

広報紙

JAやまがた

6
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。

花笠オクラ

山形県中山町特産のオクラ。ハウス雨よけ栽培により、6月から10月まで栽培されている。さやの色が濃く、星型がくっきりしており、独特のぬめりを持つ。



特集

第29回通常総代会

インフォメーション

親子で一緒にぶどう狩り体験 参加者募集

栄養満点! 彩りレシピ

きゅうりと豚肉の梅炒め



おいしさ直売所
公式LINE



JAやまがた 広報紙 JAやまがた 2026/6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 × 玉利 紗綾香さん
栄養満点!
彩りレシピ

6月の料理

きゅうりと豚肉の梅炒め



材料 (2人分)

きゅうり	2本
豚肉 (こま切れ)	250g
梅干し (しそ漬)	1個
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
A すりおろしにんにく	小さじ1/3
片栗粉	小さじ2
塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- きゅうりは、皮むき器で縞模様様に皮をむき、縦半分になり、スプーンで種を取り、1cm幅の斜め切りにする。塩少々(分量外)を全体に振り、5分程置いたら、ペーパータオルで水気を拭く。
- 袋に肉を入れ、【A】を入れてもみこむ。梅干しは種をとり、たたく。
- フライパンにごま油を入れ、中火で熱して、肉を炒める。焼き色がついたら、きゅうり、梅干しを入れ、さっと炒め、仕上げにしょうゆを鍋肌から回し入れる。

栄養満点 POINT

みずみずしい「JAやまがたのきゅうり」はカリウムが豊富で、夕方のむくみ対策に最適。豚肉のビタミンB1は疲労を回復し、梅干しのクエン酸がその吸収を高めます。家事や仕事で忙しい毎日の疲れを癒やす効率的な組み合わせ。シャキシャキ食感と梅の酸味で、パパッと作れて家族のご飯が進む大満足のおかずです。



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!



第29回通常総代会

J Aやまがたは5月15日(金)、山形テルサで第29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261名、書面出席233名の計494名が出席。議長に宮浦支店総代会長の吉田裕昭さん、山辺支店総代会長の高橋哲男さんが選出され、令和7年度事業報告および剰余金処分案の承認、令和8年度事業計画など全6議案が承認されました。

ご挨拶 (二部挨拶)

栗原秀行 代表理事組合長

第29回通常総代会を開催するにあたり、一言ご挨拶申し上げます。

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。また、ご来賓の皆様には、公私ともご多忙の折、ご臨席を賜り心より御礼申し上げます。

令和7年度の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。アメリカとイスラエルによるイラン攻撃は中東情勢の不安定化をもたらし、石油類や肥料の高騰のみならず、農業資材の供給不足が懸念されます。気象面については、4月9日の早朝に南部営農センター管内を中心に霜害が発生いたしました。被害にあわれた組合員の皆様には心よりお見舞い申し上げます。

さて、米の作柄は平年をやや下回る出来と考えており、計画数量対比の集荷実績は83.9%にとどまりましたが、販売高では、集荷の確保のため過去最高水準の概算金を設定し、「J Aやまがた米」の有利販売に努めたことで、計画対比114.8%の実績をあげることができました。

一方、金融共済事業において、日銀は令和7年12月に政策金利を0.75%に引き上げました。今後、資金調達環境の変化に注意を払いながら、組合員の皆様の経営を支える金融支援策を強化してまいりたいと考えております。

また、令和8年度は第9次中期経営計画の2年目となります。直販・販売体制の核として、落合直売所の敷地内にトータルピッキングセンターを新設し、3月より稼働を開始しました。農業者の所得増大、営農継続と農業生産の拡大をはかってまいります。

令和7年度は、4億747万円の当期未処分剰余金を計上することができ、昨年に続き、出資配当ならびに事業分量配当をこの総代会に提案させていただきました。これもひとえに、組合員の皆様のご理解とご協力がなければ成しえなかったものと、改めて感謝申し上げます。

また、第9次中期経営計画でも掲げたDX化への対応は、非常に重要であると認識しております。今後はAIも積極的に導入していく必要があると考えております。AIの進化は日進月歩どころのスピードではありませんが、AIがいくらか発展しても残り続けていく仕事があります。それは、まさに農業に他ならないと信じております。農業をより良い形で後世に繋いでいくことが、J Aの、また私の大きな使命の1つであると考えております。

結びに、J Aやまがたは来年、令和9年に合併30周年を迎える記念の年となります。今年度は、J Aやまがたの次の10年を支える基礎を築く重要な年であると考えております。組合員の皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。同時に、皆々様のご健勝とご繁栄をご祈念申し上げ、挨拶とさせていただきます。



表彰

【組合員特別功労者表彰】

滝山 岡崎輝明 様

- ・山形農業協同組合代表理事組合長2期
- ・山形農業協同組合代表理事専務2期
- ・山形農業協同組合理事2期



【組合員特別表彰】

上山南 山口富哉 様

- ・山形農業協同組合代表監事
- ・山形農業協同組合監事5期
- ・山形農業協同組合理事2期

上山南 鏡恵子 様

- ・山形農業協同組合筆頭理事
- ・山形農業協同組合理事3期



提出議案

■第1号議案
令和7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
定款の一部変更について

■第3号議案
宅地等供給事業実施規程の一部変更について

■第4号議案
令和8年度事業計画の設定について

■第5号議案
令和8年度における理事および監事の報酬について

■第6号議案
令和8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。



JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！



販売高37億4400万円の達成へ 安全・安心園芸事業推進大会を開催

JAやまがたは4月7日、山形市で安全・安心園芸事業推進大会を開きました。生産組織の代表者や取引市場15社の担当者、JA役員など約70名が出席し、本年度計画の園芸作物販売高37億4400万円の達成に向け、決意を新たにしました。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を共有。果樹、野菜、花きの各広域部会長が、それぞれの基本方針を説明しました。JAの栗原秀行組合長は「関係機関と一体となり、安全で安心な園芸作物の販売に全力で取り組んでいく」とあいさつしました。

秋葉祐七部会長の音頭で頑張ろう、三唱を行い、目標に向けて士気を高めました。

さくらんぼ結実確保へ、広報キャラバンが出発

県や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14日、山形市でさくらんぼ結実確保に向けた広報キャラバンの出発式を行い、例年以上の徹底した結実確保対策を呼びかけました。同市黒沢の荒井茂春さんの園地で開かれた出発式には、県やJAなどの関係者ら約30名が参加し、現在の生育状況や結実確保対策、毛ばたきを使った人工受粉作業のポイントなどを確認しました。県農林水産部の本田浩央技術戦略監は「確実に果実を成らせるために、人工受粉や切り枝の設置など結実確保対策に取り組んでほしい」と呼び掛けました。出発式の後、参加者は広報車で産地巡回へ出発しました。



1年目職員みそづくりに挑戦 女性部から組織活動を学ぶ



4月16日、今春入組した職員を対象にみそづくり研修を実施しました。研修では、女性部ゆめたね支部の部員を講師に、みその仕込みに挑戦。前日から煮て準備した大豆をチャック付きポリ袋に入れ、手作業で丁寧につぶしていきましました。職員たちは、半年後の食べ頃を楽しみにしながら、麹や塩と手際よく混ぜ合わせていました。参加した職員は「女性部の方と直接関わることで組織活動について知ることができた。同期とも仲良くなれて貴重な経験になった」と振り返りました。作業後には、手作りの豚汁とおにぎりや昼食を囲み、ゆめたね支部の部員と交流しました。

質疑応答

第29回通常総代会で、総代の皆様よりいただいたご意見やご質問を紹介いたします。

■総代会資料の、令和8年度2月28日現在の貸借対照表と令和9年2月28日現在の総合財務計画について、年度が違うのに金額が同額になっているのはなぜか。また、「その他有価証券評価差額金」で6億8761万円のマイナスが出ているが、対象は何か、防げなかったのか。

計画を策定するにあたり、将来の有価証券の価値や土地の価格は、現時点で合理的に予測（見積もり）することができません。確定していない不確実な数値を計上すると、計画全体が歪んでしまう懸念があるため、計画策定にあたっては前年度決算の数値をそのまま据え置いています。

有価証券評価差額金のマイナスについては、マイナス金利解除に伴う長期金利の上昇などが影響していま

す。令和7年度に国債・地方債・社債等の損切り（売却額：9億9453万円、売却処分損：1億6592万円）を行いました。計画に計上している6億8761万円のマイナスは、現在保有している有価証券の「含み損（現在の価値に換算した評価損）」の金額です。

■金利が変動し、損切りも行っているのであれば、令和8年度末の評価額や貸借対照表の数値は変わらぬと思うので、実態に合わせるべきではないか。

金利は日々変動するため、将来の評価差額金を現時点で合理的に見積もることは出来ません。また、含み損であるため、計画は前年度と同額の計画としております。次年度以降も必要な対応を行ってまいります。その対応の結果と金利の動きで年度末の有価証券評価差額金の額となります。ご理解を賜りたいと存じます。

■2月の地区別座談会以降、イランを巡る情勢など世界情勢が大きく変化している。今回の販売・購買・資材等の計画数値にこれらの影響は反映されているのか。また、米以外の販売事業の計画

額が前年より減少している点も、農業者の実情と乖離しているのではないかと。今後の計画策定では情勢の変化を考慮してほしい。

今回お示ししている事業計画の数値は2月の地区別座談会と同じ数値であり、その後の急激な世界情勢の変化は反映できておりません。情勢が毎日のように目まぐるしく動いている局面であったため、据え置き形で計画を提出させていただきました。販売事業については、農業者の皆様の実情に寄り添い、「攻めの姿勢」で販売努力をまいります。

■西郷地区CE（カントリーエレベーター）の令和7年度産米の整粒歩合が前年より低下した原因と、令和8年度の対策は何か。

原因は近年の高温・渇水といった異常気象が大きく影響していると考えられます。各農家で使用している肥料や成分が異なるため単純な比較は困難ですが、今後はそれぞれの地力に合った肥料の検討や、JAとしての「土づくりの推進」を柱に対策を進めてまいります。

■山形県の新品種「ゆきまんてん」について、詳しい情報を教えてください。

令和9年度のデビューが予定されている多収で高温耐性のある品種（「雪若丸」が親）と聞いております。現時点では県から具体的な作付面積や種子確保などの公式情報が届いていないため、情報が入り次第、速やかに組合員の皆様にお示しいたします。

■水田活用直接支払交付金の拡充や、原油・資材高騰に対する新たな補助金制度の設定に向けて、JAとして国への要望運動を進めてほしい。

5月13日に全国のJAグループが一丸となり、自民党国会議員へ肥料・農業等の価格高騰対策や、令和9年度からの新たな水田農業対策を含む政策提案を強く要請したところです。

また、毎月開催される中央会の会議に当JAの常勤役員も出席し、県内15JAで連携して政治動向を確認しながら農政要望を検討しています。県、そして全国（全中）を通じて、現在の経済環境や消費税ゼロ問題など、JAやまがたとしても声を大にして要望を行っています。



JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！

「小笹うるい」品質良好 目ぞろえ会



上山市の伝統野菜「小笹うるい」の出荷最盛期を前に、南部営農センター小笹うるい部会は4月23日、小笹公民館で目ぞろえ会を開きました。品質は良好で、首都圏や県内の市場に向けて、例年並みの4トンを出荷する計画です。

目ぞろえ会では、JAの担当者が販売情勢を報告した後、部員が持ち寄った小笹うるいを手にして出荷規格を確かめました。鈴木憲一部長は「今年は春から暖かく成長が早い。収穫適期を見極めて品質の良いものを出荷して頂く」と呼びかけました。

子どもたちの健やかな成長を願って JA3者が保育園へ遊具を寄贈



ジェイエイあぐりんやまがたとJA山形市、JA全農ライフサポート山形の3者は4月24日、山形市内の保育園へ児童用玩具などを寄贈しました。

寄贈品は昨年11月に、やすらぎ嶋ホールで行われた人形供養祭の供養料14万6800円を購入費用に充てたもの。供養祭当日は1238体の人形が持ち込まれました。今回は、市立すみれ保育園にブロック玩具6セット、市立高橋保育園に児童用テーブル1台と砂場遊具1セットを贈りました。

佐藤孝弘山形市長は「毎年継続した支援に感謝する。子どもたちが健やかに成長できるように活用させていただきます」と感謝を述べました。

新規採用職員 1カ月の研修を終え、配属先へ



4月に入組した職員が1カ月の研修期間を終了し、5月1日より各配属先での業務をスタートしました。

総仕上げとなる研修では「若手社員が自ら成長するために必要な3つの要素」をテーマにしたグループワークを行いました。3チームに分かれ、社会人として目指す姿を熱心に語り合いました。発表会では部長らを前に、チームが導き出した要素と、その理由を堂々とプレゼンテーションしました。「TPO（時・場所・場合）をわきまえて、相手に合わせた言葉遣い」や「口頭から尊重・礼儀・感謝を意識して行動する」など、芯の通った決意が示され、組織の一員としての自覚を深める貴重な機会となりました。

県産大豆と米麴でみそづくり おいしさ直売所生産者協議会



おいしさ直売所生産者協議会は5月9日、本店で直売所利用者を対象にしたみそづくり教室を開きました。山二醤油醸造の新関さんとみそが講師を務め、約60名が山形県産原料を使用したみそを仕込みました。原料には県産大豆「一里のほへみ」と、県産米「はえぬぎ」の麴を使用。参加者は事前に、大豆に対する麴の割合を15割、18割、22割から選択して臨みました。

新関さんは「麴を多く使うことで発酵が早まる。また、材料の塩を減らすことができるため、甘くて減塩で色がきれいなみそに仕上がると多麴仕込みの利点を解説。参加者は袋に入った大豆を足で踏んで丁寧に潰し、選んだ分量の麴を混ぜ合わせてみそを仕込みました。今回仕込んだみそは、7月上旬から8月上旬頃に食べ頃を迎える予定です。

加温さくらんぼ出荷スタート



中央営農センターで4月8日、加温さくらんぼの出荷が始まり、中央ハウスさくらんぼ研究会のメンバーが丹精込めて育てたさくらんぼが関東、関西方面に出荷されました。

同研究会では、化粧箱やフードパックなどの他に、当JAオリジナルのハート形パックを活用した出荷に注力し、ギフト需要の取り込みによる付加価値の向上と、有利販売の実現に努めています。今年5人の生産者が計81アールで栽培に取り組んでおり、市場ニーズに応じた高品質な果実の供給を目指します。

はれやか！ 女性部

蔵王支部 真心込めて花壇を整備



女性部蔵王支部は5月9日、蔵王支店で花苗の植え付けを行いました。支店の職員や地域住民との交流を深める目的で実施し、今年で3回目となりました。

この日は部員9人が参加。同支店入口横の花壇に、マリーゴールドやサルビアなど4種類、計40株をバランスよく丁寧に植え付けました。植えられた花は、今後支店職員が協力して水やりなどの管理を担い、来店客を出迎えます。

参加した部員は「色鮮やかな花を見て、明るい気持ちになってもらえたら。支店への貢献につながれば嬉しい」と笑顔で話していました。



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

【保証機関】
山形県農業信用基金協会
の場合

最大 引下げ後変動金利
年 **2.20%**
保証料含む

地域のみなさまのライフプランを応援します

【実施期間】 **2026年6月16日～2026年10月30日**

金融窓口からのお知らせ

笑顔はここから。安心と便利をお届け。

JAバンク
ゆめづつみ年金受け取り
2026年 **4/1(水)**～2027年 **3/31(水)**

安心 年金の複雑な手続きはJAにご相談ください!
便利 入金手数料 JAのATMは終日無料!

JAで年金お受け取りの予約手続きをされたお客さま
記念品をプレゼント!!

新規で年金お受け取りのお客さま
以下のコースからお選びいただけます。(条件有)

..... 県産商品

A つや姫 5kg コース
B 山形代表ジュース コース 21缶セット
C 特選乾麺セット コース
D こめ油 900g コース 5本セット

条件 対象期間内に新たに1度に5万円以上の年金受取実績が確認できた方

年金お受け取りに関する留意事項
●年金受取実績5万円未満のお客さまにおかれましては別途特典を用意しております。詳細はJAへお問い合わせください。
●年金お受け取り予約の対象年齢はJAごとに異なりますので、詳しくはJA窓口までお問い合わせください。 2026年4月1日現在

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20日開催）内容より

●報告事項

- 令和7年度定期決算監査意見書について
- コンプライアンス関連諸規程等に係る定期報告について
- 組合員表彰者名簿（普通表彰）について
- 第29回通常総代会議長予定者の選任について
- 令和8年度役員研修実施計画について
- JAやまがた令和8年度産米集荷方針および米個別出荷契約書について

●協議事項

- 貸出金条件変更について
- 組合員特別表彰について
- 令和7年度事業報告および剰余金処分案の承認について
- 令和8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29回通常総代会の招集について
- 令和8年度各種団体の活動費配分について
- 運営協力委員の一部変更について

第3回理事会（5月15日開催）内容より

●協議事項

- 総代会が決議した理事報酬の配分について

第70回 山形県縦断駅伝競走大会
JAやまがた職員が力走

第70回県縦断駅伝競走大会が4月27日から29日に開催され、全29区間、総距離306.9キロを県内各地域の全11チームの選手たちが駆け抜けました。大会は、山形チームが完全優勝で第9回大会以来の総合優勝に輝きました。

JAやまがたから、山形チームの選手として総務課の細谷建斗さんが出場しました。力強い走り、同チームの61大会ぶりとなる総合優勝に大きく貢献しました。山形チームは3日間全てで1位となり、チーム初の完全優勝を果たしました。

細谷選手は、1日目の第9区（古口～升形）9.6キロと、2日目の17区（天童～寒河江）11.3キロに出走。沿道にはJA役員らが応援に駆け付け、「ひたすら前へ細谷」と記した横断幕や旗を掲げて熱い声援を送りました。細谷選手は「チームの総合優勝、完全優勝に貢献できて光栄だ」と喜びを語っていました。

▲天童中継所でタスキを受け取った細谷さん

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



新装版 パーマカルチャー菜園入門

設楽 清和 著

11刷を越えた「パーマカルチャー」の入門書が新装版になって再登場！自然の恵みを活用した、循環型の暮らしを送るためのデザイン体系「パーマカルチャー」。その思想を取り入れ、農業や化学肥料に頼らない、安全で豊かでエコロジーな家庭菜園を作るためのアイデア21例を紹介しします。

定価 1,600円 (+税)



はじめての熱帯果樹 実つきがよくなる

三輪 正幸 著

マンゴー・パパイヤ・バナナ……“南国フルーツ”は家で育てられる！温暖化や品種改良の進展により、熱帯果樹はもはや「遠い南国の植物」ではありません。鉢植えや庭先で、思った以上に身近に楽しめます。

本書は、人気の熱帯果樹を中心に、育て方の基本から結実のコツまでを、写真と図解でわかりやすく解説。初心者でもチャレンジできる一冊です。

定価 2,000円 (+税)

読者の広場

6月号のテーマ **田植え、喜怒哀楽**

- 重労働の田植え作業まで一人でやっている姿を多くみかけます。家族総出で昼は畦道にムシロを掛けていた頃が思い出されます。「ザ・農家」遠い遠い者に… (山形市Oさん)
- 東京に住んでいる孫に米を送るため、今年も夫婦で田植えを行います。(山形市Tさん)
- 今年は5月中旬なのに30℃を超す猛暑日が続く、野菜作りの大変さに頭を痛めております。80歳をこした二人ですでお互いに助け合い二人三脚のマイペースで草取りや水やりなど頑張って野菜の収穫を楽しんでおります。(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！／

おいしさ直売所 おすすめの一品

7月号のテーマ

皆さんがいつも「おいしさ直売所」で購入している、お気に入りの野菜や果物、加工品などを教えてください！“おすすめ一品”と、その理由や美味しい食べ方などをぜひお寄せください。

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(木) (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: さつきばれ



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

- 1 おやつタイムは何時?
- 2 ものごとを楽しく考えること。前を向くこと。
- 3 ももたろうのおともの1匹。ワン!
- 6 お湯を沸かすときに使うもの。
- 7 終わりがないこと。
- 9 運動するとかくもの。

→ヨコのカギ

- 1 畑でとれる、紫色の芋。
- 4 N 英語の読みかた。
- 5 果物や実を甘く煮たもの。パンにぬったりする。
- 8 天ぷらのひとつ。いろいろなものがかまかく入ったもの。
- 10 小学校で紙にかいて発表したりするもの。作○。
- 11 細長く書いたりひいたりするもの。直○。

あとがき

5月23日と24日に、直売所落合店で「7周年祭」が盛大に開催されました。当JAアンバサダーの玉利紗綾香さんも駆けつけてくださり、試食コーナーは大盛況！今月号の紙面でもご紹介している「きゅうりと豚肉の梅炒め」を目の前で調理していただきました。さっぱりとした梅の風味がこれからの季節にぴったりです。ぜひ皆さまもご家庭で作ってみてくださいね。今月も皆さまに美味しい笑顔が届きますように。

親子で一緒に ぶどう狩り体験

参加者募集!!

参加費
無料

普段食べている「ぶどう」がどんなふうになっているのか見て、聞いて、食べて学んでみよう!



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8年9月5日(土) 9:30~10:30

場所: 山形市内の園地(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8年7月16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 TEL.023-624-8250

福祉センター青田 健康 コラム

二季を乗り越えましょう

二季とは地球温暖化の影響により従来の四季から中間季の春と秋が極端に短くなり夏と冬二つだけが長期間続く気候状況のことを言います。二季の体調への影響をまとめてみました。

5月の通所介護



タオルダービー



畑作業



高瀬鯉のぼりドライブ

1. 自律神経がバテる…急な激暑と激寒の切り替えに体がついて行けず常にへとへと
2. バリアが弱まる…体が季節に慣れる暇が無いので風邪やアレルギーが出やすくなる
3. 心も疲れる…体温調節のスイッチが壊れ易くなる状態

【二季の影響を受けにくい体調を維持するには】

- ① 3首ガード(首、手首、足首)を冷やさない
急な冷え込みに備えストールや上着を常に持ち歩く
- ② シャワーで済ませず40℃前後のぬるめのお湯に10分つかる
これで自律神経のスイッチを無理やり切り替える
- ③ 耳のマッサージ(耳を上下横に引っ張ったり回したりする)
気圧や気温の変化で乱れた自律神経に即効性が有ります



カレンダーではなく今の体感と天気予報を信じ、気温の変化を直接受けない工夫、お風呂でリラックス先回りをして自分に合った対策を見つけ二季を乗り越えましょう。

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