

広報紙

JAやまがた

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

2025
June
6



アルストロメリア

南アメリカのアンデス地方原産。
原産地や花の形がユリに似ていることから
英名は「インカのユリ (Lily of the incas)」と呼ばれる。
花びらにある斑点模様（スポット）や鮮やかな色合いが特徴。

TACT

第28回通常総代会

インフォメーション

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」「やさい畑」の定価改定について

旬のかんたんクッキング

メロンのクリームチーズロール



おいしさ直売所
公式LINE



広報紙 JAやまがた

2025 / 6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/>



JAやまがた × 山形学院高等学校FDC



旬のかんたん クッキング



メロンのクリームチーズロール

材料 2人分

生クリーム	200cc	ホワイトチョコ	50g
クリームチーズ	60g	小玉メロン	1/2個
グラニュー糖	大さじ2	食パン8枚切り	4枚
レモン汁	小さじ2		

作り方

- ① クリームチーズを軟らかくしてグラニュー糖・ホイップした生クリームを混ぜ、ホイッパーでホイップしてレモン汁を加えクリームの硬さを調節する。
- ② 1のクリームに細かく粒状に刻んだホワイトチョコを混ぜる。（クリームの口当たりが良くなりますよ！）
- ③ メロンは皮を剥き、細長くカットする。
- ④ パンの耳を切りはらずし、めん棒で1/2の厚さに潰してから、パンにクリームを塗りメロン乗せて巻く。（ラップでくるみ冷蔵庫で20～30分程度冷やすとカットしやすくなります）
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分け、盛り付けて出来上がり！



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。

Point

レモン汁を入れると酸味で味がしまり、クリームの固さを調節できます。



第28回通常総代会

J Aやまがたは5月16日（金）、山形テルサテルサホールで第28回通常総代会を開催しました。総代定数510名のうち、本人出席256名、書面出席241名の計497名が出席。議長に山辺支店総代会長の高橋哲男さん、東金井支店総代会長の安達良一さんが選出され、令和6年度事業報告や剰余金処分案の承認、任期満了にともなう役員を選任など全7議案が承認されました。

ご挨拶（二部抜粋）

代表理事組合長 岡崎 輝明

総代各位におかれましては、時節柄大変お忙しいところ、通常総代会にご出席いただきまして誠にありがとうございます。

令和6年度につきましては、農業を取り巻く環境は依然として厳しく、原材料の高騰や人手不足、さらには気候変動の影響など、多くの課題に直面した年でありました。

令和7年は、第9次中期経営計画の初年度となります。スローガンに「ひたすら前へ」育てよう、やまがたの豊かな恵みと地域の未来」を掲げ、J Aのミッションである「食料・農業への貢献」「組合員のくらし・地域社会への貢献」に取り組むため、直販・販売体制の強化として、米穀関連施設の再編・整備や直売所機能をさらに効率化させた販売戦略の見直しを進め、農業者の所得増大や農業生産の拡大をはかるほか、人材確保が社会問題化するなか、「農業・組織・経営を支える人づくり」を新たにテーマとして加え、今年度から機構改革により人事部を新設し体制整備をはかりました。将来を見据えた積極的な取り組みを展開していかなければならないという強い思いのもと、このような計画となりましたので、皆さまには何卒

ご理解を賜りますようお願い申し上げます。
本日いただくご意見を踏まえ、より前向きな一歩を踏み出してまいりたいと考えますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

提出議案

- 第1号議案 令和6年度事業報告および剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 役員の選任について
- 第3号議案 第9次中期経営計画の設定について
- 第4号議案 令和7年度事業計画の設定について
- 第5号議案 退任理事および監事に対する退職慰労金支給について
- 第6号議案 令和7年度における理事および監事の報酬について
- 第7号議案 令和7年度賦課金の賦課基準および徴収方法の決定について
- 付帯決議案 決議事項中、行政庁の指示による字句の修正等は理事会に一任します。

第9次中期経営計画

スローガン

ひたすら前へ

「育てよう、やまがたの豊かな恵みと
地域の未来」

基本理念

農業振興を通じ「食」と「農」の新たな喜びを広げ、組合員・地域の皆さまにとつてなくてはならないJ Aとして役割を発揮し続けます。

基本方針

基本理念の実現に向け、①食料・農業への貢献（安全・安心な国産農畜産物の安定供給、農業所得の増大の実現）②組合員のくらしの実現、地域社会への貢献（組合員の豊かなくらしの実現、地域社会の持続的発展の実現）③農業・組織・経営を支える人づくり（農業を支える担い手づくり、人づくり、組織を支える人づくり・仲間づくり、経営を支える人づくり・職場づくり）を重点課題として取り組んでまいります。

令和7年度事業計画

営農経済部

●営農指導・販売事業

J Aのめざす基本目標、「食料・農業への貢献」「組合員のくらし・地域社会への貢献」「農業・組織・経営を支える人づくり」による、持続可能な農業の実現に向けて、新たな農業振興計画を基本に営農指導の強化、気象災害等に強い産地形成、農畜産物の有利販売、低コスト農業の推進、労働力確保への取り組みを促進し、組合員、生産組織一丸となって足腰の強い農業経営基盤の確立に努めます。

●経済事業

経済渉外担当は、適切な資材の提案と気象災害に備えた資材の情報提供を行い、推進の強化による購入者拡大に努め、充実した相談業務および推進活動を行います。

農機業務は労働力軽減に対応したスマート農業機械を提案します。

生活部門では、組合員・地域住民の毎日の暮らしに必要な生活用品を提供することを基本に事業を展開していきます。

金融共済部

●信用事業

様々に変化する金融動向に対応し、個人貯金残高伸長および安定的な資産運用提案の拡大に取り組んでいくため、総合事業の強みを活かした提案体制の継続実践と、ペーパーレス等内部処理の事務効率化をはかり、お客さまへの相談機能の充実に取り組んでまいります。

●共済事業

J A共済事業の使命を果たすため、組合員・利用者との関係性強化・仲間づくりを実践し、「ひと・いえ・くるま・農業の総合保障」の提供を通じて、豊かなくらしと活力ある地域社会づくりへの貢献に取り組んでまいります。

資産サポート部

●宅地等供給事業

地域に根ざした豊かな暮らしの実現に向け組合員・利用者の皆さま一人ひとりのニーズに柔軟に対応していくため、有効な資産活用提案を行い適正な運用と取引に努めます。

●相続相談事業

相続・事業継承支援による税務相談および相続相談体制の強化に努めます。

管理・人事・福祉事業・内部監査

第9次中期経営計画の実践初年度として、DX化の推進による業務の効率化を進めるとともに「人づくり」を一つの大きなテーマとした取り組みを始めます。

部門間連携・人づくり

「戮力（りきりきょうしん）協力」をスローガンに掲げ、第8次中期経営刷新計画に取り組んできたなかで、総合事業機能の発揮のためには部門間連携のさらなる強化が必要であるとの認識に至りました。そのためJ Aやまがた全体として取り組む内容として、人づくり等も含め新たに設定しております。



質疑応答

総代会で、総代の皆さまよりいただいたご質問・ご意見を紹介します。

■水田の5年水張り問題の見直しについて、JAの取り組みを教えてください。

JAグループとして関係機関と連携しながら、令和5年度の当初から国へ要請書の提出を継続的に行っていました。岡崎組合長を先頭に、県選出国会議員に対して何度も要請してきた結果が今回のルール見直しという政策転換につながったと考えています。

■「農業者の所得増大に取り組んでまいりました」とあったが、その結果を教えてください。令和5年度より令和6年度の農業所得が増大した組合員は何割いるか。

当JA組合員は1万人以上いるため、全量JAに出荷している方だけでなく、インターネット等様々な販売方法があり、組合員全員の販売高を把握することはできない状況で

す。そのため、総代会資料の130ページにJAやまがた自己改革工程表（数値編）として項目を定め、JA全体として目標と実績をまとめています。受託販売品取扱高につきましては、全体で前年より7%程増えています。

■新農業基本法が前年に制定されたことに伴い、令和7年度から計画が進行すると思うが、JAとしてどのような取り組みをしていくのか。

食料・農業・農村基本法は昨年、25年ぶりに改正されました。内容については、農林水産省が生産コストを考慮した農畜産物価格の適正化に向けて、来年4月の制度施行を目指して制度・仕組みの計画策定をしていると聞いており、具体的な制度の内容はまだ示されていない状況です。詳細が分かり次第、見極めながらJAの事業にも取り入れていかなければならないと考えております。

■マスコミ等で米不足が問題視されている。JAとして、米の出荷量はどうしていくのか。

米の集荷量については、管内における生産の目安が増えている状況に合

わせ、集荷量も増やす予定としております。ただ、2市2町それぞれ環境が違いますので、作付けを増やしていただける地域もあれば、なかなか増えない地域もあります。JAとしても作付けを拡大して有利販売に努めてまいりたいと考えていますので、ご協力をお願いします。

■米1俵あたりのキロ単価が相当な高値で取引されているようだが、この取引価格についてはどのように考えているのか。

米の価格については、現在のところ相対取引で2万3000円前後になっている状況です。備蓄米は7月まで毎月10万トンずつ放出すると報道されています。この価格について、個人の判断が分かれるところですが、1990年代の価格にようやく戻ってきたのだと思っております。現在は、肥料農薬や燃料費、農機具等の価格もかなり値上がりしている状況ですので、現在の価格でも農家・営農を維持していくには厳しいものがあると考えております。

■水田の耕作面積の減少については、高齢化により仕方ない部分もあるかと思うが、どのように考えているのか。

News TOPICS



子どもの成長を応援 管内2市へ玩具など寄贈

JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！



株式会社
ジェイエーあ
ぐりんやま
がたは、昨年
11月に「やす
らぎホール
みはらし」と
「やすらぎ山
形ホール」で
開いた人形
供養祭の供
養料を活用し、上山市と山形市に玩具などを贈りました。

4月7日に行われた上山市への贈呈式では、玩具4セットを贈りました。寄贈品は、総合子どもセンターめぐりあで活用されます。

4月28日には山形市

への贈呈式が開かれ、ブロック玩具2セットと衣服などをかけるフックスタンド3台を贈りました。ブロック玩具はつばさ保育園、フックスタンドは、あこや保育園で活用されます。



令和7年度の豊作願う 目標達成に向け市場と団結



4月8日、生産者と市場15社の代表者、JA関係者など約70名が出席し、園芸作物豊作祈願祭と安全・安心園芸事業推進大会を開きました。令和7年度事業計画の園芸事業販売高38億2800万円の達成に向けて団結しました。



大会では、園芸事業生産販売基本方針と安全・安心対策の取り組みについて共有し、広域果樹部会、広域野菜部会、広域花き部会それぞれが責任を持って生産・出荷することを確認しました。

岡崎輝明組合長は「重点卸売市場の皆さまに協力いただきながら、農作物宣伝活動と消費拡大活動を積極的に行っていきたい」と話しました。

大会に先がけて開いた園芸作物豊作祈願祭では、代表者4名が玉串を奉納しました。



山形フルーツ150周年 さくらんぼ結実対策呼びかける

県とJAグループ山形などで組織する「山形さくらんぼブランド力強化推進協議会」は4月16日、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を行いました。山形フルーツ150周年の節目となる今年、さくらんぼをしっかりと実らせようと結実対策を呼びかけました。

出発式は、山形市黒沢の荒井茂春さんの園地で開催されました。県や主産地JAなどの関係者が集まり、生育状況や結実対策、人工受粉作業のポイントなどを確認しました。

役員の選任

任期満了にともなう役員改選が行われ、総代会終了後の理事会、監事会で次の通り選任されました。

代表理事組合長	栗原 秀行
副組合長理事	佐藤 清也
代表理事専務	大宮 幸輝
常務理事(信用事業専任担当)	羽角 克之
常務理事(営農経済担当)	大場 一仁
代表監事	宮部 伸一
常勤監事	鞠子 哲也

※ここでは理事会、監事会で協議された役員のみ掲載しております。新役員の詳しい紹介は、次号でお知らせいたします。

米の作付面積の減少については、高齢化や担い手の不足等もあり、管内2市2町の水田データによると、作付面積がここ数年で170haほど減っている状況です。優良農地等については集落営農や大規模農家に集約されていますが、中山間地域については有害鳥獣や高齢化等の問題、他の作物への転作等により作付面積は減少している状況です。農地中間管理事業とも連携し、マッチングを図りながら利用集積に努めてまいります。



直売所利用者がみそづくり体験

5月10日、直売所の利用者を対象にした、みそづくり体験教室が開かれました。山二醤油醸造の新関さんとみさんが講師となり、参加者約60名が県産大豆「リュウホウ」と県産米「つや姫」のこうじを使ったみそづくりに挑戦しました。

参加者は大豆に対するこうじの比率を15割、18割、22割から事前に選び、ビニール袋に入れた煮豆を足で踏んでつぶし、こうじと混ぜ合わせて桶に仕込みました。完成時期は、こうじの比率によって7月上旬から8月上旬に出来上がります。



高校生に交通安全呼びかける

J A 共済の地域貢献活動の一環として5月17日、県立山形東高等学校で自転車の交通安全教室を開催しました。

自転車事故が増加する新学期の時期に合わせ、スタントマンによる交通事故を再現することで、生徒たちに交通安全の意識を高めてもらう目的で実施しました。

当日は6名のスタントマンが全校生徒を前に2人乗りや、ながらスマホなどの違反行為、時速40キロで走ってきた車と自転車が衝突する事故、自転車と歩行者の衝突事故などを実演し、事故発生防止に向け交通安全に対する注意を促しました。



上山市特産「小笹うるい」目ぞろえ会



上山市の伝統野菜「小笹うるい」の生産者で組織する、南部営農センター小笹うるい部会は4月28日、同市の小笹公民館で目ぞろえ会を開きました。

生産者とJ A職員が参加し、販売情勢の報告の後、持ち寄った「小笹うるい」を比べて出荷規格を確認しました。

今年は3月、4月の気温が低かったことや、日射量が少なかったことから、生育が例年より10日程遅れ、露地物の初出荷は4月29日となりました。

鈴木憲一部長は「小笹うるいをPRしながら、頑張った良いものを出荷していこう」と参加者に呼び掛けました。



小笹うるい収穫体験



上山市立宮川中学校の全校生徒は5月14日、南部営農センター小笹うるい部会の鈴木憲一部長の畑を訪れ、「小笹うるい」の収穫体験しました。

収穫体験は今回が初。生徒は株元の土を崩して丁寧に収穫していました。収穫した「小笹うるい」をその場で食べた生徒からは「シャキシャキして甘みがあった」「おいしい」と声が上がりました。

収穫の前には、生徒が事前に考えて来た質問を鈴木部長に投げかけました。農業を始めたきっかけや「小笹うるい」を生産する上で大変な事、2019年に「小笹うるい」が取得した地理的表示（GI）についてなど積極的に質問していました。



たかせげんきまつり

山形市高瀬地区の地元有志でつくる「たかせんき会」は5月17日、高瀬中学校で「たかせげんきまつり」を開きました。午前と午後の2部制で、午前の第1部では、同地区の紅花を感じるワークショップ、午後の第2部では、たかだて吹奏楽クラブの演奏と縁日が行われました。

第1部のワークショップは「紅花あそび」と題し、約50名の参加者が紅花染めや紅花黄金もち作り、手に絵の具を付けて紅花を描く体験など6つのワークショップを行いました。いづれも、紅花の産地である同地区の魅力を伝えようと企画されました。休憩スペースには昨年収穫し、冷凍保存した紅花が飾られました。



西藏王放牧場に入牧



5月9日、山形市西藏王放牧場で今シーズンの放牧が始まりました。初日は乳用牛10頭と肉用牛7頭が48haの広い草地へ放たれました。放牧は10月下旬まで続く予定です。

放牧される牛は、妊娠前の育成牛が主で、新鮮な牧草を食べて山を歩き回ることによって足腰が鍛えられ、丈夫な体をつくります。酪農家の飼養管理や糞尿処理などの飼育作業の削減、餌代のコストを抑えることなど、経営の安定化も目的の一つとなっています。



JAやまがた マイカーの夢を応援!

スマートフォン、
タブレットからも
仮審査できます!
お申込みはこちら



マイカーローン

地域のみなさまの
ライフプランを
応援します

保証機関
山形県農業信用基金協会
の場合

基準
金利 年 **2.80%**

最大 引下げ後変動金利
年 **2.10%**
保証料含む

保証料については、一括型と分割型を選択いただけます。
(2025年5月26日 現在) 金利引下げ条件は
店頭にてご確認ください。

【実施期間】 **2025年5月26日 ~ 2025年10月31日 好評受付中!**

金融窓口からのお知らせ

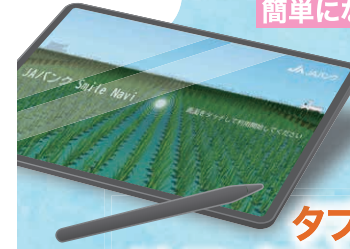
当組合ではタブレットでのお取引受付を開始します

※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。

タブレット導入により、面倒な書類記入が
簡単になりました。ぜひご利用ください。

JAバンク スマイルナビ

タブレットで便利で簡単に
JAバンクでのお取引をもっと便利に



ご利用
可能な
お取引

- お預入れ
- お引き出し
- お振込み
- お振替内容の変更
- 定期貯金
- 定期積金
- 普通貯金等
口座開設
※新設・新増
のお振替引付
- 普通貯金等
の解約
- キャッシュカードの
発行・再発行等

1回 タッチで簡単
お取引!

複数の書類
記入不要!

カード持参で
自動入力!

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。※1

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。※2

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。※3

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。

※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。

※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみで利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

JAやまがたでは、「お預入れ」「お引き出し」「お振込み」のお取引のみタブレットが利用できます。

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2回理事会〔4月17日開催〕内容より

●報告事項

- 令和6年度定期決算監査意見書について
- 組合員表彰者名簿（普通表彰）について
- 令和7年度役員研修実施計画について
- 青果物販売状況について
- JAやまがた令和7年度産米集荷方針および米個別出荷契約書について
- 令和7年度3月末事業実績について

●協議事項

- 令和6年度事業報告および剰余金処分案の承認について
- 役員選任について
- 令和7年度賦課金の賦課基準および徴収方法の決定について
- 第28回通常総代会の招集について
- 令和7年度各種団体の活動費配分について

第3回理事会〔5月16日開催〕内容より

●報告事項

- 理事の事務引継書について

●協議事項

- 代表理事組合長、副組合長、代表理事専務、常務理事の選任について
- 理事会の招集順位及び筆頭理事の選任について
- 総代会が決議した理事の報酬の配分について
- 総代会が決議した理事の退職慰労金の支払いについて
- （株）ジェイエイあぐりやまがた役員の推薦について

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」「やさしい畑」の 定価改定について

四誌の定価を **2025年9月号より** 下記のとおり改定いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誌名	2025年8月号まで		2025年9月号より (月号統一価格)
	定価(税込)		定価(税込)
家の光 I EAO HIKARI	普通月号	629円	900円
	特別月号	922円	
	12月特別号	1,027円	
地上	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
ちゃぐりん ちやぐりん 全国協議会 編集	普通月号	492円	600円
	特別月号	576円	
やさしい畑	各号	922円	1,100円 ※秋号より

読者の 広場

6月号のテーマ 母の日

●母が健在の頃、母の日になると決まって紫陽花の鉢植えをプレゼントしていました。母はとても喜んで花を楽しんだ後、地植えをしてさらに楽しんでくれました。(山形市Aさん)

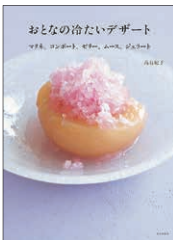
●今年の母の日、娘夫婦からカーネーションと羊羹をいただきました。カーネーションはマンマミーア(PVP)の赤色でした。マンマミーアの映画を思い出しました。(山形市Tさん)

●母の日は物より思い出が良いかと思ひ、車で近隣をドライブするのが恒例でした。母も行ったことがない場所に感激したり連れて行き良かったと思っています! 色々な場所に行き私も母も思い出がたくさんできました。(山形市T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! /

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



おとなの冷たいデザート マリネ、コンポート、ゼリー、ムース、ジェラート

高石 紀子 著

マリネやコンポート、やわらかなゼリーやムース、ひんやり感がうれしいジェラートやソルベ、クリームをたっぷり楽しむティラミスやクレープなど、暑い時期はもちろん、食後にも楽しめる冷たいお菓子を紹介。

定価 1,500 円 (+ 税)



最強のチキンカレー

水野 仁輔 著

定番だからこそ奥が深い。水野仁輔氏、渾身の一作。スパイスカレーを作るなら、まずはチキンカレーから! 鶏肉は安価で手に入れやすく、加熱時間が短くてすみ、食べやすいことも魅力。そこで、最もオーソドックスで作りやすいチキンカレーや、著者がいちばん好きなチキンカレーのほか、「味で選ぶ」、「調理法で選ぶ」、「国で選ぶ」など、中〜上級者も大満足の全 100 レシピを一挙紹介。自分好みのカレーが必ず見つかるはず!!

定価 1,800 円 (+ 税)

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
		11		

↓タテのカギ

- ゼラチン・砂糖・水飴を材料とし、弾力のある形に固めた菓子
- 白い衣服。医師・化学者・美容師などが着る白色の外衣。
- 物からしみ出させ、または絞り出した液体。
- 物体がその輪郭を変えにくい程度。
- そのままの状態に保っておくこと。
- フカヒレの原材料。
- ブランド・ネームをデザインした意匠文字のこと。

→ヨコのカギ

- 何もなかったもとの状態。
- ものの味を認知する感覚。
- 能力や技術などが以前より低くなること。
- イネ科の多年生植物。一般に丈の低いタケ類をいう。
- 素麺(そうめん)をいう女性語。
- 穀類の粉をこねてまるめ、蒸したり、ゆでたりした食品。

あとがき

田んぼに水が張られ、
田植えシーズンを迎
えました。我が家の周りでは毎夜、
カエルの大合唱が聞こえてきます。
管内では授業で田植えやバケツ稲
栽培を行う小学校が多いようです。
農作業体験をきっかけに農
業や食に興味を持っても
らえれば嬉しいです。
(日下部)



親子で一緒に ぶどう狩り体験

参加者募集!!

参加費
無料

収穫する楽しみ、もぎたてを味わう喜び。地元農産物の魅力を家族で共感しよう!!

10家族限定

(申込多数の場合は抽選とさせていただきます)

日 時: 令和7年9月6日(土) 9:30~11:00

場 所: 山形市内の園地を予定

申込書は本店・各支店窓口へ設置しております。

締め切り: 令和7年7月17日(木) 必着

詳細につきましてはJAやまがたのHP、または申込書
をご覧ください。

お問い合わせ 本店 総務課 担当: 櫻井 TEL.023-624-8250



福祉センター青田

健康 コラム

vol.123

5月の通所介護



JA直売所移動販売車



機能訓練



蔵王上野(菜の花畑)

足の健康と健康寿命

足病という言葉をご存じですか? 足病は、歩行を損なう事のきっかけとなります。起立、歩行に影響する下肢の機能的な障害や感染等による足の病変、治療されていない下肢、足を足病と呼びます。

悪化させない方法としての「予防的フットケア」

1. 入浴や着替える時に足の観察をしましょう

(足裏、踵、爪、指、指の間などを隅々まで)

2. 足のトラブルを早い段階で発見し対処しましょう

傷、浮腫み、皮膚の色、ウオノメ、タコ、巻き爪、白癬、外反母趾など皮膚科、内科、整形外科等を受診する。

3. 清潔を保ちましょう

特に、爪白癬は爪の変形や肥厚の原因になり歩行状態に影響します。清潔を維持して予防しましょう。

4. 継続

観察と清潔を継続することが重要です。

補足ですが、筋肉を動かさない時間が多くなると、ふくらはぎは水分が溜まりやすくなり、浮腫みの原因になります。指で圧をかけながら股関節に向かって流してあげましょう。

予防的フットケアは転倒予防になると共に健康寿命の延伸につながります。いくつになっても健康でいるために『足元』を見直しましょう。

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



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/6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。

5月号クロスワードの答え: タラノメ



7月号のテーマ

山形の
フルーツ