

JAやまがた 5

2024
May

管内（山形市・上市市・山辺町・中山町）の組合員の方々にお届けします

アスパラガス

ハウス栽培の春どりアスパラガスは、風による曲がりや傷がなく根元まで柔らかいのが特徴。緑黄色野菜の一種でビタミンなどの栄養が多く含まれる。



TACT

お役に立ちます! お気軽にお問い合わせください

インフォメーション

棚卸休業のお知らせ／わんぱくあぐりスクール参加者募集

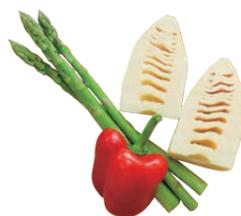
旬の料理

アスパラガスとたけのこの肉巻き



おいしさ直売所
公式LINE

広報紙 JAやまがた 2024 / 5月号 発行 / 山形農業協同組合 〒990-8535 山形市旅籠町1-12-35 TEL.023-641-3121 FAX.023-631-4714 <https://www.jayamagata.or.jp/>



アスパラガスと たけのこの肉巻き



※写真は1人分です。



材料 2人分(作りやすい分量)

アスパラガス……………	4本	【炒め用タレ④】	
牛肉肩ロース……………	150g	砂糖……………	大さじ1
たけのこ……………	50g	料理酒……………	大さじ1
パプリカ……………	1/4個	醤油……………	大さじ2
レタス……………	2枚	水……………	50cc
サラダ油……………	適量	【ソース⑤】	
		コチュジャン……………	大さじ1
		マヨネーズ……………	大さじ1
		胡麻油……………	大さじ1
		葱(みじん切り)……………	1/8本

作り方

- 1 アスパラガスは皮をむき4等分の長さに切って下茹でする。
- 2 たけのことパプリカをアスパラガスと同じ長さに切りそろえる。
- 3 アスパラガス・たけのこ・パプリカを【炒め用タレ④】1/2を加えて軽く炒め、少し冷まして肉で巻く。
- 4 巻いた肉を、【炒め用タレ④】残りの1/2を加えて、フライパンで色良く焼き、お好みの大きさに切る。
- 5 レタスを少し太めの千切りにして水にさらし、よく水を切りカットした肉を盛り付けて【ソース⑤】をかけたら出来上がり!

FDC Cooking Tips

★アスパラガスはピーラーで皮を剥くと食べやすくなります!



★材料を一度ソテーしてから肉を巻くことで味が中までしっかりしみ込みます。

山形学院高校フードデザインクラブ(通称 FDC)

FDCはアイデアを出し合いながら作ってみたい料理や菓子を調理して食べる、とっても楽しい山形学院高校の部活動です。



4月4日(木)

ハウスさくらんぼの園地巡回

中央ハウスさくらんぼ研究会は、ハウスさくらんぼの園地巡回を行いました。生産者と県村山総合支庁農業技術普及課の職員、JA職員など11人が5か所の園地をまわり、初出荷に向けて生育状況を確認しました。

巡回に参加した同研究会の佐藤優介会長は「着果は充分で生育もまずまず順調」と話しました。県村山総合支庁農業技術普及課の鈴木雅満プロジェクト推進専門員は「今後は天気予報を確認し、高温障害に気を付けて管理してほしい」と呼びかけました。

巡回後は出荷打ち合わせ会を開き、出荷受付体制と出荷規格などについて確認しました。



4月1日(月)

新規採用職員入組式

令和6年度採用職員の入組式が本店で開かれました。新規採用された3人が当JAの職員として新たな一歩を踏み出しました。

岡崎輝明組合長が辞令を手渡し、「新採職員の皆さんの発想がJAの力になる場面がある。積極的な姿勢で業務にあたってほしい」と激励しました。

新採職員を代表し、後藤優大さんが「JAやまがたの一員として、向上心を持ち全力で仕事をしていく」と力強く決意表明しました。



管内の主な出来事をご紹介

JA やまがた NEWS TOPICS

3月29日(金)

山形市へ食育教材贈呈



当JAとJA山形市は、山形市に農業副読本を贈呈しました。当JAの岡崎輝明組合長とJA山形市の大山敏弘組合長が市役所を訪れ、佐藤孝弘市長に目録と副読本3種類を手渡しました。

贈呈した教材は、JA山形中央発行「いのちを育む山形県の農業」2,075部、JA全農山形発行「やまがた米ものがたり 米づくりの1年」2,073部、JAバンク発行「農業とわたしたちの暮らし」2,552部。同市内の各小学校や特別支援学校に配布されます。

岡崎組合長は「副読本を読んで農業に関心を持ってほしい」、佐藤市長は「子どもたちに地元の農業や食べ物のことを学んでほしい」と話しました。

3月18日(月)

本沢アスパラガス出荷本格化



本沢そ菜部会アスパラガス研究会は、アスパラガスの本格出荷に向けて本沢集荷場で目ざろえ会を開きました。生産者や市場関係者、JA職員などが参加し、品質や出荷規格を確認しました。

同研究会は3月11日に今年の初出荷を迎えました。生育は暖冬により例年以上に前進していましたが、3月に入り気温が低い日が続いたため生育が落ち着き、初出荷日は前年並みとなりました。

同研究会の井上謙吾会長は「味が濃くて例年通りおいしいアスパラガスになっている」と話しました。

研究会は会員6人で県内市場とJAおいしさ直売所へ約6トンの出荷を計画しています。

3月9日(土)

第41回山形地区実業団バドミントンリーグ戦大会

1月7日と27日、3月9日に開催された山形地区実業団バドミントンリーグ戦大会に当JAバドミントン部が出場しました。2部リーグと4部リーグにそれぞれ1チームずつ出場し、2部リーグに出場したJAやまがたAチームはリーグ2位、4部リーグに出場したJAやまがたBチームはリーグ3位の成績をおさめました。



「南部シャトルスポーツ少年団・ジュビター」へバドミントンのシャトルを贈呈しました。



定年退職者へ辞令交付 長い間お疲れさまでした。

3月29日、本店で定年退職者の辞令交付式が開かれました。6人の職員が同日をもって定年退職いたしました。組合員・地域の皆さまには大変お世話になりました。



(後列左から) 東海林秀樹 長谷川典弘 志鎌清 菅野洋一 中川孝
(前列左から3人目) 尾形博美

3月19日(火)

果樹凍霜害防止キャラバン出発式

県と東南村山農業士会、JAグループなどは、南部営農センターでさくらんぼ等果樹凍霜害防止キャラバン出発式と上山市内の園地巡回を行いました。暖冬でさくらんぼなど果樹全般の生育が早まり、凍霜害の危険性が高くなることから、早めの凍霜害防止対策の準備を啓発しました。

出発式では指導農業士の木村純一さんが決意表明を行いました。村山総合支庁産業経済部の今田孝弘次長より啓発用のぼり旗が手渡され、広報車が出発しました。

巡回では上山市阿弥陀地にある枝松博さんの園地と、上山市相生の須田和弘さんの園地を訪れ、防霜対策として防霜ファンの使用やスプリンクラーで樹上から散水する散水氷結法を紹介しました。

また、県は3月15日から運用を開始した「低温アラート」の活用を呼びかけました。やまがたアグリネットから会員登録し利用することができます。



4月5日(金)

きゅうり選果場 安全祈願祭

きゅうりの出荷が始まり、きゅうり選果場が稼働をスタートしました。当JAは県内有数のきゅうり生産量を誇り、ハウス栽培の加温と無加温の作型を組み合わせ、12月までの長期出荷体系を構築しています。令和6年度は出荷量1,624トン、出荷額5億450万円を目指します。

今年は定植直後の2月の低温や3月の降雪により、例年に比べ生育が5日程遅れ、昨年より3日遅い3月27日に初出荷を迎えました。出荷のピークは6月頃を見込んでいます。

選果場の稼働に先立ち、生産者や市場関係者、選果作業員、JA役職員など45人が出席して安全祈願祭が行われました。選果場の稼働は11月頃まで続く予定です。

広域きゅうり部会の菊地晋部会長は「春きゅうりは香りが良くみずみずしいのが特徴。切らずに一本まるかじりで味わってほしい」と話しました。



3月21日(木)

第57回通常総会

青年部は本店で、第57回通常総会を開催しました。青年部役員や各支部の代表者など約20人が出席し、令和6年度の事業計画など全4議案が原案通り承認されました。

安達詠一郎部長は「本年度は収穫感謝祭や小学校に向向いた食育活動ができた。引き続きこれからの農業を担う皆さんと、未来を担う子どもたちのために活発な活動をしていく」と話しました。

令和6年度重点目標

- 1) 組織の活性化対策と盟友拡充強化
- 2) 農業経営の基盤確立と集落営農の推進
- 3) 民主的農協運営と農協運動の推進
- 4) 農業を守るための農政活動の推進

令和6年度 役員の選任

- 部長 猪野 修平さん(山形南)
 副部長 佐藤 伸治さん(千歳)
 事務局長 吉田 健太郎さん(南沼原)
 監事 武田 将孝さん(飯塚)
 監事 安達 詠一さん(天神)



4月16日(火)

さくらんぼ結実確保に向けた
広報キャラバン出発式

山形市黒沢の小笠原穂積さんの園地で、さくらんぼの結実確保に向けた広報キャラバンの出発式が開かれました。県や主産地JAの関係者などが集まり、生育状況や結実対策のポイントを確認しました。

県の担当者は今年の結実対策のポイントについて「暖冬年は開花期の品種間差が大きくなる。受粉樹と佐藤錦との開花期が合いづらい場合には、人工授粉を実施しましょう。今後は高温が続く予報のため、土壌の乾燥に注意し、必要に応じてかん水してほしい」と呼びかけました。

出発式の後、参加者が広報車で産地を巡回しました。



いいものを
採るために!

果樹の栽培管理について
まず初めに自分の園地を確認しましょう!

今年の生育は平年よりも早く経過しており、今後の天気予報によるとさらに早まることが考えられますので、生育状況をよく観察し遅れないように作業を進めましょう。
また、凍霜害の被害が出ている園地では、結実状況を把握してから作業を行いましょう。

■全樹種共通

- ・生育状況をよく確認し、生育に合わせた防除を心がけましょう。
- ・結実状況を確認し、遅れないように摘果作業を進めましょう。

■さくらんぼ

- ・結実状況を確認し、仕上げ摘果を5月末までに終わらせましょう。
- ・適正な着果量を目指しましょう。(佐藤錦：1花そう2~3果、紅秀峰：1花そう1~2果)
- ・開花期から5月下旬は養分の転換期となるため、十分なかん水を行いましょう。
- ・葉摘みは強く行うほど、着色不良やウルミ果の原因になるため、1花そう当たりまめ葉と大きい葉1~2枚取る程度にしましょう。

■農作業を行う際の注意点

- ・草刈りや防除を行う際は、周囲の安全を確認してから行きましょう!
- ・異常があった場合は、必ず機械を止めてから原因を確認しましょう!
- ・脚立作業等の高所作業は、十分に注意して行きましょう!



近年、農作業中のけがや熱中症が増えています。無理に作業を行わず、こまめに休憩を取り計画的に作業を進めましょう!

令和5年度 青果物安全対策事業決算書

(単位:円)

項目		令和5年度計画	令和5年度末実績	備考
事業収益	青果物安全対策費	11,025,000	9,513,665	販売品からの負担分
	その他	—	—	
	合計	11,025,000	9,513,665	
事業費用	JA全農安全対策費	3,500,000	2,664,396	全農による分析費用
	分析関連事業費	510,000	—	
	販売中止保険料	2,500,000	1,942,040	共栄火災掛金
	広報宣伝費	1,000,000	450,170	安全・安心な品質の広報宣伝費用
	会議研修費	100,000	49,573	
	印刷、消耗費	2,000,000	34,000	生産履歴書、防除暦の用紙等の費用
	その他	1,415,000	4,373,486	事務書類管理備品費用、システム利用料等
組合員への返還金		—	—	安全安心対策還元金
合計		11,025,000	9,513,665	

JAやまがたの担い手支援チーム「**TACT**」をよろしくお願ひします。「営農企画指導員」「農業総合支援班」が一体となり、担い手農家を中心に農業経営を支援していくチームです。営農・生活、税務から経営に関することまで、何でもご相談ください。

〈担当支店〉 ひまわり・山辺

北部営農センター TEL.023-662-5334

営農企画指導員TACT



果樹・野菜・花き担当
 いたさか かずひろ
板坂 和広

090-7320-4281



作物担当
 かしわくら まさゆき
柏倉 聖之

080-2815-7569

きずな担当



山辺地区担当
 ごとう しんご
後藤 新悟

080-1851-4014



長崎・豊田地区担当
 おかざき なおと
岡崎 直人

090-9032-8008

農業総合支援班 (TACT) 中央・北部営農センター担当



融資に関するご相談窓口
 あべ けんすけ
阿部 健介

090-4313-2937

お知らせ

当日注文にて当日配送を希望される場合のみ配送料1,000円(税抜き)を別途いただくことになります。ご理解お願いいたします。注文翌日以降配送の場合は、従来通り配送料はいただきません。

〈担当支店〉 鈴川・高橋・千歳・東金井・天神

中央営農センター TEL.023-684-2547

営農企画指導員TACT



野菜・花き担当
 あらい まさひろ
荒井 雅広

080-1846-4368



果樹担当
 のぐち ゆうへい
野口 雄平

090-2431-0446



作物担当
 あさくら ふみたか
朝倉 史貴

090-2606-1350

グリーンやまがた中央 TEL.023-684-2724

きずな担当



天神・楯山・山寺地区担当
 ほそや ともひろ
細谷 智弘

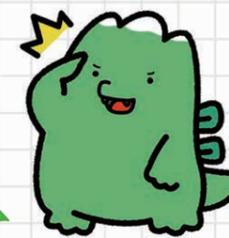
090-2797-2586



鈴川・高瀬・千歳・東金井地区担当
 わたなべ としき
渡辺 俊樹

090-2799-7223

お役に立ちます!



親切・丁寧
サポート!!

私たちに
おまかせ
ください!!

農作物の栽培と経営・資材の情報、農薬と肥料の使い方など
 ご相談がございましたら組合員皆さまの園地や自宅にお伺いいたします!

〈担当支店〉 上山北・上山南

南部営農センター TEL.023-673-3108

営農企画指導員TACT



野菜・花き担当
 ひぐち あきし
樋口 彰史

090-8787-4604



果樹担当
 よしだ としひろ
吉田 捷大

080-1678-0140



作物担当
 あきば たつや
秋葉 達也

080-1857-6849

グリーンやまがた南部 TEL.023-679-8656

きずな担当



本庄・東・宮生地区担当
 おぎそ たつひこ
小木曾 達彦

080-1848-6677



西郷・中山地区担当
 よしだ ひでとし
吉田 秀稔

080-1678-0152



中川・上山地区担当
 あだち こうじ
安達 浩司

080-1678-0155

農業総合支援班 (TACT) 西部・南部営農センター担当



融資に関するご相談窓口
 くまがい こうた
熊谷 好太

080-1666-6153

〈担当支店〉 滝山・宮浦・西部・南館・さくら・山形南・蔵王

西部営農センター TEL.023-647-3744

営農企画指導員TACT



野菜・花き担当
 かねこ まさひろ
金子 真広

080-2815-3509



果樹担当
 すとう りな
須藤 里菜

090-7324-3082



作物担当
 やはぎ しんや
矢萩 信哉

090-4312-4136

グリーンやまがた西部 TEL.023-646-5556

きずな担当



滝山・東沢・蔵王・南沼原・さくら地区担当
 ちくだて じゅん
築達 淳

090-1062-6554



飯塚・楯沢・西部地区担当
 さとう たかゆき
佐藤 隆之

090-1065-5891



南金井・本沢・山元地区担当
 さくま なおき
佐久間 直樹

080-1851-4013

経済配送担当

経済課(配送センター)

TEL.023-646-3688

相続税のご相談は資産サポート部へ!

相続に関する相談が増えています。資産サポート部では組合員皆様の立場にたち、専門家とともにベストなご提案をさせていただきます。

相談例

- ・急に相続することになったが、何から手をつけたいのかわからない。
- ・節税対策、納税資金対策にはどのような方法があるか。
- ・現状ではどのくらいの相続税が発生するのか知りたい。

4月11日、JAやまがた本店で業務提携している税理士への委嘱状交付式を行いました。代表して吉田義尚税理士にご出席いただきました。今後も組合員皆様のお役に立てるようお手伝いさせていただきます。

- 吉田 義尚 税理士
(吉田税務会計事務所)
須藤 行雄 税理士
(税理士法人 須藤会計事務所)
瀬川 健 税理士
(瀬川健税理士事務所)
大内 和義 税理士
(大内和義税理士事務所)
小野 勝政 税理士
(小野勝政税理士事務所)



お問い合わせ
資産サポート部
TEL.023-624-8258

棚卸休業のお知らせ

棚卸のため下記のとおり臨時休業とさせていただきます。

配送センター：令和6年5月31日(金)
グリーン・センター：令和6年6月1日(土)
支店：令和6年6月3日(月)

おいしさ直売所 落合店

5周年祭を開催します!

5月25日(土) 26日(日) 9:30より
同時開催 南館店・紅の蔵店 来店感謝祭

ご来店をお待ちしております!

JAやまがたおいしさ直売所 落合店
山形市落合町16-1 TEL.023-631-2588

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1回理事会(3月27日開催)内容より

●報告事項

- ・組合員からの情報提供に関する報告書について
- ・総代選挙(無投票)の結果および新総代名簿について
- ・JAやまがた農作物災害防止対策本部設置要領について

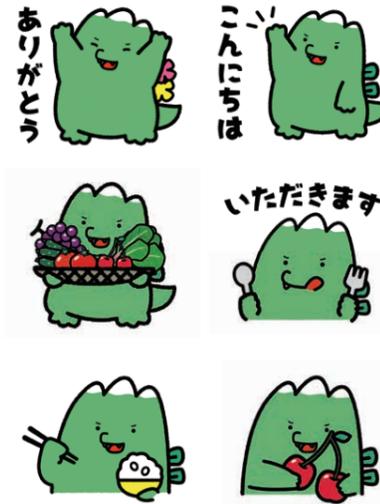
●協議事項

- ・第27回通常総代会の開催方法および対応について
- ・令和5年度決算書の承認について
- ・不良債権の処理方針について

JAやまがたPRキャラクター
じゃうるず LINEスタンプ
できました!

全40種 50コイン
LINEスタンプショップで

検索 JAやまがた



日本農業新聞「電子版」の購読取り扱いについて

当JAでも現場での活用等で情報共有に幅広く役立てていただく観点から「電子版」の取り扱いを進めていくこととなりました。

「紙版」から「電子版」への切り替えを希望される組合員の皆様につきましては、下記のとおり、お申込みいただきますようお願いいたします。

①電子版購読料金

1か月あたり2,403円(税込)

②申込期日

毎月15日締め切り(電子版購読料金の請求につきましては翌々月からになります)

◆留意点◆

・電子版への切り替えにあたり、紙版との併読期間が生じます。併読期間中の電子版料金は無料です。

紙版から電子版への切り替えイメージ

翌月1日~末日(併読期間)		翌々月~
電子版料金	紙版+電子版	電子版
毎月15日まで申し込み	紙版の料金のみ	電子版の料金

お申込み・お問合せ先

JAやまがた各支店、ならびに本店(営農経済部営農米穀課)

わんぱくなぐりスクール

参加者募集

●さくらんぼ狩り体験

6月15日(土) 9:30~

●募集定員

管内の小学校に通う
お子様のいるご家族10組

●参加費 無料



●お申し込み

JAやまがたHPから申し込み用紙をダウンロード、または本・支店・センターに設置の申し込み用紙に必要事項をご記入いただき、JA本店総務課または各支店・センター窓口へご提出ください。

応募締切 5月17日(金) 必着

※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。

詳しくはJAやまがたのHPをご確認ください。

組合員のみなさまに日頃の感謝を込めて

JAやまがた限定

組合員感謝

定期貯金

令和6年 4月4日(木) ~ 令和6年 6月14日(金)

預入期間 5年年 0.4% (税引き後 0.318%)

預入期間 3年年 0.35% (税引き後 0.278%)

- ご利用いただける方 JAやまがた正・准組合員の方(新規申込者含む)
 - お預入期間 3年・5年(自動継続)
 - お預入金額 1契約あたり50万円以上(他金融機関からの新規お預入資金等)
 - 中途解約 解約時の中途解約金利を適用します。
- ※上記適用金利は初回満期時までとします。※詳しくは裏面をご覧ください。

詳しくはお近くのJAやまがた窓口までお問い合わせください

商品概要

商品名	JAやまがた組合員感謝キャンペーン
ご利用いただける方	JAやまがた組合員である個人の方(正・准) ※新規申込者を含みます。
実施期間	令和6年4月4日(木)から令和6年6月14日(金)まで
預入期間	3年・5年(定型方式) 自動継続(元金継続・元利金継続)扱いとなります。
預入方法	一括預入 (1) 預入方法 (2) 預入金額 (3) 預入単位
払戻方法	満期日以後に一括して払い戻します。 一部支払いの取扱いができます。預入日の1か月後の応当日以後に、1万円以上1円単位で、当JA所定の中途解約利率により一部支払いが可能です。
利息	(1) 適用金利 3年、年0.35% 5年、年0.4%とし満期日まで適用します。 (2) 利払頻度 自動継続の場合には、原則としてこの定期貯金の自動継続時の約定利率を当該満期日まで適用します。 (3) 計算方法 満期日以後に一括して支払います。 付利単位を1円とした1年を365日とする日割計算で6か月ごとに複利計算をします。 (4) 税金 20.315%(国税15.315%、地方税5%) ※の分離課税となります。 ※2037年12月31日までの適用となります。 (5) 金利情報の入手方法 金利は店頭の金利表示ボードに表示しています。
手数料	—
発行媒体	証書式でのお取扱いとなります。
付加できる特約	マル優のお取扱いができます。
その他	●中途解約については、JA所定の解約金利が適用されます。 ●本商品は貯金保険の保護対象です。 ●金融情勢の変動によりお取扱いを変更もしくは中止する場合があります。 ●満期日以後の利息は解約日における普通貯金金利により計算します。 ●本商品の詳しい内容については、店頭の商品概要説明書を用意しております。

詳しくはお近くのJAやまがた各支店までお問い合わせください。

オススメ読書



購読申し込み
各支店・グリーン
または本店経済課
TEL.023-624-8567



小学生の野菜づくりブック
ぜ～んぶプランターでできちゃう!

藤田 智 著
大人気の小学生シリーズ第3弾!今回は小学生でもプランターで作れる野菜づくりがテーマです。
定価 1,500円 (+税)



お茶でかんたん 飲む薬膳
食材1つ足すだけ

植木 もも子 著
定番ドリンクにちょい足しするだけ!ドリンクなら食事よりも簡単に、薬膳の知恵を毎日の暮らしに生かせます。
定価 1,400円 (+税)

読者の広場

5月号のテーマ

田植え

●北村山の農村地域で育ちました。機械化の進む前で田植えの時期は一月近くありました。のどかな風景に見えたあの景色、本当は大変な重労働だったろうと改めて思っています。(山形市Oさん)

●間もなく代かきのため田んぼにトラクターの音が響き、一年で一番大切な田植えに入り、農繁期を迎えます。苗の活着のため、田植え時は好天に期待します。(山形市Tさん)

●雪が少なかった今年、根雪にもならず夏の水不足が心配です。年をとるたび先祖からの遺伝子でよくここまで生きられたと感謝の日々。田植えが始まると本格的な忙しさになりますね。ファイト!(上山市Oさん)

たくさんのお便りをありがとうございました!

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。

6月号のテーマ

JAと私

●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/5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。

4月号クロスワードの答え: たけのこ



あとがき

農作業シーズンを迎えております。皆さま農作業事故や体調管理にはお気を付けください。今月の表紙とレシピはアスパラガスです。レシピページの取材で学院高校へ行くと毎回、知識や料理技術に驚かされます。今月の肉巻きも取材時に試食させていただきとても美味しかったです。ぜひご自宅で作ってみてくださいね!

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。



↓タテのカギ

- 2つ以上のものを互いに比べ合わせる事。
- ある数に加えても、ある数から引いても、もとの数を変えないような数。
- 秋の味覚、いがに包まれた実。
- 鉱山の発掘や鉱脈の発見・鑑定をする人。
- 葡萄酒。
- 車のプレーキランプの色。

→ヨコのカギ

- 機械・器具でその一部をなしている品。
- タイヤのような色。
- 役目を割り当てること。
- 敵に囲まれて孤立し、助けを求められないことのとえ。

令和6年度 4月新規採用正職員紹介

NEW FACE!

- ①好きな農産物 ②趣味や特技 ③ひとこと



ごとう ゆうだい
後藤 優大

- 本店 営農経済部 園芸販売課
- ①さくらんぼ
 - ②早寝早起き・映画鑑賞・スポーツ鑑賞
 - ③分からない事も多いですが、一つ一つ仕事を覚えて丁寧な対応をしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



わたなべ かりん
渡邊 花凜

- 蔵王支店 金融共済課
- ①トマト・さつまいも・いちご
 - ②ダンス・人の顔と名前を覚えること
 - ③JA職員として、山形にたくさん貢献できるよう頑張ります。そして、いつも明るく元気な姿で組合員さんに接し、少しでも強い信頼を得られるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします!



かたぎり れいじ
片桐 礼慈

- 西部営農センター 生産販売課
- ①米・里芋・梨
 - ②ボードゲーム
 - ③営農センターでの業務は特に農家さんと密接に関わる重要なものだと考えています。先輩方や組合員の皆さまの言葉を真摯に受け止め、一日でも早く頼られる職員に成長できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

福祉センター青田
健康
コラム vol.111

4月の通所介護



プランター作業



花見



買物

5/9は呼吸の日

5月は新緑が美しく、深呼吸すると自然への感謝と生きる喜びを感じられるような時期に、より良い呼吸について考えられるようになりました。呼吸によって得られる効果は様々あり、緊張の緩和やストレスの解消などの効果があると言われています。今回は簡単な呼吸ストレッチを紹介いたします。



ウォームアップ

- ①足を肩幅に広げて、肩を上げながら鼻からゆっくりと吸う。
- ②肩を下げながら口からゆっくりと吐く

吸う筋肉のストレッチ

- ①足を肩幅に広げて首を倒し反対側の手を斜め上に伸ばしながら息を深く吸う
- ②息を吸いきったらゆっくり吐きながら元に戻る
- ③足を肩幅に広げて両手を組んだら前に突き出しながら背中を丸めながら、同時に息をゆっくりと息を吸い込む
- ④息を吸いきったらゆっくり吐きながら元に戻る

吐く筋肉のストレッチ

- ①足を肩幅に広げて腰の後ろで手を組んでその手を伸ばしながら胸を張りゆっくりと息を吐く
- ②息を吐ききったらゆっくり吸いながら元に戻る

皆さんも呼吸ストレッチを実践して、体も心もリフレッシュしましょう。

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