郎

休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えして発芽した芽は遅霜の被害を受けます。生育適温は10〜23度で、冷涼な気候を好みます。

「品種」ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのめざめ」、ねっとりした粘質の「メークイン」「レッドムーン」など料理に向いた品種を選びましょう。秋作を行う際には「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

「芽かき」芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります(図3)。「追肥・土寄せ」芽が15〜20cmの頃、畝1m当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

「畑の準備」植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60〜70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg

程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。「植え付け」種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3〜4片に縦切りします(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7〜8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。

この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げた後、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。

「収穫」開花後2〜3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。

図1 畑の準備

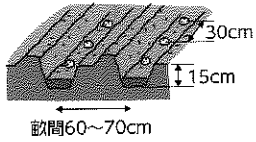


図2 種イモの切断

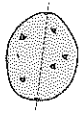


図3 芽かき



図4 追肥・土寄せ

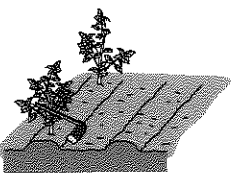
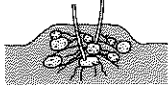


図5 収穫



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



野菜もの知り百科

タマネギ(ヒガンバナ科ネギ属)

土壌医・藤巻久志

秋まきのタマネギは、チューリップが咲き終わる頃、肥大のスピードを速めます。チューリップもタマネギもユリ科に分類されてきました。DNAが決める新分類ではチューリップはユリ科のままですが、タマネギはヒガンバナ科になりました。タマネギはねぎ坊主がヒガンバナの花に似ています。

食用にしている部分は鱗茎(りんけい)という茎なので、野菜生産出荷統計(農林水産省)や日本標準商品分類(総務省)では葉茎菜類に分類されています。タマネギの肥大は日長と温度に支配され、北海道は高緯度で寒さが厳しいので春まきして、本州以南は秋まきします。

北海道は晩生品種を用います。早生や中生品種を春にまくと、定植後すぐに肥大に必要な長日と温度が確保され、小さなタマネギしかできません。本州以南では9月に種まきして育苗し、11月に定植するのが一般的です。タマネギはグリーンプラントパーナリゼーション(緑植物体春化)型で、一定の大きさになった苗が一定の低温に遭うと花芽分化し、春にとう立ちします。地域の

種まき時期を守り、早まきは避けられます。大苗になるほど低温感応しやすいため、定植時に茎の太さが8mm以上の場合を除きます。種は生き物ですから寿命があり、長命種子(寿命4年以上)、常命種子(2〜3年)、短命種子(1〜2年)に分類されます。タマネギは短命種子なので、毎年新しい種を購入します。単子葉植物のタマネギは子葉が折れ曲がって発芽する面白い特性があります。

現在では刺激物質の少ない品種が増え、タマネギを包丁で切った涙を流すシーンはドラマでもほとんど見られなくなりました。

タマネギを切ると細胞が壊され、硫化アリルなどの刺激物質が目や鼻を刺激して涙が出ます。ニンニクにも含まれている硫化アリルは、血液をサラサラにして、動脈硬化や脳血栓などを予防します。



今月のあなたの運勢

2月

モナ・カサンドラ



獅子座 7/23~8/22
【全体運】想定外のことが起きやすいとき。スケジュールを詰め込み過ぎないように。急な出費にも対応できるよう準備を【健康運】無理をしないように。睡眠不足に注意【幸運の食べ物】セロリ



牡羊座 3/21~4/19
【全体運】交友関係が活発化し、興味深い話題が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを【健康運】食べ過ぎたと思ったら体を動かして【幸運の食べ物】カリフラワー



双子座 5/21~6/21
【全体運】好調です。テレビを見ながら情報番組がお勧め。交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり【健康運】香りの良いお茶で気分をリフレッシュ【幸運の食べ物】ゴボウ



蟹座 8/22~9/22
【全体運】少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ。大事な予定は下旬にセッティングすると星の加護が得られます【健康運】継続は力なり。いつもしている健康法が◎【幸運の食べ物】ダイコン



牡牛座 4/20~5/20
【全体運】問題が多い期間。困ったときこそ冷静に情報を精査して。下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう【健康運】スピード感を意識した運動で爽快感アップ!【幸運の食べ物】アンコウ



乙女座 8/23~9/22
【全体運】丁寧な仕事で称賛を浴びそう。余力があれば周りの人に手を貸して。すてきな協力の輪が広がっていきます【健康運】スポーツを楽しめます。名医との出会いも【幸運の食べ物】野沢菜

みその種類と特徴

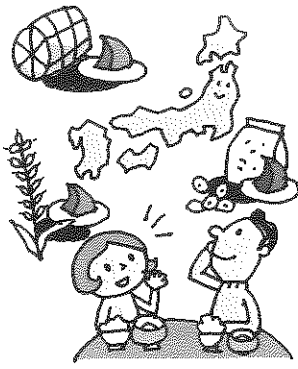
管理栄養士・フードスタylist・大槻万須美

みそ汁や煮物、あえ物、炒め物など、たくさん料理に利用できるオールマイティな調味料である。その主な原料は、麹(こうじ)と蒸した大豆と塩。土地ごとの気候や水質に加え、利用される微生物も異なる上、麹の種類や大豆の産地、またその割合や条件によっても、味、わいや色などが大きく変わります。

そのため、全国のみそには実にさまざまな種類があり、それぞれの地域の郷土料理にも欠かせません。

みそは、麹の種類によって大きく3種類に分けられます。また、塩分が高いほど塩辛く、麹の割合が大きいほど甘くなります。

●米みそ…蒸したお米に麹菌を植えつけた米麹と、蒸した大豆をすりつぶした物に塩を加えて合わせ、発酵させて造ります。一般的に「みそ」といえば日本で最も多く生産されている



る米みそのことを指すことが多く、全体の約8割を占めるともいわれます。

●麦みそ…麦麹を原料とした、主に中国・四国・九州地方で造られる甘口のみそです。麦独特の香ばしさや甘味があり、「田舎みそ」とも呼ばれています。

●豆みそ…原料の大豆に直接麹を植え付けて長期間熟成させて造るため、大豆本来の風味が特徴的です。主に東海地方で造られており、赤褐色で辛口の八丁みそなどがある有名です。加熱による香りの変化が少ないので煮込み料理に向いています。

みその色は、発酵・熟成の間に起こる成分の反応などにより、白っぽい茶色から赤みがかった茶色へと変化していくため、一般的には、熟成期間の長いみそほど赤みを帯びた濃い色になります。白みそも常温に置いておくとやがて濃い茶色になっていきます。

異なる2種類以上のみそや複数の麹を混合して造る混合みそなどもあります。なじみのみそ他に、料理に合わせてお好みのみそを探してみたいかがでしょうか。

心身諸機能の低下と共存する工夫

人間工学専門家・石川文武

高齢化に伴って、心身諸機能が低下して避けることは避けられません。しかし、低下を抑制する工夫や、体づくりをすることによって、重労働でなければ、事故に遭う確率も低下させることができます。

高齢化を認識するのは、体力、視力、聴力の低下と腰痛の発症です。腰痛は、後天的なものや先天的なものがありますが、背筋と腹筋を鍛えること、不自然な姿勢で物を持ち上げること、不自然な姿勢で物を落とすこと、どんな重さの物でも腰を落として膝を曲げ、良い姿勢を保ちながら力を入れることを習慣付けましょう。

加齢に伴って、疲労の発現が遅くなり、回復にも時間がかかるようになります。疲れを感じなくても作業後は多くの時間を疲労回復に充てましょう。つまみを取りながらの適量のアルコール摂取、適温での入浴は肉体的疲労の回復に役立ちますが、農薬散布作業後のアルコールは禁止です。週に1度は休肝日を設けましょう。精神的な疲労回復には、読書などが良いでしょう。

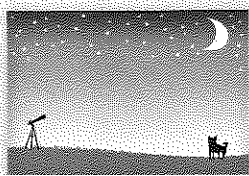
休息によって疲労が回復できるときは良いのですが、疲労が取れず体のあちこちに愁訴を感じるときは、どこかに異常が起きている信号です。



健康管理は「自助」の筆頭です。「忙しいくて」「自覚症状があるけど」「医師に宣告されるのが怖い」など、後ろ向き理由で健康を損ねることが中年以降の方の特徴です。定期健康診断を1年の予定に組み込みましょう。

疲労回復と体力維持にはストレッチ体操が有効です。1日10分のラジオ体操と、ストレッチ体操を行うことが大切です。ストレッチは、弾みをつけて筋肉を伸縮させるのではなく、ゆっくりと行うのがお勧めです。

高齢化による体力低下は徐々に進行するので本人は気づきにくいかもしれませんが、周囲の人から見れば、ばれてしまっています。無理をせず、自分に合った農作業に取り組み、事故を起こさないよう行動してください。



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】運動は大きく活性化中。バッドハブニングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解
【健康運】根を詰め過ぎないよう。休憩も大切
【幸運の食べ物】フキのとう

魚座

2/19~3/20

【全体運】上昇運です。流れに任せて前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり
【健康運】運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々
【幸運の食べ物】不知火(デコボン)

射手座

11/23~12/21

【全体運】コミュニケーションを取る機会が増え身辺がにぎやか。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています
【健康運】リズムカルに体を動かしましょう
【幸運の食べ物】ユリ根

山羊座

12/22~1/19

【全体運】金運に恵まれます。欲しかった物がお得に手に入る幸運も。アルバイトやサイドビジネスにもツキあり
【健康運】体を鍛えるチャンス。筋力アップの運動を
【幸運の食べ物】キンメダイ

天秤座

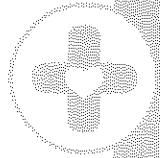
9/23~10/23

【全体運】服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高めめに設定しましょう
【健康運】血行を良くして。体の不調が解消へ
【幸運の食べ物】カラシナ

蠍座

10/24~11/22

【全体運】思うようにならないことが多くイライラしがち。忍耐力を発揮して。下旬には運氣が好転。味方が増えて前進へ
【健康運】体調が悪いときに無理は禁物。休養を取って
【幸運の食べ物】ハクサイ



家族の健康

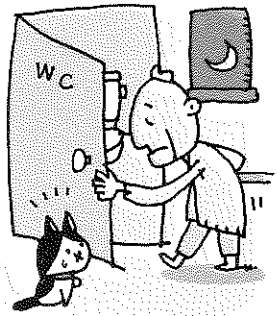
冬は深刻、夜間頻尿の悩み

健康科学アドバイザー・福田千晶

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4500万人が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪（ぞうあく）、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い（糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など）、膀胱（ぼうこう）の容量が減少（前立腺肥大症や過活動膀胱など）、睡眠の障害（眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く）が挙げられます。原因がはっきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

対策としては、思い当たる病気がや睡眠の障害を治すことが大

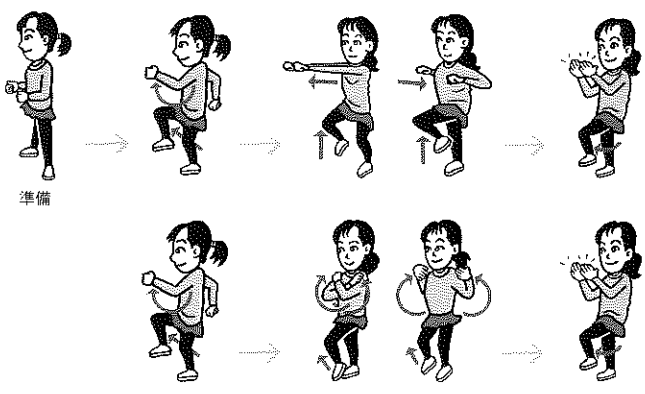


切です。また、昼間の農作業中などは頻回に排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれません。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多く取ることになり夜間頻尿の原因になります。水分摂取は脳梗塞予防などで必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認すること、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか？ 就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。

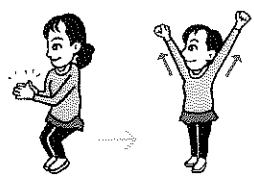
① 胸部：曲げ伸ばす 脚部：足踏み

両手を軽く曲げ構えます。足踏みしながら両腕を前に伸ばし、戻した後に拍手を2回します。これを繰り返します。次に足踏みしながら両腕を胸の前で交差し、腕を戻して両肩をタッチして2回拍手します。これももう1度行います。



② 最後のポーズ

手拍子をした後、両腕を上げてポーズを取ります。



(公財)日本体操協会 The Taizo 「20秒バージョン」

「The Taizo」の最終回は20秒で手軽にできる体操を紹介します。時間や場所に合わせてノーマルバージョン(2020年12月号)、ショートバージョン(2021年1月号)にも挑戦してください。

The Taizo
20秒バージョンの
動画はこちら



The Taizo
ノーマルバージョンの
動画はこちら



The Taizo
ショートバージョン
(運動時間53秒)の
動画はこちら



ザ・タイソウ 検索

いつでもどこでも手軽に体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

安心のJA葬祭

JA葬儀式場・虹のホール印西をはじめ
公営斎場や、自宅・寺院でのご葬儀も
真心こめてお手伝いいたします

JA虹の友 会員募集中

割引特典

- 虹のホール印西 使用料無料
- 供花・供物の割引
- 仏壇・仏具の割引
- 新盆棚の割引
その他

年中無休
24時間
受付対応

虹のホール印西 印西市大森3546-9

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

経済部(葬儀担当)

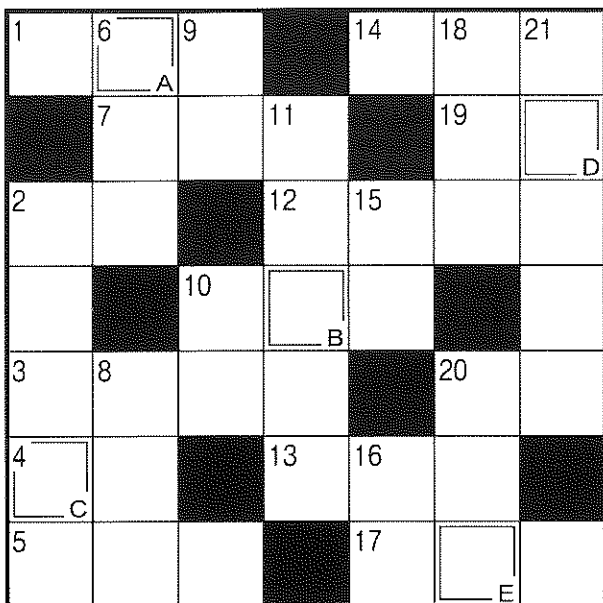
☎ 0476-48-2208

虹のホール印西

☎ 0476-42-1194

パズル？ 頭の体操

Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タデのカギ

- ②たき火の——を念入りに行った
- ⑥チョコレート——にかけて溶かした
- ⑧構えてシャッターを切ります
- ⑨ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪就職活動の際に書きます
- ⑮シャープペンシルに入れます
- ⑯浜辺に寄せては返すもの
- ⑰文庫本に布製の——を掛けた
- ⑳夕方になると家々の窓にともります
- ㉑アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- ①最低気温が0度を下回る日のこと
- ②どら焼きに挟んである物
- ③片仮名語でいうとリベンジ
- ④節分にまきます
- ⑤冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦——の道も一歩から
- ⑩牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬多くの人が眠っています
- ⑭チョコレートの原料になる植物
- ⑰アルコールを含む調味料
- ⑲間違った答えに付ける印
- ⑳バレンタインデーに伝える人もいます

クロスワード

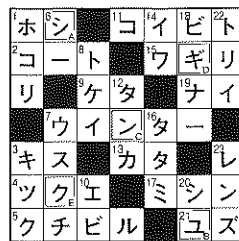
☆応募のきまり
 ○締切 2月末日(消印有効)
 ○発表 本誌5月号誌上
 ○賞品 抽選で5名様に農協全国商品券をプレゼント致します。

◇当選おめでとう
 当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
 ○大野 明子
 ○大野 淳子
 ○大槻 道子
 ○林 潤司
 ○浜田 とし子

農協全国
 商品券が
 当たる!

eメールでも
 募集中!
 アドレスはこのページ
 下を見てね♡

12月号の解答
 ABCDE
 シュンギク



◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
 印西市西の原4-3
 JA西印 廣本店
 広報係

- ① パズルの答え
- ② 住所・電話番号・氏名・年齢
- ③ 好きなコーナー
- ④ ご意見・ご希望

- 石井 勝子
- 小澤 知子
- 加藤 正晴
- 桜井 さち子
- 山集 杏里

◇当選おめでとう
 当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
 ☆「かけはし」についている応募券を応募用紙に貼り、直売所の投函箱に応募していただいた方の中から、抽選で5名様に農協全国商品券5000円分をプレゼント!!
 応募用紙は『とれたて産直館栄店・印西市・やあばあく』にあります。皆様のご来店をお待ちしております。

読者プレゼント企画

毎月5名様に農協全国商品券500円分が当たります!!

写真大募集 お子様 ペット 時の眺め

◇応募要領
 郵便番号、住所、お子様の名前(ふりがな)、またはペットの名前、性別、生年月日、『撮影時の年齢』、お子様またはペットに変わって簡単なコメントを添えてお送りください。また時の眺めにもコメントを添えてお送りください。
 ※ペットの時は『は』は不要です。
 ◎応募写真は返却いたしません。
 ◎掲載された方には粗品を進呈致します。



お便りコーナー

- ◇掲載されているレシピを、いつも活用させてもらってます。簡単なのが良いですね。(みつさん)
- ◆参考にして得意なメニューの一つに加えて下さい。
- ◇冷え症の私にとっては特集に掲載されていた冷え症対策がとても役立っています。(正三さん)
- ◆冷え症に悩んでいる方が多い様で、反響がありました。まだまだ、寒い日が続きますので、対策をなさって下さい。
- ◇我が家にも3歳になる黒のミックス犬がいます。写真出してみようかな?(香さん)
- ◆ぜひ、掲載してませんか?お待ちしています。
- ◇今年もコロナに負けずに元気で直売所に行きたいです。(信彦さん)
- ◆長期戦になってしまいましたね。今月号が発行される頃には緊急事態宣言が解除されているはずなのですが油断大敵!注意しながら生活をしましょう。
- ◇直売所の野菜は本当に新鮮で美味しい。実感しています。(理恵さん)
- ◆全部美味しいですが生産者によって味の違いがあったりするので食べ比べるのも楽しいかもしれませんね。



確定申告相談会のお知らせ

日付	場所	時間
2月	16日(火)	中央支店
	22日(月)	東部支店
3月	2日(火)	中央支店
	9日(火)	中央支店

10:00 ~ 15:00

※ご利用の際には、必ずご予約をお願い致します。

ご予約受付電話番号

0476-48-2201 (総務部総務課)

※2月の最終相談日は22日(月)になりますのでご注意ください。

※定員に達した場合はご了承下さい。

※確定申告の他、相続相談等、各種相談も行います。



総代の皆様へ

第31回通常総代会を以下の日程で開催致しますので、ご出席くださいますようお願い致します。

◎日時：令和3年3月27日(土)

午前10時より

(午前9時30分受付開始)

◎場所：ふれあいプラザさかえ

(印旛郡栄町安食938-1)

◎お問い合わせ：JA西印旛 総務部総務課

0476-48-2201

理事会

報告

【第1回理事会】

令和3年1月8日

(審議案件)

第1号議案 「理事会運営規則」の一部改正について

第2号議案 令和3年度余裕金運用方針・方法及び運用限度額の設定について

第3号議案 令和3年度購買手数料の設定について

第4号議案 令和3年度販売手数料の設定について

第5号議案 農機事業手数料の一部変更について

🌿 税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 2月24日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※3月の開催日は、本誌3月号でお知らせ致します。

🌿 法律・交通事故相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 2月17日(水)・3月17日(水) 午前10時～正午

(毎月第3水曜日)

※ご相談希望の方は相談日の3日前までにお申込下さい。尚、税理士・弁護士の都合により日時が変更になる場合もあります。

🌿 休日ローン相談会(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

日時 2月21日(日) 午前9時～午後3時(毎月第3日曜日)

場所 中央支店

相談内容 お住まいの新築、購入、リフォーム、借換、マイカーローン、教育ローン、農業関連資金等



🌿 葬儀相談会(無料)

日時 毎月第2・4日曜日 午前10時～正午

場所 虹のホール印西(印西市大森3546-9)

問合せ先 電話：0476-48-2208 経済部(葬儀担当)

フリーダイヤル：0120-055-983(虹のホール印西)

◆年金相談会中止のお知らせ◆

毎月開催しておりました「年金相談会」を中止とさせていただきます。

今後の年金についてのご相談(無料)は各支店、金融渉外担当までお気軽にお声がけ下さい。

緊急連絡先

自動車共済事故受付(24時間・365日)

フリーダイヤル ☎ 0120-258-931

営業時間内【9:00～17:00】はこちらまで

共済部 TEL. 0476-48-2250

葬儀(24時間受付)

フリーダイヤル ☎ 0120-055-983

経済部(葬儀担当) TEL.0476-48-2208

虹のホール印西 TEL.0476-42-1194

キャッシュカード夜間・休日受付

TEL.043-202-1171

プロパンガス

TEL.04-7197-2130





シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある
「キッチン晴人（ハレジン）」
オーナーシェフ



「トマトと豚ひき肉の あえうどん」



作り方

- (1) フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- (2) (1) にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- (3) 汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- (4) ゆで上げたうどんが熱いうちに(3)を絡ませ、器に盛り出来上がり。

材料(1人分)

豚ひき肉	200g
カットトマト缶	60g
タマネギ（みじん切り）	1/2個
カレー粉	小さじ2
かつおだし汁	1カップ
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
ローリエ	1枚
生バジルの葉	10枚
冷凍うどん	1玉
サラダ油	大さじ1

「アサリとイワシの ミネストローネ」

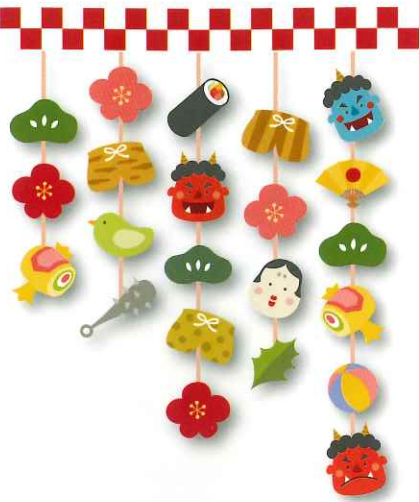


材料(2人分)

アサリ	250g
イワシ水煮缶	300g
カットトマト缶	180g
タマネギ（粗みじん切り）	1/2個
白ワイン	1/4カップ
水	2カップ
大豆水煮缶	100g
ローリエ	1枚
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	適宜
生パセリ（細かく刻んだもの）	適宜
オリーブ油	大さじ2

作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- (2) (1) に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20～30分煮込んでいく。
- (3) 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出来上がり。

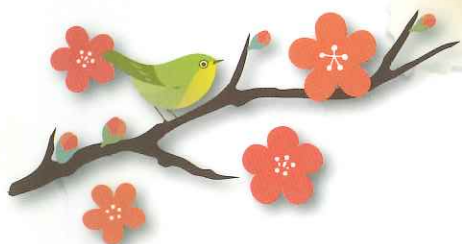


時の眺め

★読者提供

皆さんの昔懐かしの
写真を募集しています!!
貴重な時代の「コマ」を
再現してみませんか。

昭和56年に茅葺屋根の家を解体した時に撮影



編集うら話

昨年コロナ関係の話ばかりで減入ってしまいます。全ての方が感染する可能性があるので、とりあえず基本の手洗い、うがい、マスクを着用して感染に気を付けましょう。話は変わりますが、予想外に「うらばなしを楽しみにしている」と手紙が届くので私の独り言で申し訳ありませんが調子によって先月号の続きで話のネタになると思って勢いあまってタロットカード士の資格に挑戦した結果報告です。本やネットで読んだ事はほとんど出題されず、途中で「不合格だな」と占てしまう様な問題が多かったのですが、少ない知識からの予想と直感で解答、奇跡的に合格する事が出来、タロットカード士と認定されました。興味はあったのですが、そもそもカード自体持っていない私。カード購入からスタートの新米占い師になりました。免許を取得してから車を購入するのと同じですね。新しい趣味の一環として楽しんでみます。他にも一昨年から挑戦したいと考えていた難しい事もあるのですが、新型コロナウイルス感染拡大も当然、続きそうな雰囲気ですし、今年は挑戦できないかな?大変な時ですが一人一人が気を付けて行動して感染せずに頑張らしましょう。きっと良い結果になりますよ。(F・S)

いたびらKids

★印西市本埜小林 服部 輝宣さん

昨年、孫がスイカの収穫を手伝ってくれました



巧生君

<http://www.ja-nishiinba.or.jp>

JA西印旛

検索



★写真の応募はP13をご覧ください。

総務部 ☎0476(48)2201
 金融部 ☎0476(48)2203
 共済部 ☎0476(48)2202
 共済部(自動車事故相談) ☎0476(48)2250
 自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル) ☎0120(25)8931
 経済部 ☎0476(48)2207
 経済部(肥料・農薬のご注文)(フリーダイヤル) ☎0120(48)2207
 プロパンガスのご利用は(全農ガスセンター) ☎04(7197)2130
 介護保険に関するお問い合わせ ☎0476(42)1312
 農業機械に関するお問い合わせ ☎0476(47)3133

中央支店 ☎0476(48)2210
 東部支店・燃料(灯油・軽油) ☎0476(95)1101
 キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日) ☎043(202)1171
 農産物直売所 印西店 ☎0476(48)2200
 農産物直売所 栄店 ☎0476(80)2220
 農産物直売所 白井店(やあばあく) ☎047(498)2007
 経済部(葬祭24時間受付) ☎0476(48)2208
 虹のホール印西(葬祭24時間受付) ☎0476(42)1194