広報紙

JAやまがた

2025 2 February

管内（山形市・上山市・山辺町・中山町）の組合員の方々にお届けします

堀込せり

山形市前明石の堀込地区で
栽培されているせり。
シャキシャキとした食感と
香りの良さが特徴。
昭和20年代に野生のせりから
選抜して栽培されたのが
始まりとされている。

特　集

IYC2025 2025年は「国際協同組合年」です

インフォメーション

研修会に係る営業時間変更と棚卸休業のお知らせ

旬の料理

春野菜のちらし寿司ケーキ

おいしさ直売所
公式LINE

広報紙 JAやまがた　2025／2月号　発行／山形農業協同組合　〒990-8535 山形市旅篭町1-12-35　TEL.023-641-3121　FAX.023-631-4714　https://www.jayamagata.or.jp/

春野菜のちらし寿司ケーキ

JAやまがた
&
山形学院高校FDC
presents
旬のかんたんクッキング

FDC Cooking Tips

★バレンタインデーにちらし寿司ケーキはいかが

★お刺身や桜でんぶなどのトッピングもお好みで!

★卵焼きは片栗粉を入れるとちぎれにくくなります

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。

材料　2人分（ケーキ型1個分）

米	2合
すし酢	60cc
菜の花	5本
とびっこ（市販）	10g
乾燥椎茸	5枚
味付かんぴょう（市販）	10g
あさつき	少々
ボイル海老	3〜4尾
スナップエンドウ	少々
Ⓐ みりん	大さじ4
Ⓐ 醤油	小さじ1
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ2
［錦糸卵］	
卵	1個
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

作り方

1. 米の水加減を少なめにしてごはんを炊き、すし酢とあわせて酢飯を作り、菜の花を茹でて細かく刻み酢飯と混ぜ合わせる。
2. 椎茸を水につけて戻しておき、軸を取り薄切りにして、Ⓐの調味料で煮汁がなくなるまで甘辛く煮つめる。スナップエンドウ・あさつきは茹でて、海老は色が赤くなるまでボイルし皮を剥く。かんぴょうも飾りやすい大きさに切る。
3. 卵に水溶き片栗粉を混ぜて薄焼きにし細く切って錦糸卵を作る。
4. 菜の花を混ぜた酢飯をケーキの型の半分ほど詰め、とびっこを中に敷き詰めたら、残りの酢飯半分を上からケーキ型に詰めしっかり抑え込んで型から外す。甘辛煮椎茸・刻みかんぴょう・錦糸卵・海老・とびっこ・スナップエンドウ・あさつきを自由に飾って出来上がり！

2月号特集

IYC2025

2025年は「国際協同組合年」です

国連は2023年11月3日の国連総会で、
25年を「国際協同組合年」（IYC= International Year of Cooperatives）と
することを宣言しました。これは、12年に続き2回目です。

国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

国連の「国際年」って？

国連では、1957年から国際年を設定しています（同年は国際地球観測年）。国際年には、世界に共通する重要テーマについて、各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行うよう取り組んでいます。

国際協同組合同盟とは？

1895年に設立された国際的な協同組合の連合組織です。加盟組織は103カ国299団体（2024年4月現在）で、本部はブリュッセル（ベルギー）に置かれています。なお、加盟組織傘下の組合員数は世界全体で10億人を超えています。日本からは17組織が加盟しており、JAもその一つです。

なぜ国連はIYC2025を設定したの？

国連は国際協同組合同盟（ICA）と連携を図り、国際協同組合デーの開催、国連総会における協同組合振興決議、協同組合振興のための国連ガイドラインの策定など、協同組合振興に努めてきました。国連が協同組合を重視するのは、協同組合が事業や活動を通じて、女性、若者、高齢者、障害者を含むあらゆる人々の経済社会開発への参加を促し、貧困の根絶、雇用の創出、社会とのつながりの強化に貢献し、持続可能な開発などに貢献できる企業体・社会的事業体だ、と評価しているからです。

国連はIYC2025を通じて、次の取り組みを講じるよう、各国政府や関係機関に要請しています。

①持続可能な開発目標（SDGs）の実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知を高める。

②協同組合の発展を支援し、協同組合を振興する。

SDGsと協同組合

協同組合は、誰かに助けてもらうことで解決を図るのではなく、一人一人の主体的な参加を基礎に、生産や暮らしなどさまざまな面で協同し合うことによって、解決の道を切り開いていこうという団体です。自ら事業を利用したり、活動に参加したいと考える人は誰でも加入できるオープンな組織であり、協同組合が大切にする平等、公正、連帯という考え方はSDGsの理念と合致します。

協力：IYC2025 全国実行委員会（事務局：日本協同組合連携機構）

IYC2025

2025年国際協同組合年を契機に協同組合のアイデンティティーと持続可能な社会の実現に向けて学び、実践し、発信しましょう！

学ぶ

IYC2025は、協同組合のことを広く知ってもらって共感や信頼につなげ、協同組合の事業を利用する人・活動に参加する人・働く人を広げる大きなチャンスです。「2025年国際協同組合年」をJA組合員、役職員で共有し、その意義を確認しましょう。

実践する

他の協同組合や企業、団体とつながり、「協同組合間の連携」や「協同組合でのSDGsの取り組み」を通して、その事業や活動に触れ、一緒に活動しましょう。

発信する

今、実践していることをどんどん発信しましょう。発信することで、協同組合のことを広く知ってもらい、共感や信頼につなげ、協同組合の組合員として事業を利用する人、活動に参加する人が広がる可能性があります。

協同の輪を広げて、日本を変えていきましょう！

JAグループは、協同組合として地域で助け合いの輪を広げ、持続可能な開発目標の実現に貢献しています！

第1次産業生産者の協同組合として

地域の組合員のニーズに対応し、経営・技術指導、低コスト資材の供給、共同販売、事業資金や生活資金の貸し付けなどにより、組合員の農業経営と生活を守ることを通じ、消費者への安全で新鮮な農産物の生産・販売と、農地保全を通じて美しい国土の保全に寄与しています。

協同組織金融機関として

協同組織金融機関とは、出資者でもある組合員が預貯金し合い、集まったお金を必要なときに適切な審査の下で組合員に融資する協同組合組織の金融機関です。地域に根差して、農業経営の安定や改善、暮らしの向上などさまざまな問題解決・価値創造を手伝い、地域経済の発展に貢献します。

万が一を助け合う共済事業

共済とは、組合員の誰かが困ったときに、他の組合員全体で助ける仕組みです。私たちの生活を脅かすさまざまな危険（災害・交通事故など）に対し、組合員同士で助け合う相互扶助を具現化した保障事業です。

医療・福祉、厚生事業

地域に密着した医療・福祉サービスの提供を通じ、安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでいます。

イラスト：ゆきたけし

出典：JA広報通信2024年12月号

JAやまがた NEWS TOPICS

管内の主な出来事をご紹介します！

1月8日(水)

2025年の豊作を祈願

広域園芸組織代表者会は、山形市で豊作祈願祭を開きました。生産組織の代表者やJA役職員ら29人が出席しました。

神事では、岡崎輝明組合長と広域野菜部会の鈴木隆史部会長、広域花き部会の稲毛昇部会長、広域果樹部会の西村明彦副部会長が玉串を奉納し、今年の豊作と農作業の安全を祈願しました。

岡崎組合長は「持続可能な営農活動の継続に向けて取り組んでいく」とあいさつしました。

1月20日(月)

川柳大会表彰式

金融共済部が当JAに年金受給口座を持つ人や年金予約者を対象に開いた川柳大会の表彰式が本店で行われました。

川柳大会では、「セカンドライフの楽しさ」と「セカンドライフに対する期待」を込めた作品を募集し、計65点の川柳が寄せられました。

表彰式では、「いきいきセカンドライフ部門」で組合長賞に選ばれた平泉良子さんに、岡崎輝明組合長から賞状と記念品が贈られました。平泉さんの作品は当JAの代表としてJAバンク山形県大賞に出品されます。

入賞作品は7ページでご紹介しています。なお、「わくわくセカンドライフ部門」には応募作品がありませんでした。

12月9日(月)

山形セレクション牛枝肉共進会

「総称山形牛」のブランド力向上などを目的とした、第18回山形セレクション牛枝肉共進会が県食肉公社で開かれました。

黒毛和種142頭が出品され、赤身の色や各部位へのサシの入り具合などを審査した結果、チャンピオン賞には517㌔の枝肉が選ばれ、最高額の1㌔5633円でせり落とされました。この日の1㌔当たりの平均単価は2984円でした。

また、当JAより出品した平尾智也さんが優秀賞5席、井沢新治さんが優良賞に選ばれました。

1月16日(木)

蔵王支店でだんごさし

山形市成沢地区の住民らでつくる成沢郷土史研究会は、小正月の伝統行事「だんごさし」を行い、蔵王支店に飾り付けました。

一年の五穀豊穣と無病息災の祈りを込めて、ミズキの木に紅白のだんごを刺し、タイやひょうたんなどを模した装飾や昆布ユズリハなどの縁起物を飾りました。

同研究会は同日、成沢公民館にも「だんごさし」を飾った他、山形市立蔵王第一小学校の児童へ小正月の伝統行事指導として「だんごさし」と「いわいいわい」も行いました。

1月9日(木)

山形市へ啓翁桜を贈呈

西部営農センター花き部会啓翁桜部会は、出荷最盛期を迎えた冬に咲く桜「啓翁桜」を山形市に贈呈しました。

同部会の神保藤喜雄部会長と渋谷英孝副部会長が市役所を訪れ、佐藤孝弘市長へ長さ120㌢の「啓翁桜」10本を手渡しました。

神保部会長は「気温が高く管理が大変だったが、例年通り高品質な啓翁桜となっている。出荷も好調」と話していました。

山形県が生産量日本一を誇る「啓翁桜」は、ひな祭りや卒業シーズンの他、家庭用の需要も年々高まっています。同部会の出荷は3月中旬まで続く予定です。

12月14日(土)

サクソフォンの音色を楽しむクリスマスコンサート

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クリスマスコンサートを開きました。

サクソフォンアンサンブルの「レインボーレイ」を施設に招き、ジングルベルや東京ブギウギなど計10曲が披露されました。アンコールで演奏されたマツケンサンバⅡでは、センター職員が金色の衣装を身に付けてダンスを披露しました。

利用者は曲を口ずさんだり、鈴やタンバリンでリズムをとったりしながら楽しんでいました。

12月12日(木)

干し柿共励会

南部営農センター干し柿部会は、南部営農センターで干し柿の共励会を開き、「紅柿の部」で秋葉榮史さん、「蔵王つるしの部」で大澤裕司さんが最優秀賞に輝きました。

上山市特産の「紅柿」を干した紅柿の部に13点、「平核無」を干した蔵王つるしの部に3点が出品され、審査員4人が果肉周りの白粉の吹き具合や詰め方などを審査しました。

審査委員長を務め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「入賞した干し柿は特に品質が優れていた。技術を共有し、全体の品質がさらに高まることを期待する」と講評しました。

12月5日(木)

子ども達に大根ほり指導

県立楯岡特別支援学校寒河江校の児童12人が、山形市千歳地区の遠藤昭男さんの畑で、有機栽培大根の収穫作業を体験しました。

児童は雨の降る中、レインコートを着て大根を収穫し、一人1本ずつ持ち帰りました。

遠藤さんは「子ども達に収穫作業を体験してもらい、農業の大変さや大切さを感じてもらえたら嬉しい」と話していました。

金融犯罪防止に向けた警察との連携について

昨今、SNSを通じたやりとりで相手を信頼させ、投資等の名目で金銭をだまし取る「SNS型投資・ロマンス詐欺」が急増しています。また、フィッシング被害や特殊詐欺による被害も拡大しているほか、法人口座を悪用した事案も見られるなど、預貯金口座を通じて行われる金融犯罪への対策が急務となっています。

当JAにおいても、特殊詐欺やマネロン等の対策に取り組んでまいりましたが、犯罪の手口が巧妙化・多様化し、それによって引き起こされる被害が拡大する情勢に鑑み、警察と連携して以下のような対策に取り組んでまいります。

1. 口座開設時における不正防止及び実態把握の強化
2. 利用者側のアクセス環境や取引の金額・頻度等の妥当性に着目した多層的な検知
3. 不正の用途や犯行の手口に着目した検知シナリオ・敷居値の充実・精緻化
4. 検知及びその後の顧客への確認、出金停止・凍結・解約等の措置の迅速化
5. 不正等の端緒・実態の把握に資する金融機関間での情報共有
6. 警察への情報提供・連携の強化

JAやまがた金融共済部

自動車共済にご加入の皆さまへ

自動継続契約の継続確認は、契約支店ならびに自動車共済契約サポートセンターからもご連絡いたします。

TEL.023-624-8253

JAやまがた 内定者フォローの取り組み

人手不足が社会的な問題となる中、採用活動に関わる取り組みがより重要になっています。採用者数の確保はもちろんのこと、雇用の維持という観点から、内定者には事前に職場での決まり事や取り組み方などを理解していただくことで、自身の働きやすさや仕事を通して成長につながることを学んでいただくことが大切です。

また、採用後は仕事の悩みを相談したり、助け合っていくための仲間意識を醸成していくことも不可欠です。

昨今は内定者式を実施する企業が増えており、当JAでもこうした世情を反映したものをと検討しましたが、当JAに合った形を話し合っていく中で、形式的なものには拘らず、職員として育てていく事に力を注いでいくべきではないのかと考えたことから、下記の企画を行うこととしました。

今後、少子高齢化が一層進み採用活動は厳しさを増していきますが、こうした取り組みが学生からのJAへの理解や評価となり、職場環境の改善にも繋がっていけばと考えています。

・**第1回内定者研修　9月**
営農施設と金融店舗の見学、身だしなみマナーと仕事への向き合い方研修

・**第2回内定者研修　11月**
直売所見学、料理作りを通しての内定者間の親睦と管内農産物への理解

令和6年度 地区別座談会の開催について

2月12日（水）から20日（木）にかけて、各支店にて地区別座談会を開催いたします。

2月10日（月）を目処に各支店へ、事前に座談会資料を送付しますので、座談会前にご覧になりたい方につきましては、支店までお問い合わせいただきますようお願い申し上げます。

研修会に係る営業時間変更と棚卸休業のお知らせ

◆グリーンやまがた営業時間変更について
職員研修会の開催のため、下記の営業日については午前中のみの営業日とさせていただきます。

●令和7年2月18日（火）午前8時45分～12時まで（午前中のみ営業）

◆棚卸休業のお知らせ
下記の日程で棚卸を行います。棚卸当日は各店舗の購買業務を休業とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

棚卸実施日

●広域配送センター ： 令和7年2月28日（金）
●グリーンやまがた ： 令和7年3月1日（土）
●支店、農機センター ： 令和7年3月3日（月）

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11回理事会【12月26日開催】内容より

●報告事項
・JAやまがた確定申告相談会の開催について
・令和7年産米生産数量の目安について
・米穀関連施設整備について

●協議事項
・令和6年度11月末仮決算について
・債権の償却について
・第9次中期経営計画にかかる行動基本計画（案）について
・NISA約款等の一部改正について

JAバンク 山形県

【いきいきセカンドライフ部門】

組合長賞

孫の夢　末は博士か　大谷さん　（平泉　良子さん）

優秀賞　おいしいと　野菜ほめられ　やる気でる　（楽天さん）
優秀賞　ストレッチ　すれば命の　のびる音　（ゆうこりんさん）
佳作　脳トレに　年金かくにん　くりかえし　（佐藤　陽子さん）
佳作　健康は　毎日人と　出会うこと　（ミントちゃんさん）
佳作　わんちゃんに　一緒にたのむと　行く散歩　（孫命ジジさん）

川柳大会

JAやまがた川柳大会　結果発表

たくさんのご応募ありがとうございました。
ご応募の中から見事入賞されました句を発表いたします。
※【わくわくセカンドライフ部門】は応募作品がありませんでした。

期間
2024年
10/1～
11/29

栽培前に再度ハウスの点検を行いましょう！

近年は気象変動が激しく、異常気象が当たり前になり、
ハウスの前準備が必須になっています。
栽培前にハウス施設の点検や補強等をしておきましょう。

《ハウス栽培の圃場準備》

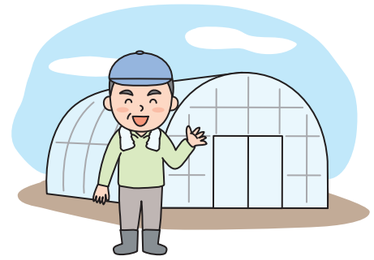
❶石灰や微量要素資材、堆肥等の有機物土づくり資材は早め（２週間以上前）に投入し土になじませておきましょう。

❷排水の悪い圃場では酸素供給剤ネオカルオキソやオキソパワー5を使用しましょう。

❸防虫対策として防虫ネット（アザミウマ飛来防止に赤色推奨）の設置・点検を行いましょう。
防虫ネット設置は減農薬、経費節減につながります。

❹遅くとも定植10日前までにベッドを作り、十分潅水してマルチをかけハウスを密閉し、気温・地温を上げた状態での定植を行いましょう。

※堆肥や有機物を入れていない圃場では、微量要素入り肥料やアヅミンを施用してください。



12月13日(金)

農政対策協議会

協 議

(1) 農政活動経過報告について

●令和6年度農政活動報告

【一部抜粋】

3 月 1 日	農作物災害防止対策本部設置
5 月 22 日	JAやまがた盗難防止対策広報車出発式
8 月 19 日	令和6年度食料･農業･地域政策推進山形県大会
10 月 18 日	第30回JA全国大会（WEB視聴）
11 月 20 日	第30回JA山形県大会

(2) 水田農業対策について

●水田生産調整実施状況

2市2町における令和6年産米「生産の目安」目標数量達成率は106.0%、転作達成率は109.1%でした。
※山形市の面積換算には、ＪＡ山形市管内の面積も含みます。

●今後の対応について

令和7年

2月／水田営農協議会（各センター・各地区）
各農業者へ令和7年産米「生産の目安」の配分とも補償制度・互助制度基準検討
転作計画（備蓄米・新規需要米等非主食用米の取り組み）取りまとめ
集団転作・団地化推進
水稲生産実施計画兼営農計画書（水稲共済細目書）配布

3月／転作計画調整
水稲生産実施計画兼営農計画書（水稲共済細目書）取りまとめ
集団転作・団地化計画確定
土地利用集積・作業受委託調整

4月～5月／営農計画確定
米出荷契約申し込み取りまとめ
とも補償制度・互助制度加入手続き

6月／転作確認
転作実績の集計確認

おいしい農産物をどうぞ

各地の食育活動を紹介します

ラ･フランス贈呈

中央果樹組合

高楯中学校

中央果樹組合は、子ども達に農業へ関心を持ってもらおうと毎年この時期に中央営農センター管内の出羽小学校、大郷小学校、明治小学校へ果物を贈っています。今回初めて高楯中学校にも贈呈しました。

11／12　山形市立出羽小学校
11／12　山形市立大郷小学校
11／14　山形市立高楯中学校
11／20　山形市立明治小学校

合格りんご贈呈

青年部東金井支部

12／12
山形市立金井中学校

青年部東金井支部は、金井中学校の3年生174人に「合格祈願」の文字を色抜きしたりんご「ふじ」を贈りました。高校受験を控えた地元の受験生を応援しようと、毎年贈っており、今回で２２回目となりました。

キウイフルーツ給食

西部果樹組合キウイフルーツ部

11／29
山形市立西山形小学校

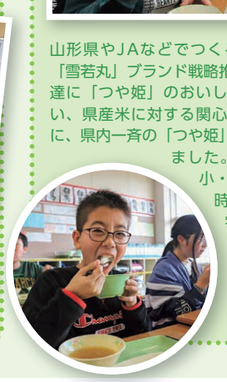
西部果樹組合キウイフルーツ部は、子ども達に地元でとれたキウイを味わってもらおうと、西山形小学校に黄色い果肉のキウイフルーツ「ゴールデンキング」１００個を贈りました。

県内一斉「つや姫」給食

山形「つや姫」「雪若丸」ブランド戦略推進本部

11／27
山辺町立相模小学校

山形県やＪＡなどでつくる山形「つや姫」「雪若丸」ブランド戦略推進本部は、子ども達に「つや姫」のおいしさを味わってもらい、県産米に対する関心を高める事を目的に、県内一斉の「つや姫」学校給食を実施しました。県内33市町村の小・中学校299校と定時制高校、特別支援学校23校の計322校に、約7万8000食（約6.6ﾄﾝ）の「つや姫」が提供されました。



りんご、ラ･フランス贈呈

JAグループ山形

11／17
シンシンの会

JA管内産のりんご5㌔と
ラ・フランス5㌔を贈呈しました。

資産サポートナビ Support navigation VOL.48

確定申告はお早めに!

■令和6年分　所得税、消費税及び贈与税申告の日程

	納期限 確定申告書の提出期限	振替日 （振替納税の場合）
所得税及び復興所得税	令和7年3月17日（月）	令和7年4月23日（水）
個人事業者の消費税及び地方消費税（原則）	令和7年3月31日（月）	令和7年4月30日（水）
贈与税	令和7年3月17日（月）	

確定申告についてご不明な点がございましたら、お気軽に資産サポート部へご相談下さい！

お問い合わせ　資産サポート部 TEL.023-624-8258

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

家庭菜園の超裏ワザ 品質・収量アップ!

和田 義弥 著

「やさい畑」の栽培実験企画「畑の探究者（連載）」を再編集して一冊の本にまとめます。本企画では、一般的な栽培法にとらわれず、野菜の性質や原産地、また海外の栽培法などにも注目して、これまでにない斬新な野菜作りで収量、品質アップを実現してきました。８年にわたる連載で、これまで紹介したネタは48本。本書ではそのうち収量アップ・品質アップなどのはっきりした結果を出し、実践しやすい25本前後をピックアップして紹介します。普通じゃないけど面白い！好奇心旺盛な家庭菜園愛好家なら試してみたくなること必至の驚き技を集めました。

定価　1,600 円（＋税）

寺田本家 発酵カフェの 毎日おいしい麹レシピ

寺田 聡美 著

砂糖・乳製品・化学調味料不使用　からだにやさしいレシピ日本酒の蔵元が運営するカフェならではの麹調味料レシピ集。「麹× 発酵」を毎日のお料理に取り入れれば、おいしくて体にいい料理をすぐに作ることができます。塩麹・しょうゆ麹・甘酒をベースにした２４種の発酵調味料を提案。簡単な料理でも食材の味を引き出し、ぐっと深みのある味に仕上がります。麹を知り尽くした著者のレシピは、麹と発酵の力を最大限に活かす工夫がいっぱい。腸を元気にしてくれる手作りの麹調味料は、お子さんから高齢の方まで、家族みんなで楽しめます。

定価　1,700 円（＋税）

読者の広場

2月号のテーマ
おもちの食べ方

●大根おろしで食べるのが胃に優しくてお気に入りです。（山形市Wさん）

●油抜きした油あげを半分にし、その中に薄く切ったもち、白菜のキムチ、とろけるチーズを入れ、もちがやわらかくなるまでレンジやトースターでチンします。（山形市Hさん）

●焼いたり、ラーメンに入れたりかな。おしるこもおいしいです。山形の初市、人がいっぱいで楽しかった。（山辺町M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。

3月号のテーマ
好きな鍋料理

●**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 山形市旅篭町一丁目12-35
Eメール　kikakukanri@jayamagata.or.jp

●**締切**／2月25日（火）（当日消印有効）

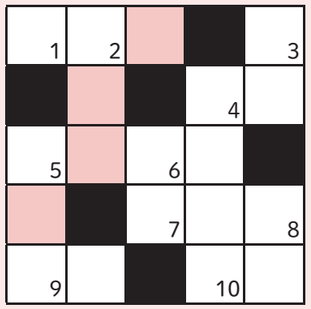
●**プレゼント**／「クロスワード」正解者、またはご意見、ご感想を下さった方の中から抽選で３名の方に**「おいしさ直売所商品券」1,000円分**をプレゼント。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1月号クロスワードの答え：いちご

あとがき　インフルエンザなどの感染症が流行しています。私も先日インフルエンザにかかってしまい、お休みをいただきました。手洗い、うがいや換気など感染対策を行い、体調には十分気を付けていきましょう。健康第一ですね。

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。



⬇タテのカギ

2 旬は晩春から。鱗は薄く、取りやすい。皮は強いがあまり厚みはない。骨はあまり硬くはない。
3 写真や絵などで、何も写っていない方の面。表の反対の面。
4 長さがくるぶしより少し上くらいまでの短い靴下。
5 囲むもの。囲んでいるもの。かこい。
6 春の七草。ナズナ、ゴギョウ・ハコベラ、ホトケノザ、スズナ・スズシロ、あともう1種。
8 地球の表面の一部または全部を一定の割合で縮尺し、平面上に表した図。

➡ヨコのカギ

1 家を借りるために家の持ち主に払うお金。
4 大地のずっと上の方に見える所。
5 ある事実について、よくわかるようにくわしく説明すること。
7 地球上で、海や湖などの水でおおわれていない部分。
9 木を傷つけると出る甘い汁。
10 球形をした鳴り物。春になると山菜とりで、ヒグマよけに持ち歩くと良い。

福祉センター青田 健康コラム vol.119

乾燥に気を付けましょう

1月の通所介護

バランスゲーム

鏡開き（おしるこ作り）

昔懐かし正月遊び

冬から春にかけては**乾燥**の季節です。
たかが乾燥、されど乾燥、みなさん、**保湿**はしていますか?
人は加齢に伴い皮脂や汗の分泌が減少します。その為、皮膚の水分保持機能が低下し、皮膚に浅い亀裂や白いふけのような鱗屑（りんせつ）が生じます。人によっては掻痒（かゆみ）を伴うこともあります。
ここで大事なのが**保湿**です。

保湿効果の高いクリームやオイルを使って、時間をかけて肌に馴染ませましょう。様々な保湿剤が市販されていますが、使用感の良いもの・カサカサが改善されるものを選びましょう。
保湿の他に、お風呂の温度に気を付けたり（熱すぎるお湯はNG）ゴシゴシ洗いはやめて優しく洗うことも大切です。衣類の素材もチクチクするものは避けましょう。
春が近くなると花粉が肌トラブルの原因になることがありますが、ここでもやはり保湿が大事です。肌が乾燥しバリア機能が落ちていると花粉が肌に侵入しやすくなりアレルギー反応を起こしやすくなります。バリア機能を維持するために、しっかりと保湿を行いましょう。

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