

【今月の特集】
ロコモティブ
シンドロームを予防しよう

ふれあう笑顔 つながる未来[🌿]



こぼれあひ

平成27年
2015

06

vol.195



JA新あきた広報誌





新たなページを刻む生産者

のうと

新あきた 農人



■ 仁井田地区

ささき ともかず
佐々木 智和さん (38)

父の意思を受け継ぎ、母と姉・

家族の力を結集し、生命力

溢れる農作物に恥じない

仕事をしていきたい!!

経営内容: 稲作2ha、畑作1ha
(露地栽培: キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、枝豆、白菜、レタス、ナス、じゃがいも、トマトなど)

農業に取り組んだきっかけ

以前、会社勤めをしていた智和さんは、亡き父の後継者としてその意思を受け継ぎ、母と姉と家族の力を結集し、農業をしました。はじめはあまり深く考えることもなく、成りゆきで取組んでいましたが、日に日に改めて両親が培ってきたものの重さや大変さを実感させられました。特にここ2〜3年、農家としての充実感が沸いてきて、農業の知識や段取り、仕事のペースを自分なりにつかめるようになり、農業をやってきて本当によかったと思えるようになりました。

農業への思い

農業は、自然を相手に、農作物の命を頂いて成り立っている職業です。こちらにも全力で向かわないと申し訳ないという気持ちで、農作物一つ一つに心を込めて丁寧な栽培をしています。

I n d e x

新あきた 農人

～新たなページを刻む生産者～ P2、3

特集

ロコモティブシンドロームを
予防しよう

P4、5

今月の営農ワンポイントアドバイス

【稲作】

【JA新あきたメールマガジン】

P8、9

アクティブウーマン

活発に活動する女性部 P10

新あきたの農産物

『小松菜』 P16

ニュース&トピックス P6、7

健康対策・みんなの介護 P11

新あきたスマイル P12

ふれあいメール・クロスワードパズル P13

お知らせ・あゆみ・理事会・概況・人事・編集後記
P14、15

3



1

1. 苗を運び、植える準備をしています。
2. 強風の中、ひとつひとつ手作業です。
3. 家族共同で苗を植えています。
4. 短時間でカリフラワーを植え終わりました。



4



2

今後の抱負

また、畑に殺虫剤を散布すると、モンシロチョウ等の虫は、生きるため、幼虫を守るために必死で抵抗してきます。生きたいという気持ち、みなぎる生命力を見ると、勇気もらいます。農業は、生命に関わるとても重い責任のある仕事だと思っています。

姉が、農業全般に関する様々な情報を提供してくれ、経験に裏打ちされた母の農業の知識、家族全員で父の情熱を継ぎ、頑張っています。稲作と並行しながら農作物の種類を増やし、お陰様で昨年は第137回秋田県種苗交換会にて、キャベツ「あさしお」で秋田県知事賞・1等賞、カリフラワー「ホワイトキャンデー」で2等賞、ブロッコリー「ピクセル」で3等賞をそれぞれを受賞することができました。

それを励みに今後は、新たにアスパラの栽培に挑戦してみたいと思っています。



JA新あきた広報誌

いぶき

特集



ロコモティブシンドロームを予防しよう

高齢化が進むなか、歩行や日常生活に支障を来すロコモティブシンドローム※、略称「ロコモ」を予防し、いつまでも自分の足で歩き、介護を受けることなく健康寿命を延ばしていくことが大切だといわれています。今回は、ロコモティブシンドロームとその予防法について学びます。※運動器障害症候群

要介護にならないための

ロコモチャレンジ！

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の一つ、もしくは複数に障害が起き、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な、体の移動に関わる機能が低下した状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

高齢化社会を迎えた今、血管障害や脳梗塞、認知症などの病気だけでなく、高齢者の4分の1から5分の1が、運動器の障害により要介護に認定されているのが現状です。

そこで、2007年に日本整形外科学会は、日本の未来を見据えて、ロコモという概念を提唱し、ロコモを予防する「ロコモチャレンジ!推進協議会」を作って活動してきました。これは要介護にならないために、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康上の問題がない状態で日常生活が送れる健康寿命を延ばしていくという運動です。

いつの間にか進行するロコモに

早く気付いて対処しよう

健康な状態から要支援・要介護に至るまでと、移動機能は次第に衰えていきます。加齢に伴う筋量・筋力低下だけ

でなく、若くても運動習慣のない生活を続けていたり、エレベーターやエスカレーター、自動車の使い過ぎで体の

活動量が低下することも、ロコモの大きな要因です。

腰が痛い、膝が痛いなど、痛みを年齢のせいだからと放っておくと、運動器の衰えは進行します。痛みやだるさは放置しないことが大切です。少しずつ進行する移動機能の低下に心当たりはないか?のロコモチェックで確認してみましょう。

40代後半の女性、50代の男性で体を動かすことが少ない人は、ロコモに気付かぬまま生活しています。女性の場合、ロコモに関連する運動器の病気の一つ、骨粗しょう症は40代後半から多くなってきました。男性の場合、農業に従事する際に中腰の姿勢が多いと変型性腰椎症を発症する人が多く、男女共にしゃがむ作業が多いと変型性膝関節症が増えてきます。年齢にかかわらず思い当たる症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動を習慣付ける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

若いうちからの運動習慣が

予防の決め手

まずはロコモの度合いを「ロコモ度(テスト)」で確認してみましょう。同年代の平均と比べて、現在の自分の移

7つのロコモチェック

★こんな症状、思い当たりませんか?

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度(牛乳パック2本程度)の買い物でも、持ち帰るのが困難である
- 15分続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

……1つでも当てはまればロコモの可能性が高い

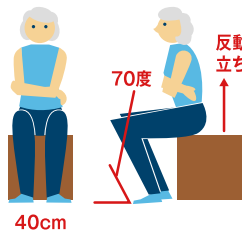
動能力を確認することができます。テストの結果が同年代の平均に達していない場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。75歳以上では複数の病気を抱えるためには、若いうちからその要因になる病気を持たないことです。もし病気を見つけたら、早いうちに治療して、悪循環を断ち切ります。病気がない場合は、最低限のロコモ予防として「ロコモ」の片足立ちとスクワットで基礎体力作りをしましょう。高齢者は骨と筋肉をつくる肉や魚、豆腐などのタンパク質をしっかり取る食生活を心掛けることも大切です。

40代、50代の場合、日常生活の強度を上げて身体活動量を増やしましょう。スポーツで体を動かすことも大切です。ただし、体を動かす習慣がなかった人は慣れないことをいきなりやらないこと。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、タクシーに乗らず徒歩にするなど、日常生活でプラス10分の運動習慣を付けることを意識しましょう。

ロコモ予防は、ちょっとした知恵と行動を起こすことが大切。ロコモレを習慣付け、要支援・要介護にならない健康寿命を延ばしましょう。

ロコモ度テスト(1) 立ち上がりテスト

〈両足の場合〉



〈片足の場合〉



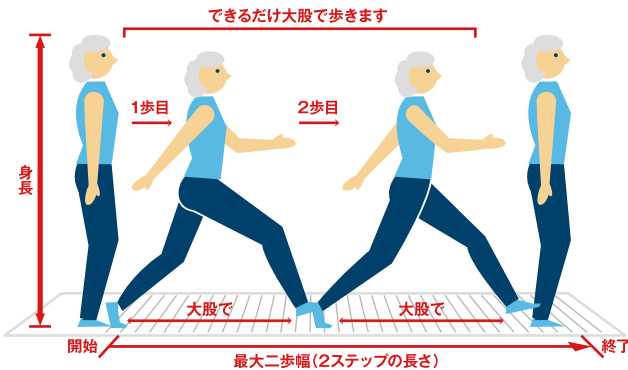
40cm の台に両腕を組んで腰掛けます。両足は肩幅くらいに広げ、床に対してすねが 70 度になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま 3 秒間保持します。両足で立ち上がった後、左右どちらかの足を軽く曲げて上げ、片足で立ち上がり、3 秒間保持します。

各年代での立ち上がれる台の高さの目安

	男性		女性	
	片足	両足	片足	両足
20～29 歳	20 cm		30 cm	
30～39 歳	30 cm		40 cm	
40～49 歳	40 cm		40 cm	
50～59 歳	40 cm		40 cm	
60～69 歳	40 cm		40 cm	
70～79 歳	10 cm	両足	10 cm	両足

★各年代での立ち上がれる台の高さの目安通り、あるいはそれより良い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

ロコモ度テスト(2) 2ステップテスト



2ステップ値の各年代別平均

	男性		女性	
	1.61～1.68	1.51～1.58	1.49～1.57	1.48～1.55
30～39 歳	1.61～1.68	1.51～1.58	1.49～1.57	1.48～1.55
40～49 歳	1.54～1.62	1.49～1.57	1.48～1.55	1.45～1.52
50～59 歳	1.56～1.61	1.48～1.55	1.45～1.52	1.36～1.48
60～69 歳	1.53～1.58	1.45～1.52	1.36～1.48	
70～79 歳	1.42～1.52	1.36～1.48		

★平均およびそれより高い数値の場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

2ステップ値の算出方法

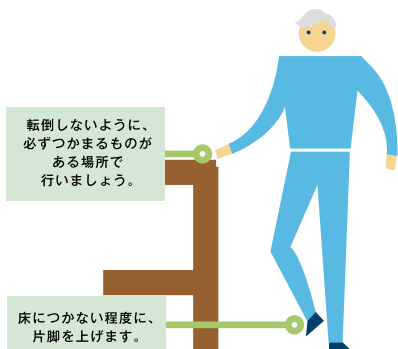
$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

- (1) スタートラインを決め、両足の爪先を合わせます。
- (2) できる限り大股で 2 歩進み、両足をそろえます (バランスを崩した場合は失格)。
- (3) 2 歩分の歩幅 (最初に立ったラインから着地点の爪先まで) を測ります。
- (4) 2 回行って長かった方の記録を採用します。

ロコトレはたった二つの運動です。毎日続けましょう！

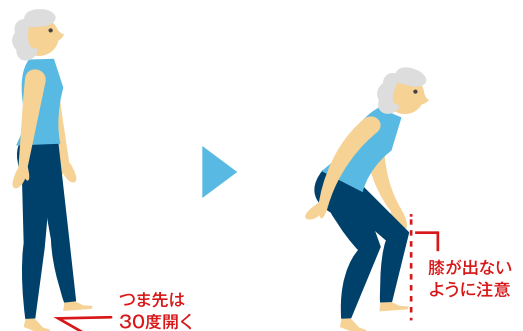
1. 片足立ち

左右 1 分間ずつ 1 日 3 回行いましょう。



2. スクワット

深呼吸をするペースで 5～6 回繰り返します。1 日 3 回行いましょう。



1. JA 共済事業で各賞受賞

JA 共済事業スタートフォーラム2015において、当JAから左記の支店・職員が表彰されました。

◎優績ファイアドバイザー表彰

【優績LA賞】

加賀谷 将志

(河辺支店)

【部門賞】

保坂 友秋

(南支店)

佐藤 康範

(西支店)

押切 広幸

(東支店)

高田 裕磨

(追分支店)

金谷 知彦

(秋田県農協ビル支店)

◎自動車共済優績JA本・支店(支所)表彰【家庭用占率優績の部】

東支店・秋田厚生医療センター支店

◎自動車共済優績スマイルサポーター表彰

佐藤 加奈子 (追分支店)

◎JA自動車共済損害調査サービス優秀組合表彰【優秀組合表彰】

新あきた農業協同組合

◎JA自動車共済損害調査サービス優秀審査員表彰【優秀審査員表彰】

菅野 仁 (共済推進課)

五十嵐 光 (共済推進課)

平成27年度もこれまで以上に組合員・ご利用者の皆様のお役に立てるようサービス向上に努めてまいります。



▲この度、表彰された支店・職員(秋田市文化会館)

News & Topics

2. 2億円の大台を突破!!

JA新あきた直売所「いぶきの里」運営協議会は4月14日(火)、秋田県中央シルバーエリアで総会を開催。26年度の売上は、2億円を突破し、前年対比104%となりました。総会では26年度の収支決算、27年度の事業計画などの全議案が承認されました。

榎政良会長は「生産者の力強さと担当者との親切な接客対応、JAの指導・育成、全てがうまくかみ合い、売上2億円を突破することができました。今後どうすれば数字を伸ばせるか共に考えていこう」と呼び掛けました。

3. ダリア魂に灯をつける!!

JA新あきたダリア部は4月16日(木)、雄和支店でダリアの作付検討会を開催しました。

高品質栽培を目指し、栽培技術の研修を受けながら、今後の作付け計画なども確認しました。研修では、秋田地域振興局農林部農業振興普及課の三浦貴子さんが、温度管理や適正な肥料のやり方、土作りの重要性、病害虫の防・駆除などを細かく指導しました。

今後は、生産量の増加と販路拡大に向け、品質統一と品質向上に努めます。



▲三浦氏の話に耳を傾ける部会員ら(JA新あきた雄和支店)



▲話に耳を傾ける会員(秋田県中央シルバーエリア)

4. あぐりんJまんま、オープンに向けた試食会

JA新あきた直売所「あぐりんなかいち」は4月17日(金)、5月から販売予定の弁当・惣菜の試食会をJA新あきた会館で行いました。

この試食会は、直売所「あぐりんなかいち」内で、オープン予定の「あぐりんJまんま」が、JA新あきたの役員を対象に開いたものです。直売所で販売している野菜や加工品、あきたこまちのお米を使用。約20品目のお惣菜を手作りし、船木組合長をはじめ、多くの役員が試食し、地場産の食材を使った手料理に舌鼓を打っていました。



▲おふくろの味を味わう船木組合長(写真中央)と職員(JA新あきた会館)

5. 和牛部会と酪農部会通常総会を開催

新あきた農協和牛部会及び秋田地域畜産再編推進組合は、通常総会を4月23日(木)に雄和サイクリングターミナルで開催しました。総会では平成26年度事業報告と収支決算並びに平成27年度の事業案が承認されました。総会后、平成26年度枝肉共励会部門・肥育部門・子牛部門で優秀な成績を収めた生産者の方々に表彰状が授与されました。また、21日(火)には、酪農部会が雄和サイクリングターミナルで通常総会を開催し、提出議案が全て承認されました。



▲再任された飯島酪農部会長(写真中央)(雄和サイクリングターミナル)

地域のGOODな話題がここに!!

6. 農事組合法人秋田市北部地区CE利用組合通常総会

農事組合法人秋田市北部地区カントリーエレベーター利用組合は4月23日(木)、追分生活センターで第2期通常総会を開催しました。

今総会では、加入脱退の改正や平成26年度事業報告並びに収支決算書、27年度計画が原案通りに承認可決されました。

総会前の工事現場見学会には60名余りの組合員が集まり、サイロの大きさや機械棟の高さなど質問も多く、関心の高さを感ぜさせました。

工事は50%進み、7月末完成予定です。



▲総会であいさつする中泉代表(JA新あきた追分生活センター)

7. 苗生育状況確認、苗代一斉巡回

JA新あきた営農経済部の職員36名が4月25日(土)、播種後の生育状況の確認と情報交換を目的に、管内7地区約400軒の稲作農家の育苗ハウスを一斉巡回、発芽状況を確認しました。

今年の、苗の生育については、14日から21日まで日照不足の影響をうけたハウスで発芽が遅れ、カビなどが発生したものの、その後晴天に恵まれ、発芽してからは平年以上に順調に発育しています。

今後もJAでは、管内の巡回や現地研修会を開き、健苗確保に努めてまいります。



▲巡回し生育状況を確認する生産者とJA職員(追分地区)

今月のワンポイント



田植え後の水管理の徹底により初期生育を促進 適期中干しのできる茎数確保に努めましょう。

営農センター 係長 清水 誠

除草剤 散布の ポイント

除草剤散布時は田面の高いところが
隠れるくらいまでタップリ水を張る

除草剤散布後5~7日は湛水状態を
保持する(かけ流しはしない)

水管理

高品質・良食味米の安定生産には6~7葉期に発生する分けつを確実に確保し強勢茎主体に穂数を確保することが重要です。

田植え直後は苗が活着するまでは、苗の葉先が少し見える程度くらい深水とします。
活着が確認されたら2~3cm程度の浅水管理で茎数確保に努めましょう。

※田植え後以降、高温でワキ(ガス)が発生することが多くなります。そのときは時々落水し根の活力を向上させましょう。

あきたこまちは平年6月21~25日(8.1~9葉期)が目標茎数20本/株が茎数確保の目安となり、茎数を確保したら中干しや深水管理による無効分けつを抑制します。(深水管理による強勢茎は良質な穂を作り上げ良食味米の効果が期待されます)

- ① 中干し期間は概ね7~10日。
- ② 深水による分けつ抑制は8.5~9.5葉期(7~10日間程度)に、水深を15cmに保ちます。その後中干しを行います。

病虫害防除

◎葉いもち病

余り苗は直ちに水田内の泥に埋めて処分してください。
箱粒剤や側条施用剤を使用していない場合、オリゼメート粒剤(2kg/10a)を
6月15日頃(12~18日)に散布します。

◎斑点米カメムシ類

畦畔や農道、休耕田では雑草が出穂する前に草刈りを実施するよう心がけます。
また、水田内のイネ科雑草の穂に誘因され水田内に定着する特性があります。



中後期の雑草防除~雑草の発生状況により、中後期除草剤による雑草防除を実施しよう~

斑点米の発生要因となる「カメムシ類」は、本田内に発生するホタルイ・ヒエ類の雑草に誘引され、水田内に侵入・定着し、イネの出穂後に吸汁加害します。

「本田内の雑草をしっかり抑えること」は、カメムシ被害防止の重要なポイントとなります。

資材名		使用量	使用時期
ハイカット	粒剤	1kg/10a	移植後15日~ノビエ3.5葉期、シズイ、ホタルイ他(収穫60日前まで)
クリンチャー	1キロ粒剤	1kg/10a	移植後7日~ノビエ4葉期(収穫30日前まで)
		1.5kg/10a	移植後25日~ノビエ5葉期(収穫30日前まで)
	EW	100mℓ/10a	移植後20日~ノビエ6葉期(収穫30日前まで)
バサグラン	粒剤	3~4kg/10a	移植後15~50日(収穫60日前まで)
	液剤	500~700mℓ/10a	移植後15~50日(収穫50日前まで)
クリンチャーバスME液剤		1000mℓ/10a	移植後15日~ノビエ5葉期(収穫50日前まで)

※雑草の種類により使用時期が異なりますので、登録内容を確認してから使用してください。

今月のワンポイント

JA新あきたメールマガジン 毎週水曜日 好評配信中!!



JA新あきたでは、昨年5月より組合員・ご利用者の皆様に向けて毎週水曜日に営農やJA事業に関する情報を配信しています。いち早く情報を入手できるJA新あきたメールマガジンに是非ご登録ください。

営農センター 市川 城多

登録方法はカンタン! メールマガジンの登録方法をご説明いたします。

メールマガジンの登録方法

※受信の際は、パケット通信料が別途発生いたします。

- 1 携帯電話のバーコードリーダー機能を起動し、下のバーコードを読み取ります。
- 2 表示された内容を確認し、「登録ボタン」を選択します。
- 3 表示されたメールアドレスに、空メール(題名や本文に何も書かないメールの事)を送信すると、「jashinakita@ja-einou.info」より登録完了のお知らせメールが届き手続きは完了です。



読み取れない場合や、パソコンで受信される方は
<http://ja-einou.info/shinakita>へ



後は毎週水曜日に皆様の携帯電話パソコンに電子メールで営農・JA事業のお知らせメールが届きます。



メールマガジンに関するQ&A

Q メールマガジンって何?

A 電子メールを使用した情報発信手段です。電子メールの送受信ができる携帯電話・パソコン等があれば、どなたでも受信・購読することが可能です。

Q お金はかかりますか?

A メールマガジンの受信自体は無料です。ただし、登録時や定期受信時にかかるパケット通信料は受信者のご負担となります。

Q どのような情報が送られてきますか?

A 基本的に「稲作」「野菜」「果樹」「花卉」の栽培に関する情報を中心に「あぐりんなかいち」「いぶきの里」等で開催される各種イベントや特売、その他JA事業全般に関する情報を掲載しています。また、急な病害虫の発生時には、定期配信とは別に発生状況や対処方法を載せたメールを配信する場合があります。

Q 登録用の空メールを送ったのに返信が来ない。(または、登録したのに受信できない)

A 迷惑メールとして処理された可能性があります。「@ja-einou.info」からのメールを受信できるように携帯電話やパソコンの設定を変更してください。迷惑メール振り分け設定については、携帯電話キャリアや、受信ソフト(アプリ)、セキュリティソフトにより異なります。詳細は携帯電話、ソフト(アプリ)の販売・提供元にお問い合わせください。

Q メールの内容について問い合わせたいので、配信元のアドレスに返信してよいのか?

A 誠に申し訳ございませんが、現状では配信元にご返信いただいても対応いたしかねます。お手数ではございますが、お電話にて営農センター(☎833-5053)までお問い合わせください。日中お忙しい方の為に、メールやお問い合わせフォームの設置について今後検討致します。

メールマガジンについてのご意見・お問い合わせは…JA新あきた 営農センター(☎833-5053 FAX.832-9400)まで!

Active Woman

アクティブ ウーマン
～活発に活動する女性部～



安心安全

前期運動期間
平成27年5月～8月



共同購入運動

～暮らし・健康・環境を守る～

JAあきた女性組織協議会より

健康・手作りをテーマにした研修会・料理講習会の開催を行い商品の普及拡大を図っております。

部員のみなさまぜひ共同購入運動にご参加下さい!!

新商品の紹介

JAあきた女性組織協議会おすすめ品

手作りで牛乳をおいしく、楽しく!

電子レンジで温めた牛乳に溶かすだけ!手軽に作れる濃厚デザート!



内容量:126g
プリン^{の素}96g(32g×3袋)
プリンシロップ30g(10g×3袋)
80mlカップで12個分

組合員価格 **388円**(税込)



内容量:96g
32g×3袋
80mlカップで12個分

組合員価格 **324円**(税込)



内容量:96g
32g×3袋
約12個分

組合員価格 **324円**(税込)



JA新あきた組合員総合健診募集のお知らせ!!

JAでは「暮らしと健康を守る健診活動」として組合員総合健診を実施します。健康を見直すとともに、この機会に是非受診されますようお願いいたします。

月 日	場 所	対 象	検 査 項 目	
8月3日(月)	秋田厚生医療センター 2階 健康センター(26番) TEL/018-880-3000	JA新あきた管内の組合員 および組合員家族・女性部員 年金友の会会員の皆様 各日60名程度	◎問診	◎身体測定
8月4日(火)			◎(尿・便)検査	◎血圧測定
	受付…午前7時30分～ 午前8時30分		◎血液検査	◎心電図
			◎内科診察	◎胸部X線
			◎胃透視(検診車)	◎大腸がん検査
年 内	検査結果について、保健師による事後指導を行います。			

■受診料…10,500～18,500円(税込)

◎オプションで腫瘍マーカー検査(5,400円)、子宮がん検診(3,240円)、乳がん検診(3,240円)をつけることができます。
◎検査容器、注意事項等については、後日お送りいたします。

■申込み…各支店・各グリーンセンターへ ■申込み締切…7月13日(月)まで

申込用紙は上記の申込先にご用意しております。
受診料などの詳細については申込用紙に記載しておりますので、ご確認ください。

【お問い合わせ】
JA新あきた営農企画課
TEL/018-832-6652
(担当/佐藤)

新あきたオススメ
知って得する!
健康対策

緩和ケアを知る
緩和ケアっていつ受けるの?

緩和ケアは諦めの医療?

「緩和ケア」と聞いて、どんなことが思い浮かぶでしょうか? 「緩和ケア」という言葉はよく聞くけど、よく知らない」、「緩和ケアっていつ受けるの?」、「どこで受けるの?」、「いつ受けるの?」など、わからないことがたくさんあるのではないかと思います。

患者さんが医療者から「これ以上は治療方法がありませんので緩和ケアになります」とか、「抗がん剤治療を行いますか?それとも緩和ケアを受けますか?」と言われたと聞いたことはありませんか? 実際にこのように考えている医療者もまだ時に見られます。

また一方で、患者さんや家族の方でも「緩和ケアは末期がんで有効な治療方法がない人が、痛みを取り除くために行われる医療」、「まだ治療中だから緩和ケアを受ける時期ではない」、「緩和ケアを受けるようになったら死が近い」、「まだ諦めたくないから緩和ケアは受けたくない」と考えている方も多いのではないのでしょうか?

この考え方でこれまでがらばついていたがん治療から、突然に緩和ケア

切り替わることになります。この場合は、がん治療は希望の医療であり、それに対して緩和ケアを受けることは絶望の医療であり、看取りの医療になります。本当にそうなのででしょうか?

いつでもそこにある緩和ケア

最近「早期からの緩和ケア」と盛んにいわれています。がんが診断された患者さんには様々な苦痛があります。まず当然、病気に伴う苦痛があります。これは痛みなど身体症状が中心でしょう。さらに、入院することによって仕事ができなくなるなど、病気によって作り出される環境によって生じる苦痛もあります。また治療そのものによる苦痛や、治療によって生じる副作用による苦痛もあります。例えば抗がん剤による嘔気や、放射線照射によって食事がとれなくなるなどがあげられます。

一方患者さんは社会生活を営んでいまずので、病気とは直接関係のない苦痛もあります。仕事がうまくいかない、人間関係のもつれなども大きな苦痛の原因となると考えられます。さらに、苦痛があることで、それによって新しい苦

痛が生じるということもあります。このように、一口に苦痛といっても、それは病気による身体的な苦痛のみではなく、様々な苦痛があることに気づかれるのではないかと思います。

緩和ケアが必要な時期は、「患者・家族が何らかの苦痛や心配をもった時」です。「病気の時期」や「治療の場所」を問わず、「苦痛」に焦点が当てられるものなのです。がんに対する治療と別々に受けるものではなく、がんが診断された時から、抗がん治療と一緒に受けることができます。医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士、リハビリテーション、さらには事務などの多数の人が関わり、様々な苦痛に対して患者さんとその家族をサポートしていきます。

緩和ケアは「特別な場所や状態で行われる特別な医療」や「諦めの医療」ではなく、「いつでもそこにある医療」です。誰もが自然に緩和ケアを受けてもらえたらと思います。

秋田厚生医療センター
救急総合診療部

佐左部 大先生



みんなの
介護

♥スマイルライフ&ハートフル介護♥～笑顔で暮らすために～

住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるようにお手伝いいたします!

食中毒予防5つの注意ポイント

注意ポイント

1 手洗い

予防の基本です。手についた菌をしっかりと落としましょう。



2 加熱処理

できるだけ火を通してものを食べましょう。



3 早めに消費

宅配食や弁当は早めに食べ、とっておいきたい場合は、冷蔵庫で保存し食べる前に加熱しましょう。



4 低温貯蔵

冷蔵庫に食品を詰め込まないようにしましょう。



5 雑菌をとりこまない

ペットと触れ合うときも自分の健康には気を付けましょう。



お問い合わせは

JA新あきた高齢者福祉事業所

TEL/018-869-9300

新あきたスマイル～地域の笑顔探します!～



■ 飯島地区 いとう かえて 伊藤 楓さん 【23歳・A型・蠍座】

父:義孝さん 母:久恵さん

- ☆趣味やマイブームは…
音楽を聴くこと!また、コンサートに行くこと。
- ☆好きな農産物は…
トマト
- ☆理想の男性像は…
一生懸命で笑顔が素敵な人。
- ☆最近ハマっていることは…
出戸浜に夕日を見に行くこと!
- ☆仕事について…
営業でJA新あきたとJA秋田しんせいを担当しています。
- ☆農業について…
両親の実家がどちらも農家で、休日は農作業を手伝いに行きます。県内外を問わず、秋田のおいしいお米や農産物を積極的にPRして、農家の皆様をサポートしたいと考えています。



■ 追分支店

いしごうおか みゆき
石郷岡 美幸 職員
【41歳・A型・獅子座】

- 担当業務…LA(ライフアドバイザー)
- 出身…仁井田地区
- 趣味…釣り(海・川)、登山
- 入組…24年目
- 心がけていること
「お客様からのワンスマイル」笑顔
をひとつ頂くことをモットーにLA
活動に励んでいます。

■ 組合員・ご利用者の皆様へメッセージ

一人でも多くの組合員・お客様にお会いし、ご加入いただいている共済の内容確認や共済の必要性に気付いてもらいながら、病気や怪我、将来の不安などに備えていただくよう活動していきます。何かお困りの際には、お気軽にご相談ください。よろしくお願ひします。



■ 追分・岩瀬地区

おの はじめ ようこ
小野 肇さん(80歳) 洋子さん(78歳)

小野さんご夫妻は、昭和34年3月にご結婚、今年で56年目を迎えられ、現在は娘さん、二人のお孫さんと一緒に暮らし、健康に気をつけながら、一日一日を大切に過ごされています。

肇さんは、通信教育で造園についての資格を取得し、趣味でもあり、生きがいである庭木造園の管理で体を動かしています。洋子さんは、大正琴を18年習っており、以前は各種発表会に参加され、今でも時間を見つけては楽しみながら美しい音色を奏でています。今までで一番印象に残る思い出は、大晦日にご家族みんなで東京ディズニーランドに行き、夜のパレードを観たことです。お孫さん達の喜んだ姿が今でも印象的で「本当に楽しかった。あんなに美しく華やかなパレードは観た事がない。その美しさに心奪われた。」と話してくれました。

いつも家族の事を心配してくれて、世話好きな洋子さんに「これからは自分のことを考えて、自分のために過ごして欲しい」と思いやる肇さん。「思いやりがあり、尊敬のできる人。いつまでも健康で長生きして欲しい」と洋子さん。「お互い良いところを受け入れて、短所は考えないようにすること」が夫婦円満の秘訣だそうで、常に二人で会話をし、仲良く長生きできるように過ごしていきたいと仲睦まじく話してくれました。



読者とのコミュニケーションの場

ふれあいメール

5月のテーマは『新しい出会い』

■来月号のテーマは「結婚」

6月はジュンブライドと申しますが、皆様の「結婚」にまつわる思い出やエピソード、理想の結婚式から結婚観、ご自分の結婚から友人・知人・親戚の結婚式での出来事など「結婚」について、どんなことでもお聞かせください。

皆様からのたくさんのお便りお待ちしております。

私の集落は戸数13戸、極小の集落です。どこも一緒で高齢化が進んでいます。今年約20年ぶりに小学一年生が誕生しました。びかびかの一年生との出会いでした。
(雄和 Sさん 60代)

子育てボランティアをしています。今年度も新しい出会いがありました。月2〜3回なので、毎回成長していくのがよくわかり、それがこのボランティアをしていて一番の楽しみです。
(柳田 Sさん 60代)

先日、東京に勤務している同級生と久しぶりに会った。思わず体形と髪の毛を見てしまった。55歳。当然、変化がある。今度ゆっくり近況報告することを約束した。
「今度の出会いに乾杯！」
(金足 Mさん 50代)

この春、子供が高校生になりました。新しいお友達が出てきて、毎日楽しそうに学校に行っています。入学式の時、何十年かぶりで同級生に会いました！新しい出会いや久しぶりの出会いに嬉しく思いました。
(船川 Sさん 40代)

娘が結婚し、3月に男子を出産しました。初孫に目を細め、右往左往した1ヶ月半でしたが、本当に幸せな毎日でした。成長していく姿を楽しみに過ごしています。
(下浜 Tさん 50代)

何げなく作ってみたアロマの化粧水が予想以上に使いこちが良く、癒されて私にとってとても良い出会いになりました。
(新屋 Kさん 40代)

我が家の孫が保育園でそれぞれ進級し、新しい担任と出会いました。小さい子程、お世話するのが大変です。パワーありすぎ……？
先生と元気に過ごしてくれることを願っています。
(雄和 Iさん 60代)

クイズにご応募ください

【プレゼント】

正解者の中から抽選で3名様に賞品を差しあげます。

【応募方法】

ハガキにクイズの答えと住所・年齢及び来月号のテーマについて一言書いてお送りください。

【締め切り】平成27年6月12日(金)

◎応募は下記まで。

案内板

官製ハガキの裏にクイズの答えと上記の来月号のテーマについてご記入の上、お送りください。多数のご応募お待ちしております。

答え
住所
氏名
年齢

来月号のテーマについて一言お書きください。

52 010-0877
秋田市千秋実留町2-40
JA新あきた
管理部総務課
広報係

●FAXから 018-832-6622
●E-メールから kikaku-4@ja-shinakita.or.jp
JA新あきた管理部総務課 広報係まで

★当選者
おめでとうございませ
菅原 真由美さん(船
藤原 晴子さん(新
文子さん(柳
工藤 子さん(柳
佐々木 文子さん(柳
田屋川

5月の答え

サ	ツ	キ	タ	ヒ	チ
ク	バ	ク	ロ	フ	ヤ
ア	メ	グ	ラ	タ	ン
イ	ホ	ハ	バ	ポ	
サ	イ	オ	ウ	カ	ン
イ	ズ	ン	ス	キ	マ
カ	ミ	ン	シ	ミ	ド

ハナミズキ

タテのカギ

- 1 日本では水酸化が進んでいます
- 3 足袋に付いている金具
- 6 方位磁針のN極が指す方向
- 7 はっきりしない 模糊(も)ことした状態
- 8 海流とも呼ばれる親潮
- 10 6月の第3日曜日は の日です
- 12 漢字で書くくと軍鶏 ニワトリの一種です
- 14 すずりです
- 16 アンデルセンやグリム兄弟が著したものと
- 18 ごまなどを油をひかずに加熱すること
- 20 梅雨時は食物や浴室に生えやすくなります
- 22 レイシともいわれる果物
- 23 ワタの種から取った繊維 あるいはそれで織った布

1	6		11	14	18	22
		E				
2			8	15		D
			9	12		19
					A	
		7			16	
3				13		23
4			10	17	20	
5					21	C

ヨコのカギ

- 1 6月10日は の記念日
- 2 によるりと長い胴を持つ小動物
- 3 男女が出会った途端に落ちることも
- 4 関東では養殖のブリ、関西では若いブリをこう呼びます
- 5 易者が占いに使う細い棒
- 7 傘を忘れたので軒先を借りて……
- 9 ライオンのごとです
- 11 まつげに塗る化粧品
- 13 割合、厘のさらに下
- 15 現在を挟んで過去とは反対側
- 17 みそ汁によく入れられる海藻
- 19 ーに就いて、用意ドン!
- 21 ーに就いて、用意ドン! ピールー

※JAによせられたお便りの住所・氏名・年齢・職業などの情報は広報活動以外で使用することはありません。

●出題/ニコリ

頭の体操

クロスワードパズル

Q、二重マスの文字をA〜Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

活力ある農業 元気な秋田をともに創ろう!!
JA新あきた 職員採用のお知らせ

平成28年度 職員募集



採用予定人員 若干名

採用職種 農協業務全般に従事する職員
(一般事務職・営業職・営農指導職・農業機械技術職)

応募資格 高等学校卒業以上の学歴を有する者で
卒業後3年以内の者。
(平成25年3月卒業～平成28年3月卒業見込みの者)

応募受付 【大学・短大・専門学校】
平成27年8月7日(金)必着
【高校】
平成27年9月9日(水)必着

選考方法 第1次採用試験
筆記試験(一般教養・小論文)・適性検査
面接試験
試験日は、7月以降に確定・HP等で周知

●応募申込先 〒010-0877 秋田市千秋矢留町2番40号
新あきた農業協同組合 管理部総務課 TEL/018-832-6611
詳細につきましては、当組合ホームページ
(<http://www.ja-shinakita.or.jp/>)をご覧ください。

平成27年度 ミスあきたこまち募集

- 【応募資格】 ①満18歳以上の未婚の女性(高校生を除く)
②秋田県出生者で、県内在住者または東京近郊在住者
③1年間県内外でのキャンペーン、イベントに従事できる方
④芸能事務所への所属、またはミス○○、キャンペーンガール、
イベントコンパニオン等の任期が重複する方の応募は不可
(任期:平成27年9月1日～1年間)
⑤二次審査へ出席可能な方

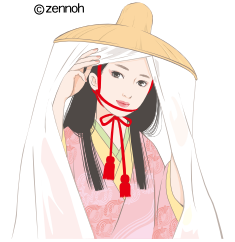
【応募方法】 市販の履歴書用紙に「履歴書用写真」を貼り、必要事項と
「出身地(市町村名まで)」「職業」「身長」「ご本人の連絡先
(携帯電話番号等)」を記入の上、3ヵ月以内に撮影した鮮明な
カラー写真2枚(全身・上半身それぞれ各1枚、大きさ縦12.5
センチ×横9センチ程度のもの)を添付し郵送または持参して
ください。

【応募期間】 平成27年6月1日(月)～6月30日(火) ※当日消印有効

【募集人員】 7名

【応募先】 〒011-0901
秋田県秋田市寺内字神屋敷295-53
JA全農あきた米穀販売課
「ミスあきたこまち募集」係

●お問い合わせ JA全農あきた米穀販売課
TEL/018(845)8040・8043
詳細は(<http://www.ak.zennoh.or.jp/>)を
ご覧ください。



もしものときの 安心セミナー開催

- ◎家族葬ってどうしたらいいの…?
- ◎葬儀費用ってどのくらい…?



なるほど!

参加無料

納得・安心!

不安解消!

具体的事例から学ぶ参加型セミナー

セミナー内容 6月/安心 家族葬のポイントについて

定員 各10名 時間 午前10時30分～正午

お申込みは、希望会場・希望日をご確認の上、お気軽に下記宛てにお電話にてお申込み下さい。
※同業者の方のお申込みはご遠慮下さい。

●お申込先 JA葬祭レゼール 本部

JA葬祭レゼール 0120-46-5731



いざという時のために、日ごろから考えておきたいこと、
家族で前もって話し合っておきたいことなどについて、
下記会場にてご紹介いたします。
ぜひご参加ください。

会場	開催日時
レゼール 追分	6月3日(水) 午前10時30分より
レゼール 広面	6月9日(火) 午前10時30分より
レゼール仁井田	6月15日(月) 午前10時30分より

第28回 秋田県JA農業機械大展示会 ※詳しくは、今月号折込のチラシをご覧ください。

日時 平成27年6月17日(水)・18日(木)
9:00～16:00(18日 15:30終了)

会場 あきたスカイドーム
(秋田市)

内容 園芸作物機械化一貫体系コーナー
農機抽選販売会、お楽しみ大抽選会 など

- 議案第 7号 /平成26年度事業報告・貸借対照表・損益計算書・注記表・剰余金処分の承認について
- 議案第 8号 /平成26年度自己査定結果(貸出金以外)の要償却額について
- 議案第 9号 /学識経験理事・員外監事・女性理事候補者の推薦について
- 議案第10号 /理事及び監事の報酬に関する件について
- 議案第11号 /職員採用について
- 議案第12号 /平成27年度全般統制・不祥事未然防止行動計画について
- 議案第13号 /第16回通常総代会開催について
- 議案第14号 /第16回通常総代会提出議案について
- 議案第15号 /平成27年産米の取扱い方針について
- 議案第16号 /購買未収金の対応について

新あきたの概況《4月末現在》

組合員数 / (正)7,122人 (准)9,608人
貯金 1,058億9,390万円
貸付金 290億2,788万円
共済保有高 2,534億2,696万円
購買品供給高 1億4,634万円
販売高 4,497万円
出資金 34億8,302万円

人事

◎平成27年4月30日付依願退職
営農センター 係長 佐々木 光昭

編集後記

今年もこの季節、晴天が続き、気持ち良い日が続いて
います。木々の葉も色濃く緑色が映え、活動的な夏に
移っていきます。広報活動を通じて、新しい出会いがたく
さんあり、新鮮で刺激的な毎日です。カモシカとも嬉しい
偶然の出会いでした。(昭)

今月の1ショット



かもしかとバッタリ遭
遇。カメラ目線をパンヤ。



マイホームの購入、住宅ローンのお借換え、オートローン・教育ローンなど幅広くサポートします!!

JA新あきた ローン相談会のお知らせ

開催日時

6/20土 21日
午前9時▶午後3時

開催店舗

本店、北支店、東支店、秋田県農協ビル支店
西支店、南支店、河辺支店
※上記7支店での開催となります。

マイカーの購入資金から車検・修理にも幅広く対応します。

オートローン

マイホームはもちろんリフォームをお考えの方も。

住宅ローン

農業機械を購入されるお客様へ。

農機具ローン

変動金利
(保証料込)

年2.1%~2.7%

3年固定金利
(保証料別)

年0.7%

変動金利
(保証料別)

年1.0%~1.775%

カードローンやフリーローン、教育資金のほか、当JA住宅ローンをご利用の方で他行への借換をご検討中の方のご相談も承っております。(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にお問い合わせ、ご相談ください。(平成27年5月15日現在)
詳しくは、JA新あきた金融推進課(TEL/018-832-6617)またはお近くの各支店まで。
当JAホームページ(<http://www.ja-shinakita.or.jp>)でもご確認ください。

夏の北海道!につぼん丸で行く!

秋田港発着の美味なる船
につぼん丸では自慢のお食事もお堪能ください!!

目次	行程
1	秋田港(10:00)出港。出港後は船内イベントをお楽しみください。夕食は船長主催のカクテルパーティをお楽しみください。(船内での食事・軽食は全て旅行代金に含まれます※一部有料施設を除く)
2	利尻島(8:00)入港。自由行動又はオプションツアーをお楽しみください。17:00出港
3	礼文島(8:00)入港。自由行動又はオプションツアーをお楽しみください。17:00出港
4	秋田港(15:00)入港。下船後解散。

花の利尻・礼文クルーズ 4日間

催行決定!
残席わずか!!



■ 旅行期日:
平成27年**6月27日土**~**6月30日火**

■ 旅行代金:
お一人様コンフォートステート **149,000円** (2名様1室)

■ 募集人員: 16名様

■ 食事: 朝3回、昼4回、夕3回

■ 添乗員: 同行いたしません。船内ではスタッフがお世話いたします。

■ 締切日: 平成27年**5月29日金** ※但し定員になり次第締め切りとなります。その他のお部屋タイプもございますので、詳細は専用パンフレットをご覧ください。

~さらに詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申し込みください~

(旅行企画・実施) 観光庁長官登録旅行業第939号
(社)日本旅行業協会正会員

株式会社 農協観光
秋田支店
ボンド保証会員 旅行業公正取引協議会会員

〒010-0976 秋田県秋田市八橋南二丁目10-16 (秋田県JAビル1F)

TEL / 018-864-2588 (代) FAX / 018-864-2590

総合旅行業務取扱管理者: 田中 顕治・高松 国男

総合(国内)旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱者にお尋ねください。

JA新あきたのあゆみ《4月》

- | | | |
|--|------------|---|
| 4月1日・・・辞令交付式(異動・任用・新採用) | (JA新あきた会館) | 23日・・・(農)秋田市北部地区CE利用組合総会 (JA新あきた迫分生活センター) |
| 4日・・・女性部第16回通常総会 | (") | 24日・・・第1回コンプライアンス委員会 (JA新あきた会館) |
| 6日・・・平成27年度秋田市新規就農研修会開講式 (みのりあ) | | "・・・第1回監事会 (") |
| 8日・・・園芸メガ団地推進協議会 (雄和支店・現地) | | "・・・第1回理事会 (") |
| 9日・・・地区役員推薦委員会 (各地区) | | 28日・・・役員推薦会議 (") |
| 10日・・・下期監事監査(外部確認) | (現地) | |
| 11日・・・第5回JA新あきたカップ秋田市6人制バレーボール総合選手権大会 至12日 (県営トレーニングセンター他) | | |
| 13日・・・女性理事候補者推薦委員会 (JA新あきた会館) | | |
| 14日・・・いぶきの里運営協議会総会 (シルバーエリア) | | |
| 15日・・・区域監事推薦委員会 (JA新あきた会館) | | |
| "・・・表彰審査委員会 (") | | |
| 17日・・・共同計算委員会 (") | | |
| "・・・あぐりんなかいち惣菜試食会 (") | | |
| 21日・・・平成27年度共済新契約目標早期必達大会(秋田キャッスルホテル) | | |
| "・・・平成27年度JA新あきた役職員大会 (") | | |
| "・・・酪農部会総会 (雄和サイクリングターミナル) | | |
| 23日・・・和牛部会総会 (") | | |

第1回理事会

平成27年度第1回理事会が平成27年4月24日(金)に開催され、次の事項について審議されました。

- 議案第1号/秋田市農業経営安定資金の貸出について
- 議案第2号/平成27年度貸付金利率の最高限度並びに信用供与の最高限度額の設定について
- 議案第3号/平成27年度借入金最高限度について
- 議案第4号/平成27年度余裕金運用方針と運用方法について
- 議案第5号/秋田県常例検査(部分検査)の指摘事項に対する回答書(案)について
- 議案第6号/平成26年度貸出金等自己査定結果及び個別貸倒引当金繰入・信用債権の要償却について



新あきたの農産物

小松菜

栄・養・素

小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜で、骨を丈夫にする栄養成分のカルシウムや、血糖値の上昇を抑え、便秘の改善につながる食物繊維が豊富です。また、抗酸化作用や抗発ガン作用、免疫賦活作用のあるβ-カロチンやビタミンCを多く含んでいます。鉄分も多いので、貧血の予防にも役立ちます。

小松菜100gには、大人が一日に必要とするビタミンAの約半分が含まれています。ビタミンAは、髪や粘膜・皮膚の健康維持や視力維持、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

油で炒めると、β-カロチンの吸収率が上がり、アクも少なく料理上の利点があります。

硬めに茹でて冷凍保存も可能。
自然解凍でおひたしにしたり、
凍ったままみそ汁に入れてもOK!



RECIPE

小松菜入り 焼きそば

材料(2人分)

小松菜……………250g
牛もも肉(薄切り)……………100g
酒……………小さじ1
A [しょうゆ……………小さじ1/2
かたくり粉……………小さじ1
ゆでたけのこ……………60g
オイスターソース……………大さじ1・1/2
B [しょうゆ……………大さじ1/2
焼きそば用麺(蒸し麺)……………2袋(340g)
塩・こしょう……………各少々

調理時間

15分

作り方

(1人分551kcal)

- (1) 小松菜は4cm長さに切り、葉と軸に分けます。ゆでたけのこは5cm長さの薄切りにします。
- (2) 牛肉は一口大に切り、Aを順にもみ込みます。Bは合わせます。
- (3) 麺は袋の口を切り(袋の破裂を防ぐため)、袋に入れたまま、500Wの電子レンジで約2分加熱し、ほぐします。
- (4) フライパンに油を大さじ1/2(分量外)を熱し、牛肉を炒めて、色が変わったら取り出します。
- (5) 続けて、油大さじ1/2(分量外)を足し、小松菜の軸、ゆでたけのこ、麺、小松菜の葉の順に加えて炒めます。肉を戻し入れ、Bを加えて全体を混ぜます。塩、こしょうで味を調えます。



撮影：松島均

