

JAやまがた 8 2018

山形市・上山市・山辺町・中山町

JAやまがた

2018/8月号

発行/山形農業協同組合

〒990-8535 山形市赤松町1-12-35

TEL.023-641-3121

FAX.023-631-4714

http://www.jayamagata.or.jp/

02 特集 JAの未来

平成30年度日本文化遺産認定

山形県シンボルの花 『紅花』の魅力

04 おいしさ直売所生産者募集

12 旬の料理 すももと3種のトマトのカプレーゼ



すももと 3種のトマトの カプレーゼ

この料理に合う
美味しいワインは
「国産白ワイン」



●材料

すもも(大石早生)…適量
トマト(シンデースイート・
桃太郎ゴールド・イエローオーレ)…適量
レモン…1個
ブルーベリー…50g
グラニュー糖…小さじ1
牛乳…250cc、生クリーム…50cc
オリーブオイル…適量
塩・胡椒…適量
フェンネル・ミント…適量

ワンポイントアドバイス

手作りチーズは前日
作って冷蔵庫に入れて
おけば、朝食で食べ
られますね。旬の
ももやキウイも
合いますよ。

武田 悠 / 『ORIENTAL BAR YAMAGATA』
オリエンタルバル ヤマガタ/旬の食材を使っ
たワインに合う料理と、世界各国の美味し
いワイン。ワインセラーは山形最大級150種
類800本以上貯蔵。/山形市香澄町2-1-4。
TEL.023-633-4845。営業時間17:30~25:00
(L.O.24:30)。月曜定休。

読書の ススメ

新しい発見を
あなたに



購読申し込み
経済課 TEL.023-624-8567



1 すもも・トマトを一口大に切りボールに入れ、レモン1/2個を絞る。塩・胡椒を加え、オリーブオイルをひと回しかけて混ぜ合わせる。

2 【ブルーベリーソース】鍋にブルーベリーとグラニュー糖、水を少しだけ入れ弱火にかけ。焦げないようにフタをして、4分ほど煮詰めて出来上がり。



3 【チーズ】鍋に牛乳・生クリーム・塩ひとつまみを入れ、火にかける。泡が出始めたら(80℃)火を止める。レモン1/2個を絞り、鍋にゆっくりとまんべんなくかける。



4 ボールにザルとキッチンペーパーを重ね、かき混ぜないように、スプーンで少しずつ移し濾す。粗熱がとれたら、冷蔵庫で2時間水気を切る。盛り付けてフェンネルを飾る。

体にうれしい 藤井恵のまいにち納豆

藤井 恵 著
定価(税込) 1,296円

「おいしくて体にいい」をテーマにした料理が人気の藤井恵さんによる納豆レシピ。そのまま使えるあえものやサラダはもちろん、ハンバーグやコロッケ、カレーなど多彩に展開。「1日1納豆」で毎日元気に!



30分で3品! 毎日のふたりごはん

若山 曜子 著
定価(税込) 1,512円

見た目も味も大満足の3品献立が、たった30分で作れる!人気料理家の著者が実践する、和・洋・アジアの30献立と、組み合わせを変えて楽しめる「5分レシピ」もたっぷり掲載。忙しい人にとくにおすすめ。



JAやまがた
公式
Facebook



出羽地区の先輩方が師匠

——長瀬さんは紅花をいつから栽培されていますか。

長瀬 27歳の時から栽培しています。21歳の時、インドやネパールに行き異文化に触れ、自分の身の回りの文化は何かと考えましたが、浮かんできませんでした。25歳で就農しましたが、農業だけでは何か物足りないと感じていた時、出羽地区の公民館で詩人の真壁仁さんと紅花生産者を招いての紅花に関する講演会を聞いたのがきっかけで、当初は2aほどを栽培し趣味のひとつとして始めました。



当時、出羽地区で栽培されていた方が数人いらつしゃいました。佐藤清蔵さん、片桐勘東さん、桜井きくさんからは栽培から加工までたくさんの方を学ばせていただきました。

摘んだ紅花を水洗いし、花茎（はなむしろ）をかけ酸化・発酵させていく。花寝せという作業。一日一日紅の色が濃くなっていく。



の古種を譲り受けました。昭和24年に種を撒いて、2本花が咲き、それが、戦後の山形で紅花復活のスタートになりました。児童文学家、佐々木悦さんの絵本「紅花ものがたり」はこの話がモチーフとなっています。また、過去には伊勢神宮の式年遷宮に地域一丸となって紅餅を納めています。式年遷宮では多くの神宝装束が紅花で染められています。

——出羽もがみべにばなの会ではどのような活動をされていますか。

長瀬 昔から栽培、花摘み、紅餅作り、紅染めを続けている団体です。紅色素を多く含む高品質なものを作ることができるだけ多く作り、見本となるものを作り続けていくことを目標としています。



お話を伺った「出羽もがみべにばなの会」代表の長瀬正美さん。

出羽地区は、最上紅

山形の文化を紅花から学ぶ

——長瀬さんにとつての紅花の魅力を教えてください。

長瀬 紅花は山形県の歴史の中で大きな位置にあります。江戸時代には「最上千駄」と言われ、全国の半分以上を山形県で栽培していました。身近なところで紅花の話題が豊富に残っています。生産する楽しみもあれば、加工して山形の文化に触れている喜

現在は20a栽培し紅餅加工から紅染めの普及活動をしています。

最上紅花復活の地

——出羽地区と紅花はどのような繋がりがあつたのですか。

長瀬 戦時中の昭和19年に国の政策



発酵の進んだ紅花で団子を作り、押しつぶして紅餅を作る。これを乾かして、固くなったら完成。



びがあります。

もう一つ、紅花は昔とても高価なもので特権階級の人だけ身に着けることができた貴重なものでした。今は自分で紅花染めをして身に着けることができます。このチャンスを楽しまないのはもったいないと感じています。一人でも多くの人に体験をしてもらいたいと思います。

——今年1月に当JAの女性部活動でも紅花染めの講師をしていただき



特集 JAの未来

平成30年度日本文化遺産認定 山形県シンボルの花 『紅花』の魅力

地域の歴史的魅力や特色を通じての文化・伝統を語るストーリーとして文化庁が認定する「日本遺産」に平成30年5月24日、「山寺が支えた紅花文化」が認められました。山形市出羽地区で紅花栽培から紅染めなどの講師をされている「出羽もがみべにばなの会」代表の長瀬正美さんに山形の観光資源としてもさらに期待が高まる紅花について、お話を伺いました。

で食料増産のために紅花栽培が禁止され、完全に紅花は無くなってしまいました。戦後になり、出羽園の創業者、佐藤八兵衛さんが天童市干布地区石倉にある農家の囲炉裏の火棚から見つかった2升のすすけた紅花



ました。歴史背景も交えてお話いただき、とても楽しかったです。誰でも体験することはできるのでしようか。
長瀬 はい。木綿のハンカチから絹のスクarf等700円～3,000円で体験できます。ぜひ、ご相談ください。

紅花の魅力を発信していきたい

——日本遺産に認定されてから変化はありますか。また、これから紅花をどのように盛り上げていきたいのですか。

長瀬 紅花文化が再認識され、全国に発信されたのはとても良かったと思います。山寺観光に来た人達に紅花文化を知ってもらい山形を理解してもらえればと思います。

紅花が咲いている期間は約2～3週間と限られてきます。江戸時代サン

べ（仲買人）が農家から集荷した紅花を競りにかけた「花市場」があった山形市にも紅花資料館ができたらしつつ紅花の魅力が伝えられるのではと期待しています。



より良い窓口サービスを目指して 共済窓口コンクール

お客様満足度向上の取り組みの一環として、7月3日、本店で共済窓口担当者の接客技能を競う窓口セールスコンクールが開かれました。各支店から16名が出場し、自動車共済継続時の契約内容説明からグレードアップ提案など、保障設計書と共済タブレット端末を使いロールプレイング形式で行われました。

最優秀賞に蔵王支店の齋藤綾華さん、優秀賞に鈴川支店の今田由美さん、新任共済窓口担当者を対象とした共済連賞に西部支店の齋藤いつかさんが輝きました。さらに、齋藤綾華さんは7月23日に開催されたカウンターセールスコンテスト村山地区大会に出場し優賞を受賞。9月6日に山形国際ホテルで行われる県大会に出場します。



左から、今田由美さん、齋藤綾華さん、齋藤いつかさん



観覧 無料

チケット制

※チケットは
応募先着順
となります。



JA共済 アンパンマン 交通安全キャラバン

日時 平成30年 9月9日(日)
1回目 11:00～
2回目 14:00～

場所 天童市スポーツセンター
総合体育館 アリーナ
天童市大字小関1230番地

お問い合わせ 各支店 または 本店共済部
本店共済部 TEL.023-624-8558

理事会だより

今回の報告・協議され
た項目から抜粋して
掲載しています。

第6回理事会(6月27日開催)内容より

●報告事項

- ・内部管理態勢にかかる指導要綱「JAバンク基本方針に基づく体制整備モニタリング報告」
- ・JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」
- ・おいしさ直売所落合店(仮称)造成工事
- ・平成30年度産米穀売渡委託契約数量

●協議事項

- ・平成30年度5月末決算
- ・外部出資先「山形県たばこ販売協同組合」の出資金返還
- ・固定資産の取得【野菜ハウス団地第2期造成工事】及び【果樹ハウス団地第1期造成工事】
- ・固定資産の取得【おいしさ直売所落合店(仮称)建設工事】

グリーンカードご利用の皆様へ グリーンカードを利用して お得に買い物を！

- ポイントは貯まっていますか？
- ポイントは、グリーン店舗にて1ポイント1円でご利用いただけます。
- ぜひ、レジ担当にポイントの利用をお申し出ください。



お問い合わせ
グリーンやまがた中央 TEL.023-684-2724
グリーンやまがた西部 TEL.023-646-5556
グリーンやまがた南部 TEL.023-644-6616

グリーンやまがた 棚卸休業のお知らせ

常日頃より、グリーンやまがた(中央・西部・南部)をご利用いただき誠にありがとうございます。
グリーンやまがたの棚卸を下記の日程にて取り行います。棚卸当日は終日休業となりますので、お知らせいたします。

棚卸実施日 平成30年9月1日(土)
終日休業



今月の表紙／

武田政則さん(山形市飯塚町)
星 輝さん、鎌田成さん(東京都 JA 世田谷目黒)

東京都JA世田谷目黒の職員2名が6月18日、JAやまがたを訪れ、19日から4日間、武田政則さんの園地でトマトの収穫作業や箱詰めなどの農業体験をされました。
星さんは「ここまで深く農業に関わる機会がなかったので新鮮で貴重な体験ができました」鎌田さんは「トマトが次々赤くなって、時間に追われます。農業の大変さを身に染みて感じました」と充実した4日間を送れたようでした。二人を受け入れていただいた武田さんは「楽しい助っ人が来てくれて良かった。農業に興味を持って意欲的に作業を手伝ってくれました」と喜んでおられました。JA世田谷目黒とJAやまがたは2013年6月に友好協定を締結。人的交流を通じてお互いの経営の質を高めています。

おいしさ直売所 会員(生産者) 募集 説明会のお知らせ

JAやまがたおいしさ直売所の会員(生産者)募集説明会を行います。おいしさ直売所落合店(仮称)の来年4月オープンに向けて、会員を募集いたします。

参加を希望される方は、下記のお問い合わせ先まで電話にてお申し込みのうえご来場ください。

- 安全・安心、良質な農産物、加工品を出荷していただける方を募集しております。
- 自分で作った農産物に、自分で値段をつけ販売できる直売所です。

日時 平成30年
場所 9月11日(火) 本店大会議室
9月12日(水) 鈴川支店会議室
9月13日(木) 千歳支店会議室
9月18日(火) 高橋支店会議室
時間は全会場13時30分からです

申込期間 平成30年8月20日(月)～
平成30年8月31日(金)

お問い合わせ
営農経済部 園芸販売課
TEL.023-624-8568



7月10日
山形市総合スポーツセンター西側にて、おいしさ直売所落合店(仮称)の地鎮祭が行われ、工事の安全と直売所の繁栄を祈りました。

来年4月
オープン予定

旬のおいしい 農産物をどうぞ

各地の食育活動を紹介します

6月22日(金)

南山形小学校
みはらしの丘小学校
さくらんぼ贈呈
南金井運営協力委員会、
桜桃部会、
農政対策委員会、
農事実行組合長会



5月30日(水)

宮浦小学校
きゅうり贈呈
飯塚そ菜園芸組合



6月19日(火)

東京都足立区さくらんぼ食育キャンペーン
青井保育園・石鍋幼稚園
さくらんぼ贈呈



6月27日(水)・28日(木)

大郷小学校
出羽小学校
明治小学校
さくらんぼ贈呈
天神果樹組合



7月9日(月)

西山形小学校・村木沢小学校
大曾根小学校
すもも「大石早生」贈呈
西部果樹組合



7月12日(木)

本沢小学校
ぶどう「デラウェア」贈呈
本沢果樹部会



7月12日(木)

上山市で 交通安全 ミュージカル



教室はJA共済の交通安全活動のひとつで、次世代を担う子どもたちの育成と、地域住民の安全な生活環境づくりに貢献するために、開催しています。



上山市の体育文化センターで「親と子の交通安全ミュージカル 魔法園児マモルワタル」が開かれました。同市内の幼稚園や保育園から、園児や保護者ら約300名が参加し、歌と踊りを楽しみながら交通ルールを学びました。

ミュージカルの途中、園児がステージに上がり、横断歩道の渡り方や信号機の意味を出演者と確認する場面もあり、園児と舞台とが一つになって繰り広げられました。

常勤役員、女性理事、女性部とフレッシュミズ部の代表が集まり、懇談会を開きました。

懇談会では、料理教室やJAの食育を通して地域貢献活動の充実を図るための意見や、JA女性大学の開講など、女性部への加入を機に、JAの応援団となるきっかけを作る活発な意見が飛び交いました。また、常勤役員より、JAの自己改革の内容や一元販売のメリットなどの説明があり、参加者はJAへの理解を深めました。



7月20日(金)

常勤役員・女性理事と 女性部との懇談会



各支部の代表が出席し、女性ならではの意見や提案が出されました。

6月29日(金)

豊作と安全を祈願 ぶどう出荷出発式

出発式では山形花笠太鼓のメンバーによる祝太鼓の披露後、テープカット式が行われ、関東方面へ向かうトラックを参加者は拍手で見送りました。



山形市の本沢集荷場でぶどう出荷出発式が開かれました。同集荷場から出荷されるぶどう「デラウェア」は全量検査をして品質の維持に努めています。この日は2キロ入りのブドウ「デラウェア」1,038ケースが出荷されました。

広域ぶどう部会の今野智夫部会長は「玉張り良く、糖度があり、酸が抜けたおいしいぶどうを全国へ届けたい」とあいさつされました。

近年の葬祭事業は寺院よりホールや通夜室を利用することが多くなり、その比率は年々高まっています。

(株)ジェイエイあぐりんやまがたは、利用者のニーズにお応えするとともに、地域貢献を図るため、上山市金瓶にある「やすらぎホールみはらし」の敷地内に125.4㎡(36.4坪)の通夜室の増設工事を開始しました。完成は11月末頃の予定です。



6月29日(金)

やすらぎホール みはらし 通夜室新築起工式



居間、洗面所、トイレ、浴室、台所、仮眠室が完備され、自宅感覚で利用できます。



JA NEWS TOPICS

JAやまがた管内の主な出来事をご紹介

JAホームページでも随時トピックスを更新中!

JAやまがた

検索

6月23日(土)・24日(日)

さくらんぼを全国へ発信 日本一 さくらんぼ祭り



当JAのブースではさくらんぼやジュースが販売され、発送や贈答用に買い求められる方で賑わいました。

農政対策協議会

7月5日 本店

平成30年度活動計画

●農業基本政策に向けた運動強化

- ・農業・農村施策にかかる事業を、JAグループと連携を図り「多様な農業の共存」と、再生産可能で将来、農業の展望が描ける運動を展開します。
- ・政府がすすめる農業基本政策の確立の実現と、必要な国境措置の確保を求める運動を展開しながら、県農業関係予算と施策の充実に向け、政府・国会等への働きかけを積極的に行います。

●地域・課題別農政活動の展開

- ・水田農業関係施策の強化、多様な担い手育成や生産基盤整備に向けた支援等を積極的に働きかけ、意思反映活動を展開します。
- ・生産組織並びに警察・行政と連携して防犯体制の強化と、各地域一体となり盗難防止対策の徹底を図ります。

●農業・JAに対する理解促進の展開

- ・地場産野菜の学校給食への供給拡大と、学童を対象とした農業の理解と関心をはかるために食農教育に努め、県産農産物の新鮮・おいしさ・安全安心のPRを積極的に展開します。



■平成29年度 農政対策協議会 決算書

収入の部

(単位：円)

項目	金額
拠出金	5,738,000
一般会計繰入	2,250,000
繰越金	98,188
雑収入	681,689
合計	8,767,877

支出の部

(単位：円)

項目	金額
負担金	2,635,105
会議費	583,020
宣伝費	955,095
施設費	0
活動費	本部 1,854,142
	支部 1,109,900
雑費	0
合計	7,137,262
差引金額	1,630,615 (次年度へ繰越)

「野立看板」今年もできあがりました。

農政対策協議会に合わせ投票が行われました。
大郷支部が全体の約半数の票を集め第1位でした！



JAやまがたの農産物を 責任持って販売します JAやまがた青果物販売協力会

生 東京千住青果株式会社 代表取締役社長 岩澤 均	東一 東京青果株式会社 代表取締役社長 川田 一光	生 東京新宿ベジフル株式会社 代表取締役社長 蚊爪 巳千雄
東一 東一川崎中央青果株式会社 代表取締役社長 鳥津 忠安	多 東京多摩青果株式会社 代表取締役社長 富田 雄一	果 株式会社 石巻青果 代表取締役社長 近江 恵一
中 横浜丸中青果株式会社 代表取締役社長 後藤 正明	City 東京シティ青果株式会社 代表取締役社長 鈴木 敏行	果 山形丸果中央青果株式会社 代表取締役社長 二ノ戸 長作
京都 京都青果合同株式会社 代表取締役社長 内田 隆	金港 金港青果株式会社 代表取締役会長 池田 満	果 岐阜中央青果株式会社 代表取締役社長 岡部 宏行
北果 大阪北部中央青果株式会社 代表取締役社長 三木 博司	青 大阪中央青果株式会社 代表取締役社長 中島 康弘	青 仙台中央青果卸売株式会社 代表取締役社長 安藤 堅太郎
富山 富山中央青果株式会社 代表取締役社長 安井 豊	名青 名古屋青果株式会社 代表取締役社長 吉田 真太郎	

日本農業新聞購読のご案内

国内唯一の日刊農業専門紙、発行部数は約33万部。
農と食をめぐる動きをいち早く伝えます。

火曜日～日曜日は 東北版！

JAやまがたの組合員さんも登場します。

毎週木曜日は 山形県版！

ローカルニュースが盛りだくさん。

■**総合面** 政策主導の農政改革を現場視点で検証します。農政改革、米政策の見直し、農産物自由化など現地ルポも積極的に掲載しています。

■**総合営農面** スマート農業の最前線を追います。ロボット、ICTを活用した省力化や高付加価値など、最新の動向を紹介。

■**直売面** 全国の直売所情報を掲載します。売り上げを伸ばすポイントや加工品、事例の情報をお届けします。

■**地方面** 通信員（JA職員など）が取材した、地域密着の情報を掲載しています。



お近くの新聞販売店から、
毎日お届けします。
購読をご希望される方は、
営農経済部営農米穀課、もしくは
お近くの支店へお問い合わせください。

お問い合わせ
営農経済部 営農米穀課
TEL.023-624-8562

夏果実出荷協議会

7月3日 山形国際ホテル

生産者や市場関係者が約80名参加し、作柄や出荷計画、市場情勢などを確認しました。平成30年度は夏果実（ブドウ、桃、スモモ）の販売高11億6,460万円を計画しています。

板垣平治郎組合長は「暑い中での作業が続きます。健康管理に十分留意してください。市場各社にはこれまで同様、力強いご支援をお願いいたします」とあいさつしました。

■夏果実販売基本方針

消費者に信頼される産地として、農業適正使用と生産工程管理表の記帳を徹底し、栽培管理の遵守による高品質果実の安定生産を目指します。

さらに、重点卸売会社との連携強化による有利販売を進めてまいります。

ブドウ 重点事項

- 厳選、食味（糖度・酸度のバランスがとれた）を重視した生産・出荷の強化。
- 新盆、旧盆前等の需要期に合わせた出荷誘導。
- L（16房）級中心の売れる房づくりを進めます。

収穫基準	糖度 (Brix)	18度以上	房尻で
	酸度 (PH)	3.0以上	



桃 重点事項

- 品質別生育状況の的確な把握に基づき、重点卸売会社への情報提供と共有を進めます。
- 遅場産地として、中晩生種の導入拡大により長期出荷を行い、需要期に応じた有利販売に努めます。
- 一元販売の実施による市場占有率を高めるとともに、少量品種を集約しロットを高め有利販売に努めます。

スモモ 重点事項

- 品種別生育状況に基づいた出荷開始日、収穫盛期の的確に把握し、卸売会社に対する作柄状況及び出荷推移の情報提供を行います。
- 部会、生産者との連携強化を図り、信頼される産地づくりに取り組み、需要期における市場占有率を高め、系統優位性を発揮し価格安定に努めます。

■夏果実 取扱計画

単位：トン、千円

	平成30年度 販売計画		平成29年度 販売実績	
	数量	金額	数量	金額
ブドウ	1,423.0	885,900	1,289.0	883,707
桃	257.0	96,700	225.2	88,613
スモモ	426.5	182,000	341.6	181,255

読者の広場

8月号のテーマ

夏バテ防止

●最後の“後は旦那に働いてもらう”に思わず笑ってしまいました！今年の夏は暑すぎますね。外でのお仕事気をつけてください。

●夏バテ防止には温かいものを飲むことです。「暑い時こそ熱いものを」と、小さい頃から父に教えられていました。汗をかきながら温かいものを飲み、夏を感じます。(山形市 Sさん)

●夏は冷たいものを取りすぎでしまい、かえってダルくなったり、お腹を壊したりしますから、夏に温かい飲み物を飲むと身体がホッとするような感じがします。

●旬の野菜をたくさん食べる。自分で栽培している、きゅうりやトマトなど…。(山形市 Sさん)

●夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいる野菜が多く、逆に冬には身体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富だそうです。旬の野菜や果物を旬に食べることが身体にとって最高の栄養源ですね！

息抜き

クロスワード

あみがけの■部分に入る文字を並べ替えて言葉を作りましょう。



クロスワード/ズル+ / TAKAHASHI'S HOMEPAGE
http://crossword.sakura.ne.jp/

→ヨコのカギ

- 1 秋の路傍や河原等に咲きます。
- 4 「○○○名分」
- 5 平たくしゃくれた顔の犬。
- 6 約束。
- 7 うっとりするような女性の魅力。
- 8 秋の七草の一つ。

↓タテのカギ

- 1 硬貨。
- 2 樹木の種類。吉野——、秋田——、屋久——。
- 3 約束破り。
- 4 身体の長い銀白色の白身魚。
- 5 医者いらず。
- 7 出世魚・ボラの幼魚時代の名前

当広報紙へのご意見・ご感想に加え、テーマに関するエピソード・写真・絵葉書なども募集しています。

●応募方法／「JAやまがた広報係」まで下記のいずれかの方法でご応募ください。応募者の「氏名、住所、電話番号」も忘れずにご記入ください。

郵便 〒990-8535 山形市旅籠町一丁目12-35

Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

●締切／8月25日(土)(当日消印有効)

●プレゼント／「クロスワード」正解者、またはご意見、ご感想を下された方の中から抽選で3名の方に「おいしさ直売所商品券」1,000円分をプレゼント。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

7月号のクロスワード答え：かきごおり

あとがき

特集の取材で長瀬さんから、紅花の話を色々していただきました。お話を聞けば聞くほど紅花に興味がわき、山形の歴史を再発見できました。その数日後、高瀬地区であった「おもひでぼろぼろ」の上映会へ伺いました。何度も見ている映画ですが、また違った感覚で鑑賞することができました。紅花は山形の宝！自慢の花です！

わんぱくまっす！

Wanpaku Agri School

第3回/6月30日

- 野菜ハウス団地・きゅうり選果場
- 喜三郎さくらんぼ狩園

「収穫したきゅうりはどこへ運ばれるのかな？真っ赤なさくらんぼはどうやってできるのかな？」

野菜ハウス団地できゅうり採りの見学／



味噌をつぶりつけてガブリ！

きゅうりにも色々なサイズがあります！



箱が自動で作られていく！



きゅうり美味しいね



真っ赤なさくらんぼ！



喜三郎の小笠原社長にたくさん質問しました



種が飛ばないよ！



黒いさくらんぼもおいしいね！



福祉センター青田 健康コラム vol.50

7月の通所介護



ボランティア教室（お茶会）



外食ツアー（紅山水）



体力測定

笑顔による健康効果

笑うと生命活動を維持する為に必要な「自律神経」に変化をもたらし、体内の様々な器官に刺激が与えられます。

また、笑うことでリラックス側に作用する「副交感神経」が優位となり、血圧を改善する効果もあります。

＜免疫力アップ＞

身体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞の働きを活発にして、癌や感染症に罹りにくくなると言われています。

その他にも

- 鎮痛効果
- リラックス効果
- エネルギー効果
- 動脈硬化予防
- 肩こり改善

- 血行促進
- 脳の動きが活性化
- 筋力アップ
- 幸福感
- ボケ防止

なども挙げられています。



日常生活の中に笑いのもとを探しながら、外の世界へも目を向けてみましょう！規則正しい生活リズム・バランスの摂れた食生活・前向きな気持ち、喜びが更に、健康にプラス効果をもたらします。

お問い合わせ 福祉センター青田 TEL.023-616-8002
介護サービス事業／通所介護・訪問介護・福祉相談窓口

はれやか！女性部

6月22日

本沢支部

「料理教室 ふもちと塩麴」

部員のリクエストから、ふもちと塩麴の作り方を支部長の山口芳江さんより学びました。



ふもち

【材料(16個分)】

- ・黒砂糖 …………… 150g
- ・水 …………… 200ml
- ・しょうゆ … 18g(大さじ1)
- ・卵 …………… 50g(1個)
- ・薄力粉 …………… 200g
- ・重曹 …………… 2g
- ・ベーキングパウダー …………… 4g(小さじ1)
- ・くるみ …………… 30g

【作り方】

- ①くるみは軽く刻む。
- ②分量の水で黒砂糖を煮溶かす。冷めたら、卵、しょうゆを混ぜる。
- ③薄力粉、重曹、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ④②に③を混ぜ合わせる。
- ⑤型に④を入れ、くるみをふりかける。蒸気の上上がった蒸し器で25～30分位強火で蒸す。
- ⑥竹串をさして、何もついてこなければ火を止める。

7月20日

山形地区女性部セミナー「食品表示・食品添加物講座」

山形県村山保健所 監視指導官 菅原祥子さんを講師に招いて開催されました。食品表示法で定められているルール、栄養成分表示を活用して健康づくりに役立つ情報などを学び、食品表示を確認する重要性を再認識することができました。



有海部長「今日の講座は私達の生活に密着した大事なお話です。健康で元気に活動できるようにしっかり学びましょう。」

お問い合わせ 営農経済部 経済課
TEL.023-624-8567