

あけはし

1

2020

あけまして
おめでとーございます



印旛郡栄町安食
清原 真帆さん

【特集】
お正月の作法

表紙紹介

今月は、成人式を迎える清原真帆さんを紹介致します。



成人式を迎える感想は？

思っていたよりも「あっ」と言う間に成人式を迎えたと思いました。

頑張っている事はありますか？

学校で加入しているサークルの執行部長として頑張っています。

将来の夢は何ですか？

幸せに楽しく暮らす事です。

両親へのメッセージ

私を育てるのに苦労や大変な事が沢山あったと思いますが、20年間、本当にありがとうございます！

目次

特集 お正月の作法	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 ベランダでできるキッチンガーデン	10
キッチン防災術 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

お話処

どころ



「かけはし」が人を繋げてくれました

「かけはし」が繋げた人と記憶

印西市草深 大野 清さん

私は、毎月、JAの広報誌「かけはし」を読んでいます。特に「表紙」と「お話処」が好きなコーナーです。毎月読んでいる「かけはし」がきっかけで、人の繋がりをを感じる事ができる出来事がありました。

以前読んだ「お話処」の内容が、私の息子と共通の趣味だった事もあり、後日、紹介された方と息子が会って話す機会が出来ました。趣味の話で終わるはずだったので、その方の身内が戦時中、私と同じ軍の部隊の仲間だった事がわかり、約70年ぶりに会う事になりました。まさか会えるとは思ってもみなかったのですが、あまりにも偶然でとても驚きました。7年前の事になるのですが、その後、毎年数回会ってきました。毎回時間が過ぎるのを忘れる程、話をしてきました。

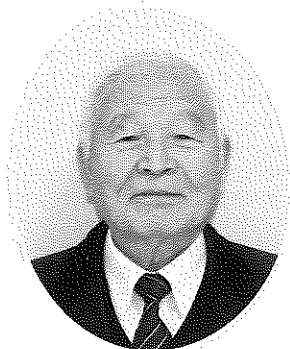
この出来事がきっかけで私も戦争体験の話で7年前にかけはしの取材を受けました。それからJAの広報担当者とも顔見知りになり話をする様になりました。

2019年11月には、私が以前掲載された「かけはし」を読んだ方から連絡があり、イベントで戦争の体験談を講演して欲しいと依頼がありました。高齢になったので、お断りしてしまいましたが、私が掲載された記事を参加者に紹介したそうです。

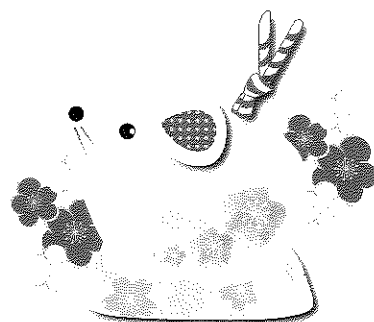
1冊の広報誌から、人との繋がりができたり、記憶が多くの人と共有できたりした事が不思議な事で、すごい事なのだろうと感じました。

昔の写真を持っていてるので、いつか掲載してもらって、そこからまた、繋がりができれば良いと思います。

新年のごあいさつ



代表理事組合長
篠田 隆



あけましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃は当JAの各事業に多大なるご支援・ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

昨年は、自然災害が多い一年でした。台風、豪雨など災害にたびたび見舞われました。被害を受けられた皆様にはあらためて心よりお見舞い申し上げます。

JAグループは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」を共通テーマに、「農業者の所得増大」と「農業生産の拡大」へのさらなる挑戦、「地域の活性化」へのさらなる貢献、「組合員のアクティブ・メンバーシップ」の確立、「自己改革の実践を支えるJAの経営基盤」のさらなる強化を、役員総力を挙げて目指して参ります。

本年も大変厳しい情勢が続くと思われませんが、役員一同一丸となって事業に邁進していく所存であります。

結びに、皆様方の今年のご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

直売所で餅つき体験

12/8

『やおばあく』

当JA農産物直売所「やおばあく」で農産物直売組合白井支部の生産者が餅つきと飲食物模擬店を出店しました。

生産者が杵と臼を使って餅をつき始めると、お客様が円を描くように集まり、テンポ良く息の合った餅つきの様子を驚きながら眺めていました。

餅つき体験を促すと多くの子供が参加して餅つきに挑戦し、振り下ろした杵が臼に入ると笑顔を見せ、餅を返す生産者とリズムを合せながら餅をつき、楽しんでいました。子供たちの姿をスマートフォンで写真を撮る方が多く、良い記念になったようです。

出店された模擬店はどれも人気でしたが、特に餅の販売コーナーにつきたての餅を求める多くのお客様が集まり、行列ができていました。生産者とお客

様が会話をする機会も多く、交流を交わす事ができたようです。

今年も各直売所で、様々なイベントの開催を予定していますのでご期待下さい。

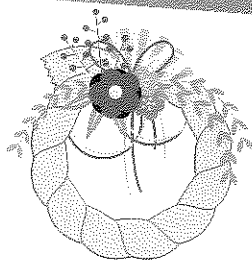


餅の販売が人気でした

金銀輝く正月飾り

印西市松崎で、11月から12月にかけて、花卉生産者が柳の枝を使用した正月飾りの制作と出荷を行いました。

柳の枝から余分な葉や細かい枝を取り除いて金や銀色の塗料を塗り、天日干しをしてから出荷します。干している柳に日差しが当たるとキラキラと輝き、綺麗な光景を見る事ができました。



12月中旬頃にピークを迎えました

美味しい苺を出荷



出荷の準備を行います

当JA東部支店敷地内にある出荷場で、苺の出荷作業が行われています。

11月から5月頃がシーズンで、出荷日には生産者が同施設に甘い苺を持ち込み、全員で協力して梱包を行って荷受けのトラックの到着に備えます。出荷場に苺が持ち込まれると甘酸っぱい香りに満たされました。

今シーズンは天候の影響があり、若干、生育の遅れがありましたが苺の需要が増えるクリスマス前には例年通り美味しい苺を出荷でき、繁忙期を迎えました。

旅行で親睦を深める

当JA共済友の会が会員同士の親睦を深める為、1泊2日で千葉県房総方面へ親睦旅行に行ってきました。

東京ドイツ村や廃校になった小学校を利用した道の駅「保田小学校」、酒蔵やカステラ工場等の観光と買い物を楽しみ、宿泊先では、温泉で日頃の疲れをゆっくり癒し、美味しい食事を堪能しました。また、2日目には、東京都中野区にある中野サンプラザで開催された「島津亜矢コンサート」を観覧して歌声とトークを楽しみました。

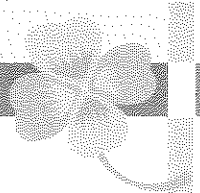
ホテルや観光先、バスの中でも、会話と笑いが絶えず、参加者同士の親睦を深める事ができた様です。

12/8・9

共済友の会



観光と買い物を楽しみました



梨栽培講習会開催



熱心に受講していました

印西市と白井市の梨生産者を対象として、当JA本店会議室で梨の病虫害防除講習会を開きました。

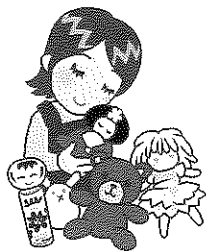
ベテラン生産者から若手生産者まで様々な世代が参加して、講師に招いた全農ちばの担当者からの病虫害発生の予防、発生時の対応の説明を熱心に聞き、梨栽培の参考にしていました。今後も梨の栽培経過に合わせ、剪定作業や摘果作業等の講習会を予定しています。

感謝の気持ちを伝えたい

印西市にあるJA葬儀式場「虹のホール印西」で、人形供養祭が開催され、長年、一緒に過ごしてきた約700体の人形やぬいぐるみが持ち込まれました。

地元住職により供養の儀式が行われ、参列者は焼香をして思い出の詰まった人形たちに感謝の気持ちを込めて別れを告げました。

式が終わると、自分が持ち込んだ人形を探し、あらためて感謝の言葉をかけたり写真を撮ったりする参加者の姿も多く見られました。



11/30

人形供養祭開催



多くの人形やぬいぐるみが供養されました

ねば〜り強くPR



印西店で自然薯を紹介しました

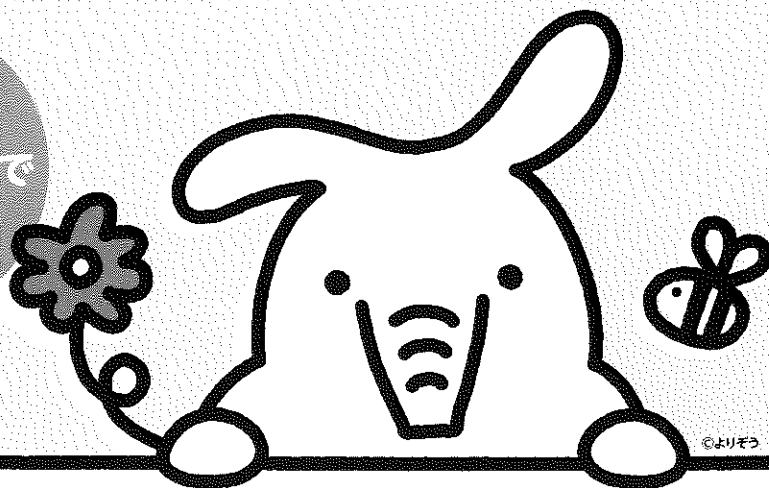
12/15

自然薯を紹介

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で自然薯をPRする為に、白井市の自然薯生産者が試食販売を行いました。

その場ですりおろした自然薯に少量の麺つゆをかけて試食してもらったと「美味しい」と好評だった他、粘りの強い食感に「お餅みたい」と驚き、多くの方が購入していました。初めて食べる方が多く、生産者は、おすすめの食べ方や調理の仕方を説明し、自然薯について紹介し、PRする事ができました。

今なら、
新規のご入会で
おトクに!



JA CARD



初年度年会費無料!
(一般カード)

©よりぞ

—— JAカードのご入会とご利用で ——

最大 **6,800** 円
相当の
ポイントプレゼント

JAカード新規ご入会で
もれなく **2,000** 円相当のポイントをプレゼント

対象期間 2019年12月1日(日)~2020年3月31日(火)

上記期間中に新規ご入会(カード発行)の本人会員さま・家族会員さまが対象です。

◎ご入会(カード発行)日は、JAカードお届け時の「カード送付明細」でご確認いただけます(お申込日とは異なります)。



JAカードでのショッピングご利用と携帯電話利用料金のお支払いで
最大 **4,800** 円相当のポイントをプレゼント



合計最大 **6,800** 円相当のポイントに!

新年の

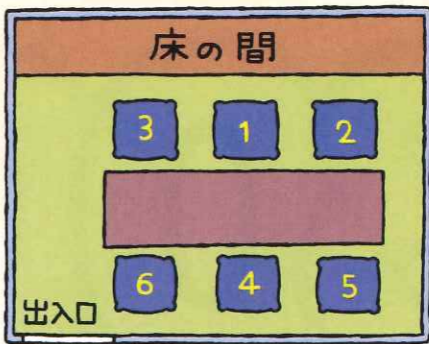
ご挨拶

新年に招かれたら、約束の時間より早く着き過ぎると相手に迷惑を掛けるので気を付けましょう。家の上がる場合は、玄関に入る前にコート類を脱ぐのが正式な礼儀です。挨拶(あいさつ)だけで帰るなら着たままで。コート類を脱いでいると、家の上がついていくのかな、と相手に気を使わせてしまいます。靴を脱ぐときは、そのまま前向きに脱いで家の上がりません。上がつてからは人にお尻を向けないようにしゃがんで、靴の向きを変えます。冷蔵や冷凍品のお土産はその旨を伝えて玄関先で渡し、それ以外のお土産は部屋に通されてご挨拶をするときにお渡しします。「お年賀」の熨斗(のし)紙は1月7日(地域によっては15日)まで。



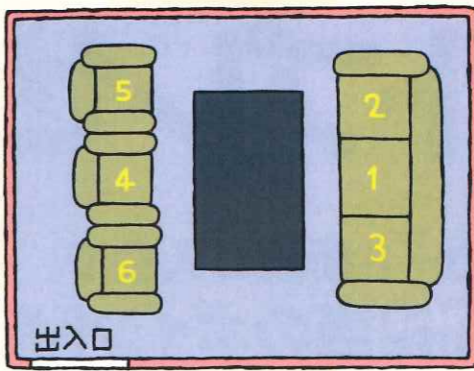
部屋の席次

和室、洋室共に入り口に近い席が下座。和室では床の間の前が上座です。洋室では奥から上座でソファ、アームチェア、スツールの順が目安です。目上の方に招かれたらお客様の立場であっても、下座に座るのが基本です。その集まりの主役、眺



数字が小さいほど上座 (TPOに応じて変わることもあります)

めの良き、席の広さや寒暖によっても席が決まるので臨機応変に。和室では座布団を踏まないように気を付けて、挨拶は座布団から下りてするのが礼儀。ソファや椅子に座っているときも挨拶は立ってしましょう。

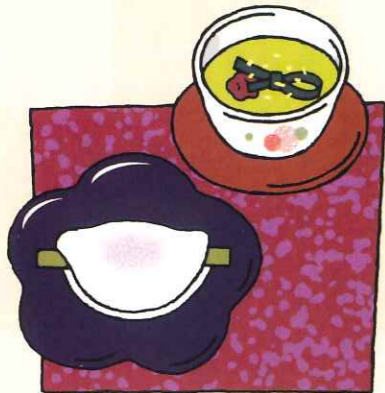


講師・滝井ひかる イラスト・MDRデザイン事務所

お正月の作法

お茶の作法

お正月には「大福茶」でおもてなしするのはいかがでしょう。新年最初の若水で入れた大福茶を家族でいただく、一年元気に過ごせるといわれています。さまざま大福茶が売られていますが、煎茶に結び昆布(縁結び・喜ぶ)・小梅(しわになる)まで長生き・松竹梅・金粉などが入っています。お客様にお出しするときは、お客様の右側にお茶、左側にお菓子。お客様に茶碗の正面を向けて置きましょう。めでたいデザインの生菓子や、紅白や干支(えと)のお菓子、花びら餅などがお正月らしくてお勧めです。



お正月は一年の大きな節目。

親戚付き合いや来客の対応などに追われる特別な時期でもあります。マナーや礼節を学んで、新しい年を気持ち良く迎えましょう。

和文文化講師・滝井ひかる(たきいひかる)

季節や年中行事に沿って和文文化を幅広く楽しむ和のおけいこレッスン「煎茶道生け花マナー」年中行事茶室料理室「礼香道」着付けなど、NPO主催「世代や国を超えて楽しむ日本文化」講演教育委員会主催「家庭で楽しむ季節の行事」講座など、幅広く「和」を広げる活動を展開
「和文文化」主宰 <https://wafunkanet/>

おせち料理の豆知識

保存の効く縁起の良い物をいただきます。三つぎかなとして「黒豆・数の子・ごまめ(関西ではたたきごぼう)」が欠かせません。まめまめしく(勤勉で健康)、魔を滅する黒豆。子孫繁栄の数の子。田作りともいうごまめや、たたきごぼうで豊作を願います。学業成就のだて巻きやだし巻きは巻物に見立てて。おめでたい鯛(たい)や、腰が曲がるまで長生きしますように、とのエビ。お金がたまるようにと、きんとん。先を見通



せるレンコンの煮物や酢バス。紅白なますや昆布巻きなども「お重」に入れて、喜びを重ねます。



お酒の作法

お正月にいただくおとそは、日本酒や本みりんにとそ散(ニッキやさんしょうなど)を浸した物。長寿を願ひ、邪気をはらうためにいただきます。おとそは、同じ杯で年の若い順から飲んでいき、最後に年長者や厄年の人がその英気をいただく、とされています。お酒をいただく機会が多いお正月。お酌を受けるときは必ず両手で器を持ちます。注がれたら一度は口を付けてから器を置きましょう。ワイングラスだけは持ち上げずテーブルに置いたままで、手も添えませんが、特にワイングラスは割れやすいので、乾杯するときにグラス同士も当てないようにしましょう。



新年の

飾り付け

生け花アレンジメントでは、若松・南天・千両・葉ボタン・菊・柳などを生けるとぐつと新年らしくなります。季節の野菜(そさい)を飾って縁起を担ぐのもお勧めです。大きな柑橘(かんきつ)類で「大吉」。柑橘の橘(きつ)は「吉」(きち)と音が通ることから、大きな柑橘は新年が「大吉」でありますようにという祈りもあります。「ふじりんご」「タカノツメ」「ナス」で、「富士二鷹(たか)三茄子(なすび)」で縁起のいい「初夢」を表すなど。七草の寄せ植えは、見ても食べても楽しめなす。しめ縄も近頃はモダンなリース型になっていきます。お正月飾りは、12月28日までか30日に済ませましょう。29日は「苦飾り」といって縁起が悪く、31日は「一夜飾り」といって神様に失礼に当たります。1月7日(地域によっては15日)に下げます。





あなたもチャレンジ 家庭菜園

ダイコンのトンネル栽培 遅い品種を選ぶ

園芸研究家・成松次郎

トンネル栽培は晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度(15〜25度)に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き(脱春化という)があります。このように、トンネルとマルチの利用は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。「大師」(タキイ種苗)はやや短根ですが、密植ができます。

「トンネルの作り方」支柱の長さは、床幅70〜80cmでは、挿し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、マルチフィルムは、農ポリの穴開きで雑草防止には黒を選びます。トンネルの土台となる支柱を60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を挿し込むなど耐風性を工夫しましょう(図1)。

「畑の準備」種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく砕きます。1週間前に化成肥料(N:P:K=10:10:10)150g程度と完熟堆肥1〜2kgを施用します。

「収穫」首の太さが8cmくらい、重さ1kgくらいが収穫適期です。若取りして、葉も利用しましょう。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりませんが、花茎(とうの長さ)が10cm程度なら問題ありません。

図1 トンネルの作り方

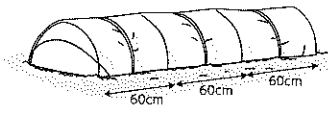


図2 畝立て

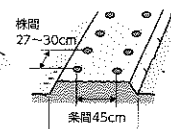
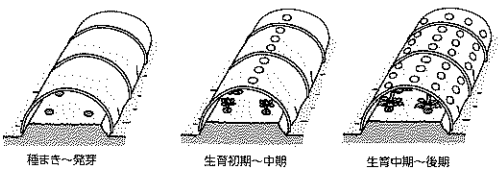
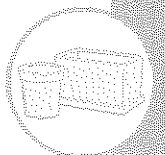


図3 トンネルの換気(穴開け)方法



※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。



ベランダでできるキッチンガーデン

ミヨウガ(ショウガ科ショウガ属)

土壌医・藤巻久志

「ミヨウガを食べ過ぎると物忘れをする」といわれますが、科学的な根拠はなく、そのような成分は含まれていません。東京メトロ丸の内線の茗荷谷駅や東西線の早稲田駅の周辺は、かつてはミヨウガの産地でした。両駅は優秀な教育機関の最寄り駅となり、これもミヨウガと物忘れとは結び付きません。

週間に1度、1000倍の液肥を施します。花蕾が地上に半分くらい出てきたところを収穫します。取り遅れると花が咲いて品質が落ちます。

ベランダのプランターでも栽培できます。葉味がキッチンに近いと重宝します。ミヨウガには花蕾(からい)を7〜8月に収穫する夏ミヨウガと、9月に収穫する秋ミヨウガがあります。ミヨウガは種茎を植えて育てます。種茎は春先にホームセンターなどに並びますが、通信販売や栽培している知人から分けてもらっても良いでしょう。

株が充実してくる2年目以降は、春先に芽が出る前に黒ビニールやバケツをかぶせて遮光し、ミヨウガタケを作ることもできます。

毎年収穫できますが、4〜5年たつと根茎が込み合って、花蕾の出が悪くなります。活力を取り戻すために、6月上旬に15cm間隔に間引きします。思い切つて冬の間に入れ替えるのも良いです。ミヨウガは日本特有の香味野菜で、香り成分には食欲増進の効果があります。食欲が減退する夏場でも、ミヨウガを薬味にしたそうめんならスルスル食べられます。血行促進の効果もあり、血の巡りが良くなれば物忘れなどしません。

植物付けは種茎の芽が動きだす前の1〜3月が適期です。深さ20cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、深さ5cmほどの溝を作り、種茎を横にして20cm間隔に植え付け、軽く覆土します。乾燥を嫌うので敷きわらをし、土の表面が乾かないように十分水やりします。追肥は1



★ 今月のあなたの運勢 ★

1月

モナ・カサンドラ



獅子座 7/23〜8/22

【全体運】 マイナス思考が現実化しやすい傾向あり。意識的に楽しいことを考えて、新しい習い事を始めると充実できそう。【健康運】 うまく自己管理できそう。マッサージ吉。【幸運の食べ物】 野沢菜



双子座 5/21〜6/21

【全体運】 周りの意見に振り回されやすいとき。自分の経験値を信じて選択を。セールでは掘り出し物をゲット。【健康運】 疲労をため込む傾向大。笑いで発散を。【幸運の食べ物】 ナガイモ



牡羊座 3/21〜4/19

【全体運】 思うようにならないことが増え、強引になりがち。謙虚さを大切に。陶芸や園芸など、土に触れると開運効果が。【健康運】 体を動かせば、体調も運も上向きそう。【幸運の食べ物】 クワイ



乙女座 8/23〜9/22

【全体運】 人気運が赤丸急上昇。自信を持ってリーダーシップを発揮して。また、長年の夢がかなう気配。新年会もラッキー。【健康運】 消化に良い食べ物を。栄養にも配慮して。【幸運の食べ物】 ゴボウ



蟹座 6/22〜7/22

【全体運】 対人関係に変化がありそう。今まで敵対視していた相手が味方になる可能性が高め。新作映画やドラマにツキ。【健康運】 生活のペースを落とし。ゆとりが大事。【幸運の食べ物】 プリ



牡牛座 4/20〜5/20

【全体運】 保留になっていたことが動き始める予感。直感がさえるので、ピンときたら、即やってみると好結果に。【健康運】 小まめに運動することで、運氣も活性化。【幸運の食べ物】 セリ

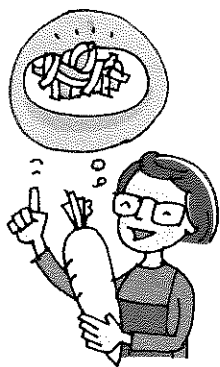
ダイコンのなます

食文化・料理研究家・坂本佳奈

台所にある調理器具の中で、一番不潔になりがちな物は何でしょうか。それは、まな板です。料理を始めるときに必ず必要だといわれる物の一つです。

火を通すことを前提としている肉や魚には食中毒菌が付着していることがあります。そのため野菜と肉魚はまな板を分けましょうといわれることがあります。日常生活においても、使用後にきちんと洗剤で洗って、さらに熱湯や塩素で消毒をする方も多いでしょう。災害などでライフレインが途絶えると、調理をするときに食材や調理器具を洗うことが難しくなります。

そこで、まな板を使わずに野菜などを切るにはスライサーがおすすめ。薄切りや千切りがまな板なしでできます。たくさん野菜を千切りにするとき持っているのが便利です。また、皮むき器（ピーラー）も、皮が薄くむけるのと同じように、薄切



り器になります。皮むき器は自分の手のサイズに合った、使いやすい物を用意しましょう。

これらの器具、普段は洗剤や塩素消毒できますが、洗い流す水が少ないときは塩素消毒は取り扱いが難しいものです。消毒には熱湯に漬けたり、掛けたりするのが手軽です。耐熱のもの、またはステンレス製がおすすめです。プラスチック製だと湯を掛けると変形することがあり、木製は消毒しにくいからです。熱湯消毒の方法は、緩やかに沸いているお湯に20分漬けておきます。熱を通す食材を切る場合はそこまでしなくても、熱湯で洗い流すだけで十分です。

わが家では冬になるとダイコンを1本買って、葉はギョーザやふりかけに、根は、まずスライサーで千切りにしてしまします。大体重さの2%くらいの塩と水大さじ2ぐらいいを混ぜて、全体に塩を混ぜ込み、30分ほど待つて水が出てきたら、水を絞り切ります。砂糖30g、酢を200mlくらいを入れて、混ぜ、なますにします。冬は毎日食卓に上る常備菜です。酢が入っているので1週間ほど持ちますし、漬物の代わりにもなります。

牛畜舎での事故例と対策

人間工学専門家・石川文武

搾乳でも育成でも畜舎での事故は後遺障害が残るような重傷事例が多くなっています。

【事例1】8月上旬、50代前半の女性がヘリングボーン式パーラーで搾乳作業をしていた。一つの分房が乳房炎にかかった牛の番になり、罹患（りかん）していない分房からティートカップを付け、最後に罹患している分房に軟こうを差そうとしたときに、患部に触れ、牛が痛がつて後足を蹴りだし作業者の胸部に当たった。医療機関でCTを撮ったが異常が認められなかったため帰宅したが、嘔吐（おうと）が続き不快感が止まらなかつたので再度受診し入院した。完治していないが退院しその後通院していない。

対策……乳房炎にかかった牛は搾乳時に暴れることが多いので数人で足



をロープで縛って蹴られないようにしてありますが、牧草収穫ゾーンでもあり、人手が足りず1人作業しました。過去に乳房炎にかかった牛の搾乳をした経験があるので1人でも対応できると過信してしまったのでしよう。8月上旬という、牛にも

作業者にも暑熱負荷がかかっており、通常の手順通りに作業が進められなかつたと考えられます。当該の牛は乳房炎が治った後は暴れることもなくなりました。乳房炎の牛を扱うときは複数の作業者が牛体を固定することを仲間に徹底させましょう。

【事例2】70代前半の男性が牛舎の2階で乾草の点検をしていた。風邪気味で集中力が低下しており、乾草を落とす穴から3m下の1階に転落、骨盤を骨折し3カ月入院した。

対策……体調不十分のときは不要不急の作業を行わないことです。1階に乾草を落とすとき以外は穴にふたをしておくこと。柵を設けることも有効です。また、開口部であることを示す棒やリボンを使うことも事故防止につながります。頑丈な柱や手すりがあれば、命綱も使いましよう。



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】大仕事を成そうと気張るより、地道な積み重ねが福を呼びます。現代アートは感性に良い刺激を与えてくれそう
【健康運】健康グッズに注目を。体質に合う良品が
【幸運の食べ物】あんこ



射手座
11/23~12/21

【全体運】得意なことや好きなジャンルに情熱を注ぐと、それが活躍の場を引き寄せます。ずっと欲しかった物を買えそう
【健康運】スポーツを楽しむべ、ストレス解消に◎
【幸運の食べ物】伊予カン



天秤座
9/23~10/23

【全体運】うっかり発言でトラブルを招く暗示。特にお酒の席ではご用心。丁寧に玄關の掃除をすると運氣好転の効果がある
【健康運】足腰を鍛える好機。短い時間でも歩いて
【幸運の食べ物】ホタテ



魚座
2/19~3/20

【全体運】尊敬する人の行動を参考に仕事のやり方を変えるなど、自己改革に取り組んで。同世代有名人の出演番組にツキ
【健康運】暴飲暴食は厳禁。腹七分自くらいが正解
【幸運の食べ物】芽キャベツ



山羊座
12/22~1/19

【全体運】強運期。やりたいことに果敢にトライを。面接や公募などの自己アピールも好結果に。くじや懸賞も当たりそう
【健康運】良質な睡眠を目指せば、自然治癒力アップ
【幸運の食べ物】豆腐



蠍座
10/24~11/22

【全体運】フィットワークが軽くなる期間。興味を引かれるジャンルを見つけたら、早速試してみよう。グループレジャー吉
【健康運】お正月太りにご用心。カロリー計算を
【幸運の食べ物】こんにゃく



寒くなると増える腰痛に注意

健康科学アドバイザー・福田千晶

寒い季節が増える健康問題の一つが腰痛です。屋外での農作業や、年末の大掃除などは腰痛になりやすいので注意が必要です。

腰痛が最も起きやすい状況は、重い物を持ち上げたとき。腰に大きな負担がかかりギクッとくるのです。予防するには日頃からストレッチで柔軟性を養い、筋力強化も行い、持ち上げる重さに負けない体をつくること

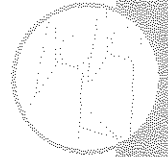
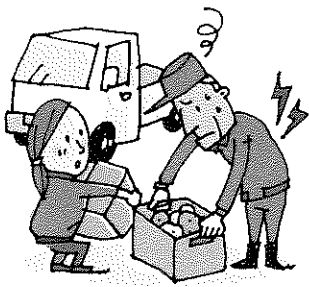
が必須です。物を持ち上げるときは、上体だけを前屈して腰のパワーで持ち上げるのではなく、かがんで物をつかり持ち、足腰の力を総動員して立ち上がりつつ持ち上げると、腰への負担が減らせます。重量挙げの選手の競技の様子を思い浮かべ、見習いましょう。

前かがみの姿勢は、腰に負担がかかります。農作業、物を箱に詰める、掃除機をかけるなどの家事、育児や介護などにも前かがみ動作はいっぱいあります。寒い時期は体を冷やさない服装を心掛け、作業の間には腰を伸ばしリラクセス、疲れた夜には入浴で心身をほぐしておきます。ストレスもメンタル不調も腰痛の原因になり得るといふ報告が

あります。腰痛予防には、気持ちのゆとりも大切です。体重増加も腰痛の誘因になります。年末年始は飲食の機会が増え、太りやすい時期。腰痛予防には体重管理も欠かせません。

腰痛にも、骨粗しょう症など骨の問題がある、腰椎すべり症など骨の並び方に問題がある、腰椎椎間板ヘルニアなど椎間板に問題がある、腰部筋膜炎など筋肉の問題があるなど、いろいろな状態があります。さらに腎臓や子宮など体の内部の病気が原因の腰痛もあります。ですから、激痛を伴う場合、繰り返す腰痛や長引く腰の痛みがあれば、まずは整形外科を受診してレントゲン検査などをして正しい診断を受け、その状況に合った治療や生活上の対策をすることが大切です。腰痛を予防し、冬も快適に過ごしたいですね。

寒い季節が増える健康問題の一つが腰痛です。屋外での農作業や、年末の大掃除などは腰痛になりやすいので注意が必要です。



いつでもどこでも手軽に体操 収穫作業中に体側部を伸ばす

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

体の横（体側部）と腕の付け根の筋肉を伸ばします。野菜の収穫作業で、疲れを感じたときにお勧めです。同じ姿勢が続きと血行が悪くなり、疲労がたまりやすくなります。「敵3本分を収穫したら1回体操」というように決めておくといいでしょう。

② 両手は頭の後ろに移動します。右手で左手を引っ張りながら、体を横に曲げます。

① 両手を握り両腕を上げて、体全体を伸ばします。



③ 反対側も行います。体側部と腕の付け根が伸びているのを意識しましょう。



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~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11	14		19
2			12			16
		8				17
3	7			15		
4			13			
5		9				18
		10				

タデのカギ

- ①「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
- ⑥夫の配偶者です
- ⑦生まれたばかりの赤ん坊のこと
- ⑧ゆっくりつかって「極楽、極楽〜」
- ⑨剣や弓矢、大砲などのこと
- ⑩首の後ろ側の部分
- ⑬——をのんでなりゆきを見守った
- ⑭刑事を意味する俗語
- ⑮お酒は飲めない体質です
- ⑯こたつに似合う果物
- ⑰の記号で表すことも
- ⑱だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

ヨコのカギ

- ①元日の寺社が混雑する理由
- ②霊峰も銀峰もこれです
- ③バイオリンやピアノより大きな弦楽器
- ④魚偏に里と書く魚
- ⑤破(わ)れ鍋にお似合いです
- ⑧——ニタカミナスビ
- ⑩擦りむいた膝やあかざれに塗ります
- ⑫浅草寺の表参道にある——商店街
- ⑬今より前の時点
- ⑮てこの——を利用して重い物を動かした
- ⑰ゲーとパーではパーの方
- ⑱英語ではkingと言います

クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 12月末日(消印有効)
 - 発表 本誌2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)
- 海老原 和子
 - 海老原 敏之
 - 笠尾 聡
 - 柴崎 理
 - 手塚 和夫

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♡

11月号の解答▶
A B C D
コガラシ

フ	ラ	ン	ス	ケ	ア
エ	イ	ス	イ	ガ	ラ
ダ	イ	キ	チ	ス	ジ
ベ	ー	タ	モ	ミ	ジ
リ	ャ	ク	ズ		
タ	コ	ア	シ	ガ	カ
ソ	メ	キ	ヨ	シ	キ

ハガキの書き方◇

切手	2	7	0	1	3	3	4
JA西印旗本店 広報係							
印西市西の原4-13							
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							

- 川砂 幸生
- 加藤 陽一
- 佐々木 元気
- 篠田 たま子
- 武田 トシ子

◇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
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・印西店・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5000円分が当たります!!

写真大募集 お子様 ペット 時の眺め

お子様・ペット・時の眺めの写真をお送りください。デジタルカメラ・eメールでもOKです。尚、携帯電話で撮影した写真での受け付けはできませんのでご了承ください。お待ちしております。

※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。

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。

お便りコーナー

◇直売所で新米を購入するのが楽しみです。ちょっと重いですが家族が喜ぶので出張のお土産にしています。(要一さん)

◆いつもありがとうございます。東京までは少し遠いですが、家族の笑顔が力になるのですね。美味しいお米を沢山食べて下さい。

◇お話処に掲載された行商のお話を読んで、大きなカゴがとても懐かしく感じました。(和子さん)

◆懐かしいと感想が多く届きました。新鮮な農産物なので東京のお客様が喜んでくれるそうです。

◇「風邪を予防するための心掛け」参考になりました。(利一さん)

◆色々、予防方法はありますが、ひい

てしまったら拡散させない事も大切ですね。風邪は万病の元なので気を付けたいですね。

◇何度も直売所に来店していたのに「かけはし」が置いてあるのに気が付きませんでした。これから読みます。(笠子さん)

◆農業やJAの事を色々掲載していますので、是非、来店した際に持ち帰って読んで下さい。

◇新鮮な農産物をいつも購入させて頂いています。(雅子さん)

◆ありがとうございます。新鮮な農産物が出荷されていますので味も抜群にいいですよ。多くの生産者が出荷していますので食べ比べてみるのも楽しいですよ。



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下さい。
専門職員(ケアマネージャー)が
無料でご相談を承ります。

【お問い合わせ先】

J A 西印旛 居宅介護支援事業所
0476-42-1312



税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 1月22日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※2月の開催日は、本誌2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 1月22日(水)・2月19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。



年金相談会(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

※1月の相談会はございません。

開催日	開催場所
2月16日(日)	中央支店

※ご来店の際、ご夫婦の“年金手帳”“年金証書”“基礎年金番号通知書”“認め印”“雇用保険被保険者証”をご持参ください。無い場合でも相談はできます。



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 1月19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、年金関係等



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)



◆理事会報告◆

【第12回理事会】 令和元年11月28日

(審議案件)

第1号議案 仮決算監事監査報告書「改善を要する事項」の回答について(案)

第2号議案 「指定訪問介護事業所及び第1号訪問事業運営規程」の一部変更について

第3号議案 冬季賞与の支給について

第4号議案 利益相反取引について

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 **0120-258931**

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)

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



「しらすの パラパラチャーハン」

作り方

- (1) ボウルに卵を割りよく混ぜ、熱いご飯を入れて手早く絡める。
- (2) フライパンにサラダ油を入れよく熱し、(1)を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- (3) いったん火を止め、塩、こしょう、しらす、ブロッコリーを入れ再び炒め、なじんだところで水、顆粒だし、しょうゆを入れサッと炒めて出来上がり。

材料(2人分)

ご飯	茶わん2膳分
卵	2個
ゆでて刻んだブロッコリー	適宜
しらす	50g
サラダ油	大さじ1と1/2
顆粒(かりゅう)だし	顆小さじ1
水	大さじ1
塩、こしょう、しょうゆ	適宜

アドバイス ブロッコリーに替えて刻んだダイコンの葉や小ネギなどを加え、チャーハンを楽しんで。

「牛カルビ焼き 茶漬け」



材料(2人分)

牛カルビ	50g
塩	少々
ご飯	茶わん1膳分
昆布茶	小さじ1/2
刻みのり	適宜
小ネギ	適宜
おろしワサビ	適宜
だし	
かつおだし	150ml
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- (1) だしの材料を鍋に合わせて入れ火にかけ沸かす。だしは注ぎ口の付いた器(急須)に入れる。
- (2) 茶わんにご飯を盛り付け、昆布茶を振る。
- (3) フライパンをよく熱し、軽く塩をしたカルビをカリッと焼き上げ(2)にのせ、(1)を注ぎ、上におろしワサビ、刻みのり、小ネギをのせて出来上がり。

アドバイス 牛カルビはある程度脂が多いほど、だしに溶け出しうま味が増す。

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



新春を迎え 組合員皆様のご多幸をお祈り申し上げます



代表理事組合長 篠田 隆
 専務理事 板橋 章
 常務理事 鈴木 志津子
 常勤監事 長谷川 千秋
 非常勤理事一同
 監事一同
 職員一同



番外編



偶然できたゴボウの三つ編み

★印西市宗甫 折原 正雄さん

わが家のかわいいペット

我が家の頼れる番犬です



虎松

★印西市草深 寺原 登美子さん

編集うら話

あけましておめでとうございます。地域に必要な JA として頑張っていきますので、今年も宜しくお願い致します。さて、今年は、オリンピック、パラリンピックが開催され、昨年のラグビーWカップに引き続き、スポーツの話題で盛り上がりそうですね。多くの感動シーンを見る事ができるのではないのでしょうか？

前回、日本で開催された時の日本人はどんな気持ちだったのでしょうか？期待に胸躍らせる人、変化に戸惑う人、半世紀前の人達と同じ気持ちを抱いていると思うと不思議な気分です。スポーツ好きな私としては今から楽しみです。チケットは入手できていないので、テレビの前で応援しなければ！(F・S)

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

JA西印旛

検索

ここをクリック

★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
 プロパンガスのご用命は(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(やおばあく) ☎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