

JAやまがた

4
2026

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。



アスパラ菜

アスパラガスに似た風味を持つ菜花の一種。別名、オータムボエム。中国野菜の紅苔菜と菜心を掛け合わせて作られた。黄色の花やふくらんだ蕾が緑色にちりばめられて、一足早い春を感じる食材としても人気がある。

特集

地区別座談会

インフォメーション

総代会資料について／グリーンやまがた営業時間の変更について
グリーンやまがた野菜苗セール！

栄養満点！彩りレシピ

小松菜チヂミ



おいしさ直売所
公式LINE



JAやまがた 2026 / 4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/>



4月の料理

小松菜チヂミ



材料 (2人分)

小松菜	150g
薄力粉	大さじ5
片栗粉	大さじ3
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ1
水	80ml
桜エビ	大さじ1
ピザ用チーズ(シュレッドチーズ)	30g
ごま油	大さじ1
ポン酢	お好み

作り方

- 1 小松菜は1cm幅に切る。
- 2 ボウルに【A】をいれて混ぜる。
小松菜、桜エビ、ピザ用チーズをいれて、さっと混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、生地を入れて4分ほど焼いて、裏返して4分焼く。食べやすい大きさに切る。
お好みでポン酢をかける。

栄養満点POINT

一皿でカルシウムとビタミンを豊富に摂れるメニューです。
小松菜・チーズ・桜エビの組み合わせは骨を強くし、成長期の子どもの体づくりに最適。
また油での加熱はビタミンの吸収を助け、免疫力向上も期待できます。
脂質や塩分が気になる高齢者の方には、チーズを控えめにし、ポン酢をレモン汁や酢に変えるのがおすすめ。風味を活かしつつ、家族全員で健康やかに楽しめるバランスの良い一品です。



玉利 紗綾香さん

山形市沼木生まれ。沖縄県、宮崎県で育ち、東京上京。料理家、栄養士、スポーツ栄養学講師、フードコーディネーターなど多方面で活躍中。2019年よりJAやまがたY-Eats (ワイ・イーツ) アンバサダーを務める。
■Instagram
@ja_yamagata_ambassador

JAやまがたの
農畜産物を紹介中!



地区別座談会

2月に開催された地区別座談会で、ご質問の多かった事項について紹介します。

正組合員資格見直しの内容について

現在の正組合員資格は、農協法および定款に基づき「10アール以上の耕作と90日以上農業に従事する個人」と定められています。一方で、小規模でも出荷したいとい

トータルピッキングセンターは、どのような事を行う施設なのか

おいしさ直売所落合店の隣にトータルピッキングセンターを新たに設置し、組合員利用者の販売高の増大を図ってまいります。今後の運用については、本店駐車場の作業場を本センターへ移管し、本店園芸販売課が中心となって直販青果物の一括管理を行います。ふるさと納税やギフト対応のため、1か所での管理と発送体制を整え、ネット宅配等にも迅速に対応した商品の発送作業を行うってまいります。

農林中央金庫の巨額赤字について、どのように推移しているのか。JAやまがたに影響は出ているのか

昨年、外国債券による運用損失が1兆8000億円あり、当農協は

う方には高い壁となっていることを踏まえ、資格要件の緩和を検討しています。定款変更には総代会の3分の2以上の決議と行政への届け出が必要のため、準備を進めてまいります。

職員の農業副業について

持続可能な農業を考える際、人的資源が不足している状況が見られます。山形県農業働き手確保対策協議会は、オール山形体制で働き手確保を推進しており、県や市町村職員が1日農業バイトアプリ「day work」などを活用し、さくらんぼ農繁期などの副業に取り組んでいます。

当農協でも、農業を知らない若手職員から農業を深く理解してもらうなどの狙いを含め、農業に限って副業を可能とするべく、導入に向け整理をしております。有給休暇を取得して平日に従事することも可能であり、副業や労働基準法上の課題もありますが、地

17億900万円増資しています。農林中央金庫は外国債券を処分し、上期の損益が800億円の黒字を計上しました。3月末の見通しは、300億円〜700億円の黒字と報告を受けています。出資配当金を本来の形の復配になるように依頼しているところです。また、預けている定期預金の割合に応じて奨励金を受けており、0.55%から0.70%へ引き上げられていることから、当農協への影響は少ないと見込まれます。

金融窓口にてタブレットを使用してみた。今まで通り、手書き伝票の方が早いのではないかと

昨年より各金融窓口へタブレット「スマイルナビ」を設置し、窓口業務の省力化と利用者の利便性向上を図っております。OCR伝票（スキャナーで読み取ることでデジタルテキストデータに変換でき

域農業の支えとなるよう農業限定で認めるものです。

職員の離職防止に向けた待遇改善が必要ではないか。また、中途退職の増加について、改善に向けた考えを伺いたい

令和7年度に立ち上げた人事部が、全職員への個別面談を行い、適性に応じた配属を実施しました。令和8年度の内定者11名についても、入組後1か月で適性を確認し、配属しようと考えています。また、様々な事情から自己都合退職を選択された職員もおり、残念に思っています。今後はこれまでの以上に職員が相談しやすい体制の整備を行っていきます。

令和7年度産米概算金精算延期について、支払い時期はいつごろか。また、追加払いにおいて、概算金割れが懸念される。現在の販

る伝票のため、入力して窓口へ依頼すれば処理の時間を短縮できます。現在、一般伝票では入力できない通帳へのコメントも入れられるので、ぜひご活用ください。

高齢化等により、離農や耕作放棄地が増加している。行政との連携をさらに強化してほしい

条件の良い土地はすぐに契約者が決まりますが、中山間地域は有害鳥獣の影響等もあり、なかなか耕作者が見つからない状況です。中間管理事業の窓口を支店に行っていますが、耕作放棄地についても行政と連携を密にして、新規就農者とのマッチングも含め、農地が荒廃しないよう進めてまいります。

売状況や今後の見通しについて教えてほしい

令和7年度産米について、豊作基調、民間在庫が6月末に過去最大になると見通されていることもあり、追加払いの支払い時期について目処が立たない状況にあります。令和7年度産米については、全量契約済みであり、その内4〜5割は独自販売しているため、概算金割れはないと考えます。

令和8年度の米販売計画において、価格が1俵2万2000円に下がっているが、事業計画は達成可能であるのか

米の令和8年度の概算金については、今後の流通状況を注視しつつ、再生産価格の維持を目指してまいります。米の販売事業については、堅実な価格での計画を行っています。





JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！

功績をたたえる 令和7年度品評会表彰式

【りんご「ふじ」】
優秀賞・山形県知事賞
多田 正喜 さん

【啓翁桜】
金賞第1席・農林水産大臣賞
鈴木 俊 さん
金賞第2席・東北農政局長賞
山口農園 さん
金賞第3席・山形県知事賞
山口 大 さん

山形県JA園芸振興協議会とJA全農山形は3月5日、令和7年度に開催された品評会の表彰式を開きました。さくらんぼ「佐藤錦」「紅秀峰」、ぶどう「デラウェア」「シャインマスカット」、りんご「ふじ」、「啓翁桜」の各品評会の最優秀賞と金賞、特別賞の受賞者が表彰され、当JA管内の生産者3名が表彰状を受け取りました。
当JAの受賞者は次のとおりです。



地域を彩るだんごさし 蔵王上野

2月15日、上野ふれあいプラザ21で、小正月の伝統行事「だんごさし」が行われました。地域の町内会や子どもたち、蔵王上野みどりの会のメンバーなど47名が参加し、今年の豊作や地域住人の健康、家内安全などを祈願しました。
参加者は、赤・白・黄色の色鮮やかな団子やふなせんべいを同施設内に用意されたミズギの枝に、一つひとつ丁寧に飾り付けました。枝には「かけ算ができるようになりたい」「将来は美容師になりたい」といった子どもたちの願い事を書いた短冊も吊るされました。



活気ある直売所を目指して 出荷者大会



JAやまがたおいしき直売所生産者協議会は3月6日、協同の社JA研修所で出荷者大会を開催しました。令和7年度の販売実績が前年度比11%増の2億600万円になったことを報告しました。
大会には会員約150名が参加。農業の適正使用や各月の売れ筋品目と不足品目などを共有しました。また、埼玉県の種苗メーカーであるトキタ種苗を招き、需要が拡大するイタリア野菜などの情報提供が行われました。
同協議会の吉田裕昭会長は「令和8年度の直売所事業がさらに活気あるものになるよう、出荷に励んでいこう」と力強く呼び掛けました。

「小笹うるい」の魅力を次世代へ 食育講話



上山市の伝統野菜「小笹うるい」を学ぶ食育講話が2月18日、上山市立宮川小学校で開かれました。3年生15名が、生産者の鈴木憲一さんと南部宮農センターの職員から特徴や栽培方法などを教わりました。
児童たちは、130年以上前から栽培されている歴史や、特定の産地や品質を国が保証する地理的表示（GI）保護制度に登録されていることを学習。同校の学区内を含む限られた地域で栽培されたものしか「小笹うるい」として販売できないと聞くと驚きの声を上げていました。
講話後の給食では「小笹うるい」の粒マスタードあえが登場。児童は「甘くてシャキシャキしておいしい」と話しておかわりする姿も見られました。この日は、同市内の全小・中学校8校の給食で、約24キロが提供されました。

本沢地区でアスパラガスの出荷がスタート

本沢集荷場で3月9日、アスパラガスの出荷が始まりました。初出荷のこの日は、JAやまがた本沢野菜部会アスパラガス研究会のメンバー2名が約55キロを出荷しました。2月に入り気温の高い日が続いたことで昨年より5日早い初出荷となりました。同研究会の井上源七会長は「色、太さ、味ともに最高の出来。たくさんの方に味わってほしい」と話していました。
同研究会は、会員6名で県内市場とおいしき直売所に約5トン（5万束）の出荷を計画しています。出荷は5月下旬まで続く見込みです。

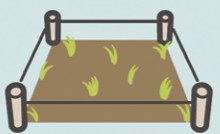


一足早い春の訪れ 加温さくらんぼ花見会

2月24日、中央ハウスさくらんぼ研究会は、山形市の鈴木淳さんのビニールハウスで加温さくらんぼの花見会を開きました。今年は平年並みの2月12日に開花を確認。研究会メンバーや市場関係者、JA職員など約20名が白いさくらんぼの花の下で交流しました。
同研究会では今年、5名の生産者が計81アールで加温さくらんぼを栽培します。4月中旬から関東や関西方面に出荷し、5月10日の「母の日」需要に応える計画です。
同研究会の長岡和樹会長は「資材や燃料の高騰で厳しい状況だが、研究会のメンバーが一丸となって高品質な出荷を目指して頑張っていきたい」と力を込めました。
花見会に先立ち、中央宮農センターで出荷協議会を開催し、生育状況や市場情勢の共有などを行いました。



JAやまがた相続相談業務のご案内



司法書士による
相続登記・遺産分割協議書作成の
お手伝い

税理士による
相続税申告のお手伝い

相続に関する
書類取得のお手伝い

税理士や司法書士など
各種専門家のご紹介

JAに
相続相談
お任せ下さい!!

相続にかかる
諸手続きの
ご説明



相続に関する様々なお手続きをJAやまがたが
一緒になってお手伝いいたします。

相続相談業務の詳しい内容・費用等に関するご確認やご利用申込につきましては、下記までお気軽にお問合せください。

山形農業協同組合

- 滝山支店 TEL:023-641-3150 ■宮浦支店 TEL:023-645-4132 ■西部支店 TEL:023-647-1010
- 鈴川支店 TEL:023-631-2415 ■高橋支店 TEL:023-686-9611 ■千歳支店 TEL:023-642-4661
- 東金井支店 TEL:023-684-2776 ■天神支店 TEL:023-681-1011 ■南館支店 TEL:023-645-3026
- さくら支店 TEL:023-631-3575 ■山形南支店 TEL:023-688-2633 ■蔵王支店 TEL:023-688-3111
- 上山北支店 TEL:023-677-1711 ■上山南支店 TEL:023-695-6011 ■ひまわり支店 TEL:023-662-2231
- 山辺支店 TEL:023-664-5003 ■本店 資産サポート部 TEL:023-624-8258

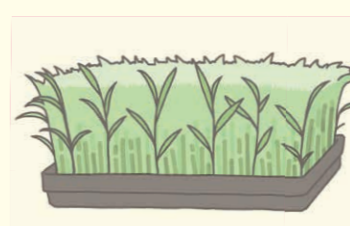
春作業が始まりました!

◎育苗作業

良い苗を育てるためには、苗の生育ステージに合わせた適温に管理することが肝要です。まずは、ハウス育苗では目通しの高さと同被覆資材の中に、トンネル育苗ではできるだけ地際に近いところと同被覆資材の中に2つ温度計を設置し、ハウス・トンネル内の温度が何度か時に、被覆資材の中(苗周辺)の温度が何度あるのか具体的な数字を把握しましょう。

生育ステージ別管理の目安温度(苗周辺の温度)

催芽(播種前)	30℃	12時間	ハト胸(芽1mm程度)
出芽(播種後)	昼:28~30℃ 夜:15℃以上	48時間	出芽長 1cm
緑化	15~25℃	2~3日間	強い直射日光を避ける
硬化	12~25℃	田植えまで	徐々に外気に慣らします



上記生育ステージの中で出芽期から緑化期が一番失敗しやすい期間です! 使用する被覆資材の特徴を把握し、下表の温度帯も目安にして天候に合わせた温度管理を行ってください。

43℃以上	最高温度。この温度帯になると20~30分で成長点が枯死。ハウスを閉め切った状態では外気温25℃で容易にこの温度帯に達する。
33~42℃	高温障害が発生する温度。また30℃以上では細菌性病害も発生しやすくなります。
15~25℃	生育適温。できるだけこの温度帯で管理しましょう。
8~10℃	生育できる最低温度。8℃未満では生長が停滞します。

QR伝票作成ツールのご紹介

通帳への
コメント入力
ができます!

QR伝票作成ツール

JAバンクのホームページから伝票を簡単に事前作成

伝票の
手書きが不要!



窓口でのお手続きが
スピーディーに!

QR伝票作成ツールとは

本サービスは窓口でのお手続きに必要な伝票をご作成いただけるサービスです。伝票作成のデータ入力にご利用いただけるものであり、お手続きが完了するものではありません。

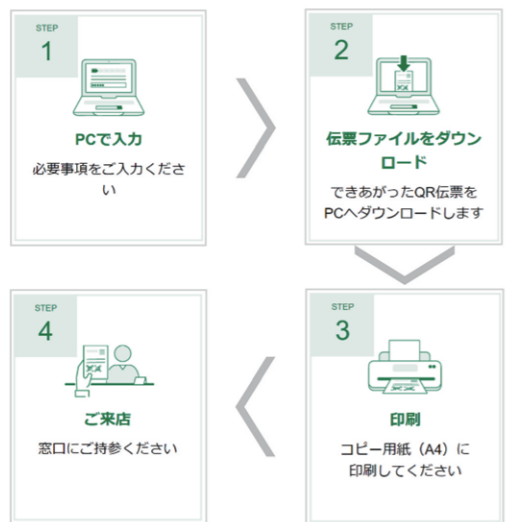
■対象のお取引

お預入れ（入金申込書）、お引出し（払戻請求書）、お振替（払戻請求書）、お振込（振込依頼書）、給与振込（振込依頼書）

POINT 1	POINT 2	POINT 3
手書きが不要 （※1※2）	取引所要時間の短縮	一度作成したデータを 再利用可能
ご自宅・オフィスなどインターネット環境があればお手続きに必要な伝票を作成できます。	事前にお取引伝票を作成いただくことで窓口でのお手続きが簡単・スピーディーになります。	一度作成したデータをお客さまのパソコンに保存して、次回ご利用時にアップロードして再利用可能です。

※1：各伝票のお取引日・ご依頼日についてはご記入をお願いします。
また、入金申込書、払戻請求書については、個人事業主（屋号付きを含む）および個人名義のお口座の場合、おなまえ欄にご署名をお願いします。
※2：払戻請求書へのお届印押印は必要です。

ご利用の流れ



伝票イメージ

- 手書き
負荷が軽減
- 一度に複数件数の
処理が可能
- 自宅等で
印刷可能

お問合せ先 お問合せ先・ご相談は
お近くの JA やまがた 各支店
金融窓口までお問い合わせください。



詳しくは QR 伝票作成ツールの商品説明ページへ
<https://www.jabank.org/qr-tool/>



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

グリーンやまがた 野菜苗セール!

- グリーンやまがた中央
4月28日(火)～5月1日(金) 9:00～15:00
- グリーンやまがた西部
4月28日(火)～5月1日(金) 9:00～16:00
- グリーンやまがた南部
4月28日(火)～5月2日(土) 9:00～16:00

ご来店
お待ちしております!



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又は封書にて、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 鞠子 哲也 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。

総代会資料について

■各事務所への備え置きについて

農業協同組合法により、総代会資料は通常総代会の2週間前から主たる事務所に備え置き、組合員の閲覧に供することが義務づけられています。当JAでは5月1日(金)から各事務所に総代会資料を備え置きますので、ご覧ください。

■お渡しする時期について

総代の皆様には、総代会の前にお渡しいたします。正組合員の皆様には、総代会終了後、広報紙とともにお届けします。

お問い合わせ 経営管理部 企画管理課
TEL.023-624-8265

グリーンやまがた 営業時間の変更について

平素はグリーン各店舗をご利用いただき誠にありがとうございます。下記の通り、営業時間を変更させていただきます。

令和8年5月1日(金)より
8:15～17:30

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13回理事会【2月27日開催】内容より

●報告事項

- ・令和8年度監事監査計画について
- ・組合員（出資金）加入調書（1月）について
- ・令和7年度資産査定の前調査結果一覧表（支店別・分類別）について
- ・令和7年度JAやまがた営農振興策支援事業について
- ・令和7年度1月末事業実績について

●協議事項

- ・令和8年度内部監査計画書について
- ・農協法第35条の2第2項「理事の利益相反取引」に係る支援について
- ・農業経営法人等支援積立金の取崩について
- ・令和8年度余裕金運用について
- ・JAやまがた 人づくり・仲間づくり基本方針について
- ・職制規程の一部変更について
- ・「給与規程」および「福祉事業職員給与規程」の一部変更について

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

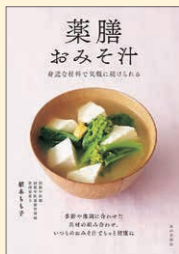


PEテープで編む 軽くてかわいい大人のかごバッグ

阪本 あやこ 著

身近な PE テープ (ビニールテープ) を使って、軽くて丈夫な大人のかごバッグが作れる! 本書では、かぎ針編みの基本テクニックだけで編むことができる 30 種類のバッグを紹介。編み目が大きく見やすいから、初心者でも失敗しづらく、短時間で完成します。カラフルなテープで作るバッグは着こなしのポイントになるだけでなく、汚れてもジャブジャブ洗えて使い勝手も抜群。低予算で作れるのも魅力です。エコな素材でバッグ作りを楽しみましょう。

定価 1,600 円 (+ 税)



薬膳おみそ汁 身近な材料で気軽に続けられる

植木 もも子 著

いつものみそ汁を薬膳に! 毎日飲むものだからこそ、食材のもつ効能を理解すればぐっと体をいたわる一杯に。特別な材料を使わずに、季節や体調に合わせていつもの具材から選ぶだけで簡単に薬膳みそ汁が作れる。

定価 1,500 円 (+ 税)

読者の広場

4月号のテーマ 春の香りを、いただきます!

- 今日、近所の方から「ふきのとう」いただきました。さっそく、ふきみそ作りしました。(山形市Tさん)
- 春近く雪がとけはじめると、大豆をふやかし、母や祖母が土の釜土で大豆を煮て、みそ作りをしました。歳の前より煙が立ち、プーンと豆の煮えたにおいが今でもなつかしいです。家族皆でみそ作りをしました。(山形市Oさん)
- 生まれ育った地の産直で小・中学校の同級生の生産した「ふきのとう」と「あさつき」を求め、食しました。春の香りがいっそう美味しく感じられました。ごちそうさま! (山形市Oさん)
- ふきのとうやタラの芽、コシアブラなど山菜の香で春を感じます。寒い冬が明け、ふんわりとした日和のなか畑に赴くと、とても気持ちが良くパツと気分がはれます。(山辺町A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! /

5月号のテーマ 春のお出かけ・庭仕事自慢!
がカボカ陽気に誘われて、活動の季節を迎えた皆さんの「春のアクティブな日常」を大募集します!

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 / 5月25日(月) (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。

3月号クロスワードの答え: ひなまつり



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 書いてはいけない所にいらず書きすること。
- 3 東から吹いてくる風。
- 4 針金を編んで作った網。
- 5 自分の子。小さい幼いもの。
- 8 まめをおおっている外側の細長いから。刀をおさめ、おとおく入れ物。

→ヨコのカギ

- 1 むき出しでかくされていない様子。
- 4 値打ち。品物の良し悪し。
- 5 工作などに使う小さな刃物。ナイフ。
- 6 粘土を焼成して作った素焼きの容器。
- 7 夜が明けてしばらくの間。
- 9 酒を飲ませる店。居酒屋。

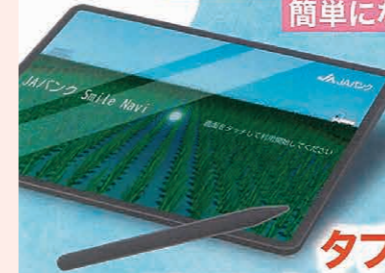
新年度が始まり、新たな気持ちでペンを走らせています。

新しい門出を迎える方、そして本格的な農繁期を前に準備を進める方、それぞれの春に本紙が彩りを添えられれば幸いです。地域の皆さまの笑顔や、守り育てたい風景を丁寧に取材し、お届けしてまいります。今年度も「JAやまがた」をどうぞよろしくお願いたします。

当組合ではタブレットでのお取引受付を開始します

JAバンク

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



タブレット画面で文字が見やすく、簡単に操作ができてとっても便利だぞう



タッチで簡単お取引!

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



複数の書類記入不要!

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。タブレットの入力する場合、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



カード持参で自動入力!

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と本人様のみご利用いただけます。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」「お引出し」「お振込み」のお取引のみタブレットが利用できます。

福祉センター青田 健康コラム vol.133

高齢者の生活リズムを整えるための具体的ケア

高齢者は加齢に伴い体内時計が前倒しになりやすく、睡眠が浅くなる傾向があります。健やかな生活を維持するためには、心身の両面からリズムを整えるケアが不可欠です。

第一に、「光」の活用が重要です。毎朝決まった時間にカーテンを開け、日光を浴びることで体内時計をリセットし、夜間のメラトニン分泌を促します。日中の散歩や庭仕事は、適度な疲労感を与え、質の高い睡眠へと繋がります。

第二に、「食事と水分の管理」です。特に朝食でタンパク質を摂取することは、一日の活動エネルギーとなるだけでなく、精神の安定にも寄与します。また、高齢者は喉の渇きを感じにくいいため、日中からこまめな水分補給を促し、脱水を防ぐ配慮が必要です。

第三に、「日中の活動と休息のバランス」です。過度な昼寝は夜間の不眠を招くため、午後の休息は30分程度に留めます。他者との交流や趣味の時間は脳への適度な刺激となり、生活にメリハリを生みます。

これらのケアは、本人の体調や好みを尊重しながら、無理のない範囲で習慣化することが肝要です。

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

3月の通所介護



押して押されて負けるなゲーム



雑巡り



積んで天まで届けゲーム

