

広報紙

# J A 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



## 蔵王かぼちゃ

村山伝統野菜の一つ。底の部分に「へそ」があるのが特徴。皮がマサカリやナタを使わないと切れないほど硬いため「マサカリかぼちゃ」とも呼ばれてきた。保存性に優れ、ホクホクとした食感が楽しめる。

## 特集 新春対談:想いを繋ぎ全国の舞台へ! 魅力ある活動で広がる仲間づくり

### インフォメーション

- 出荷証明書の配布について(7ページ)
- JAやまがた令和7年分確定申告相談会の開催について(7ページ)
- 購買(生活事業)業務縮小のお知らせ(10ページ)

旬のかんたんクッキング

### りんごの紅白ゼリー

おいしさ直売所  
公式LINE



広報紙 JAやまがた 2026/1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/



2026  
January



### 材料 5個分

《牛乳寒天部分(下層)》	《りんごゼリー(上層)》
牛乳 ..... 300cc	りんごジャム ..... 30g
水 ..... 150cc	砂糖 ..... 20g
粉寒天 ..... 3g	レモン汁 ..... 小さじ1
砂糖 ..... 35g	赤ワイン ..... 60cc
りんご ..... 1/2個	水 ..... 100cc
	粉ゼラチン ..... 18g
	水 ..... 90cc

### 作り方

- りんごはヘタを取り、1/4を皮をむき小さめ5mm角に切る。残りの1/4は皮のまま飾り用に切って変色しないように塩水につけておく。
- 鍋に水と粉寒天を混ぜて中火にかけ沸騰したら弱火にして2分程度加熱する。砂糖と牛乳を入れて混ぜ合わせ沸騰したら火を止め粗熱がとれたらから、①の角切りりんごを加え混ぜ合わせカップの下層に流し入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- あらかじめ粉ゼラチンを水でふやかしておき、ゼラチンが溶けるまで湯煎する。
- 鍋に水と砂糖と赤ワインとりんごジャムを入れて火にかけ、煮えた③の湯煎して溶かしたゼラチンとレモン汁を混ぜあわせ火を止めて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておいた②の上に流し入れ、上層も固まるまで約15分程度冷蔵庫で冷やす。固まったら①で用意しておいた皮付きのりんごを上に飾って出来上がり!



### 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**  
白い部分はシャキシャキ! 赤いゼリーがどろ~り・プリンの食感をミックスしました。新年のハッピーなメニューをお楽しみください!!



ごあいさつ



山形農業協同組合  
代表理事組合長

栗原 秀行

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。組合員ならびに地域の皆様におかれましては、新年を穏やかにお迎えのことと拝察し、心よりお慶び申し上げます。また、日頃よりJA事業全般にわたり多大なるご理解とご協力、さらにはご利用いただきておりますことに厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、政界では、わが国初の女性首相が誕生しました。また、令和6年夏ごろから米が品薄になり「令和の米騒動」が起き、現在も続いているのが現状です。生産者と消費者、需要と供給のバランスが必要と考えます。今後の新内閣による農政施策に期待するところです。当JAは第28回通常総代会を経て新体制がスタート。「第9次中期経営計画」を策定し計画に則り事業を進め、11月には4会場でブロック別座談会を開催しました。8月末時点での進捗状況の報告と合わせて広く組合員の声をお聞きし、次年度計画に反映して参りたいと考えております。

営農面では、昨年も気象災害に悩まされた年でありました。暖冬で経過するも、さくらんぼの開花期は低

温および降雨、さらには風の影響で訪花昆虫の活動が低下したこととで受粉効果が著しく低下しました。また、7月下旬からの高温・少雨で、デラウェアの着色不良が見られ、りんごやラ・フランスにおいては小玉傾向となりました。さらに、水稻においても一部渴水被害が見られ、農作物全般において収穫量の減少となりました。そのような中、果樹では、販売力強化として行政とともにトップセールスを行うなど関係市場等に出向き、市場関係者との意見交換や量販店での消費宣伝を行い、重点市場を中心の一元販売体制および各選果場を活用した有利販売の強化に努めました。水稻では、持続可能な農業を維持するべく生産者概算金を大幅に引き上げております。

「地域活性化への貢献」では、昨年も各地域で「ふれあい祭り」を開催いたしました。ご協力いただきました各地区組織役員の皆様、農家生産者および関係者各位に、改めて感謝申し上げます。さらに、「一升餅背負いの集い」においては、おいしさ直売所落合店を会場に開催し、100名のお子様に参加いただきました。若い世代の家族連れで大いに賑わいを見せておりました。

農政活動においては、改正基本法・基本計画の実効性を確保し、国の食料安全保障を将来にわたり確立していくため、農業構造転換集中期間における万全な施策を強力かつ着実に推進してまいります。また、主食である米の需給と価格の安定については、生産資材価格が高騰・高止まりする中、持続可能な適正価格の維持について生産者と消費者へ理解醸成を図るべく、「食料・農業・地域政策推進」山形県要請集会を開催し、JAグループ山形の意思を結集いたしました。

令和8年度は、第9次中期経営計画の実践2年目となります。スローガン「ひたすら前へ育てよう、やまとがたの豊かな恵みと地域の未来」を掲げ、基本理念実現に向け、①食料・農業への貢献 ②組合員のくらし・地域社会への貢献 ③農業・組織・経営を支える人づくりを重点課題として取り組んでまいります。JAを取り巻く環境が急激に変化している中、迷走することなく、財務の健全化なくして組合員サービスは出来ないことを勘案しながら進めてまいります。

今年の干支は「丙午」です。丙は、十干の3番目で「火の要素を持ち、太陽の明るさ、生命のエネルギー、情熱と強い意志を象徴します。また、午は馬を表し、駿足を持ち、独立心が強く、勢いがあり、勇敢であると表現しており、丙午には、「情熱と行動力で突き進む」「燃え盛るようなエネルギーで道を切り開く」年になると表されます。新たな挑戦や変化を前向きにとらえ、役職員一丸となって持続可能な協同の成果を実現できるよう取り組んでまいりますので、今後とも多大なるご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、这一年が、組合員の皆様をはじめJA事業をご利用の皆様、地域の皆様方にとつて炎いのない実り豊かな年にになりますよう、さらには、皆々様方のご健勝を心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶といったします。

令和八年元旦

新春対談

魅力ある活動で広がる仲間づくり

想いを繋ぎ全国の舞台へ！



新春を寿ぎ、JAやまがた女性部に新たな光が差しています。

来る1月20日、女性部の横山部長が東北北海道ブロックの代表として「全国女性大会」の舞台に立たれます。一度は廃部の危機に瀕した蔵王支部を立て直し、「仲間と地域への想い」を繋ぐ活動は、私たちに大きな希望を与えてくれます。本企画では、栗原組合長が聞き手となり、全国大会への意気込みをはじめ、「人と人との繋がり」を大切にする横山部長の想いを語っていただきました。

## ・新年の抱負と 全国大会への意気込み

栗原 あけましておめでとうございます。女性部の活動なくしてはJAやまがたの発展はないと思っています。地域農業とJAの発展のために、横山部長のリーダーシップに今年も大きな期待を寄せております。

横山 あけましておめでとうござります。組合長からの力強いお言葉、身の引き締まる思いです。人



〈蔵王支店 花壇〉



（みそ作りをする蔵王支部員ら）

横山 支部で部員募集ポスターを作り支店に貼つてもう、広報紙に折り込みチラシを入れる、年間の活動報告書を掲示してもらうなど、情報発信を行いました。特に、楽しんでいる様子の写真を載せて、気楽に体験できる場を設けることで「楽しい」の入口を広げたことが効果的でした。

栗原 がやれる事をやろう」というのが私たちの合言葉になりました。

栗原 新生蔵王支部として、特に立て直しに効果があつた具体的な取り組みは何ですか。また、「役員は交代制」という工夫の他に、楽しそうと思ってもらう工夫があれば伺いします。

### ・助け合う仲間づくり 女性部活動の魅力

栗原 素晴らしいですね。常に一步前を進んでいる活動は、農協の経営にとつても同じことだと思います。そのような部全体の活動も含めて、横山部長が考える女性部活動の魅力は何でしょうか。



（防災・手芸講習会）



（JAやまがた女性部交流会）



栗原 それでは、横山部長に全国大会への出場について伺います。ブロック代表に選ばれた今の率直な感想をお聞かせください。

横山 まず、驚きの一言でした。発表テーマとした活動は、ただ女性部に残つて活動を続けていきたいという気持ちを伝えただけでしたので、まさか代表に選ばれるとは想像もしていませんでした。

栗原 誠におめでとうございます。私も大変誇りに思っています。活動の想いが評価された結果だと思いますが、全国大会という大舞台へ向けて、意気込みをお伺いしたいと思います。

横山 他の地域の女性部でも部員減少の問題など抱えていると聞いています。私がやつてきた活動が少しでも役に立つのであればと願っています。準備してきたことを全部出し切つて、JAやまがた女性部を

栗原 蔵王支部については、一時的に廃部の危機にあつたとお伺いしています。当時の状況と、部長ご自身のお気持ちを教えていただけますか。

横山 自分たちが「やりたい、食べたい、作りたい」という想いをモットーに、各自が持つ知識を広め、無理なく楽しく地域のために役立つ活動を行うことです。

栗原 蔵王支店については、一時的に廃部の危機にあつたとお伺いしています。当時の状況と、部長ご自身のお気持ちを教えていただけますか。

横山 他の地域の女性部でも部員減少の問題など抱えていると聞いています。私がやつてきた活動が少しでも役に立つのであればと願っています。準備してきたことを全部出し切つて、JAやまがた女性部を

全国に発信してきたいと思います。

## 廃部の危機から復活へ 想いが繋いだ再始動

栗原 日々の女性部活動で最も大切にされているモットーや活動方針は何ですか。

横山 自分たちが「やりたい、食べたい、作りたい」という想いをモットーに、各自が持つ知識を広め、無理なく楽しく地域のために役立つ活動を行うことです。

横山 当時は部員の高齢化が進み、役員を引き受けてくれる人がいないとのことで、活動の継続が困難な状況でした。寂しさとか悔しさが大きかったです。「このまま地域の大好きな居場所を失いたくない」という強い思いが残りました。

栗原 その「失いたくない」という想いが再始動に繋がったのですね。立ち上げの経緯やきっかけを教えてください。



横山 私と同年代の部員も、これから女性部活動を楽しんでいこうと思つていただきたいです。集える場所を作つていただくとか。広報紙にも定期的な活動紹介をお願いします。さらに、各支店でも女性部との繋がりができるようになっていただき、地域にしっかりと根づかなければなりません。「役員は交代制と決めて部員募集をしよう」「自分たち





## 組合員資格の確認について

組合員資格に変動があった場合は、当JAの定款に基づき資格変更の手続きを行いますので、最寄りの本店・支店へお申し出ください。

**お問い合わせ**  
経営管理部 総務課  
TEL.023-624-8250

## 出荷証明書の配布について

出荷証明書の配布時期については、令和8年1月27日(火)に本店から支店に送付させていただきます。

**お問い合わせ** 各支店へ

## 家畜を飼っている方へ

家畜を1頭(羽)でも飼っている方は、毎年2月1日現在の飼育頭数などを県に報告する必要があります。前年に報告された方には1月末に報告用紙が送付されますので、必要事項を記入の上、令和8年2月12日(木)までに、山形県中央家畜保健衛生所へ郵送、FAXまたは電子メールで送付してください。新たに飼育を始めた方や、飼育しているのに用紙が送付されなかった方は、お手数ですが当所までご連絡ください。

### 対象となる家畜の種類

牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬(ボニー含む)、豚(ミニ豚、マイクロ豚含む)、猪、鶏(烏骨鶏、チャボ含む)、うずら、あひる(カモ含む)、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥、エミュー

**お問い合わせ** 山形県中央家畜保健衛生所  
〒990-2161 山形市大字漆山736 TEL.023-686-4410 FAX.023-686-5715  
メールアドレス: ymurayamakachiku@pref.yamagata.jp

- 協議事項
  - ・高額・員外貸出金に係る貸付について
  - ・令和7年度上期定期監査の個別改善意見に対する回答書について
  - ・「福祉事業職員就業規則」および「福祉事業職員給与規程」の一部変更について

**理事会だより**  
第10回理事会  
【11月27日開催】内容より

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。

### ● 報告事項

- ・エンゲージメント調査結果について
- ・令和7年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- ・JAやまがた確定申告相談会の開催について
- ・令和7年産米集荷状況について

## JAやまがた令和7年分確定申告相談会の開催について

開催日	対象支店	会場
2月 5日(木)	高橋支店・天神支店・山形南支店	本店 202・203会議室
2月 6日(金)	千歳支店・山辺支店	
2月10日(火)	東金井支店・ひまわり支店	
2月12日(木)	譲渡所得申告対象者	
2月13日(金)		
2月16日(月)	宮浦支店・鈴川支店・蔵王支店	
2月17日(火)	滝山支店・西部支店・さくら支店・南館支店・本店	
2月18日(水)	上山北支店・上山南支店	

### ■申告者控返却予定日 2月26日

\*当相談会は完全予約制となっておりますので、ご予約やその他のお問い合わせに関しましては各支店へお願い致します。

**お問い合わせ** 資産サポート部 TEL.023-624-8258



**栗原** 本日はありがとうございました。横山部長のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

**栗原組合長、横山部長、ありがとうございます**

**横山** 女性部はあなたの「やつてみたい」を応援する場所です。得意なこと、好きなことを地域で生かせますよ。私たちと一緒に笑って学んで地域を元気にしてみませんか。一步踏み出す勇気を心よりお待ちしています。

**栗原** 最後に横山部長から、広報紙を読んでいる管内の女性の皆様へ向けて、参加を呼びかけるメッセージをお願いします。

笑って学んで地域を元気に  
一步踏み出す勇気を

【横山部長の発表を二部抜粋してご紹介します。】

「想いをつなげ!  
復活から歩む道」

J Aやまがた女性部 蔵王支部 横山 佳子

樹水、お釜、温泉で有名な蔵王のふもとで、米・さくらんぼ・野菜作りを行っています。農家に嫁ぎ、義母から勧められ、嫌々女性部に入部したのが44年前。当時は農業が盛んでしたが、年々農家が減少し、女性部員も減少の一途をたどりました。

10年前に退職し、これから主人の手伝いを気楽にしていくことを思っていた時に、農作業のことがわからず困っていると、近所に丁寧に教えてくれる女性部の先輩達がいたことは、とても心強かったです。積極的に活動に参加していくことを思っていた矢先、耳を疑う話が…「蔵王支部が廃部!」

女性部がなくなる!と信じられない驚きとともに、残念な気持ちで胸がいっぱいになりました。理由を尋ねると「部員数も減り、役員を引き受けてくれる人がいないから」ということでした。悲しいことに、そのまま解散という形になってしまった。しばらくして、私と同年代で女性部に

たった2人で再スタートしてから、3人、4人と共感してくれる仲間が増えていきました。数年が経ち、現在部員は18人。自分達がやりたい、食べたい、作りたいという想いを実現する活動を心がけています。講師は部員が行い、各自が趣味で持つ知識を広めてくれる頼もしい仲間です。完成した手芸品や花は、支店の職員にプレゼントしたり、待合スペースに飾っています。

夏には、500人の地域住民が集まるJAのふれあい祭りで「米の食べ比べ」を女性部が初めて企画し、多くの地域の方と触れ合いながら、食と農を楽しむ体験をしていただきました。次は、農業をもう一度歩んできた道や想いを若い世代の部員にもつないで、いくために、私はこれまで歩んできた道や想いを若い世代の部員にもつなげたいと思います。JAを拠りどころに、やりたいことを実現し、広めることができる女性部は、最高の組織であり「私の宝物」です!これで歩んできた道や想いを若い世代の部員にもつなげたいと思います。JAは過去に経験した支部廃部という危機は、今後同じ理由で他の地区でも起ります。JAやまがた女性部は、悩んでいても仕方ありません。JAを立ち上げよう!ということになりました。【女性部の復活】です。

JAは、交代制と決め、活動を始めました。まずは部員を増やすければ!と最初に行つたことは、部員募集のポスターとチラシ作り。目に留めてもらえるよう、かわいく色鮮やかにしました。支店長に想いを伝えたところ、窓口とATMに掲示する場所を作ってくれました。近所の知人にも声がけし「今度バッグを作るから、一緒にやらない?」と気軽に活動に誘いました。



と身近に感じてもらえるように、楽しく学べる食育活動や地域に役立つ防災活動にも力を入れてみたいですね。

新春対談

# NEWS TOPICS



JAやまがた管内の主な出来事をお紹介します！



## 子の成長願い「一升餅背負いの集い」を開催



11月22日、JAやまがたおいしさ直売所落合店で、「子どもの健やかな成長を願う「一升餅背負いの集い」を開きました。生後8ヶ月から1歳10ヶ月の乳幼児約100名が参加し、法被姿で重さ約1.5キロの餅が入ったリュックを背負い、2メートル先のゴールを目指しました。

家族は「今後も元気に大きくなつて」「強い子に育つほしい」と話していました。参加者は、県産米「つや姫」2キロとJAやまがたのPRキャラクター「じゅうるす」のグッズがプレゼントされました。

「一升餅背負い」は子どもの満1歳の誕生日を祝う伝統行事です。1升の餅を背負うことで、「一生食べ物に困らないように」といった願掛けの意味があります。

## 読者の 広場

### 1月号のテーマ お餅・お雑煮わが家のこだわりレシピ

●「身体にやさしいあったか雑煮」①大根、にんじん、山菜、生姜、鶏肉、椎茸、ごぼうなどを醤油で味付ける（酒、みりんを加える。コンソメを入れるとうまい）②器に餅を入れたら①のお汁を入れる。その上に三つ葉、かまぼこをのせて出来上がりです。うまいよ～ん♪（山形市Aさん）

●我が家では、暮れには必ず臼でお餅をつき、仮壇と神棚に備えて新年を迎えてます。（山形市Tさん）

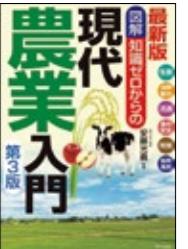
●早いですね。一年のカレンダーも最後の1枚。一年頑張ったな。楽しい事沢山増えたな。今年初めて女性部交流会に参加。凄い刺激と感激のひと時に感謝。我が家新春スタートはコロコロ鏡餅作りと、ナワナワのしめ飾り作りに心込めて。来年は年女。平和な良い年でありますように。合掌♪（上山市Kさん）

＼ 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



### 最新版 図解知識ゼロからの現代農業入門 第3版

安藤 光義 著

農業のあらゆる側面について予備知識がなくてもわかりやすく学べるように解説した旧版が、今話題の食料安全保障やコメに関する内容を盛り込み大改訂。マクロとミクロの視点から令和の農業を見通せる一冊になりました。

定価 1,700円（+税）



### 小さな店をつくりたい 好きな仕事で生きる道

井川 直子 著

店づくりに関わる取材に長く携わり、独自の視点で、「食」にまつわるノンフィクションを書き続けてきた著者が、10坪あまりの小さな飲食店を営む8人（組）を取り材。「この店主にぜひ話を聞きたい」という熱い思いで、独立10年以内の8店を厳選しました。店を始めるまでの経緯や、店にかける思い、店づくりや経営の工夫などを掘り下げ、書き下ろした充実の内容。それは、いずれ独立して店を始めたい人だけでなく、仕事や生き方に悩む人、物づくり興味がある人にも喜ぶ内容です。

定価 1,600円（+税）

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

●締切／1月25日（日）（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。

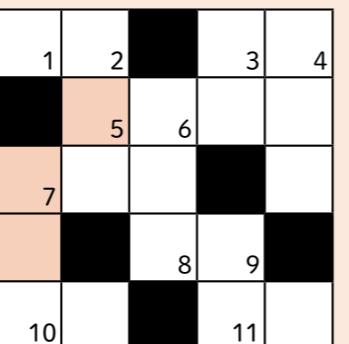
12月号クロスワードの答え：かぼちゃ

2月号のテーマ  
…………  
冬のこだわり  
マイルール



## 見抜き 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 牛乳からとった脂肪分を固めた食べ物。
- 3 地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。
- 4 書物の内容の見出しを順序立てて書き並べたもの。
- 6 句は冬～春。ショートケーキにのっかかる赤い果物。
- 7 粒が小さいこと。小さなつぶ。
- 9 蒸した大豆に、こうじと塩を混ぜ、発酵させて作った調味料。

### →ヨコのカギ

- 1 空き地などに生える、葉の細い草。
- 3 大気中の水蒸気が冷えて、細かい水や氷のつぶになり、それらが集まって空気中に浮かんでいるもの。
- 5 体をきたえ、強くするための運動をする教科。
- 7 スポーツの技術などを指導すること。または指導する人。
- 8 いらなくなってる。くず。
- 10 食肉用にイノシシを改良した家畜。
- 11 雪や氷の上の滑らせて走る乗り物または運搬具。

### あとがき

あけましておめでとうございます。皆様、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。さて、年末年始はどう過ごされたでしょうか。こたつを囲み、家族で地元の美味しいものを食べる時間は、何よりの活力になりますね。厳しい寒さが続く山形の冬ですが、雪の下で甘みを蓄える野菜たちのように、地域に根を張り、皆様の暮らしを支える存在でありたいと思っています。



## 購買（生活事業）業務縮小のお知らせ

令和8年3月より東金井支店、西部支店、山形南支店、ひまわり支店の購買（生活事業）業務の一部を、各グリーン店舗に集約することになりました。

組合員の皆様におかれましては、大変ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。今後とも一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## ■令和7年産米 JAやまがた共同計算に係る経費内容について（訂正）

山形米ブランド確立活動費につきましては廃止により項目から削除いたしました。

生産・集荷・販売に係る経費について内容を追記しております。

支 出 項 目		内 容
全農共同計算経費	保管料・出入庫料	倉庫保管料、出庫料
	運賃	産地から販売先指定場所に係る輸送運賃
	集約保管等経費	県外に運んだ物が対象、消費地倉庫に保管したもの保管料
	安全・安心検査費用	残留農薬検査料、米穀検定料他
	全農手数料	1俵154.0円（JA販売分を除く）
	生産・集荷・販売に係る経費	JAへの支出経費、広告宣伝等経費
	監査委員会費用	全中監査機構による調査費用
JA共同計算経費	その他	需給調整拠出金（50円）、フレコン使用料他
	JA手数料	販売金額の4%
	検査手数料	紙袋 110円 バラ1kg 1.76円
	出荷契約金金利	1.20% (JA・全農・農林中金の協議で決定)
	概算金金利	1.20% (JA・全農・農林中金の協議で決定)
	販売促進費	農業ナビ使用料、米卸に対する販売促進費、会議等経費、独自販売経費 他
	移動保管経費	検査場・倉庫間移動保管運賃、独自販売保管料、出庫料

※円表示のものについては、税込価格です。※需給環境の変化などにより、経費内容が変更になった場合はお知らせいたします。

お問い合わせ 営農経済部 営農米穀課 TEL.023-624-8562



## 12月の通所介護



クリスマス創作



運動音楽活動



消火器使用訓練

## 冬の健康法

### 寒さを乗り切る! 冬の健康管理術

冬の寒さは私たちの体に様々な影響を及ぼします。気温の低下による（冷え）は血行不良を招き、頭痛、肩こり、腰痛といった不調や免疫力の低下になります。また暖かい室内から寒い野外へ移動すると、急激な温度変化が血圧の変動を引き起こし、心臓に負担をかける可能性があります。



### 寒くなってきたらの「健康維持」

1.体を冷やさない 2.生活リズムを整える 3.免疫力を高める  
と、いったことが大切です。



### 体を内側、外側から温める工夫が大切

1.服装の工夫をすること 2.温かい食事をすること  
3.入浴は38℃～40℃位のぬるめのお湯に15分～20分ぐらいゆっくりと浸かること  
4.高度な運動で血行促進に努力すること 5.質の良い睡眠と生活リズムを整える  
6.感染症対策の徹底につとめること 7.ストレスを溜めないこと

ぜひ、皆さんこれらのことを頑張って下さい。寒い季節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