

広報紙

JAやまがた 9

2024

September

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

JAやまがた 2024/9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/



茄子と餃子の皮で 野菜たっぷりラザニア風



JAやまがた & 山形学院高校FDC presents

旬の簡単クッキング



材料 2人分(作りやすい分量)

茄子	2本	オリーブオイル	大さじ1(炒め用)
しめじ	1/2パック	ウスターソース	大さじ2
パプリカ黄色	1/2個	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	チキンブイヨン(粉)	小さじ1/2
挽肉	100g	醤油	大さじ1
じゃが芋	2個	砂糖	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1	塩コショウ	少々
餃子の皮	4枚		
ピザ用チーズ	60g		

作り方

- 玉ねぎ・パプリカをスライス、茄子は輪切りにし水にさらす。しめじは根元のかたい部分を切り落としてほぐす。
- フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、玉ねぎ、しめじ、パプリカ、挽肉を炒め①の調味料を加えて味を付ける。
- じゃがいもの皮をむき適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でたら、ヘラで潰してオリーブオイル大さじ1を加え粗めのマッシュポテトを作る。
- 輪切りにした茄子は水気を切りキッチンペーパーで水気を拭きとる。
- グラタン皿の一番下に③のマッシュポテトを敷き、②で炒めた具材1/2→餃子の皮→茄子→②の具材残り1/2の順に重ね、ピザ用チーズを上からふりかけオーブンで加減をみながら20分程度焼く。

FDC Cooking Tips

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。

★ 茄子を水にさらして変色を防ぎましょう。

★ 餃子の皮はさっと水につけてから重ねると具材によく馴染みます ✨



桃

甘くなめらかな舌触りと瑞々しい食感が魅力の桃。山形は夏でも夜間は涼しく、昼に比べて植物の呼吸が抑制されるため、糖類が果実にとどまり糖度が上がるしくみ。

特集

お買い物で賢く防災 日常備蓄 ローリングストックのすすめ

インフォメーション

グリーンやまがた営業時間変更のお知らせ
令和6年自然災害対策資金についてのお知らせ

旬の料理

茄子と餃子の皮で野菜たっぷりラザニア風



おいしさ直売所
公式LINE

備えあれば憂いなし。防災は日頃から の準備が大切です！

4 ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



3 衛生用品

トイレトーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウエットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



2 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



1 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



チェックリスト

- 持ち歩いてそのまま食べられるもの
あめ・チョコレート(リラックス効果大)／ナッツ(カロリー・栄養価が高い)／チーズ(栄養価・満足度が高い)／ドライフルーツ(ビタミン・ミネラルが豊富)
- 火や水を使わなくても食べられるもの
肉・魚加工品(おかずにも最適、パワーが付く)／缶詰(保存食の王様、家族の好みに合わせる)
- お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの
レトルト・フリーズドライ食品(日持ちする上、バラエティーに富む)／細い麺(ゆで時間が短いそうめんや極細のパスタなど、麺つゆやパスタソースも一緒に)
- 食欲を促す菓子など
せんべい(香ばしさで食欲増進、個包装のものを)／ようかん(小腹が空いたときに一口タイプを)／野菜・果物チップス(ビタミン補給に)
- 栄養バランスを整えるもの
シリアル・バランス栄養食(手軽な栄養補給)／栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)
- 災害時にもお薦めの飲み物
野菜ジュース(野菜不足を解消)／粉末スープ(みそ汁など、体が温まる)／機能性飲料(健康保持に)

家族の好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておきましょう

《 すぐに避難しなければならないとき 》

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

《 避難生活であると便利なもの 》

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておくといいでしょう。

チェックリスト

- 携帯トイレ
- ヘッドライト
- ヘルメット(折り畳み式が便利)
- レインコート
- 防災用ホイッスル
- タオル
- 水(500mlのペットボトルを1、2本)
- 掃除用具
- マスク
- ゼリー飲料など
- 応急手当用品
- モバイルバッテリー
- 給水器
- 乾電池

チェックリスト

- 携帯トイレ・簡易トイレ
- ウエットティッシュ
- 液体歯磨き
- マスク
- 飲料(1週間分)
- 長期保存できる食べ物(1週間分)
- カセットコンロ・ボンベ
- 給水袋
- 掃除用具
- 水を運ぶ道具(ポリタンクなど)
- ランタン
- アイマスク・耳栓

「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅でも過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を疑似体験してみましょう。



「いつもよりちょっと多め」がポイント

お買い物で賢く防災
9月号特集

日常 ローリングストック 備蓄

のすすめ

皆さん、災害への備えは万全ですか？ 大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなるのが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、**ローリングストック**とも呼ばれています。





JAやまがた

NEWS TOPICS

管内の主な出来事をご紹介します！



第15回山形県漬物展示品評会表彰式の様子



8月8日(木) 青菜漬け準備開始！ 青菜契約栽培研修会

(株)ジェイエイあぐりんやまがたは、人気商品の「青菜漬」に使用する青菜の栽培研修会を開きました。研修会では、出荷基準の確認の後、栽培管理と防除暦について説明がありました。あぐりんやまがたの青菜漬は、今年2月に行われた「第15回山形県漬物展示品評会」で山形県知事賞(おき漬部門)を受賞しました。今年は150トンの漬け込み量を目標に、契約農家や同社社員などが青菜を栽培します。



8月20日(火) 福祉センター青田夏祭り

福祉センター青田は、利用者に季節のイベントを楽しんでもらおうと夏祭りを開きました。期間は8月20日から23日までの4日間。

夏祭りでは、利用者がヨーヨー釣りやゴム製の金魚すくい、瓶起こしゲームなどを楽しんだ後、かき氷が振る舞われました。

初日の20日には、利用者が事前に当JAのPRキャラクター「じゃうるず」が描かれたうちわに色付けしたものを、岡崎輝明組合長と栗原秀行専務がそれぞれ1点ずつ選び、選ばれた利用者に組合長賞として「つや姫」10*と専務賞として「雪若丸」10*が贈られました。つや姫を贈られた利用者は「とっても嬉しい」と笑顔を見せました。



8月19日(月) 桃の選果最盛！

JAやまがた広域選果場で桃の選果が最盛期を迎えました。この日は主力品種「川中島白桃」を中心に3種類の桃が選果されました。

桃の選果は7月25日から始まり9月中下旬まで続きます。選果された桃は京浜や関西の市場へ出荷されます。



今年は収穫期が例年より5日程度早まっています。開花期の天候に恵まれ、着果は良好で果実肥大も前年に比べ大きく生育しています。

JAやまがたでは今年度、生食用桃の販売数量379トン、販売高1億8170万円を計画しています。

8月19日(月) りんご「つがる」目ぞろえ会



JAやまがた広域選果場でりんご「つがる」の目ぞろえ会が開かれました。生産者約30人が参加し、サンプルのりんごを確認しながら出荷規格を共有しました。

JAの担当者は「さび果、日焼け果に注意し、8月中の出荷を心掛けてほしい」と話し、広域りんご部会長の伊豆田周悦さんは「管理を徹底して良いものを出荷していこう」と呼び掛けました。

生育については、例年に比べ着色が遅れているが、着果は良好。果実肥大は平年並みとなっています。

同選果場では、りんご「つがる」の出荷が8月21日から始まり、9月上旬までに約25トンの出荷量を見込んでいます。

8月5日(月)～7日(水) 第62回山形花笠まつり



山形の夏の風物詩「山形花笠まつり」が山形市中心街で開催されました。今年は3日間で135団体、約9700人の踊り手が参加しました。

開催初日の8月5日、JAグループ山形の踊り手集団に当JAの若手職員15人が参加しました。「つや姫、はえぬぎ、雪若丸！それ！」「すいか、ぶどう、山形牛！それ！」の掛け声に合わせて、約800人のパレードコースを暑さに負けず踊り切りました。

7月23日(火) 長崎駅西側に ひまわり迷路オープン！



中山町のJR羽前長崎駅西側に、高さ2メートルほどに成長したひまわりの迷路がオープンしました。

迷路は、50%の圃場に約10万本のひまわりが植えられています。コースは長崎小学校6年生が考えた図面を基に作られました。

開園式では、ながさき幼稚園の園児およそ20人が訪れ、ひまわりの迷路を元気いっぱい楽しんでいました。子ども達は「ひまわりがきれいだった。ちょっと迷ったけど楽しかった」と笑顔を見せていました。

豊田大豆転作組合ひまわり担当の庄司亮太さんは「ひまわりの生育は順調。小さい子どもから大人まで迷路を楽しんでほしい」と話しました。

7月20日(土) 第26回山形市酪農まつり

山形市西藏王放牧場で「山形市酪農まつり」が開催されました。消費者と酪農家の交流や乳牛とのふれあいを通し、酪農業への関心を高め、牛乳・乳製品の消費拡大を図るため、山形市などでつくる実行委員会と山形市農業振興協議会が主催しています。

来場者は、牛の乳搾りやバター作り体験、ヨーグルトやミルクチップの試飲・試食、スタンプラリーなどを楽しみました。



ポニーもいました！

日本農業新聞 購読のご案内



紙版購読料金(1ヶ月)
3,100円(税込)

電子版購読料(1ヶ月)
2,403円(税込)

農業や食に関する情報を毎日お届けします。購読、または電子版への切り替えを希望される方は、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 本店 営農経済部 営農米穀課
TEL.023-624-8562

情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法第35条の5および農協法施行規則第81条に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば電話または封書にて、下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

山形農業協同組合 監事会

住所 山形市旅籠町一丁目12番35号
電話番号 023-624-8554
(受付：月～金、9時～17時)
部署名 内部監査室(監事会事務局)
受付監事 常勤監事 井上 誠治 宛

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねます。
※当組合の業務に関する一般的な苦情については、各支店・センターにご相談をお願いいたします。各業務に関するご相談は、本店でもお受けしております。

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(7月28日開催)内容より

●報告事項

- ・組合員(出資金 加入調書(6月))について
 - ・令和6年度月次実績表(6月末)について
 - ・福祉センター青田介護利用者推移について
 - ・青果物販売状況について
 - ・令和6年度産米穀売渡委託契約数量について
 - ・令和6年度6月末事業実績について
- #### ●協議事項
- ・高額貸出金に関する貸付について
 - ・令和6年度JAやまがた地域農業振興計画(営農振興策支援事業)の取組みについて
 - ・「役員の実務基準」の改訂について
 - ・令和6年度臨時総代会の開催について
 - ・定款の一部変更について

グリーンやまがた 営業時間変更のお知らせ

日頃よりグリーンやまがた各店舗をご利用いただきありがとうございます。下記の期間中の営業時間をお知らせいたします。

営業時間

令和6年10月1日(火)～
令和7年4月30日(水)まで
8:45～17:00

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.023-679-8656

『じゃうるず』デビュー1周年

ぬいぐるみプレゼント!

JAやまがたのPRキャラクター「じゃうるず」のデビュー1周年を記念して、じゃうるずのぬいぐるみとキーホルダーのセットを抽選で3名様にプレゼントします。

応募方法

メール又は、はがき(どちらかの方法で1人1回のみ)氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号を必ずご記入のうえ、「ぬいぐるみプレゼント」係までご応募ください。

宛先

〒990-8535 山形市旅籠町一丁目12-35 JAやまがた ぬいぐるみプレゼント 係
メール: kikakukanri@jayamagata.or.jp

応募締め切り

令和6年10月10日(木) 必着

当選者発表

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。電話やメールでの当選結果のご質問にはお答えできませんので、ご了承ください。プレゼントの発送は11月初旬を予定しております。

ご応募お待ちしております!

抽選で
3名様に

サイズ約30cm

令和6年自然災害対策資金についてのお知らせ

令和6年の自然災害(凍霜、高温、豪雨、突風等)により農作物に被害を受けた農業者において、出荷量大幅減による農業経営の悪化を懸念し農業経営維持のための独自資金を創設いたしました。

取り扱い期間：令和6年9月2日(月)～令和7年1月31日(金)までに申し込みされた方

貸付対象者	貸出形式	貸付限度額
令和6年の自然災害(凍霜、高温、豪雨、突風等)の影響により農作物に被害を受けた農業者で、当農協の所定の手続きにより「令和6年農業災害減収証明書」の発行を受けた組合員	証書貸付金	営農に必要な額の範囲内とし、300万円(法人500万円)または令和6年災害減収証明書で算定した減収額のいずれか低い額
資金使途	貸付期間	保証
営農に必要な一切の資金(負債整理資金は除く)	5年以内	山形県農業信用基金協会の保証が必要になります。(別途保証料が必要になります)
貸付利率	据置期間	担保
固定金利1.00% (利子補給ありのため、実質金利0.20%)	なし	原則、担保は徴求しない
返済方法	元利均等月賦償還(毎月返済方式) 元金均等月賦償還(毎月返済方式) 元利均等年賦償還(年1回または年2回) 元金均等年賦償還(年1回または年2回)	

【必要書類】

- 令和6年農業災害減収証明書(JA発行)・確定申告書及び収支内訳書(3期分)
- 販売実績の確認できる書類(販売証明書、領収書等)
- 上記以外の確認書類が必要となる場合がございます。

詳しくは各支店までお問い合わせ下さい。

令和4年産米最終精算について

■ 主な品種の精算について (紙袋)

単位：円 (税込)

項目	区分	等級	はえぬぎ	コシヒカリ	つや姫	あきたこまち	ひとめぼれ	雪若丸	ヒメノモチ	出羽燦々
概算金 ①	J A 米	1等	10,300	10,700	15,400	10,300	10,300	10,900	9,800	11,800
	一般米		10,000	—	—	—	—	—	—	—
追加精算金 ②	J A 米	1等	—	—	—	—	—	—	—	—
	一般米		—	—	—	—	—	—	—	—
最終精算金 ③	J A 米	1等	1,076	972	920	416	1,202	696	4,082	3,328
	一般米		718	—	—	—	—	—	—	—
支払合計額 ①+②+③	J A 米	1等	11,376	11,672	16,320	10,716	11,502	11,596	13,882	15,128
	一般米		10,718	—	—	—	—	—	—	—

■ 精算内容 (JA米 はえぬぎ 紙袋 1等)

単位：円 (税込)

項目	内容	60kg/個
販売価格	入札取引並びに相対取引による平均価格	12,752
加算額	協議会受入・精算代金利息・繰越金	227
① 合計	販売価格	12,979
共同計算経費	保管料・運賃・在庫料・ブランド米拡大経費等	897
販売手数料	全農・JA	596
検査手数料		110
② 控除経費合計		1,603
③ 概算金	令和4年産米	10,300
④ 追加精算支払済額	—	0
最終精算金支払額	① - ② - ③ - ④	1,076

■ 山形地区カントリーエレベーター収支決算書

(令和5年4月1日～令和6年3月31日) 単位：円 (税込)

科目	金額	科目	金額
人件費	11,666,321	利用料	58,295,083
業務費	10,944,491	保管料	10,459,040
諸税負担金	2,649,644	在庫料	1,325,584
施設費	43,120,624	雑収入	2,471,911
減価償却費	8,011,918	事業外収益	4,560,735
雑費等	219,355		
諸引当金繰入	500,000		
当期剰余金	0		
合計	77,112,353	合計	77,112,353

8月19日(月)

食料・農業・地域政策推進 山形県要請集会

JAグループ山形は山形テルサで「食料・農業・地域政策推進山形県要請集会」を開催しました。県選出国會議員などを招き、食料安全保障の強化、適正な価格形成、再生産可能な農業、災害に強い農業の実現に向け、政府に働きかける要請とともに、7月豪雨による被害対策の緊急要請を行いました。

会場には約750人が集まり、ウェブ視聴も含めると約1000人を超える規模となり、当JAからは役員103人が参加しました。集会の様子はYouTubeでライブ配信されました。

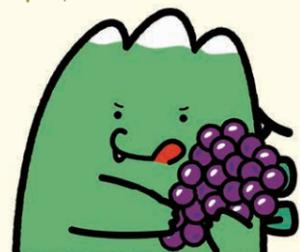


7月25日(木)

デラウェア品評会

山形県が生産量日本一を誇るぶどう「デラウェア」の品評会が開かれました。県内主産地から2*。箱詰め(16房入り)が35点出品され、着色や糖度、粒ぞろいなど8項目を審査しました。入賞したデラウェアは仙台市の百貨店「藤崎」で販売されました。当JAの受賞者は以下のとおり

**受賞おめでとう
ございます!** **優賞
布川 いく子さん**



適期刈り取り!! 刈遅れに注意!!

適確な乾燥調製で最高品質の令和6年産米を!!!

◎ 刈り取り時期目安 (8月30日現在)

圃場によってばらつきはありますが、平年より3日ほど早い出穂期となりました。本年も高温で経過したため、平年より刈り取り適期が早まる予想です。刈り遅れることの無いようしっかり準備を進め、圃場を良く観察し適期刈り取りを行いましょう。

品 種	出穂後積算気温	平均的な出穂日	刈取適期予想	刈り始め青籾歩合
雪若丸	900~1150℃	8/2	9/5~9/15	20%
はえぬぎ	900~1150℃	8/2	9/5~9/15	20%
つや姫・コシヒカリ	950~1150℃	8/8	9/13~9/22	15%

■ 刈り取り時期については出穂日からの日平均気温を積算して予想しています。

今後の天候次第でずれることが予想されますので、実際に穂をよく観察し、青籾歩合や枝梗の黄化・籾水分と総合して刈り取り時期を判断しましょう。

早期落水は胴割れを助長する原因になります。出穂から30日・刈り取り10日前までの水管理を徹底しましょう。



◎ コンタミ(異品種混入)防止!!!

異品種または雑草イネが混入している圃場が見られます。早めに抜き取りや刈り取りを行い絶対に混入させないでください。

また、刈り取り作業や調製段階で品種が切り替わる時は機械等を十分掃除して作業してください。

【クサネム】などの雑草の種子は、調製段階では抜くことができず製品に混入する場合があります。圃場内の雑草は刈り取り前に抜き取り、玄米に混入しないよう注意して下さい。

◎ お知らせ カントリーエレベーター(CE)・ライスセンター(RC)稼働について

施設名	荷受開始日
山形地区 CE・須川西部 RC・本沢 RC・西山形 RC・西郷 CE	9/13
中川 RC	9/12
長崎 RC	9/14

◎ 生産工程管理表の提出について ~ 100%提出を!!! ~

生産工程管理表は、品種ごとに作成し出荷前に提出することが基本となっています。正確に記入し提出下さるようお願いいたします。

また、カントリーエレベーターやライスセンターの利用者については、**飯米のみの利用であっても必ず提出が必要です。**



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



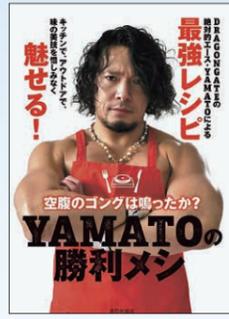
プランターでかんたんイチゴづくり
おうちで楽しくイチゴ狩り!

宮崎 大輔 著

高騰し続けるなかで人気の衰えないイチゴ。家庭のベランダや庭で、プランターひとつから栽培する方法を解説します。宮崎さんは「イチゴテック」代表として、農業コンサルタントを行う傍ら、youtubeでイチゴや野菜づくりについて発信し、現在フォロワーは20万人を超えます。農法自体はスタンダード

ですが、細やかでわかりやすい理論的な説明が人気を集めています。この1冊があれば自宅でも完熟イチゴが楽しめる!

定価 1,500円 (+税)



YAMATOの勝利メシ
空腹のゴングは鳴ったか?

YAMATO 著

大人気レスラーYAMATOの本格的な料理が味わえる1冊。プロレス団体DRAGONGATEの絶対的エースであり、「料理人」としての顔も持つ人気レスラー・YAMATO。2020年から月刊誌『地上』で連載してきた料理レシピを1冊にまとめました。スタミナ抜群の肉料理、野菜たっぷりのバランスレシピ、そしてキャンプで活躍すること間違いなしのアウトドア飯と、バリエーション豊富な「最強メニュー」はいずれも本格的な味わい。リング上でのファイトスタイル同様、キッチンでも多彩な技で魅了します!

定価 1,500円 (+税)



JAやまがた野球部
第59回 山形実業人野球大会
結果

1回戦 5月21日(火) 流通センター野球場
VS ボンバーズ ●7-8

敗者復活戦 6月5日(水) 流通センター野球場
VS 日産クリッパーズ ○3-2

3回戦 8月6日(火) きらやかスタジアム
VS 富士フィルムBI山形野球部 ●4-5

たくさんのご声援ありがとうございました。



JAやまがた野球部は9月6日(金)に開催される「第27回広域合併JA交流親善大会」に出場します。引き続き応援をよろしくお願いたします。

資産サポート部
相続・資産継承相談業務
情報交換会を開催

7月24日(水)、宮城県仙台地区内4JA(仙台・岩沼・名取岩沼・みやぎ亘理)の職員を迎え「相続相談業務情報交換会」を開催しました。当JAの羽角克之常務理事は「JA同士やりがいや課題等を共有し、組合員の負託に応えられる体制を構築することが重要」とあいさつし、相続相談業務における活発な意見が交わされました。



読者の広場

9月号のテーマ

夏に食べたいもの

●夏といえばやっぱりスイカですね。庭先の井戸水に冷やして孫たちと一緒にスイカ割り!みんな笑顔で食べる味は甘くてうまい。最高です!(上山市Iさん)

●種から育てたマクワウリが少しずつ大きくなってきました。食べるのが楽しみです。(上山市Kさん)

●毎日30度を超す暑い日が続きます。私たちも太陽の昇る前に畑へ出て、雑草取り、耕作...と秋野菜の植え付けの準備を進めています。野菜作りも大変です。毎月発行の広報紙が楽しみです。(山辺町Yさん)

今月も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。

10月号のテーマ

好きなおにぎりの具材

●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/9月25日(水)(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。

8月号クロスワードの答え:とうもろこし

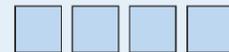


あとがき

7月25日の大雨や、8月8日に宮城県沖でおきた地震により南海トラフ地震発生の可能性が高まるなど、災害への備えを再確認している方も多いと思います。今月号では日常備蓄(ローリングストック)をご紹介します。もしもの時に慌てないため、日頃から防災対策に努めていきたいですね。

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。



1	2			3
			4	
5		6		
7				8
		9		

↓タテのカギ

- 2 テントをロープで固定する杭を打ちつけるために必要な道具。
- 3 地面を長くほって、水が通るようにしたところ。
- 4 夏の果物。ふっくらとやわらかく、ピンク色が特徴的。
- 5 鋼(はがね)の表面に細かい凹凸がつけられた切削工具。
- 6 碁や将棋で石やこまを一つ動かしたりすること。
- 8 田舎。生まれ育ったところ。「○○帰り」

→ヨコのカギ

- 1 液体が常温で気化すること。
- 4 投げたり砲で撃ち出したりして、魚介類などを突き刺し、捕らえる漁具。
- 5 山に生えるつる草のいも。
- 7 同一の布地で作った上下そろいの洋服。
- 9 特に夏のアウトドア、キャンプの時に設営する家。

福祉センター青田
健康
コラム vol.115

8月の通所介護



夏祭り



夏祭りバイキング



小倉のひまわり

つま先立ちと踵落としの相乗効果

ふくらはぎの筋肉と手のひらは第二の心臓と呼ばれています。手のひらはぐーぱーを繰り返す事でポンプの役割を行うことができます。ふくらはぎは手と同じようにぐーぱーは難しい為それに代わる運動がつま先立ちと踵落としの運動です。



【相乗効果】

- 毛細血管の活性化
- 体温の上昇(冷えの改善)
- 基礎代謝を上げ脂肪燃焼
- 血流の改善(むくみ改善)
- 高血圧の改善
- 血糖値上昇を抑える
- 骨を強くする

この他にも運動を継続する事で夜間頻尿改善、便秘解消などの効果もあるようです。

【運動のやり方】

足の指先をしっかり体重をかけ背中を伸ばし下腹部を引っ込めるように立ちます。つま先立ち10秒から踵落としの運動です。踵落としのコツとして、踵を落とす時にトンと骨に刺激を感じる強さで落とします。この刺激は全身の骨細胞に伝わり骨を丈夫にします。効果は個人差があります。立つて行う事が難しい方は椅子に座って安全を確認してから運動を行います。寝たまま、ベッドに横になったまま、足先、足首を動かす運動で血流改善が期待出来ます。この運動は環境に合わせてどこでも出来る運動です。

デスクワークの方々、運動不足の方にもお勧めです。生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか。

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