

広報紙

JAやまがた

2024

7

July

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



やまがた紅王

果樹王国山形で開発された新品種。最大の特徴は果実の大きさと、大きいものは500円玉サイズ。酸味が少なく、佐藤錦並の糖度で食味良好。果肉が硬く、日持ち性が優れる。



特集

夏野菜・果物でヘルス&ビューティー

インフォメーション

JAやまがた金融移動店舗『ふれあい号』作谷沢運行開始!!

日本農業新聞購読料金改定について

旬の料理

おかひじきのシャキシャキ! チヂミ



おいしさ直売所
公式LINE

JAやまがた 2024/7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/>



おかひじきの シャキシャキ! チヂミ



材料 1~2枚分

〈チヂミ〉	〈タレ〉
おかひじき…………… 1/2袋(50g)	ごま油…………… 大さじ1
玉ねぎ…………… 1/4個	すし酢…………… 大さじ1
ツナフレーク…………… 1缶(70g)	醤油…………… 大さじ1
米粉…………… 50g	コチュジャン…………… 小さじ1
片栗粉…………… 大さじ2	白ごま…………… 少々
卵…………… 1個	葱…………… 5cm
水…………… 60cc	にんにく…………… 1片
鶏ガラスープ…………… 小さじ1	
ごま油…………… 大さじ2	糸唐辛子…………… 少量

作り方

- 1 おかひじきの茎の方のかたいところを取り除き、4~5cmに切る。玉ねぎをスライスしてボウルに入れ材料を混ぜる。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を入れ熱し、チヂミの具(1枚でも半分にして2枚でもOK)を流し込みフタをして片面をこんがり焼いたら裏返し、もう片面もこんがり焼き色がつくまで焼き、最後にごま油大さじ1をチヂミの周りからフライパンに回し入れる。
- 3 お好みで糸唐辛子を飾り付け、まぜ合わせたタレで召し上がれ!

FDC Cooking Tips

- ★米粉を使うとカリッとモチっと仕上がります。
- ★おかひじきのかわりに豆苗でもOK!
- ★フライ返しで生地を押しながら焼くとカリカリになりますヨ。

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。



6月3日(月)～7日(金)

盗難防止強化！ 夜間パトロールで園地巡回

中央果樹組合と中央さくらんぼ部会はさくらんぼの盗難を未然に防ぐため、山形市の出羽地区、明治地区、大郷地区、東金井地区で夜間パトロールを実施しました。

山形警察署の協力を得て、生産者と中央営農センターの職員と一緒に午後6時半から各地区の園地を巡回。途中、車を降りて不審な車や人影がないかを確認し「警戒中」ののぼり旗を立て盗難防止対策に努めました。



6月3日(月)

6月は牛乳月間！ 高校生へ県産牛乳プレゼント

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定めた「世界牛乳の日」です。

学校給食のない高校生に牛乳を飲む習慣をつけてもらうことで健康な身体を作り、牛乳の消費拡大に繋げようと県牛乳普及協会とJA全農山形は、JR山形駅で登校中の高校生に県産牛乳200mlと県産米を使ったおにぎり、「牛乳月間」をPRするチラシやクリアファイルのセット700個を無料配布しました。

牛の帽子や着ぐるみを着用した全農山形職員と県JA女性組織協議会の会員らが「毎日、県産牛乳を飲もう」と高校生に笑顔で呼び掛けました。当JAからは女性部の鈴木静子部長と横山佳子副部長が参加しました。



5月22日(水)

大玉品種「やまがた紅王」 詰め方講習会



広域さくらんぼ部会は、JA中央営農センターでさくらんぼ「やまがた紅王」の詰め方講習会を開き、生産者約70人が参加しました。本格デビュー2年目のやまがた紅王の出荷を前に、詰め方の荷姿や大きさ、着色などの出荷規格を確認しました。

山形市内表の長岡由美子さんが講師を務め、やまがた紅王専用化粧箱とダイヤパックの詰め方を指導しました。

長岡さんは専用化粧箱の詰め方について「軸の向きに気を付けることで綺麗に詰められる」とアドバイスし、JAの担当者は「やまがた紅王の収穫盛期予想は6月18日頃。出荷時には着色が黒くなりすぎないように注意して」と参加者に呼び掛けました。

JAやまがた

NEWS TOPICS

管内の主な出来事をご紹介します！

5月22日(水)

農作物盗難防止広報車 出発式

JA北部営農センターで農作物盗難防止広報車の出発式を開き、生産者やJA役職員、警察など約60人が参加しました。出発式では山形警察署の担当者より防犯対策の指導、JAの栗原秀行専務から生産者と各営農センター長に「警戒中」ののぼり旗が手渡された後、参加者は広報車の出発を見送りました。



岡崎輝明組合長は「丹精込めて育てた農作物が奪われることは許されない。一致団結して盗難防止に努めていこう」と呼び掛け、北部営農センターさくらんぼ部会の石沢伸悦部会長は「盗難被害によって消費者にさくらんぼが届かない事態にならないよう皆で協力して盗難対策を行っていく」と話していました。

盗難防止対策として、「警戒中」ののぼり旗の設置や防犯マップの作成、地元警察と連携した農地のパトロール、広報車で巡回などに取り組んでいきます。

5月11日(土)

消費者交流 大人気！みそ造り教室



「おいくな〜れ！」と心を込めて作ります。

おいしさ直売所は、JA本店で直売所の利用者を対象としたみそ造り体験教室を開きました。講師に山二醤油醸造(株)の新関さとみさんを招き、約60人が参加。

参加者は県産大豆「里のほほえみ」と県産米「はえぬぎ」を使用し、全量国産のみそを仕込みました。大豆に対するこうじの量を15割、18割、22割から選び、大豆を足で踏んでつぶす作業に汗を流しました。この日仕込んだみそは、こうじの割合によって7月上旬から8月上旬に味わえます。

新関さんは「こうじの量が多いことで甘くて減塩で色がきれいなみそになります。天然醸造のため、優しい味のみそが出来上がります」と参加者に話していました。

5月10日(金)

大きく育てね 西藏王牧場で放牧

山形市西藏王放牧場で今期の放牧が始まりました。牛たちは一頭ずつ体重と体高を測定し、消毒された後、48畝の広い草地へ駆け出しました。

この日放牧された牛は、乳用牛5頭と繁殖和牛11頭。約6カ月間、放牧場で新鮮な牧草を食べて、十分に運動することで足腰を鍛え丈夫な体をつくります。

また、牛を入牧させることで酪農家における飼養管理や糞尿処理などの飼育作業の削減や、餌代のコストを抑えることなど、経営の安定化を図ることも目的としています。

西藏王放牧場は、1971年に乳牛用の育成牧場として、西藏王高原に設置された市営牧場。標高が600m以上あり、夏も比較的涼しく過ごしやす環境となっています。



中山町長崎地区若手農家 石ころ会

中山町長崎小学校 5年生へ田植え指導・農業機械紹介



夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑～い夏をおいしく乗り切りましょう!

栄養士:吉田理江 イラスト:小林裕美子



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けてお薦めです。にするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジュシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

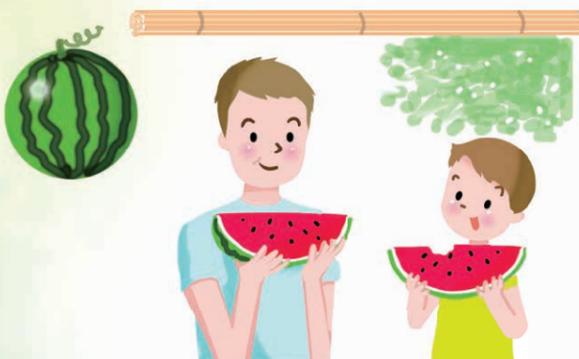
爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



第39回 山形紅花まつり

7月13日(土) 14日(日)

映画「おもひでぼろぼろ」の舞台にもなった山形市高瀬地区で開催されるお祭りです。

本会場 高瀬紅花ふれあいセンター

紅花のプレゼントや紅花染め、紅花摘み体験、高瀬小学校児童による紅花と地域の学習発表や鹿楽招旭踊などの郷土芸能披露、紅花娘の写真撮影会などイベントもりだくさん!!

▶詳細は山形紅花まつりホームページでご確認ください。

<http://www.yamagata-community.jp/~takase/maturi.html>



山形市制施行 135周年 第26回山形市酪農まつり開催!

開催日 令和6年7月20日(土) 午前10時~午後1時

開催場所 山形市西蔵王放牧場(山形市大字土坂地内)

(注意事項)
 ※駐車場を準備しておりますが、周辺道路の混雑が予想されます。
 ※イベント等の時刻・内容等については、変更される可能性があります。
 ※牛の乳しぼり体験と積み木ゲームは、小学生以下のお子さんを対象としております。
 ※牛の体調や天候等により人数制限や中止の場合があります。
 ※イベント内容については、数量、人数等に限りがあります。
 ※会場内にトイレを用意しておりますが、混雑時には待っていただくこととなります。
 ※会場や天候等に対応した服装等や水分補給をするなど各自で健康管理をお願いいたします。
 ※雨天時は長靴等のご使用をおすすめします。
 ※牧場内には有刺鉄線等危険な箇所が多くありますので、保護者の皆様は、お子様の安全確保にご協力ください。
 ※家畜防疫上、ペットの入場は禁止しております。ご協力ください。



10:00~ 開場・まつり開始

- 放牧場スランプリ
- 放牧場見学
- おみやげ抽選会
- お絵描き牧場
- バター作り体験
- 乳製品の試飲試食



10:15~

- 牛の乳しぼり体験 1回目

10時30分

- 積み木ゲーム
- はながたベニちゃんとの交流会

11:30~

- 牛の乳しぼり体験 2回目

13:00~ まつり終了・閉場

JAやまがた 金融移動店舗『ふれあい号』作谷沢運行開始!!

6/21(金)より

JAやまがたでは、組合員の皆様の利便性向上にむけ、6月21日(金)より金融移動店舗「ふれあい号」の運行を下記のスケジュールのとおり行っております。ぜひ、ご利用ください。

乗務員 JAやまがたの金融窓口職員が対応いたします。

お取扱業務 普通貯金の入出金、通帳記帳、繰越発行、各種税金・公共料金

※定期性貯金、為替による振込みはお取り扱いできませんのでご了承ください。

※払戻し(出金)の際、通帳のみの取引ができませんので、印鑑またはキャッシュカードをご持参ください。

運行スケジュール

曜日	地区	午前中 営業時間	地区	午後 営業時間
月曜日	山元地区	9:30~ 11:00	中山地区	13:00~ 14:30
火曜日	相模地区		山寺地区	
水曜日	宝沢中央 公民館		山元地区	
木曜日	中山地区		作谷沢地区	13:00~ 14:30
金曜日	山寺地区			

※祝日の場合は運休となります。

※作谷沢地区(冬季11月~3月)運休となります。



身近な草木 和ハーブ入門

ベニバナ 真紅をまとうメイクアップ・カラー

植物民俗研究者/和ハーブ協会副理事長 平川 美鶴

和ハーブは在来種ばかりでなく、江戸時代以前より広く暮らしに用いられてきた外来種や栽培種も含まれます。中でも食や薬の用途だけでなく、化粧で積極的に用いられてきた身近な草木がベニバナ(紅花)です。

ベニバナは天然素材で唯一、真紅を抽出できます。エジプト周辺から日本へ3世紀ごろに流入してきたようです。山形県の最上紅花は、開花の合図を「半夏の一つ咲き」と呼ば

れ、7月上旬の半夏生の頃、ベニバナ畑の中に1輪咲いたと思うと一気に咲き広がり、手摘みの最盛期を迎えます。「紅」といながらも花弁の色素の99%以上は黄色で、紅色の色素はわずか1%以下。これは1000輪の花を摘んでようやく、おちょこにひとはけ分の紅が塗れる程度の希少さです。

ちなみに日本では古来、赤・黒・白が化粧の基本色で、メイクアップ技術においては今も欠かせません。特に赤は「明し」に由来し、生命をはっきりと輝かせるアクセントカラーです。そして太陽や血液を連想させる色でもあり、子どもや女性の一生を守る魔よけの力があると信じられてきました。ベニバナから丁寧に抽出した紅を唇に差すと、その人の血色に反応して独自に発色します。また、塗り重ねると玉虫色に光り輝き、美しさを演出してくれます。この魅力的かつ高級な天然コスメ・紅猪口は、現代にも静かに受け継がれています。

ところでベニバナは化粧の他、布や糸の天然染料として、あるいは食紅として和菓子などの色付けにも使われています。さらには血の巡りを良くすることが古来から知られていて、花弁は茶や酒に漬けて飲まれてきました。料理で使う紅花油は種子を搾って抽出しますが、現在ではそのほとんどが海外より輸入されています。



植物民俗研究者/一般社団法人和ハーブ協会副理事長
平川 美鶴 (ひらかわ みつる)
 8月2日「ハーブの日」生まれ。全国各地の足元の植物と人のつながりを訪ね、日本人らしい生き方や感性を探求。講演、執筆、ものづくり、フィールド案内、実践ワークショップ、地域創生プログラムなど幅広く携わっている。著書に「和ハーブのある暮らし」(エクスナレッジ)など。

さくらんぼ贈呈

6月17日(月)
明治小学校
中央果樹組合
中央さくらんぼ部会



6月17日(月)
高瀬小学校
中央果樹組合
中央さくらんぼ部会



6月18日(火)
大郷小学校
中央果樹組合
中央さくらんぼ部会



6月19日(水)
出羽小学校
中央果樹組合
中央さくらんぼ部会



6月21日(金)
山寺小・中学校
中央果樹組合
中央さくらんぼ部会



6月18日(火)
楯山小学校
中央果樹組合
中央さくらんぼ部会



さくらんぼ給食

6月18日(火)
みはらしの丘小学校
南金井農政対策委員会
南金井桜桃部会
南山形地区振興協議会

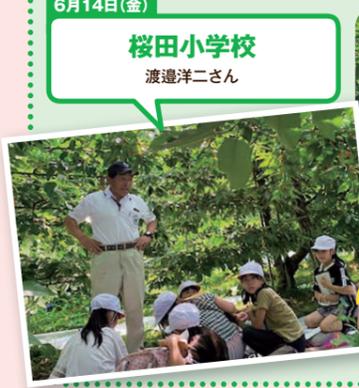


6月18日(火)
南山形小学校
南金井農政対策委員会
南金井桜桃部会
南山形地区振興協議会



さくらんぼ農園社会科見学

6月14日(金)
桜田小学校
渡邊洋二さん

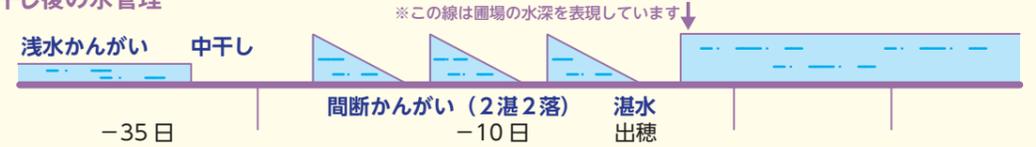


高温経過により分けつ良好!
水管理を徹底! 適正生育量確保!

◎水管理 ~ 徐々に水を欲する時期です ~

●中干し 小ヒビの入る程度が目安(1週間~10日程度)
但し、幼穂形成期(今の時期)のイネは水分を必要とするので、しっかり干したら速やかに間断かんがいに入りましょう。

●中干し後の水管理



しっかりと中干しを行ったら、間断かんがい「2湛2落」でメリハリのある水管理を行いましょう。間断かんがいは根の健全化を図るとともに、地表付近の根(うわ根)の発達を向上させます。この根が穂肥を効率的に吸収し、登熟を高める働きをします。出穂・開花期間は稲が最も水分を必要とするので湛水管理を徹底してください。

◎病害虫対策 ~ 水田周辺の雑草管理の徹底を!!! ~

斑点米カメムシ類の発生については、確実に増加傾向となっています。エサとなる雑草を減らすために航空防除実施地区は、7/20まで水田周辺の雑草管理を徹底しましょう。また水田内の残雑草についても、アカスジカスミカメの産卵場所となりますので、今のうちに雑草対策をしっかり行いましょう。畦畔除草剤を使用する際は水田内や周辺に飛散しないよう十分注意してください。



●害虫防除薬剤

対象害虫	薬剤名	使用量(10a)	使用時期(使用回数)	注意事項
カメムシ類	エクシードフロアブル	2000倍 60~150ℓ	8月1日頃 収穫7日前まで(3回以内)	・粒剤は湛水状態(水深3cm程度)で使用しその後7日間は落水、かけ流ししない。 ・草刈りは7月20日までに終了し、出穂間近の草刈りは行わない。
	スタークル豆つぶ	250g	8月5日頃	
	スタークル粒剤	3kg/10a	収穫7日前まで(3回以内)	

農薬の使用に当たっては、ラベルをよく確認し、使用基準(希釈倍数、量、使用時期等)を守ることはもちろん、他作物への飛散が起らないよう、細心の注意を払いましょう。

6月15日(土)
喜三郎さくらんぼ狩り園

わんぱくあぐりスクール
親子で一緒にさくらんぼ狩り体験

JAやまがたでは小学生のいるご家族を対象に「いのち、食べ物の大切さ、それを育む農業や自然の大切さ」を伝えるわんぱくあぐりスクールを開校しています。



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



新版 散歩でよく見る 花図鑑
美しい写真で特徴がひと目でわかる
亀田 龍吉 著

牧野富太郎博士の名付けた草花や最近よく見る植物など、近年注目されている花を網羅。人気の散歩シリーズの花図鑑が、40種以上を追加して新版として登場！季節ごとに人気の花を紹介しているので、散歩のお供にピッタリ。全ての花が切り抜き写真で掲載されているので、花だけでなく茎や葉の形まで「草姿」全体がよくわかる。美しい花の写真集としてパラパラ眺めるだけで、しっかり知識も身に着く一冊です。

定価 1,800円 (+税)



アイスクリーム&シャーベット
甘すぎない、大人の味わい

坂田 阿希子 著

人気料理研究家4人が提案する、夏を楽しむためのバラエティ豊かなアイスクリーム&シャーベットのレシピ集。夏のデザートにぴったりの、アイスクリーム&シャーベット。アイスクリームメーカーは使わず、パットや保存袋でとても簡単に作れます。定番のパニライス、チョコレートアイスからハーブが香るグラニテ、抹茶やほうじ茶、チャイのアイス、甘酒を使ったヴィーガンアイスまで。坂田阿希子さんや中川たまさんなど、人気料理研究家4人が提案する、45種のアイスクリーム&シャーベットのレシピ集です。この夏は、手作りならではの、格別な味わいを楽しんで！

定価 1,500円 (+税)

読者の広場

7月号のテーマ
夏野菜

●畑できゅうりを育てています。採れたてのきゅうりにみそを付けて食べるのが最近の楽しみです。(山形市Kさん)

●夏野菜を使って作る「だし」が大好きです。家庭によって使う材料が違うのもおもしろいと思います。私は豆腐やそうめんにかけて食べるのが好きです。(山形市Sさん)

●オススメ読書で紹介された2冊、どちらも素敵で興味深く読んでみたいと思いました。ご紹介いただきありがとうございます。(山形市M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。

●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 / 7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、ご感想を下さっ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。

6月号クロスワードの答え：つゆいり

8月号のテーマ

この夏の楽しみ



あとがき

夏野菜は食べることで水分を補いつつ、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるそうです。最近、父が畑でつくったきゅうりに、昨年のみそ造り講座で作ったみそをつけて食べています。夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

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。



1		2		3
		4	5	
		6		
7			8	9
10				

↓タテのカギ

- 1 公の場であるにもかかわらず、自分たちだけでひそひそと勝手な話をする事。
- 2 まだ読んでいないこと。
- 3 自由に使える時間。なすべきことの何もない時間。
- 5 放送局が行う無線電波による放送。
- 6 現代的であるさま。
- 7 農業・林業・漁業などを営む人々が形成するある一定規模の集落。
- 9 入浴のための設備。

→ヨコのカギ

- 1 仕事・職業としてでなく、個人が楽しみとしてしている事柄。
- 4 劇。特に放送用に製作されたもの。
- 6 書物の内容を示した見出しを順序立てて書いたもの。
- 7 役に立たないこと。それをしただけのかいがないこと。
- 8 休み。休暇。
- 10 順位・等級をつけること。



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4回理事会(5月27日開催)内容より

●報告事項

- ・組合員(出資金)加入調書(4月)について
- ・令和6年度月次実績表(4月末)について
- ・福祉センター青田介護利用者数推移について
- ・青果物販売状況について
- ・令和5年度JAやまがた園芸大規模団地収支報告書について
- ・令和6年4月末事業実績について

●協議事項

- ・理事会決議が必要と認められる貸付および高額員外貸出金に係る貸付について
- ・令和5年度定期決算監査個別改善意見に対する回答書について
- ・令和5年度業務報告書および連結業務報告書の承認について
- ・山形県農業信用基金協会に対する増資について
- ・役員賠償責任保険の継続加入について
- ・第28回通常総代会の開催日について
- ・共済規程の一部変更について

福祉センター青田
健康
コラム vol.113

6月の通所介護



紫陽花ランチ



福和の会



蔵王猿倉

香りで梅雨を乗り切ろう

雨が続き、気分も天気につられてどんよりとしてしまう梅雨の時期。「今年も梅雨の時期が来たか」と毎年感じる人も多いでしょう。家の中も外も陰鬱とした空気が続くことや、元気が湧いてきません。そんな梅雨の時期に家で癒されてみませんか。

梅雨の時期の不快感の主な原因としては湿度の高さが挙げられます。湿気を含みじめじめとした空気は重たく感じやすいため、呼吸をすると息苦しさや暑さを感じやすくなります。そこでおすすめなのがエッセンシャルオイル(精油)での気分転換です。エッセンシャルオイルの自然な香りで、家の中でも清涼感や爽やかさを感じられます。エッセンシャルオイルは種類が多く、年中違った香りを楽しめます。梅雨の時期にはクール感をもたらすミント系のものがおすすめです。ミントの香りは爽快ですっきりとした心地よさが特徴です。



エッセンシャルオイルには、種類によって抗菌作用や抗ウイルス作用、消臭、防カビ作用を期待できるものがあります。香りの癒して梅雨の時期を乗り切りましょう。

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