

おけはし

8

2020

【特集】

大人の笑トレ

心も体も超元気！笑うだけ健康法

印旛郡栄町四箇
長谷川 房子さん



JA西印旛

応募券

8月号

表紙紹介

今月は印旛郡栄町四箇でイチジクを栽培している長谷川房子さんを紹介致します。



収穫が始まりました

イチジクの栽培を始めて何年になりますか？

夫と二人で栽培をして8年になります。最初は趣味として始めたのですが、今ではイチジクの木が100本程になりました。天候にもよりますが7月末から10月末頃まで収穫ができます。自宅での販売の他、JA西印旛の直売所や飲食店等にも出荷しています。

栽培をしていて嬉しかった事、大変な事がありますか？

お客様に「美味しい」と言ってもらえると嬉しいです。大変な事は収穫のタイミングを見極める事です。前日まで収穫はできないと思われた実が一晩で色づいて収穫できる様になるので見落とさない事が重要になります。見落として収穫しないと水分が多い実なのですぐに傷んでしまいます。

おすすめの食べ方はありますか？

そのまま食べるのが良いと思いますが、ジャムにしても美味しいです。出荷の注文を受けている飲食店では小さめのイチジクを天ぷらにして提供しています。皮を剥かずに衣を付けて、生でも食べられるので少し揚げるだけだそうです。これには驚きました。

消費者へのメッセージ

「美味しい」言ってもらえる様に頑張っているため、是非、召し上がってみてください。

目次

特集 心も体も超元気！笑うだけ健康法 大人の笑トレ	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 お便利コーナー	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



琴古流三代目と一緒に演奏しました
(左：青木鈴慕さん 右：福田孝一さん)



老人ホームに慰問

仕事も趣味も一生懸命！ 尺八演奏を楽しむ

白井市平塚 福田 孝一さん

私は梨の栽培をしながら趣味として尺八の演奏をしています。

以前から、地元のお囃子の会に所属して、篠笛を約20年演奏していたのですが、賑やかな篠笛とは別の尺八のわびさびに興味を持ち、6年程前から尺八の演奏を始めました。

尺八教室で稽古に励む他に短い時間ですが毎日稽古をする様にしています。尺八は唇と息を吹き込む場所である歌口の角度、音階を変えらるゝに穴を塞いだり、少し開けたりする指の動きが難しく、音を出すのに一生懸命になってしまいますが演奏できる様になると楽しいです。

ある程度、演奏できる様になった時、依頼されて老人ホームで演奏をする機会がありました。数人で童謡を演奏して、お年寄りの皆さんが曲に合わせて歌ったのですが、皆さんの嬉しそ

うな顔が忘れられませんでした。尺八を始めようと思ったと思いました。

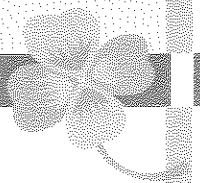
稽古の成果もあり、2年前に、準師範として「静燕」という名前も頂き、尺八業界で有名な琴古流三代目の青木鈴慕さんと国立劇場で一緒に演奏もする事ができました。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為にやっていますが、定期的に老人ホームや国立劇場で演奏をしてきました。

仕事を一生懸命やる事は当然ですが趣味を楽しむ事も大切だと考えています。今は、三味線、英会話にも挑戦している他、スキューバダイビングのライセンスも取得したいと考えています。新しい事に挑戦しながら今後も尺八の演奏を続け、地元の老人ホーム等で独演会が開催できて皆さんに喜んでもらえたら嬉しいです。



7月下旬からは梨の収穫も忙しくなります



「窓口営業時間」並びに「かけはし配布日」変更のお知らせ

日頃より当JA事業にご理解とご協力を賜わりありがとうございます。

さて、当組合では本年8月1日から中央支店、東部支店の金融・共済窓口営業開始時間並びにJAの広報誌「かけはし」の配布日を右記のとおり変更させて頂きましたので、ご案内申し上げます。

組合員並びに当JAをご利用の皆様には、大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

	変更後	変更前
金融・共済窓口営業時間 (中央支店・東部支店)	9:00～15:00	8:30～15:00
かけはし配布日	毎月、第2週目 平日配布	毎月、第1土曜日 配布

綺麗な花を届けたい

印西市松崎の花生産者が8月のお盆に合わせて栽培してきたオミナエシやケイトウ、ミソハギ等の収穫が、8月上旬に繁忙期を迎えます。消費者に満足してもらえる様、丹精込めて綺麗な花を栽培しています。

今年は7月に長雨があった為、生産者は天候の影響を心配していましたが「天候はどうしようもない。頑張って栽培する」と話し、不安な気持ちを吹き飛ばして栽培に励んでいました。

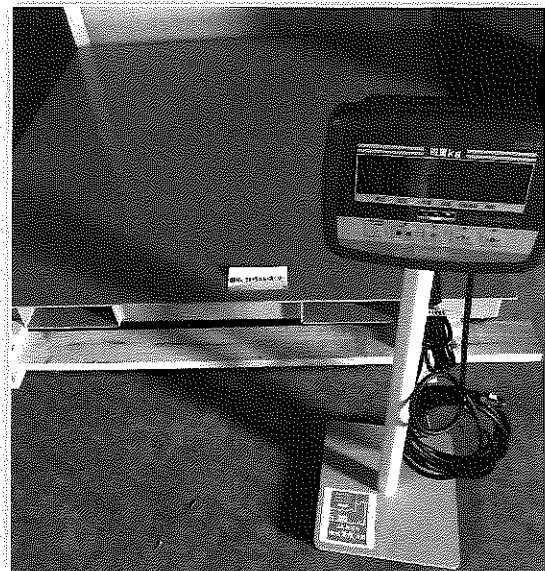
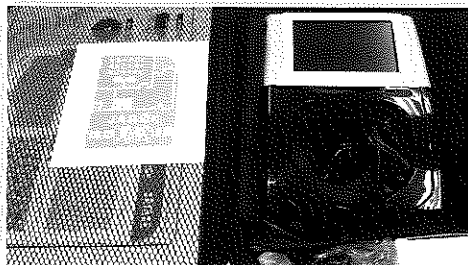


毎年、綺麗な花を出荷しています

大型秤と穀粒判別機を購入

地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂き、この度、米の重さを計測する大型秤と整粒率や胴割率、着色粒率等を測定できる穀粒判別機を購入致しました。

1トンの米が入るフレコンでの出荷が増えた為、大型秤を導入した事で米検査の効率が上がり、検査結果を迅速にご報告出来る事が出来ます。また、穀粒判別機の導入で米生産者の皆様に営農支援として、より良い品質の米づくりの情報提供ができ、栽培の参考にして頂く事が出来ます。



地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂いています

近づく収穫 新米が楽しみ

今年の米の収穫が近づきました。当JA管内は米の栽培も盛んで、例年、8月下旬から稲刈りが始まり9月上旬から中旬が収穫のピークになります。早生米ですと8月のお盆前から刈り始める生産者もあり、今月号のかけはしが発行されている頃には、稲刈りの様子が見られるかもしれません。

去年は、多くの米生産者が収穫時期に大型台風の影響を受けてしまった為、今年は、無事に生育し、収穫できる事に生産者、JA職員は期待を寄せました。新米が楽しみですね。



収穫が楽しみですね（撮影：7月下旬）

ヘリコプター防除行方

7月中旬から1週間かけて、印西市、栄町で米への病虫害被害を防ぐ為に、ラジコンヘリコプターを使用した農薬散布を行いました。

ラジコンヘリコプターによる農薬散布はローターのダウンウォッシュ（吹き降り風）効果により、葉の裏や株元まで薬剤がしっかり付着し効果を発揮し、少量の薬剤で広範囲に均一に散布する事が出来ます。

いもち病や紋枯病、カメムシ、ウンカ類の害虫防除に効果がある薬剤を散布し、防除に参加した生産者、JA職員は散布の効果に期待をしました。



ラジコンヘリコプターを使用した散布

期間限定!!

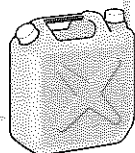
乾燥機用灯油の特売を致します。

【販売期間】 令和2年7月1日(水)～
9月30日(月)まで

◇価格等、詳しい内容は下記までお問合せ下さい。

ご注文はお早めに!

【お問合せ先】
経済部購買課 0476-48-2207
東部支店 0476-95-1101



年金の事なら当JAにご相談下さい

当JAでは、社会保険労務士を迎えて年金相談会を開催し、国民年金や厚生年金などの様々な疑問、質問にお答えして、手続きのお手伝いをさせて頂いています。

個別に対応していますので気兼ねなく相談が出来ること好評を頂いております。年金の事は当JAにご相談下さい。

※相談会は予約制となっております。詳しくは下記連絡先までお問合せ下さい。

JA西印旛 中央支店 0476-48-2210
東部支店 0476-95-1101

年内の休日年金相談会日程		
	開催日	開催場所
令和2年	8月16日(日)	中央支店
令和2年	10月18日(日)	中央支店
令和2年	11月15日(日)	東部支店
令和2年	12月20日(日)	中央支店

米の仕上げを万全に!!!

8月下旬から、米の収穫が始まります。出荷にあたり、作業内容をあらためて確認し、美味しい米を出荷しましょう。

【刈り遅れは胴割れの原因です！】

- ◆刈り取り適期は「ふさおとめ」で出穂後33日前後、「ひとめぼれ」で出穂後35日前後、「ふさこがね」「ふさのもち」は出穂後37日前後、「コシヒカリ」は出穂後38日前後です。※品種や気象条件により生育が異なりますので、帯緑初歩合15%を目安に判断して下さい。

【コンバイン・乾燥機等の収穫調整機械は、品種が変わるごとに掃除をしましょう！】

- ◆「ふさおとめ」「ひとめぼれ」「ふさこがね」「コシヒカリ」等の銘柄米は、混種があると銘柄米として流通できなくなります。
- ◆飼料用米に取組んだ方は、特に混種に注意して下さい。

【玄米の乾燥水分は14.5～15.0%を守りましょう！】

- ◆水分14%以下の乾燥は、胴割れや碎米の原因になります。品質、食味を低下させるので注意して下さい。

【粳すり・選別は念入りに行いましょう！】

- ◆粳混入による検査格下げが増加しています。粳すり作業は念入りに行い、選別の網目は、1.8ミリ以上にして下さい。

【生産履歴記録簿の提出】

- ◆出荷するにあたり、必ず「生産履歴記録簿」を提出して下さい。

【農業機械の操作に気をつけましょう！】

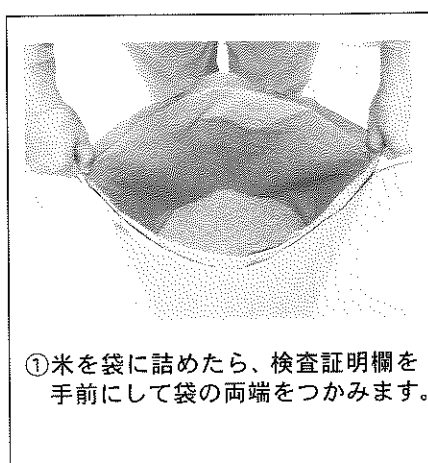
- ◆近年、当JA管内でも農業機械による事故が発生しています。農業機械の操作は十分に注意して下さい。



■ 包装荷造り方法について ■

- ① 皆掛量を **30.6キロ** にして下さい。
- ② 米を紙袋に詰め込む前に、袋口からきちんと3回折り曲げておくと、その後の作業がスムーズになります。包装後、整った「はい付け」ができます。
- ③ 持ち運ぶ際には「口ひも」の部分を持たない様にしましょう。

◇ 次の手順を参考にして正しい包装荷造りをしましょう ◇



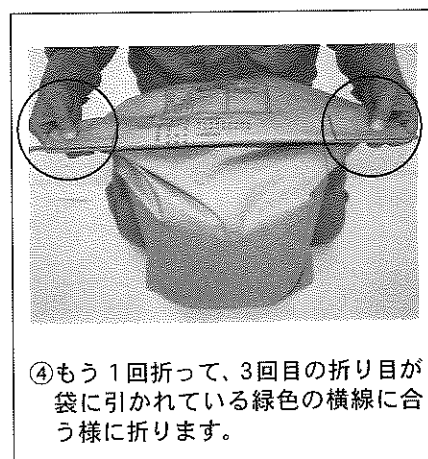
① 米を袋に詰めたら、検査証明欄を手前にして袋の両端をつかみます。



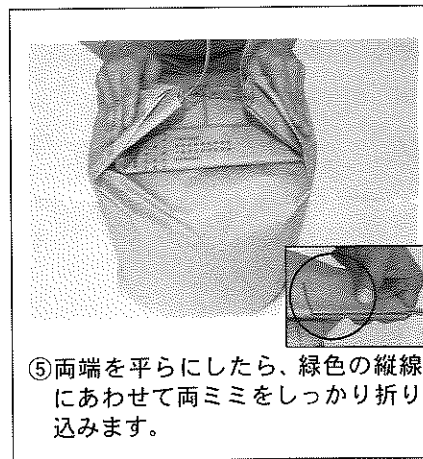
② 袋の中の空気を抜きます。



③ 手前（検査証明欄のある方）から前に向かって押さえながら袋の口を折り目に沿って前に1回折った後、もう1回折る。



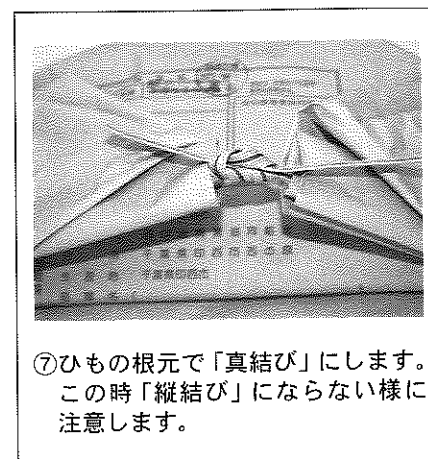
④ もう1回折って、3回目の折り目が袋に引かれている緑色の横線に合う様に折ります。



⑤ 両端を平らにしたら、緑色の縦線にあわせて両ミミをしっかりと折り込みます。



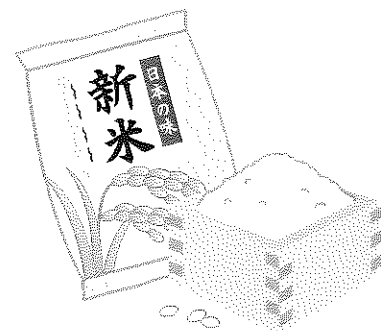
⑥ 口ひもを2回からませます。



⑦ ひもの根元で「真結び」にします。この時「縦結び」にならない様に注意します。



⑧ 荷造り後、一旦袋を倒せば中身が均等になり、しっかりとした米袋となります。



【お問い合わせ先】
JA西印旛 経済部販売課
TEL: 0476-48-2207

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える笑いトレーニング「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、人から楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。
私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。
日常生活の中での自然な笑いは、2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしつかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

笑トレ5選

さあ、あなたもやってみよう！

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。
高田佳子著「笑いヨガで超健康になる！」(マキノ出版)の解説動画がご覧いただけます。

ホホハハ体操 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかりと動きます。無理に笑おうする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなっていくのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。



動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

「ヒ」の字笑い 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張れば歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。

昆布笑い 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。



両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

ライオン笑い 「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

ケンカ笑い 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。



1 手拍子と掛け声

手拍子しながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。



2 深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。

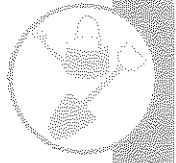


3 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イェー！と両手を伸ばす。

まずは準備体操として(1)〜(3)の基本動作を順番にやってみてください。左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょ。

基本動作で準備体操



カブ 適期に間引きを行う

園芸研究者・成松次郎

生育適温は15〜20度と
冷涼な気候に適し、暑さと
乾燥に弱い、寒さには強
いという特徴があります。
春まき(3〜4月)と秋ま
き(9〜10月)が一般的な
栽培時期です。

混ぜておきます。次に、化
成肥料(NPK各成分で10
%)150gと堆肥2kgを
全面に散布し、よく耕して
おきます(図1)。

「品種」大きさ、形、色(白、
赤)がさまざまですが、小カ
ブ品種では、豊円形で耐病
性・耐暑性のある「CRも
ちばな」(タキイ種苗)、低
温期に向く扁(へん)円球で
白さび病にも強い「雪牡
丹」(武蔵野種苗園)、中大
カブ取りもできる「スワン
(タキイ種苗)などがあり
ます。紅カブや上半身が赤
く細長い日野菜など地方
品種もお薦めです。

「種まき」幅100〜
120cmの栽培床を作り、
深さ1cm程度のまき溝を
20cm間隔で4条作ります。
溝に1〜2cm間隔で種を
まき、薄く土を掛けま
す(図2)。

「畑の準備」種まき1〜2
週間前に1平方m当たり
苦土石灰100gをよく

「間引き」発芽し、子葉がそ
ろつた時点で、まき過ぎて
密になっている部分を間引
きます。その後も、込み合っ
てきたら、生育の悪い株を
間引きます。最終的な株間
は小カブで10〜15cm、中大
カブで20cm程度にします
(図3)。

「追肥・土寄せ」間引き後は
株元へ土寄せして、株のぐ
らつきを防ぎます。中大カ
ブでは、最後の間引き後に
1平方m当たり化成肥料
30gを株元に与え、土寄せ
します。

「病害虫防除」アブラムシに
は、マラソン乳剤など、アオ
ムシ、コナガにはゼンタール
顆粒(かりゆう)水剤(ア
BT剤)などで防除しま
す。なお、栽培床に寒冷
しやをトンネル状に掛けた
り、不織布のべた掛けをす
れば、害虫の侵入を防ぎ、
風雨から幼苗が守られま
す。

「収穫」小カブは直径が5
cm程度、中大カブは10〜15
cmが適期で、早く育った株
から収穫します。遅くまで
置いておくと肥大が進み、
す入りや裂根することが
あります。

図1 畑の準備

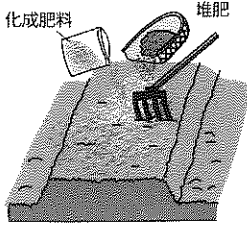


図2 種まき

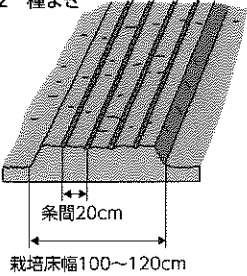
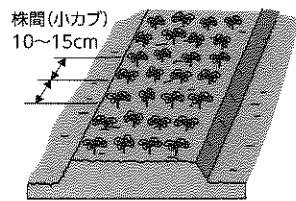
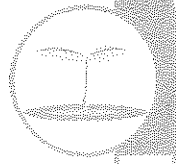


図3 間引き



※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。



モロヘイヤ(アオイ科ツナソ属)

土壌医・藤巻久志

野菜の科で多いのは、アブラナ
科(キャベツ・ダイコン)、ヒガンバ
ナ科(タマネギ・ネギ)、ナス科
(トマト・ジャガイモ)、ウリ科
(キュウリ・カボチャ)、キク科(レ
タス・ゴボウ)、マメ科(エダマメ・
インゲン)、セリ科(ニンジン・セロ
リ)などです。

上げられ、1990年代にはモ
ロヘイヤブームが起りました。
地中海沿岸は石灰岩質なの
で、原産の野菜やハーブは酸性
(低pH)を嫌う物が多いです。
モロヘイヤの好適pHは6.0〜
6.5です。日本の土壌は降雨や
化学肥料などにより酸性に傾
くので、苦土石灰などによる酸
度調整が必要です。

ナノキ科に分類されていまし
たが、DNAが決める新分類では
アオイ科になりました。アオイ科
の野菜にはオクラもあります。
モロヘイヤもオクラもネバネバ成
分を含んでいます。これは消化
器官の粘膜を保護し、免疫方向
上や疲労回復の効果もありま
す。

モロヘイヤは短日になると花
が咲き、葉は堅くなり、品質が
落ちてきます。花が咲き終わる
と、朔果(さくか)細長(いさや)
ができ、その中に小さな種子が
たくさん入ります。種子は強心
配糖体のストロファンチジンとい
う有毒物質を含んでいます。葉
には毒性が存在しないので、食
べても問題ありません。

モロヘイヤはアフリカ北部原
産です。重病だったエジプトの王
様がモロヘイヤのスープで治った
という伝説があり、モロヘイヤ
(ムルキイヤ)はアラビア語で「王
様の野菜」を意味します。女王ク
レオパトラも好んで食べたといわ
れています。

モロヘイヤだけでなく、市販の
種子は小児の手の届かない所で
保管し、食べたりペットに与え
たりすることは絶対にしません。

中近東では数千年前から一般
家庭に普及していましたが、日
本に本格的に導入されたのは
1980年代です。栄養価が非
常に高いことがマスコミに取り



獅子座 7/23-8/22

【全体運】あなたが中心になれば不可能も可能になる好調な月。リーダーシップを発揮しましょう
【健康運】金運も上昇し、にっこり山歩きなど景色を楽しみつつ体力づくりを
【幸運の食べ物】オクラ



双子座 5/21-6/21

【全体運】友人とのコミュニケーションでライフスタイルが活性化。「初耳」のことはトライして。面白い発見があるはず
【健康運】家族と一緒に盛り上げられるスポーツが◎
【幸運の食べ物】カボチャ



牡羊座 3/21-4/19

【全体運】運勢は良好。見晴らしのいい場所で深呼吸を。良いパワーを取り込みます。残暑見舞いなど手紙を出すのも吉
【健康運】ジョギングやテニスで体を動かし気分爽快
【幸運の食べ物】梨



乙女座 8/23-9/22

【全体運】運勢は後半から上昇を開始。スロースタートでじっくり迫っていきましょう。笑顔の結果が待っています。散歩が吉
【健康運】持病のケアとストレッチは念入りに
【幸運の食べ物】イチジク



蟹座 6/22-7/22

【全体運】おいしい物を食べて、のんびり過ごせば元気パワーが回復。料理や刺しゅう、ハンドメイドにツキがあります
【健康運】無理をしないのが一番の健康法です
【幸運の食べ物】キュウリ



牡牛座 4/20-5/20

【全体運】困ったトラブルも下旬には解消可能。流れに任せてクールに対応を。窓辺に風鈴をつるして涼やかな雰囲気
【健康運】アロマテラピーなど香りを使ってハッピー
【幸運の食べ物】エダマメ

今日のあなたの運勢
8月
モナ・カサンドラ

ぬか漬けの栄養素について

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

米ぬかには、精米時に取り除かれる部分ですが、脂質やタンパク質、ビタミン・ミネラルなどの栄養素や食物繊維といった成分が含まれています。米ぬかを発酵させて作るぬか床に野菜を漬け込むぬか漬は、野菜に風味を与えるだけでなく、栄養価のアップも期待できます。

ぬか漬けと生野菜の栄養素を比較すると、カリウム・カルシウム・マグネシウムなど体の調子に関わる栄養素であるミネラルの他、ビタミンB1、B2、B6といった、糖質や脂質、タンパク質の代謝を高めるビタミンの分量が増加していることが分かります。

カリウム…約2・1倍、カルシウム…約1・5倍、マグネシウム…約3・1倍、ビタミンB1…約7・9倍、ビタミンB2…約1・9倍



さらに、塩漬けといった他の漬物に比べても、ビタミンB1は約4・8倍、ビタミンB2は約1・8倍、ビタミンB6は約1・9倍というように、ぬか漬けの栄養価は高くなっており、漬物を食べるならぬか漬けが圧倒的にオススメです。

ぬか漬け特有の酸味の正体である植物由来の乳酸菌は、生きたまま腸に届いて腸内の環境を改善し、ダイエットや美肌、免疫力アップなどさまざまな効果が期待できるといわれています。ビタミンCや酵素など熱に弱い栄養素の減少を抑えて摂取できるなど、ぬか漬けには長所がたくさんあります。今では、保存袋に入ったぬか床や、野菜に直接塗り込んで使うぬか漬けのもとなどの製品もあり、手軽にぬか漬けに挑戦できるのもうれしいですね。

ただし、ぬか漬けは、生の状態に比べて食塩相当量が20g当たり平均1g程度多くなってしまうので、食べ過ぎには十分注意しましょう。

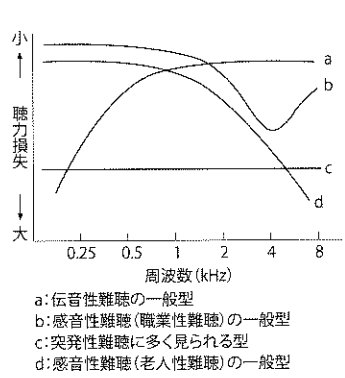


聴力低下と騒音作業

人間工学専門家・石川文武

加齢に伴って「耳が遠くなる」と感じている方が多いと思います。ちよつと変な日本語ですね。「音が聞き取りにくい」が正しい表現でしょう。音は周波数(高い音、低い音)と音圧(大きい音、小さい音)で構成されています。加齢に伴って周波数の高い音と音圧の小さい音が聞こえにくくなってきます。

一般的に40歳を過ぎると高い音から聞こえにくくなるというわれ、50歳を過ぎる頃から高い音はさらに聞こえにくくなり、低い音も聞こえにくくなってきます。聞こえにくさの進行度は個人差が大きいのですが、高い音ほど聞こえにくさが強くなるといわれています。図は各種難聴の聴力の型を示しており、老人性難聴はdのような傾向があります。図は、遮蔽(しゃへい)された室内



での聴力検査結果に基づくものですが、実際の作業現場では、さまざまな会話や反響などもあり、聞き取り度の低下はもつと大きいといわれています。普通の会話では20代を100としたときと比べて80代では85%程度の低下ですが、会話中に他の音が入る場合は35%程度まで低下するというデータもあります。

農作業では、エンジンなどの音が大きく、大切な情報を聞き逃したり、聞き間違えたりして、事故に結び付くことが増えてきます。聞き取りにくさは、加齢によるだけではなく、過去の職場環境も影響します。騒音職場での従事が長い場合には図のbのような聴力の型になります。騒音による聴力への影響を抑えるために、耳の保護具を使うことをお勧めします。耳栓よりイヤマフの方が効果があります。保護具を装着しても会話などの音は普通に聞こえます。また、第三者が連絡などで作業者に接近するときは前方から近づき、あらかじめ決められた合図やボディーランゲージで用事があることを伝え、作業を停止してから会話をするようにしましょう。「止める手間」を惜しむと事故につながります。



天秤座

9/23~10/23

【全体運】ハブニング含みの運勢ですがうれしいどきりも。シマッタと思ったらすぐに訂正、謝罪を。丸く収まるはず【健康運】金魚や風鈴を眺めて涼を取りましょう【幸運の食べ物】トマト



射手座

11/23~12/21

【全体運】とても勢いのある好調運です。今までできなかったことにチャレンジを。道が開けていくのを実感できるはず【健康運】ハードなスポーツに挑戦。気力がアップ！【幸運の食べ物】昆布



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】周囲からの好影響が期待できます。さまざまな人の意見に触れて。目からうろこの気付きも。歴史探訪が幸運の鍵【健康運】知人の勧めでくれるエクササイズを試して【幸運の食べ物】トウモロコシ



魚座

2/19~3/20

【全体運】ゆとりを持って予定を立てれば良い方向へ。気持ちの余裕が柔軟な対応を可能にし、勝負強さを発揮【健康運】食べ過ぎに注意。食事はバランス良く【幸運の食べ物】イボダイ



山羊座

12/22~1/19

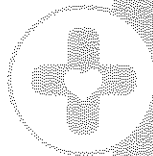
【全体運】イライラしても八つ当たりはしないよう気を付けて。運勢は下旬に入ると大きく回復。困った状況は解決へ【健康運】ストレッチや柔軟体操、準備運動を大切に【幸運の食べ物】高炭水化物



蠍座

10/24~11/22

【全体運】頭を悩ませていた問題が解決の兆しを見えています。諦めずに話し合いの機会をつくって。味方が現れそう【健康運】手軽な運動を毎日続けるのが大事です【幸運の食べ物】カマス



家族の健康

脱水症を予防しましょう

健康科学アドバイザー・福田千晶

人間の体の60〜70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出ると体から水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。

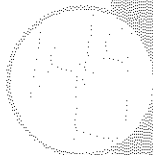
脱水症が起きると、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しい所で休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩あめと水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。

脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減ると、ドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞(そく)栓になります。命に関わる場合もありますから、予防が大切です。

脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と

一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保持できません。まず、朝ご飯はしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぱいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。

高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れていない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなどもかなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないといけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。



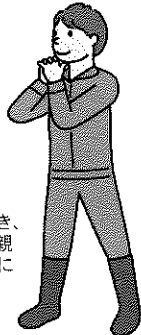
「The Taiso」

(4) 背腹部前曲げ、後ろ曲げ

いつでもどこでも手軽に体操

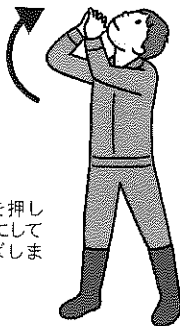
日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

①



足を肩幅に開き、両手を組み、親指を立てて額に当てます。

②



親指で額を押し上げるようにして後ろに伸ばします。

③



両手は組んだままです。膝を曲げながら上体の力を抜く気持ちで両手を下ろし、次に上体を起こし、手は胸の位置まで戻します。この動作を2回行い、(1)に戻り(2)(3)と体を動かしましょう。



④



上体を起こしたら、両肘を曲げ、手のひらを上にして次の動きに備えます。

※「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も脚を開き、同じ運動をします。

「The Taiso」の動画はこちら



ザ・タイソウ 検索

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)

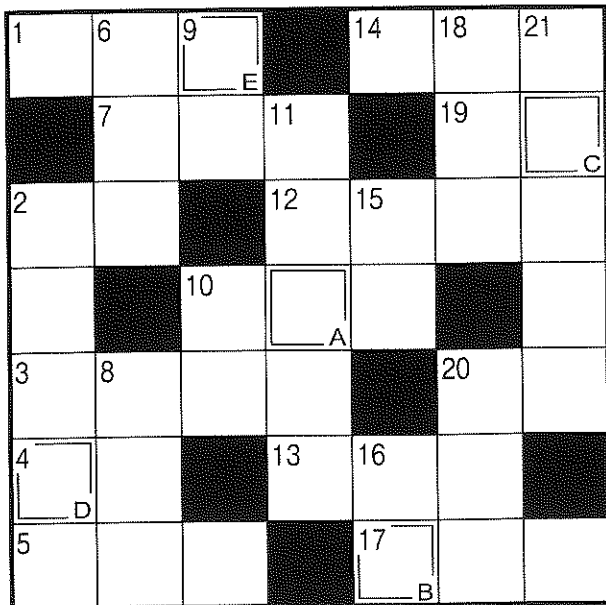
☎ 0476-48-2208

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?



タテのカギ

- ② 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- ⑥ ——は人のためならず
- ⑧ 釣り——と一緒に海に出掛けた
- ⑨ 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上(かみ)の反対語
- ⑪ 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- ⑮ 原稿用紙につづることも
- ⑯ 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- ⑰ イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑱ 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- ㉑ ——を引かれる思いでいとまを告げた

ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- ② 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は——も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえば
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえどこの部位?
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ!
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめます
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ㉑ まったく派手ではありません

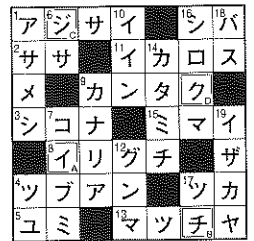
クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 8月末日(消印有効)
- 発表 本誌10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)
- 秋山 ナオコ
- 土屋 修
- 逸見 泰子
- 山田 正子
- 宮本 広子

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♡

6月号の解答▶
ABCD
イチジク



◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
〒100-0001 東京都千代田区西の原4-3
JA西印旗本店
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 弘美
- 西尾 公志
- 鈴木 ともみ
- 武田 トシ子
- 矢延 初恵

☆「かけはし」について
応募券を応募用紙に貼る、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。お待ちしています。

- ◆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。
- ※ペットの時は『』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

- ◇直売所で新鮮な農産物が購入できて助かっています。(年史さん)
- ◆新鮮な農産物は味も鮮度も抜群なのでこれからも直売所をご利用下さい。
- ◇今は自粛ですが直売所でのイベント時の米のすくいとりが楽しい。(博子さん)
- ◆通常通りイベントが開催できる様に早く戻って欲しいですね。多くのお客様が毎回楽しんでいたので、できなくて残念です。
- ◇掲載されていた「メジロ」の写真が素晴らしい。(澄夫さん)
- ◆実家に帰った時に撮影したそうです。動きが感じ取れる写真で良かったですね。
- ◇直売所前にいつもきれいな花があるので、買ってしまいます。(恵子さん)
- ◆つつい、まとめて買ってしまおうと話を聞いた事があります。恵子さんはどんな種類の花の苗を購入したのでしょうか?綺麗な花を咲かせてくれるのが楽しみです。
- ◇体操、これこそ、毎日元気に農作業ができる秘訣です。(フ子さん)
- ◆かけはしの記事が元気の秘訣になっていれば幸いです。これからも体操を続けて農作業を頑張ってください。これから暑くなるので熱中症には気を付けて下さい。



クールビズ 実施について

温室効果ガス削減、節電の取り組みとして、全店舗で冷房温度の抑制、役職員のノーネクタイ等の軽装を実施致しております。ご理解とご協力をお願い致します。

【期間】 令和2年 5月1日(金) ~10月30日(金)

組合員資格確認のお願い

当 JA では、組合員の皆様に組合員資格の変更の有無について確認をお願いしております。

次のような場合には、組合員資格変更届の提出を宜しくお願い致します。

詳しくは最寄りの支店窓口までお問い合わせ下さい。

- ◇ 住所変更があった場合
- ◇ 氏名変更があった場合
- ◇ 死亡した場合
- ◇ 組合員資格を失った場合

中央支店 0476-48-2210
 東部支店 0476-95-1101



◆ 理事会報告 ◆

【第6回理事会】 令和2年6月26日

(審議案件)

- 第1号議案 令和2年度仮決算方針について
- 第2号議案 「就業規則」・「賃金規程」及び窓口営業時間の変更について
- 第3号議案 総代会決議事項(信用事業規程の一部変更について)の修正について

税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 8月26日(水) 午前10時~正午(毎月第4水曜日)

※9月の開催日は、本誌9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 8月19日(水)・9月16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 8月16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

年金相談会(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

開催日	開催場所
8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。

葬儀相談会 中止のお知らせ

葬儀相談会を当面の間、中止とさせていただきます。再開する際には、かけはし誌面にてお知らせ致します。

ご利用の皆さまには大変ご不便をお掛け致しますがご理解を賜りますようお願い申し上げます。

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（ハレシン）」
オーナーシェフ



「夏野菜の エスニックサラダ」



作り方

- (1) フライパンにA、それぞれ食べやすい大きさに切った鶏モモ肉・ミニトマト・ナス・パプリカ・キュウリを入れ弱火で炒める。
- (2) (1)にBを入れ、オクラ、ブロッコリーを加えて中火で3～5分煮込む。
- (3) 器に春雨を盛り、(2)を彩り良く盛り付けスープを回し掛けて、ゆで卵をのせて出来上がり。

材料(2人分)

鶏モモ肉	4切れ	豆板じゃん	小さじ2
ミニトマト	3個	ニンニク、ショウガ	
ナス	1/2本	各みじん切り	小さじ1
オクラ(ゆでた物)	2本	サラダ油	大さじ2
キュウリ	1/2本	中華スープ	3/4カップ
ブロッコリー(ゆでた物)	2個	ナンプラー	大さじ1と1/2
パプリカ	1/4個	酢	大さじ1
春雨(ゆでた物)	80g	カレー粉	小さじ1
ゆで卵	1個	塩	少々

「塩漬けスペアリブの ポトフ」

材料(2人分)

豚スペアリブ	4本
ブロッコリー	1株
ジャガイモ(ゆでた物)	小2個
水	7と1/2カップ
昆布	1枚
粒こしょう	小さじ1
塩	適宜

作り方

- (1) スペアリブは、材料外の塩10g・砂糖小さじ1を全体に擦り込み一晩置く。
- (2) (1)を水洗いしてよく水気を拭き取り、鍋にスペアリブ、水、昆布、粒こしょうを入れ中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し弱火にしてあくを取りながら1時間ほど煮込む。
- (3) 鍋に小分けにしたブロッコリー(芯の部分も)、半分に切ったジャガイモを入れてさらに10分ほど煮込み、塩で味を調え出来上がり。



昭和初期に撮影されたと思われる開拓時の写真

時の眺め

★印西市松崎

鈴木 章さん

皆さんの昔懐かしの
写真を募集しています!!
貴重な時代の一コマを
再現してみませんか。



番外編



玉虫発見！ 最近あまり見かけないですね

★読者提供



編集うら話

私の好物の一つである梨の収穫が始まりました。毎年、購入したり貰ったりして沢山の梨を食べています。人によって好きな梨の種類があると思いますが、梨のシーズン中は色々な種類の梨を食べる事が出来るので楽しみです。幸水梨、豊水梨等のメジャーな品種以外にも沢山の種類があるので食べ比べてはいかがでしょうか？

梨は皮を剥いてそのまま食べるのがほとんどですが、以前、梨生産者の方が擦った梨を隠し味にしたカレーと小さく角切りにして凍らせた梨を牛乳と一緒にジューサーで食感が残る程度に混ぜた梨シェイクを紹介してくれました。梨シェイクを生産者の方が作ってくれたのですが、梨の風味と甘みを感じる事ができて美味しかったです。暑い夏にお試しになられてはいかがでしょうか？ (F・S)

<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