



Recruitment

おいしさ直売所 生産者募集

4ページをご覧ください

02 特集 JAの未来

JAやまがた女性部 合併20周年

12 旬の料理 里芋団子の菊花あんかけ



JAやまがた
公式
Facebook

里芋団子の 菊花あんかけ



●材料 (団子5個分)
里芋…5個 (300g)

【餡】

鶏ひき肉…100g
舞茸(みじん切り)…50g
片栗粉…大さじ1
味噌・みりん・酒…各小さじ1

だし汁…400cc、酒…小さじ2
白醤油…大さじ2、菊花…適量

ワンポイントアドバイス

里芋も餡もバットに
広げてよく冷まして
から丸めます。手を
水でよく濡らして
から始めると
いいですよ。



養口 愛 / 『御料理 白ざく』/ 昭和27年創業。
女性ばかりで営む大小4室だけの日本料理
店。家庭的な雰囲気、四季折々の山形なら
ではの味をお楽しみいただけます。/ 山形市
七日町4-5-5. TEL.023-622-5820. 要予約。



1 里芋は皮をむき一口大に切る。水から茹で、沸騰したら中火で10分。水気をきり、熱いうちにつぶす。途中片栗粉を入れ、滑らかになるまですりつぶす。

2 舞茸と鶏ひき肉、味噌・みりん・酒を鍋に入れ、よく混ぜてから弱火をつける。水分が出てきたら混ぜ始め、火が通ったら、水溶き片栗粉(大さじ1)を入れ練る。



3 バットに移しよく冷ました里芋と餡を、各5等分にして丸める。餡を里芋でまるごと包み、団子を5個つくる。160度の油でキツネ色になるまで揚げる。



4 だし汁・酒・白醤油を火にかけ、沸騰させる。水溶き片栗粉(大さじ1)でとろみをつけ、茹でた菊花を加える。器に流し入れ、お好みで生姜を添えて。

読書の ススメ

新しい発見を
あなたに



少ない材料で、簡単に作れる
たまさんちのおおらかなおやつ

中川たま 著
定価(税込)1,404円

人気料理家の著者が、家族のために作り続けてきたおいしいおやつ。毎日でも食べたい甘さ控えめの素朴な味わいは、少ない材料で簡単に作れるものばかり。子どもはもちろん、大人も楽しめるレシピが満載。

購読申し込み
経済課 TEL.023-624-8567



大人の汁めし かけめし

市瀬悦子 著
定価(税込)1,404円

忙しい時や軽く済ませたいときに、ささっと作れて満足度の高い汁めし&かけめし。汁やたれが絡まり味がしみたごはんは、誰もが大好きで文句なしにおいしい! ワンポウルでできるから後片付けもラクラク。



記念誌には20年のあゆみ
各支部の活動が紹介されています。



**女性のパワーを発揮し
地域、農業の発展のため、
楽しく活動していきましよう！**

「20周年記念あいさつ」
JAやまがた女性部部長 有海栄子



JAやまがた女性部は平成10年3月に合併して以来、20周年を迎えることができました。ひとえに諸先輩の皆様や多くの部員の皆様、そして板垣組合長をはじめ役員の方々のご理解とご協力の賜と心より感謝御礼を申し上げます。

ここ10年で女性理事が誕生し平成30年度には女性総代が54名になりました。大いに女性の力を発揮していききたいものです。

年々、女性部員の減少が進んでおります。どうぞ、年齢のせいにならないで仲間と共に楽しく活動してほしいものです。フレッシュユミズ部も活発に活動し、内外にたくさん発信しております。部員ひとりごとにも声を掛けたいという形です。少しでも部員を増やしていけたらと思っております。

特集 JAの未来

JAやまがた女性部 合併20周年

平成9年に当JAが広域合併したのに伴い、それぞれの管内にあった女性部がひとつに集結し、JAやまがた女性部が誕生しました。女性部は地域との繋がりを大切にし、農業と食を守るため、さまざまな活動をされています。女性の活躍は地域、農業・農協の発展に欠かせない力です。20周年という節目を迎え、今後も皆さんで元気に楽しく、ますます活躍されることを期待しています。



手芸展示

JAやまがた女性部 合併20周年記念式典

平成30年9月14日(金)ヒルズサンピア山形

第1部 記念式典

「功労者表彰」

組織活動における功労を讃え感謝の意を表し、有海栄子部長より賞状と記念品が手渡されました。

- JAやまがた女性部 2代目部長 堀井信子様
- JAやまがた女性部 3代目部長 岸あや子様

女性部歴代部長

年度	支部名	部長
平成10年～14年(3期5年)	大曽根	渡邊 タケ
平成15年～24年(5期10年)	南沼原	堀井 信子
平成25年～28年(2期4年)	大曽根	岸 あや子
平成29年～	南沼原	有海 栄子



オープニング 20年のあゆみ (左から)岸さん、有海部長、堀井さん 組合長祝辞

第3部 交流会

昼食を食べながら、各支部の活動披露を鑑賞しました。



上山地区合同チーム「上山温泉小唄」 南沼原支部「花笠音頭」 東金井支部「東金井音頭」 南沼原支部 川田さん「大黒舞」 村木沢支部 笹原さん、佐藤さん「福よこい」 東金井ゴールド部 飯野さん、田中さん、奥山さん「心化粧」

第2部 記念講演

「病気になるらない健康法」

講師 イシハラクリニック副院長 医師 石原新菜先生



医学生の頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共に海外の病院等を視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方医学・自然療法・食事療法により種々の病気の治療にあたる。テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動などに幅広く活躍中。家の光2017年12月号より石原新菜先生の「末病クリニック」を連載中。

西洋医学とは少し違う漢方医学、自然療法的な健康法をわかりやすい解説で楽しく講演を聞きました。

石原先生は食べ過ぎや冷えは、なぜ病気になるやすいのかを説明され、冷え症の改善法を紹介していただきました。また、食べ過ぎは、血中の栄養・老廃物が増え白血球もお腹いっぱいになり免疫力を下げってしまうそうです。理想食は「和食」で動物性食品を減らし、できるだけ精製しない穀物を食べ、野菜・果物を多く摂ることが好ましいと話してくださいました。

先生も以前、不規則な生活が続き体調不良でしたが、腹巻を付ける、お風呂に浸かる、運動をする、人参ジュースと生姜紅茶を飲みはじめ、体重10kg減、体温も上がり、現在も好調を維持しておられます。最後に「小食・身体の温め・生姜を摂る」を続けていただくと健康を維持できます」と呼びかけ講演は大盛況で締めくくられました。

特殊詐欺被害の未然防止に向けた 当組合の取り組みについて

当JAでは、警察庁等からの特殊詐欺被害の未然防止に向けた取組み要請も踏まえ、一部のお客さまを対象に、右記のとおりJA貯金口座でのお取引を制限させていただくことといたしましたのでお知らせいたします。

全国的に特殊詐欺(振り込め詐欺、還付金詐欺など)が多発する中、昨今は犯罪グループが、ATM操作に不慣れな高齢の方をATMに誘導して多額の貯金を振り込ませるなど、手口も巧妙化し、被害がますます拡大していくことが懸念されています。

今回の取り組みは、このような詐欺被害を未然に防止し、お客さまの大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

対象となるお客様

過去3年以上、JA貯金口座でのお取引(自動支払および年金受取などの各種サービスを含む)がない満70歳以上の個人のお客さま

利用制限について

上記に該当するお客さまは、JAバンクキャッシュカードを利用した1日あたりの「出金+振替(振込含む)合計金額」を制限させていただきます。

利用制限の開始日

平成30年10月30日(火)

対象となったお客さまで、利用制限を希望されないお客さまはお取引支店または下記にお問い合わせいただけますようお願い申し上げます。

お問い合わせ 金融部 貯金業務課
TEL.023-624-8268

コンプライアンス基本方針

JAやまがたは、相互扶助の理念に基づき、農畜産物の供給源としての役割や、金融機関としての役割など、協同組合組織として組合員や地域社会に必要とされる事業を通じて、その生活の向上や地域社会の発展に貢献するという基本的使命・社会的責任を担っています。

JAやまがたは、この基本的使命・社会的責任の実現に向けて、以下のコンプライアンス基本方針に基づく事業を展開していきます。

1. 当組合は、JAの担う基本的使命・社会的責任を果たし、組合員や利用者の多様なニーズに応える事業を展開し、社会の信頼を確立するため、当組合の役職員一人ひとりが、高い倫理観と強い責任感を持って、日常の業務を遂行します。
2. 当組合は、創意と工夫を活かした質の高いサービスと、組合員の目線に立った事業活動により、地域社会の発展に貢献します。
3. 当組合は、関連する法令等を厳格に遵守し、社会的規範に基づき、誠実かつ公正な業務運営を遂行します。
4. 経営情報の積極的かつ公正な開示をはじめ、広く地域社会とのコミュニケーションの充実を図るとともに、透明性の高い組織風土を構築し、信頼の確立を図ります。
5. 社会の秩序や安全に脅威を与える反社会的勢力に対しては、確固たる信念をもって、排除の姿勢を堅持します。

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の来年4月のオープンに向け、会員を募集いたします。参加を希望される方は、電話で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。

日時場所 平成30年

- 10月31日(水) 13:30~本店
- 11月 1日(木) 13:30~上山南支店
- 11月 2日(金) 10:30~山辺支店
13:30~ひまわり支店

申込期間

平成30年 10月15日(月)~
平成30年 10月26日(金)

お問い合わせ 営農経済部 園芸販売課
TEL.023-624-8568

おいしさ直売所落合店 来年4月オープン

9月25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の起工式が行われ、建設工事が始まりました。南館店の約1.7倍の規模の直売所が完成予定です。



『家の光』12月号(家計簿付き) 購読申し込み受付中です!

- 特集1** すごワザおせち/定番おせちを格段にレベルアップさせる“秘策”を紹介!
- 特集2** ズボラ大掃除/手抜きじゃない! ポイントを押さえたカンタン大掃除。
- 特集3** 在来ダイズは地域の宝!/在来ダイズを活用した地域活性化のアイデア事例を紹介。

東日本版『ふれあいJA広場』に
東金井青年部が登場します!



別冊付録/2019家の光 家計簿

- 65年以上使い続けられてきた、農家に役立つ家計簿
- 記帳・帳簿等の保存義務に対応。農業経営改善にも
- 今年度は、家の光専門講師による家計管理のアドバイスを月ごとに掲載

金額1,008円(税込)

お問い合わせ 各支店 または
本店経済課 TEL.023-624-8567

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8回理事会(8月27日開催)内容より ●報告事項

- ・おいしさ直売所「落合店」新築工事
- ・信用事業運営体制のあり方検討スケジュール
- ・平成28年度産米最終精算
- ・平成30年度産米概算金の考え方
- ・JAやまがた野菜・果樹ハウスの今後のスケジュール予定表

●協議事項

- ・会計監査人選任手順及びスケジュール
- ・個人情報保護法に基づく公表事項等の改定

今月の表紙/

平吹 信行さん 春子さん(上市市理森)

平吹さんは水稲30㍏と葉タバコ70㍏を生産しています。また、山元そば組合の組合長を務められています。同組合は上市市全域と蔵王上野、蔵王山田のそば畑、合計60㍏を10月~11月にかけて刈り取りを行います。

毎年11月に開催される「山元そば祭り」には上市市内外からたくさんの方が訪れ、山元地区のみなさんが打った、打ちたてのそばを味わいます。そば打ちも得意な平吹さんは大活躍されています。



9月9日(日)

A5ランクの山形牛でバーベキュー



山形市で生産された牛肉をはじめとする畜産物の消費拡大をはかるために1987年から行われ、今年も700名分の前売り券が完売しました。



山形市の山形ビッグウイング国際交流広場で第32回山形市食肉まつりが開催されました。山形市青柳の山形マイ牧場が生産したA5ランクの山形牛が準備され、来場者は秋空の下でバーベキューを楽しみました。会場ではJAやまがた養豚組合が市内産豚肉を使い豚しゃぶしゃぶの試食のふるまい、JAやまがた酪農部会が牛乳の無料配布を行ったりするなど、さまざまなイベントで盛り上がりました。



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

山辺町立相模小学校2年2組の児童18人は、町探検の授業の一環で相模地区を巡回していた金融移動店舗「ふれあい号」の見学に訪れました。

同店舗に常時乗務している推名寛指導官が、移動店舗の業務内容などを説明しました。子ども達は「学校の近くに停まっている、このトラックは何か気になっていて、初めて中に入った。広くて、きれいでみんなが来やすそう」と感激していました。



9月11日(火)

金融移動店舗ふれあい号を見学



推名指導官「JAを身近に感じてもらえるように、お客様には親切丁寧な応対を心掛けています」

9月16日(日)・17日(月)

ドローン祭り初開催

お菓子つりゲームは少し難しく、空からの撮影は良い記念になったようです。



グリーンやまがた中央と西部は16日、南部では17日ドローン祭を開きました。近年、ドローンは農業にも活用され先端技術として期待が高まっています。(株)リンクスの協力でドローンによる空撮や業務用ドローンの離発着の実演の他、来場者もトイドローンを操作しお菓子つりゲームを楽しみました。来場者は「圃場の防犯や監視にも役立ち、使う人のアイデアで色々なことができそう」と感想を話していました。

福祉センター青田は敬老の日に合わせ、利用者の方々へオリジナルの絵柄がプリントされたオレンジせんべいをプレゼントしました。おじいちゃんとおばあちゃんのイラストに「これからもお元気にお過ごし下さい」とメッセージがプリントされたせんべいが準備され、職員から利用者の方一人ひとりに手渡しました。せんべいを受け取った利用者の方は「おしゃれでかわいいね。良い記念になりました」と笑顔で話してくださいました。



9月17日(月)

敬老の日にオリジナルせんべい



100歳の会田さん(右)と9月に白寿を迎えられた折井さん(左)も、せんべいを手に笑顔。

8月21日(火)

作谷沢でわれもこう出荷



作谷沢地区は日本有数のわれもこう生産地で、同組合では約10種類を栽培し、7月上旬から10月下旬まで、主に関東方面に出荷されています。

8月26日(日)

棚田の傾斜を活かしそうめん祭り

毎年8月の第4日曜日に入場無料で開催されています。



山形市の蔵王上野地区で「第18回うわの流しそうめん祭り」が開かれました。農道には約200本の竹筒が設置され、5か所のポイントから、次々にそうめんが流されました。あいにくの雨模様でしたが、市内外から約600名が訪れ、お腹いっぱい味わっていました。上野中山間運営委員会会長の堀川詔太郎さんは「住民一丸となり開催している上野最大のイベント。やまがた棚田20選に選ばれている景色も楽しんでほしい」と話していました。

JAやまがた野球部は、5月に開会した第54回山形実業人野球大会に出場しました。55チームが参加し、9月の決勝まで、早朝から熱戦が繰り広げられました。当JAは準決勝まで勝ち進み、見事ベスト4に輝きました。9月7日に開催された、第23回広域合併JA野球大会では県内のJA10チームが参加し、接戦を制し勝ち進みましたが、決勝でJAみちのく村山に敗戦し準優勝という結果でした。両大会とも素晴らしい結果で今シーズンを締めくくりました。



JAやまがた野球部が各大会で活躍!!

野球部の来年のさらなる活躍に期待しましょう!

8月31日

山形県ホルスタイン共進会 渡辺雄大さん グランドチャンピオン!

8月31日、天童市の家畜商業協同組合山形中央家畜市場で「第18回ホルスタイン共進会」が開催されました。

未経産牛と経産牛32頭が体貌や骨格、肢蹄、強健性、乳房の質などを競い、上山市下生居、渡辺雄大さんの経産牛「ユューユー ゴールド ジーニー ET」がグランドチャンピオン（農水大臣賞・県知事賞）に輝きました。

渡辺さんは「牛が病気にならないように、飼養管理に気をつけています。これからも日々昇進していきたい」と受賞の喜びを話してくださいました。



8月20日

平成30年 食料・農業・地域政策確立 山形県大会

JAグループ山形は山形市の山形テルサで8月20日、「平成30年食料・農業・地域政策確立山形県大会」を開きました。大会では県内約700名の農家が集結し、県選出国会議員を通じて政府に食料・農業・地域政策の確立を訴えました。

農業・農村では高齢化、深刻な担い手不足等が進み、農業生産基盤は縮小傾向にあり、農村は深刻な過疎化に直面しています。このままでは国民への将来にわたる食の安定供給について懸念が生じかねません。JAグループはこうした農業・農村の危機を打開するために、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする創造的自己改革を実践しています。

農業者の所得増大等の基本目標を実現するためには、政府による政策や制度の確立が不可欠とし、「食料安全保障」に資する食料・農業・地域政策を確立すること、国際貿易交渉対策、国産農畜産物の需要拡大、食の安全確保対策、担い手育成、労働力不足、種子法廃止に伴う対応などを求めました。



9月16日

第30回 日本一の芋煮会フェスティバル

9月16日に開かれた、日本一の芋煮会フェスティバルに山形市落合町の遠藤寛さんのネギが1ト使用され、15年連続の提供となりました。

9月11日、午前5時より遠藤さんご家族、友人の方8名でネギを収穫し、皮むき、根切り作業をし、当日に間に合わせます。

フェスティバルの前日15日には山形学院高等学校でネギ切りセレモニーが行われ、遠藤さんのネギ200*を生徒達が芋煮用の大きさに切り分けました。

三代目鍋太郎のデビューで注目された当日は県内外から大勢の来場者が訪れ、配食数1万2,695人を数え、ギネス世界記録を達成しました。

「三代目鍋太郎」の製作は、伝統の山形鑄物の技術を結集して進められ、溶接の工程を担当する(株)ナガセ(山形市西部工業団地内)は初代、二代目も手掛けられました。大鍋の直径は二代目より50センチ大きい6.5メートルで日本一。重量は約600キロ増え3.8トン、素材は同じアルミ合金。厚さ20ミリ以上の金属をつなぎ合わせるのは至難の業です。

(写真右) (株)ナガセ 代表取締役 長瀬真一さん



このフェスティバルの様子はテレビ東京「たけしのニッポンのミカタ!」で放送されます。東京での放送日は10月26日、山形ではそれ以降になります。

9月12日

JAやまがた 「十町歩の会」研修会

十町歩の会は米生産に意欲的に取り組み、地域のリーダーとして活躍している方の稲作経営発展や情報交換を図るため、一定以上の水稲作付面積がある組合員を対象に平成26年に設立されました。

稲刈りを目前に控えた、9月12日、山形国際ホテルで十町歩の会の研修会が開かれました。JA全農山形より、平成30年産米穀情勢、生産資材情勢についての報告。当JAからは30年産米集荷拡大方針についての説明があり、JA組織一丸となった良食味・高品質米の生産と平成30年産出荷契約米202,000俵の集荷運動を展開し、組合員の所得確保に努めることなどを方針として挙げました。



9月14日、稲の収穫本番を迎えるにあたって、山形地区カントリーエレベーター組合で安全祈願祭が行われました。

JAやまがた果樹(シャインマスカット) ハウス団地 平成31年4月利用開始

JAが整備を進める果樹ハウス団地において、新たな担い手の育成を行いながら、就農支援を行います。

場所 山形市大字大師堂

利用者の要件

- ①新規就農者、定年就農者等
- ②ぶどう栽培に意欲のある方
- ③当農協管内の組合員(予定も含み)
- ④申込み時に於いて65歳未満である方

利用施設概要

- ①果樹棚兼用ハウス 5.0m×54m / 9連棟 (1区画25アール) 計4区画
- ②付帯設備
灌漑設備
(暖房機を収穫可能前年度に導入予定)
- ③設置機械
乗用モア、スピードスプレーヤー
(次年度以降に整備予定)

お問い合わせ 営農経済部 営農米穀課 TEL.023-624-8562



年間利用料

- 年間 **500,000円**
消費税別・1区画25a(定植5年目より)
※11月末までに利用料を支払う
●未収穫期間の利用料 1~2年目 75,000円
●未収穫期間の利用料 3~4年目 125,000円

募集期間

平成30年9月1日(土) ~
平成30年10月31日(水)

※なお、内容等が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

読者の広場

10月号のテーマ

お米

●つや姫とひとめぼれの新米が食べたい。雪若丸ってどこで売っているの？塩おにぎりが一番おいしそう。(山形市 Mさん)

●雪若丸は昨年なかなか購入できませんでした。本格デビューする今年はたくさん生産されています。おいしさ直売所でも販売しますので、ぜひ、新米を食べてみてください！

●新米が待ち遠しいです。栗をいただき、おこわを作りました。匂を楽しみ、食べられることに感謝です。健康でたくさん食べたいです。(山形市 Sさん)

●秋は新米に栗やきのこも収穫時期を迎えて、おこわや炊き込みご飯に最高の季節ですね！

●毎日食べているお米は富神山の恵みたっぷりのお米です。実家の野菜は採れたてでうまいです。今年は野菜が高く困ったものです。(上山市 Oさん)

●今年の夏は自然災害が多く、作物にも大きな被害あり、野菜の高騰はこの影響が大きいのでしょうか。少々高めでも、日本、地元で栽培された美味しく安全安心な農作物が食べたいですね。

息抜き

クロスワード

あみがけの黒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 HOME PAGE
http://crossword.sakura.ne.jp/

1	2	3		4
5			6	
7				8
		9	10	
11				

ヨコのカギ

- 二十歳になってから、です。
- 小粒でも、びりりと辛い
○○○○○の美。
- の上にも3年
—辛抱も大切です。
- 落ち葉はやがて○○になります。
- 「良」の上です。
- 最後まで勝ち残れば…。

タテのカギ

- 何でも出来ます。
- 秋も終わりです。
- 再生紙になることも…。
- アリジゴクは
ウスバカゲロウの○○○○○。
- に組む
—正面から堂々と争います。
- の刻—午前2時頃です。

当報紙へのご意見・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/10月25日(木) (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。

9月号のクロスワード答え: こすもす

11月号のテーマ 秋の農作物

あとがき

富士山の初冠雪が確認されましたというニュースを聞いて、夏が終わったばかりなのにもう雪の話…。雪が降る前に秋を楽しまなくては! と思いました。「○○の秋」という風に良く表現されるように、秋は過ごしやすく色々なことにチャレンジできる季節。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋と様々な秋を満喫したいです。

わんぱく きずな!

Wanpakku
Agri School

第5回/8月4日

- 枝豆の収穫
 - このぶどう園でぶどう狩り
- 「枝豆・ぶどうを自分達で収穫して喜びを感じよう!」



枝豆の品種は「湯あがり粒」



「カいっばいっ張ったよ!」



みんなて収穫楽しい♪



暑い中がっばいっ張ったね!



やったあ! 美味しいな枝豆



よいしょ!

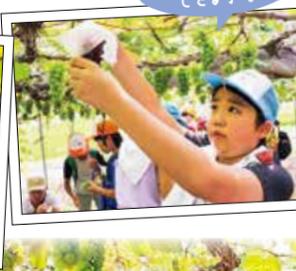


ぶどう園わくわくするね♪

ぶどうがたくさん実ってる



このぶどう園の今野智夫さん



上手に収穫できるかな

ナイヤガラをゲット!



採れたてのぶどうは格別!

福祉センター青田 健康 コラム vol.52

9月の通所介護



JA運動会(パン釣り競争)



ボランティア教室(腹話術)



畑教室(シソの実収穫)

身体も心もスッキリ目覚めるために

さわやかな朝の時間を有効活用しましょう。



1. いつもより30分早起きしてみる。
2. 布団の中で大きく伸びをする。
体の筋肉がほぐれ血行が良くなります。
3. 朝日を浴びる。
脳を活性化させる目覚めのホルモン「セロトニン」が分泌されます。
4. 朝一番に、水分を補給する。
血液がサラサラになり、内臓の活動が活発になります。
5. こまめな水分補給
コップ1杯1日8回が目安
(起床時・朝食時・10時頃・昼食時・15時頃・夕食時・入浴時・就寝時)
補給する水分は、常温のミネラルウォーターがおすすめです。
体への吸収性が良く、ポーっとした頭もリフレッシュされます。

セカンドライフをイキイキ過ごすためにも、朝スッキリ目覚めることが大切です。

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

はつらつ 青年部!

東金井支部

東金井支部は山形市の金井幼稚園と金井こども園を訪問し、ひまわりとパン菓子をお届けしました。

ひまわりは同青年部が山形市陣場南の遊休農地約6㍍を活用し栽培したものです。金井幼稚園で開かれた贈呈式では、池野伸幸支部長が「ひまわりのように明るく、そして、お米をたくさん食べて元気に育ってほしい」とあいさつしました。子ども達は、お礼に元気いっぱい歌を披露しました。

9月5日/ひまわりプレゼント



JAやまがた青年部 室岡和征部長

9月13日、YBCラジオ『ゲツキンラジオ ばんぱかば〜ん』内のコーナー「JA全農山形 旬ナビ!」と9月17日付、日本農業新聞『だから青年部』のコーナーに出演いただき、JAやまがた青年部活動の取り組みと農業への想いを話していただきました。

お問い合わせ 営農経済部 営農米穀課
TEL.023-624-8562

