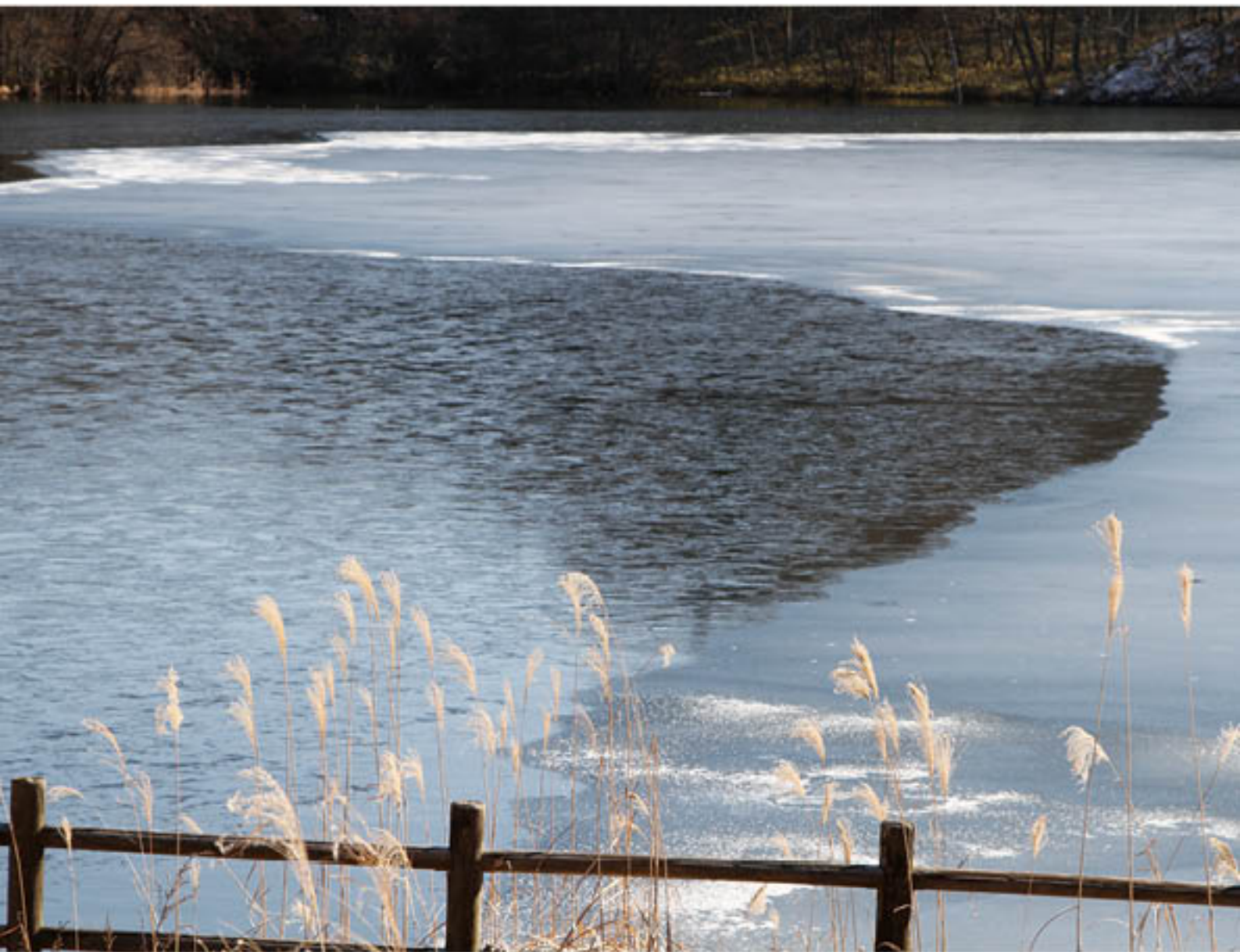


EverGreen

エバーグリーン

特集 健康ヨガで体と心を整えよう



新年のごあいさつ	2
JAグリーン長野の 2020年 ～希望の2021年へ向かって～	3
Green Topics	6
Special Issue 特集	8

Member's Power	13
農力アップ塾	14
健康長寿学	16
JAポスト	17
Green Information	18

新年のごあいさつ

新年を迎えるにあたり、「ごあいさつ」を申し上げます。

組合員・地域のみならずには旧年中、大変お世話になり、ありがとうございます。

本年もJA運営と地域農業振興にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、台風災害や天候不順による農業被害を経て、「今年こそは良い年に」と期待を懸け、特に「台風19号からの農業の復興」と「農家組合員のためのJAづくり」を目標に掲げ、令和二年の事業活動をスタートさせました。

しかしながら、年明け早々から、「新型コロナウイルス」の感染が拡大し、現在でも先行の不透明感を払拭できない厳しい状況におかれています。

JAでも、経済活動の自粛に伴う各事業活動の制限、協同活動の自粛を余儀なくされ、特に、組合員との対話や「つながり」によって運営する「協同組合」の本質が損なわれ兼ねない難局に直面することとなりました。加えて、農産物の生産販売においては、長雨や猛暑といった極端な天候やコロナウイルスによる消費動向の変化に左右され、台風19号による収量の減少もあり、産地としても厳しい年でありました。

このなか、組合員みなさまの安全と健康を第一に、感染拡大防止対策を講じた上で事業継続に努めてまいりました。特に、台風19号からの復興とコロナ禍での農業経営の継続を支援するため、「JA農業開発積立金」による助成や営農指導など、生産者支援に尽力し、苗木の新植、作物転換による収入確保など、産地の維持・拡大につなげてまいりました。

加えて、「新たな生活様式」に即ち営業手法として、インターネットを活用した販売や金融・共済サービスの提供を強化しつつ、支所窓口等へのアクリル板等の飛沫防止対策、講習会参加や加工所等の利用にかかる徹底した感染拡大防止対策を講じ、組合員みなさまのご理解のもと、「直接お会いする」といった「JAらしさ」のある事業も継続しました。

新型コロナウイルスの影響が続き、農業・JAを取り巻く環境にも一層の厳しさが増すなか、本年は、政府の定める農協改革のうら、「准組合員の利用規制」について、結果と何らかの方針が示される重要な年となります。また、JAの統合事業体制を維持するため、経済事業の収支改善や、将来的な収益構造を見据えた体制整備がJAグループ全体の共通取組事項として求められています。当JAにおきましては、各事業のバランスの取れた経営を進めており、あくまでも「農家組合員のためのJA」であり続けるため、県・国の方針もふまえながら、一層健全な事業運営に舵を取ってまいります。

組合員・地域のみならずのお力で台風19号からの復旧・復興へ進んでおりますが、「一方で未だ手付かずの農地も残されています。JAでは、地域の農業を守るという使命のもと、みなさまと力を合わせ、農地の復旧に努めてまいりますので、改めて、みなさまのご指導とご協力をお願い申し上げます。

むすびに、本年がみなさまにとってより良い年になることを、また、農作業の安全とみなさまのご健康を祈念し、「ごあいさつ」といたします。

令和三年 正月



グリーン長野農業協同組合

代表理事 組合長 神農 佳人

JAグリーン長野の2020年

～希望の2021年へ向かって～

JAグリーン長野は2020年、「農業所得の増大と地域社会への貢献」とともに、「台風19号からの復興」を目標に掲げ、新年のスタートを切りました。しかし、「新型コロナウイルス」という、かつて無い厳しい事業環境におかれ、JAでは、できる限り変わらぬサービスの提供へ、感染拡大防止対策に努めながら、安心してご利用いただける事業をすすめる年となりました。

今月号は、2020年のJAグリーン長野を月ごと振り返り、2021年「希望の年」に向けて、新しいスタートを切ります。

1月 「災害のない年」を祈願



生産者代表がダルマに目を入れる

JAでは、2020年の一層の農業振興と、台風19号からの産地復興をめざし、1月8日に「流通センター・共選所ダルマ入籠式」を開きました。JA役職員、生産者代表が「農業振興」へ決意表明し、ダルマ11体に目を入れ、「災害の無い年」と五穀豊穡を強く祈りました。

2月 意欲を取り戻し栽培継続を



補助制度について説明する講習会

台風19号で果樹・野菜等のほ場に甚大被害を受けた生産者を対象に2月、行政等の補助事業や支援対策についての講習会を品目ごとに開きました。生産者の意欲となるよう、営農技術員が、補助事業やJA農業開発積立金の説明と活用を推進し、栽培継続を要請しました。

3月 復興!ファーム再開



リニューアルし、にぎわう店舗

JAは、台風19号で店舗全体が浸水被害を受けた「JAファーム松代店」を3月10日、リニューアルオープンしました。壁や床の全面張替するなど再開までに5ヵ月ほどを要し、組合員・利用者さまにご不便をおかけしましたが、再開初日から多くの来場客が訪れ、ともに再開を喜びました。

3・4月 アクリル板設置で事業継続



飛沫防止対策を施した支所窓口

「新型コロナウイルス」の感染拡大が深刻な状況となり、JAでは3月から4月にかけて、組合員らの「安全」を大前提とした事業活動の継続に取り組み始めました。具体策として、職員のマスク着用・消毒の徹底、営業活動の自粛、窓口等への飛沫防止の「アクリル板」の設置対策、営業時間短縮措置等を実施。組合員から「対策をして営業してくれると安心」との声が寄せられました。

4月 中山間地域の拠点に



支所の発展を祈願し、テープカット

JAでは、4月7日に「更府支所」の竣工式を開きました。地元の組合員ら関係者が出席し、施設の完成を祝い、さらなる発展を祈願しました。

このリニューアルは、2010年から組合員を中心に支所利用の検討会を開き、着工・完成に漕ぎ着けたもの。検討委員の組合員は「国道に面する立地条件を生かして、地域の拠り所をめざしてほしい」と期待を寄せています。

5月 「縮小」総代会で意思決定



円滑に議事をすすめた会場

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、JAでは、JA発足以降初めて、総代会を「縮小」開催しました。支所総代会の短時間開催を経て、本総代会は、グリーンパレスを会場に、総代会長とJA役職員のみでの出席で、「3密」を防いで議事を進行。全6号議案を承認しました。

神農組合長は、「組合員の期待に応えた事業運営」を約束しました。

6月 インターネット販売に活路



販売品をパッケージセンターで荷造り

JAでは今年度、インターネットショッピングサイト「JAタウン」を通じたインターネット販売に力を入れています。

6月出荷のあんずを皮切りに、もも、ぶどう、りんご、花、長芋など、時期に合わせて出品し、効果測定と今後の方針決定につなげます。

このうち、あんずは予約が殺到し、数日のうちに予約終了。県外客の獲得とさらなる販売拡大に期待を寄せています。

7月 マスメディアを通じて「もも」PR



メディアの囲み取材を受ける宮崎淳一もも部会長

JAは今年度、新型コロナウイルス対策に伴い、「トップセールス」や「メディアの受入」を慎重に対応しています。このなか、特産の「もも」出荷に合わせ、7月27日、トップセールスとメディア発表を兼ねた「ももお披露目会」を開きました。NHKなどマスメディア7社が取材に訪れ、安藤常務と宮崎淳一もも部会長が、産地復興とももの仕上がりをPRしました。

8月 農業塾 収穫で農業を知って



高校生と力を合わせてジャガイモ収穫

JAが更級農業高校と開く「親子ふれあい農業塾」は今年度、小学生親子を対象に参加者を募集しましたが、新型コロナウイルス対策として参加者の安全確保を第一に「中止」としました。

このなか、児童に少しでも「農業」に興味を持ってもらおうと、参加を希望した19組を対象に、「ジャガイモ収穫体験」を開き、高校生が育てたイモの収穫に挑戦し、理解を深めていました。

注目 “特産”に部会名をリニューアル



特産果樹部会主力品目「なし」の講習

「新興果樹部会」は、部会名を「特産果樹部会」に変更し、あんずやブルーベリー、なし等のさらなる生産振興を誓いました。

注目 インターネットを積極的に活用



県外市場などとオンライン会議

JAでは、新型コロナウイルス対策をして生産者の声を市場に直接届けようと、部会の会議等でインターネットを活用して意見交換を行うリモート会議を導入し始めました。

9月 担い手に農作業事故防止を啓発



歩行型管理機の安全使用法を伝授

JAは、農業の担い手育成を目的に、農業に興味を持つ人を対象とした「グリーン農業講座」を2020年度も開講し、受講生33人が栽培知識の習得に励んでいます。9月にはこの講座と果樹生産部会を対象に、農業機械の安全使用による「農作業事故防止」を呼びかけようと、乗用トラクターや歩行型管理機の実演講習を行いました。

9月 種なしぶどう販売好調



「房」を持ち寄り品質を確認

8月末から出荷が始まったぶどう「ナガノパープル」、「シャインマスカット」などの販売が好調にすすみ、2020年度は生産販売高が10億円を突破しました。消費者ニーズに沿う種なし品種の栽培拡大と品質向上が追い風となっています。ぶどう部会では、長野県オリジナル品種「クイーンルージュ」の生産振興も決定し、さらなる成長に期待を寄せています。

10月 台風から1年



復興へと進む長芋畑

2019年10月に発生した台風19号から1年が経ちました。妻女山からは、災害前に近い、青々とした長芋畑が広がっています。

しかし、管内には災害を機に離農を決定した農家や手つかずの農地もあり、完全な復興はまだ先です。JAでは、独自の支援事業や国の補助事業等を通じ、営農継続を支援しています。

11月 地域医療に感謝を伝える



長野松代総合病院に駒村事務室が寄贈

JAは、11月22日「長野県りんごの日」に合わせて、りんごの消費拡大を目的に、医療施設や児童養護施設などへりんごを贈っています。

このうち、JA長野厚生連病院3病院には、新型コロナウイルス感染拡大防止に尽力する医療関係者への感謝を込めて、JA役員が病院を訪問し、院長にサンふじをお渡ししました。

11月 密を避け「サンふじ」直売



特別価格で販売(西部青果物流通センター会場)

新型コロナウイルス対策として、当JAでもJA祭や支所イベント等を自粛することとなりました。

このなか、ふじまつりは「ふじ即売会」として、販売期間を数日間設けて来場を分散し、贈答受付や家庭用向け品を即売。来場客は「毎年楽しみだったので嬉しい」との声が寄せられました。

12月 次年の営農に役立てて



各地区に先駆け開催した篠ノ井小森会場

2021年の「農業所得の増大」をめざし、JAでは12月中、「営農懇談会」を95会場で開催、生産者1,152人に出席いただきました。

各会場では、営農技術員が品目別に地域に即した農作物の振興方針や、食の安全に基づいた「施肥防除基準」について説明しました。

※本誌7ページでも様子をご紹介しています。

コロナに負けず パルセイロを応援



大型ビジョンに特別映像を流して「リモート」PR

JAでは2020年も「AC長野パルセイロ」のスポンサーを務め、コロナ対策をしながら、チームの応援とチームを通じた農産物のPRを行いました。

職員の仕事を広報誌でアピール



組合員の声も交えてご紹介する誌面

組合員のみなさまにJA事業を知っていただく機会として、本誌に「今月の職」コーナーを設けました。不定期でJA職員の仕事内容や組合員みなさまとの交流の様子などをご紹介しています。

青壮年部 “通知表”をJAに届ける



アンケートの結果を説明する富岡淳一青壮年部長

青壮年部では、「農業の未来を描く」目的で、若手生産者の声をJAに届けるため、独自アンケートを9月から10月に行い、「通知表」としてJAに提出しました。

女性部 手作りマスクで支援の輪を広げる



3,000枚以上のマスクを作成

女性部では、新型コロナウイルス対策として、品薄となった「マスク」を手作りしました。これらを、小学校や幼稚園、JA長野厚生連病院に寄付し、地域の貢献につなげました。

2021年事業スタートへ

JAグリーン長野は2021年、産地の復興、新型コロナウイルス対策を講じた「新しい生活様式」に添った事業の展開、そして「組合員のみなさまのためのJA」であり続けるための事業運営に努めてまいります。2021年が、みなさまにとって、JAにとって、より良き年になりますことを祈り、「もぉおっと」、よろしくお願いたします。



希少な花 出荷ピーク迎える

JAで栽培振興する「ユーフォルビア・フルゲンス」が12月、出荷の最盛期を迎えました。この花は、メキシコ原産の花で、30年ほど前に当JA管内で栽培が始まり、現在では当管内が全国の栽培量の95%を占めています。しかし近年、生産者が減少し、現在は花き部会ユーフォルビア専門部の山岸聡専門部長が栽培を守り、出荷を続けています。JAでは花を絶やすことのないように、生産者を積極的に募集しています。山岸専門部長は、「価格も安定していて収入も確保できる。希少性などから市場の評価も良いので、ぜひ栽培に挑戦してもらいたい」と話しています。今年度は11月21日から出荷が始まり、12月上・中旬が最盛期。年末年始のイベント等需要に合わせて約2万本の出荷に取り組んでいます。



荷造りを進める山岸聡ユーフォルビア専門部長

「冷蔵」で長期出荷を

JAでは、「シャインマスカット」の冷蔵貯蔵・販売を推奨しています。この取り組みは専用の冷蔵庫で9月下旬から11月まで貯蔵し、歳暮需要の高い12月に出荷販売するもの。新鮮さが保たれ、1房あたりの単価が通常品に比べ1.2~1.5倍となり、生産者の手取り向上につながります。今年度はぶどう部会の13戸が出荷販売に取り組んでいます。

JAは、この冷蔵シャインマスカットを11月23日から12月18日までを出荷期間に定め、出荷しました。ますます需要が高まることを含め、部会と協力し、さらに出荷者を増やしていきたい考えです。



出荷物を検品し、等級を決定

不法投棄防止!環境にやさしい農業を

JAでは、12月2日から4日にかけて、「農業用廃プラスチック回収」を4会場で行いました。不要資材の不法投棄防止と環境汚染防止を目的に1年に2回行い、「環境にやさしい農業」をめざしています。今回は生産者580戸から約25トンが持ち込まれ、JAから産業廃棄物処理業者へと引き渡し、適正に処理されました。



持ち込まれたビニールなどを運ぶ

機械に触れて検討を 農業機械相談会

松代と若穂の農業機械センターは12月上旬、「農業機械相談会」を各センターで開きました。これは、新型コロナウイルスの影響で、夏と秋に開催する統一展示会・フェア等が中止となったため、密を避けながら、実際に機械に触れて検討していただく機会を増やそうと計画したものです。

松代農業機械センターでは、大型機械やJA奨励機械など約50台を展示。小型管理機の更新を検討する生産者は、「実際に使い方を聞いて機械を見れるので選びやすい」と感想を寄せました。



性能を説明する農業機械センター職員

生産振興・営農支援の方針を示す

営農部では12月8日から18日まで、地区ごと全95会場で「営農懇談会」を開きました。2021年のJA農業振興方針をはじめ、行政の各種補助制度、推奨品目等を説明し、営農計画・経営に生かしてもらい、地域の農業振興につなげることが目的です。各会場では、新型コロナウイルス対策として短時間開催となりましたが、出席した生産者から質問・意見をいただく時間を設け、営農技術員らが回答しました。また、生産者の期待に添う営農事業と地域の農業振興へ思いを共有し、生産者とJAが協力した地域農業の活性化を要請しました。



営農技術員と支所長が生産者に説明(川中島御厨会場)



パソコン画面に向かう

パソコンで農業簿記を

営農部は、篠ノ井のグリーンパレスで12月22日・23日、「ソリマチweb農業簿記操作研修会」を開きました。ソリマチweb農業簿記はパソコンで活用する新しい会計ソフト。会場には、生産者34人が4回に分かれて参加し、実際にパソコンを操作しながら、セットアップや操作方法などを学びました。

「スイスイ歩ける」を身につけよう

JAでは、組合員の健康維持・増進をめざし、「組合員健康企画」を開いています。この12月の企画「ノルディックウォーキング」を篠ノ井の南長野運動公園体育館で12月11日に開催。組合員10人が参加し、全日本ノルディック協会連盟講師から、ノルディックウォーキングの効果、正しい歩行姿勢など「スイスイ歩ける」方法を学びました。参加者は「自己流になっていたのが、改めて基本を学ぶことができ、効果を感じて歩けるようになった」と喜んでいました。



歩行姿勢を確認しながら歩く

"見て"ポイントを押さえよう

もも部会や特産果樹部会、定年帰農者・新規就農者向けのグリーン農業講座では、12月中・下旬にかけて「せん定講習会」を開きました。せん定は、果実の着果、成長促進を決めるとともに、作業性の確保・向上、病害虫の発生予防などに非常に重要な作業。基本的な知識・技術とともに、樹それぞれに合ったせん定を施す技術・経験が必要です。JAでは、基礎的な知識・技術、樹に合うせん定のために押さえるポイントを、実際に見て学んでもらえるよう、実演を兼ねて説明しました。ぶどうやりんごについても、1月以降に講習会を開き、栽培技術の向上など、生産者支援につなげます。



ももとりんごのせん定方法を伝えた「グリーン農業講座」



営農技術員がせん定を実演(もも部会)

健康ヨガで 体と心を整えよう

新型コロナウイルスで「おうち時間」が増え、運動不足や不安からくる心の不調に悩む方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、体も心も健康で明るい年をめざすべく、おうちの中で体や心の調子を整えることができる「健康ヨガ」をご提案します。

JAは組合員の健康維持も大切な使命です！

健康ヨガとは

ヨガとは、「深い呼吸」、全身を使った独特の「ポーズ(姿勢)」、「瞑想」を組み合わせることで、体と心の不調を整え、安らぎを得る効果があるとされています。

発祥は今から約4,500年前、古代インドの僧侶の修行のために生まれ、健康法や運動法よりも、「心と体を鍛える修行方法」でした。これが、継承される過程で精神的な修行や宗教の意味合いが薄れ、精神面の鍛錬のほか、運動要素を強くしたエクササイズとして国や宗教、老若男女を問わず、多くの方に親しまれています。

今回、ご紹介するのは「健康ヨガ」です。形式にとらわれず、運動が苦手な方や高齢の方も日常生活のなかで簡単に・気楽に取り入れることができ、心身の不調の改善やリラックス、「若い体づくり」につながります。

無理なく続けられる「健康法」といえますので、日常のちょっとした合間にやってみてくださいね。



岡村聡子さん(51歳)

ヨガ研究指導家広池秋子氏に感銘を受け、50代でヨガを学ぶ。JA生活文化教室「ヨガ」、ほか市民教室などを担当する。

「健康ヨガ」実践法

マイペースで絶対に無理はしない

自分の体の声を正直に聞き取って、「自分のペース」で行うことを心がけましょう。決して無理はせず、「1ヵ月で1ミリずつの進歩を一生続ける」つもりで行いましょう。

前後左右バランス良く

ヨガのポーズは体のゆがみを直す目的がありますが、これには「バランス」が大切です。前屈のポーズをしたら後ろへ反らせる、右に曲げたら左にも、というように、必ず両側バランス良く行うことを心がけましょう。また、筋肉の代謝活動や強化には伸長と収縮も重要。伸びるポーズ、縮むポーズもバランス良く取り入れましょう。

呼吸を上手に取り入れる

ヨガには、「呼吸法」が取り入れられています。ヨガの呼吸は、吸うときに自律神経の緊張を司る交感神経が働き、吐くときに弛緩を司る副交感神経が働き、内臓や血管、皮膚、ホルモンなど内分泌腺のコントロールにつながります。横隔膜をゆっくりと大きく動かす「腹式呼吸」を心がけましょう。

行うタイミングに注意しよう

食後2時間は消化のために血液が胃に集中します。この時にヨガを行うと、血液が分散され、消化作用や血液循環が中途半端になります。また、内臓を刺激するポーズも多く、満腹の状態で行うと消化不良を起こし気分を悪くすることがあります。入浴の前後30分も注意が必要です。ヨガは血行を促進しますが、そのまま入浴をすると血行が過度に早まり、心臓に負担がかかります。

吐く呼吸を長くすると毛細血管が広がり、内臓の奥まで血液が送られます。感情のコントロールにもつながりますよ。



一畳分の
スペースでできる！
準備するもの

健康ヨガは、始めようと思ったときからできる運動です。「一畳分の広さ以上」を確保しましょう。「ヨガマット」があると、ケガの予防・運動効果も期待できますが、ない場合は「バスタオル」でも良いでしょう。動きやすい服装で、足元は裸足、もしくは5本指ソックスが良いでしょう。

□ ヨガの基本 呼吸法 □

基本は「呼吸」であり、ヨガの効果を効率よく高めます。呼吸は鼻を使い、呼吸を意識して行います。苦しい場合は、口から吐いてもOKです。

- ① おへそをゆっくりとひっこめ、肺を小さくするイメージで、息を十分に吐き出す。
- ② 息を吸い込むときは、おへそを広げる感じでお腹をゆるめると自然に酸素が入る。肺の隅々まで新鮮な酸素を満たすように吸う。
- ③ 吸い込んだ新鮮な酸素はすぐには吐き出さず、あごを引き、苦しくならない程度に息を止める。
- ④ ゆっくりと①の動作で吐き出し、②～③と同じ動作を繰り返す。

腹式呼吸で、深い呼吸を
意識しましょう。



基本のポーズはあくら

□ 足の裏は第二の心臓 □

ヨガのポーズを行う前には、必ずストレッチで体をほぐしましょう。体が冷えた状態でいきなりポーズをとると、筋肉を傷つけることがあります。ストレッチの際、ゆっくり呼吸をすることでリラックス効果も高まります。

ストレッチのうち、「足」のストレッチは入念に行いましょう。「足」は「第2の心臓」と呼ばれるほど重要な働きがあります。「足の裏」には、体の重要な「ツボ」が集まっており、足裏のマッサージでツボを刺激することで、体の調子を整えることができます。

足指広げ



- 足を片足のものの上に乗せ、足の指を持って1本ずつひきさくように広げる。息を大きく吸って口から吐きながら行うと大きく開きやすい。小指まで終わったら、反対の足指も同じように行う。

足首回し



- 足指に手の指をかませてギュッと握る。
- 握っていない方の手の親指で、三陰交を「いた気持ち良い」強さで押す。
- 足指の付け根からゆっくり一呼吸で1周し、10周する。反対の足指も同じように行う。

アキレス腱から
老化が忍び寄って
くるといわれます。
しっかりストレッチ
しましょう。

足裏叩き



足の裏は第二の心臓「ちょっと強いかな」くらいに叩きはぐしましょう！

- 拳を握り、足の裏を「いた気持ち良い」強さでトントンと10～20回ほど叩く。

三陰交 を押す効果

内くるぶしの頂点から指幅4本分上がったところで、骨と筋肉の境目。

- 足のむくみや腎臓にかかわる症状を改善
- 全身の水の巡りを良くし、冷え性を改善
- 生理不順・生理痛・更年期障害など、婦人科系疾患の治療にも
- 胃腸の動きを整え、胃もたれや消化不良を緩和



□ 手と首もやわらかく □

- ① 片方の腕を前に伸ばし、手のひらを前に向ける。もう片方の手で指を持ち、体の方に引くように曲げる。気持ち良いと感じるところで数秒間止める。
- ② 手のひらを体の方へ向けるように倒す。手の甲をもう片方の手でゆっくり体の方へ向けて押す。気持ち良いと感じるところで数秒間止める。
- ③ 反対の手首も同様に行う。



- ① 頭を左に傾け、左手を右側頭部に置き、右手は伸ばして斜め下にバランスをとりながら左手をゆっくりと引いて首筋を伸ばす。
- ② 反対も同様に行う。自然な呼吸で行う。



□ 座ったまま・ちょっとした合間に □

鷲(さぎ)のポーズ



- 両足を前に伸ばして座り、両手の指を組み合わせ、右足の土踏まずにかける。手が届かない人は、足首やふくらはぎにかけても良い。
- 右足をゆっくり持ち上げる。息を吸いながら胸をそらし、息を吐きながら、顔と足を引きつける。膝は少し曲げ、できる高さまで良い。息を吐ききって1〜2秒止め、気持ちの良い痛みを味わう。
- ゆっくりと足を下ろし、反対側も同様に行う。

good

足首の痛み、痛風、こむら返りに良い。足の筋肉を取る効果も。

注意 膝や足首に違和感がある場合や尻、腰周りに痛みを感じる場合は控える。

片足前屈のポーズ



- 両足を前に伸ばして座り、左膝を曲げて足裏を右の内ももにつける。
- 息を吸いながら背筋(背骨)を伸ばし、吐く息とともに、ももの付け根から上体を倒していく。右手を右足先に向け、左手を添え、呼吸を止めないようにさらに上体を倒して、顔を足につける。数回深呼吸した後、ゆっくり上体を戻す。
- 足を替えて反対も同様に行う。

good

背骨や肩、鼠径部などのストレッチ、肝臓や腎臓の活性化、消化機能の改善に。

注意 足まで手が届かない場合は、タオルやひもを使っても良い。

ねじりのポーズ



- 両足を前に出して座る。左膝を曲げ、右股関節(右お尻)の外側に置く。
- 伸ばしている右膝を曲げ、右かかとを左のお尻の前に置く。
- 息を吐きながら上体を左にねじる。左手は、左お尻の横、または後ろに置く。右ひじで左膝を外側に押しながら、さらに上体を深くねじる。
- 足を替えて反対も同様に行う。

good

骨盤の歪み調整、坐骨神経痛の緩和、ウエスト・お腹の引き締め。

注意 腰が痛んでいると痛めやすいので、しっかりと背筋を伸ばす。

□ 全身を使って”動物”になろう □

犬のポーズ



- 四つん這いになり、両膝は腰の真下、両手は手のひらを広げて肩よりやや前に置く。つま先を立てる。
- 息を吐きながら腰を高く持ち上げ、かかとを床に向けておろし、膝の後ろを伸ばす。腰を頂点に、全身で三角を作るようにし、頭を腕の中に入れて、3〜4回深呼吸する。
- ゆっくり四つん這いに戻る。
- ①〜③を体調に合わせて繰り返し行う。

good

ストレッチ効果が高く、疲労回復効果がある。太ももや二の腕を細くする、ヒップアップや猫背の矯正にも良い。

注意 ● アキレス腱やふくらはぎなど、足に負担を掛けない。可能な範囲で行う。
● 無理にかかとをつける必要はなく、つかない場合は膝をやや曲げて行う。

猫のポーズ



- 四つん這いから肩の真下にひじをつく。
- 両手を少しずつ前に伸ばし、息を吸って背筋を伸ばす。
- 息を吐きながらお尻を天井に突き上げるようにし、脇の下と胸を床の方に近づけ、腰から背筋を伸ばす。
- 顔を床につけて深呼吸を繰り返す。

good

慢性下痢や便秘(腸の動き)、自律神経失調症、肋間神経痛、背中のこりや痛みにも良い。

注意 胸が床につかない、顔を床につけるのがきつい場合は、顔を床につけるだけでも良い。

うさぎの頭ゴリゴリポーズ



- 正座から、顔を床につけ、両手を腰の後ろで組む。つま先を立てて、背筋を伸ばす。
- ゆっくり息を吐きながら頭頂部を床につけ、お尻を持ち上げて腰が膝の上の位置に来たら、足全体で床を押して下半身を安定させる。
- 組んだ手を天井方向に伸ばし、深呼吸を繰り返しながら、頭頂部を床にゆっくりと揉みつける。

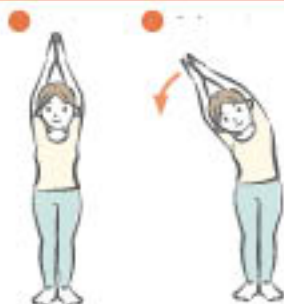
good

頭への血液の流れを良くし、頭痛に即効性がある。目、鼻もスッキリする。

注意 首に負担がかかるので、ゆっくりと慎重に行う。

家事の合間や畑でもできる! 立ってやってみよう

半月のポーズ



- かかとを揃えてまっすぐ立ち、胸の前で合掌し、息を吸いながら頭上に伸ばして深呼吸する。
- 息を吐きながら上体を右に曲げ、腰に快い痛み(伸び)を感じたところで止めて3回深呼吸し、ゆっくりと元に戻る。左側も同様に行う。

good

自律神経の調整、腰痛、気管支炎、喘息、肋間神経痛の治療に良い。女性には乳がんの予防や豊かなバストづくりにも。

注意 骨盤は正面に向ける。倒し切ったときに体が前方に倒れると効果を発揮しないので、胸と骨盤が正面を向いているように意識する。

三角のポーズ



- 両足を大きく開いて立ち、右足のつま先を90度外に向ける。息を吸いながら両腕を左右に伸ばし、肩の高さまで上げる。
- 息を吐きながら上体を右にゆっくり倒し、右手は右足の膝(すね)に添える。息を吸いながら、左手を上げる。
- さらに上体が床と平行になるまで曲げ、首が痛まなければ、視線を左手の指先に向け3~5回深呼吸する。
- ゆっくり戻り、反対側も同様に行う。

good

自律神経の調整、内臓の強化、肩こり、生理不順にも良い。

注意 上体が前に倒れないように注意する。傾ける深さを意識するのではなく、背筋がしっかり伸び、体側が気持ち良く伸びる所を見つける。

背合掌



- 背筋を伸ばして立ち、背中側で両手の手のひらを合わせる。
 - 深く長い呼吸を繰り返す。
 - 呼吸を続けながら、上体を前に倒して前屈する。この時、肩はすくめず、腰を真っすぐ伸ばしお腹から股関節をたたむイメージで行う。
- ★手のひらが背中側の後ろでつかない時、違和感や痛みを感じる時には拳と拳を合わせるか、ひじとひじをつかむ。

good

姿勢矯正(猫背改善)、肩甲骨周りの筋肉がほぐれ、老廃物が溜まりにくく、褐色脂肪細胞が刺激され、ダイエット効果も。

注意 無理に行くと、関節を痛める事があるので、無理には行わず、日々、少しずつやるとできるようになってくる。

寝る前にベッドの上でリラックス

ガス抜きのポーズ



- 仰向けに寝転がり、両膝を折りお腹に近付ける。
- 膝を両手で抱え、息を吸ったら両手をゆるめ、吐く息で抱えた膝をお腹に近付ける。
- 余裕があれば頭を持ち上げて膝に近付ける。3~5回深呼吸する。

★片膝ずつ抱えて行っても良い。

good

腸内環境を良くする、内臓の活性化、背・腰のストレッチ、腰痛の改善にも。

注意 首を痛めないように腹筋を強く使う。仙骨が床から浮かないように。

脚上げのポーズ・やさしいワニのポーズ

● やさしい脚上げ



● やさしいワニのポーズ



- 仰向けに寝て、息を吸いながら左足を天井に伸ばす(やさしい脚上げのポーズ)。
- 上げた左足の膝を曲げ、息を吐きながら左足を右側の床へゆっくりと下ろす。右手で左膝を床へ押すようにし、左手と視線は左真横へ、胸は天井に向けて両肩が床から離れないように意識し、5回深呼吸をする(やさしいワニのポーズ)。
- 仰向けの姿勢に戻り、反対側も行う。

[両足でできる場合]

- 息を吸いながら両足を天井に向かって上げる(脚上げのポーズ)。
- 両足を揃えたまま、膝を曲げ、ゆっくり息を吐きながら膝を左側へ倒す。左手で膝を床に押すようにし、右手と視線は右真横へ、両肩が床から離れないように意識し、5回深呼吸する。
- 息を吸いながら膝を体の中心に持っていく、ゆっくり息を吐きながら反対側も行う。

good

腰痛予防や改善、ウエストの引き締め効果がある。腸の動きを整える効果も。

注意 足を天井に伸ばす際に、真っすぐ伸びないときには、やや曲げても良い。

安らぎのポーズ

- 仰向けに寝て、両足は肩幅に開き、足先は外向きに、両手は手のひらを天井に向け、体から少し離れたところに置く。呼吸は腹式呼吸をする。(膝を立てた方が楽な場合は立てても良い)
- 目を閉じ、全身から力を抜き、首を左右にゆっくりと10回ほど動かして緊張を取る。
- 足と手の指先から順に力を抜く。顔は奥歯をゆるめ、舌は上あごの歯のつけ根に軽く当て、頬にほほえみを浮かべるようにする。息を吐くとき、背骨の力、腰の力を抜きフワッと沈み込むように。
- 自分のペースで深い呼吸を行い、3～5分ほどリラックスする。
- 手と足の指先から順にゆっくりと動かし、頭を左右にゆっくりと振る。
- 腕の力を使い、頭が最後になるようにゆっくりと起き上がる。



リラックス効果があり、何より一番大切なポーズです。

good

血液の流れが良くなり、心臓の負担が軽くなり、血圧を下げる。ゆっくり吐く息が副交感神経の働きを高め、緊張・興奮・イライラをやわらげる。

急に起き上がらず、感覚を呼び戻してからゆっくり起きる。

2021年 干支のポーズ



牛の顔のポーズ

前から見た図



後ろから見た図



good

肩周りの柔軟性向上と、肩こり改善につながる。股関節や太ももの外側の柔軟性を高め、下半身の血行を改善する。坐骨神経痛、軽い腰痛、冷え性にも良い。

首や肩、股関節や膝などにトラブルがある場合には行わない。

- 足を前に伸ばして座り、右膝を曲げ、右足を左足の外側に置く。次に左膝を曲げて、左かかとを右のお尻の横に置く。
- 右手をバンザイしてひじを曲げ、左手は下から背に回し、両手の指先を握り合わせる。このとき、右手のひじは真っすぐに立てて耳につける。背筋を伸ばし、視線をやや斜め上にし、胸を開いて深呼吸を4回する。
- 手と足を組み替えて、反対側も同様に行う。

★手が届かない場合には、タオルを使う。手を組むことよりも、胸を開いて背筋をしっかり伸ばすことが重要。

★足が組めない場合は、上に重ねた足を立てて片足だけ曲げた状態、または上の足は軽く重ねる程度にする。

岡村さんとヨガを楽しもう！

2月・3月に組合員健康企画として「健康ヨガ&練功十八法」を行います。

81歳にして現役で健康ヨガを楽しむ岡村さんと一緒に簡単に習慣化できる健康ヨガにチャレンジしましょう。体が固くても、ヨガをやったことがなくても大丈夫です。あくまでもできる範囲で、自分と向き合いながら、自分のペースでやり、リラックスしましょう。また、岡村さんは「練功十八法」の師範でもあります。ヨガの後には、練功十八法も行います。

練功十八法

練功十八法は誰にでも簡単にできる中国の健康体操です。健康維持・健康づくりのため、中高年層・高齢者の方でも無理なく始めることができます。



家事や農作業の合間、テレビを見ながら、リラックスしたい時など「できる時」「思いついた時」に挑戦して見ましょう。体と心をスッキリさせながら、2021年も、健康で心明るく過ごしましょう！

"健康ヨガ&練功十八法"に挑戦

組合員健康企画

大募集 「健康ヨガ&練功十八法」

	日時	会場
①	2月19日(金)10:00～	グリーンパレス
②	3月5日(金)14:00～	(篠ノ井布施高田961-2)

※休憩を含めて1時間～1時間20分程度を予定

内容:健康ヨガ・練功十八法

①・②とも同様の内容を行います。ご都合のよい回にご参加ください。(両日ともに参加していただくことが可能ですが、お申込み人数によっては、どちらかのみをお願いすることがあります。)

参加費:組合員200円(保険料等)

組合員以外 300円

持ち物:バスタオルまたはヨガマット

服装:運動のできる服装(裸足になります)

※新型コロナウイルス対策として、換気をして行います。脱ぎ着のしやすい服装をオススメします。

定員:各日15名(申込み先着順)

申込み:お電話にてお申込みください。

(注)新型コロナウイルス対策として、検温等を行います。当日、熱がある方や体調に不安を覚える方のご参加はお控えいただくことがございます。また、今後の感染状況によっては、日程の変更・中止をすることもございます。

お申込み 生活部生活福祉課 Tel.293-2061

使って花き農家を支援



「ユーフォルビア」や「ストック」など管内産の花でアレンジ



女性部役員は、JA役職員との懇談会后、「フラワーアレンジメント」に挑戦しました。管内産・県内産の花を使って、新型コロナウイルスで消費が落ち込む「花き」の消費拡大と、花き農家支援につなげる目的です。

部員は、フラワー装飾技能士2級資格を持つ鶴田生活部長を講師に、JA管内の花の特徴や栽培の経過などを含めて、「ドーム型」のアレンジ方法を学び、花の長さや位置などのバランスをアレンジしながら作品を仕上げました。部員は、「地元にはいろいろな種類の花があることに驚いた」「少しでも支援ができれば良い」と感想を寄せました。

"簡単細工寿司"を習得!



切り方のコツを教わる



女性部若穂総支部は12月4日、恒例行事の「漬物講習会」に合わせて「巻きずし講習会」を開きました。部員31人が2班に分かれ、交代で両方講習しました。巻きずし講習では、太巻きを切ったときに、模様が見える「簡単細工寿司」に挑戦。更北地区の組合員を講師に招き、巻きずしの効果的な使い方や形の崩れにくい巻き方などを教わりながら、一人1本の細工寿司を作りました。完成品を切ると華やかな模様が見え、部員からは感嘆の声。「ひと手間かける太巻きは初めて。作ることが出来て楽しかった」「家でも作ってみたい」と感想が寄せられました。

女性の要望をJA運営に届ける



神農組合長がJAを取り巻く情勢を女性部員に報告



女性部役員14人は12月2日、篠ノ井のグリーンパレスで「女性部とJA役職員との懇談会」を開きました。JA役職員に直接「声」を届けることを目的に毎年開催をしています。

懇談では、女性部員が「職員対応・教育の徹底」、「女性の声を運営に反映させるための方策の実行」、「活動拠点の加工所整備」などを要請。事業部長が、即実行できる内容、現状で対応が難しい内容とを分け、その理由とともに説明し、対応について理解を求めました。神農組合長は、「毎年積極的な活動をしていただき、現状のような環境でもJAを盛り上げていただいている」と女性部に感謝を伝え、一層の利用を求めました。

"ドキドキ"しながら藍染めに挑戦



「うまく染まったかしら」と確認



女性部大岡支部は、大岡の芦沼北交流促進施設で11月30日、「藍染め」に挑戦しました。地元住民を講師に、14人が「手ぬぐい」「風呂敷」にオリジナルの模様をつけて染めました。

部員は、講師に模様をつける方法を教わりながら、ピー玉やおはじきを輪ゴムで布に括って染色。どんな模様になるかは括った輪ゴムを取るまでわからないため「きれいに模様がつくかドキドキする」など期待を膨らませながら作業をすすめました。完成すると互いに作品を見せ合い、「良い模様だね」「とっても素敵」と品評会をしていました。今後、地元の農産物などを使った草木染めにも挑戦したい考えです。

野菜塾 チンゲンサイ 2021



チンゲンサイ栽培のオススメポイントは次の通り！

- ・狭いスペースでも栽培でき、プランター栽培にもオススメ
 - ・ミニチンゲンサイは、種まきから約1カ月で収穫と栽培期間が短く、初心者にも育てやすい
- ぜひ、野菜富農技術員にお気軽にご相談ください。

オススメ品種				
FANTASY 青アゲい のじゃら				
麗々、青帝、緑陽、シャオバオ(ミニチンゲンサイ)				
チンゲンサイ		ミニチンゲンサイ		目標収量
種まき	収穫	種まき	収穫	
4月中旬～ 9月上旬	6月下旬～ 12月中旬	4月中旬～ 10月上旬	5月下旬～ 12月下旬	160kg /1アール

1 畑の準備 (チンゲンサイ 4月上旬～8月中旬・ミニチンゲンサイ 4月上旬～9月下旬)

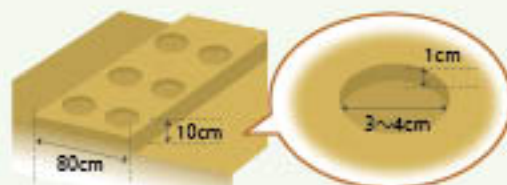
1年以上アブラナ科を栽培していない場所を選ぶ。



1年以上アブラナ科を栽培していない場所を選ぶべき理由は、「連作障害」を避ける目的がある。

主なアブラナ科の野菜は次のとおり。
チンゲンサイ、キャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、ダイコン、水菜、ラディッシュ(二十日大根)
また、「コンパニオンプランツ」として、キク科の野菜を近くに植えることで、害虫予防ができる。
主なキク科の野菜: シュンギク、レタス

種まきの2週間前までに、苦土石灰1㎡あたり100gをまき、耕しておく。
1週間前にJAファーム有機堆肥1㎡あたり2kg、JAファームやさいの元肥100gを入れて20cmの深さでよく耕しておく。
うね幅80cm・高さ10cmのうねを立て、マルチを張る。



各マルチの効果は次のとおり。

- 黒マルチ: 雑草が生えるのを防ぐ、地表の温度を上げる。泥の跳ね返りが原因で病気になるのを防ぐ。
- チンゲンサイ・人参・小物野菜用穴あきマルチ: 黒マルチの効果に加え、既に穴が開いているため、定植(穴の位置)に迷わず、作業も楽になる。
- シルバーストライプ入りマルチ: 黒マルチの効果に加え、光が反射するためアブラムシを防ぐ

穴は、株間15cmの直径3～4cm・深さ1cmにする。
ペットボトルのキャップなどをうねに押し当てて開けると良い。

2 種まき (チンゲンサイ 4月中旬～9月上旬・ミニチンゲンサイ 4月中旬～10月上旬)

種を、1穴につき4～5粒まく。
覆土をして軽く手で押さえ、しっかり水をやる。
種をまいた直後から、芽が小さい間の水やりは、ジョウロの口を上に向けて種や芽が流れたり倒されたりしないように丁寧に行う。特に、発芽するまでは土を乾かさないようにする。
発芽後は、土が乾いた時にたっぷり水をやる。



気温が上昇してくると害虫の被害を受けやすいので、種まき後に防虫ネットをかける。ネットをかけないと、ほとんど収穫できないこともあるので注意する。
防虫ネットは、栽培期間中できるだけ開閉せず、収穫終了までかけておく。



3 間引き (チンゲンサイ 4月下旬～9月中旬・ミニチンゲンサイ 4月下旬～10月中旬)

本葉2枚頃に2本立ちにし、本葉3～4枚頃に1本立ちにする。
隣り合う株の成長をお互いが阻害し合わないよう、大きく育ちがよいものを優先して残す。
間引きを行う前に、地面をぬらしておくで抜けやすく、残した株を傷つけるリスクを減らせる。



双葉が枯れかけているものや、葉が変色(黄色)しているもの、虫害を受けた株は地際からハサミで切る。
同時に、防虫ネット内に虫が侵入していないことも確認する。
間引き後、倒れないように株の根元に土を寄せて株を立たせる。



株元に土を寄せて株を立たせる

4 収穫 チンゲンサイ (6月下旬～12月中旬・ミニチンゲンサイ 5月下旬～12月下旬)

収穫方法は、2通りある。
株ごと収穫: 株元を持って根ごと引き抜き、ハサミなどで根を切る。
摘み取り収穫: 抜かずに、葉を外葉からハサミなどで切り摘み取る。
摘み取り収穫は外葉の葉だけを収穫するので、内側にある新芽が大きくなり何回も収穫できる。
プランターで育てるときには、長くたくさん収穫できる摘み取り収穫がオススメ。

採り遅れると食感が筋張ったり、葉が大きく育ち葉を支える柄の部分が小さくなってしまおうので、若くて柔らかいうちに収穫する。

チンゲンサイ: 種まきから40～50日ほど経過して、尻が十分に太ったくらいが適期。
草丈は15～20cmを目安にする。

ミニチンゲンサイ: 種まきから20～30日ほど経過して、手のひらサイズになったら収穫適期。
草丈10～15cmを目安にする。



果樹塾 2021



先月号に引き続き、特産果樹部会が振興する果樹品目「プルーン」の晩生品種と、「プラム」について、栽培に関する特徴をお届けします。まだまだ出荷量を増やしたい品目です！

プルーン品種 (晩生品種)

くらしまプルーン

原産地:長野市若穂の倉島氏が「ローブドサージェン」と「プレジデント」を交配し、選抜育成した品種



収穫時期:8月下旬～
果重:50～70グラム程度
果形:楕円形
着色:全面黒紫色
食味:糖度は15度程度で食味が良い

栽培の特徴:

- ・裂果しにくい
- ・樹勢が強く、若木の時にはやや直立するため誘引が必要。また、凍害を受けやすいため、対策が必要。
- ・開花時期が早い品種のため、受粉樹は同じように開花が早く交雑和合性(相性)が良い「トレジディ」か「シュガー」が良い。なお、不受実果が収穫時期まで落果せず残る。

スタンレイ

原産地:アメリカ・ニューヨーク州立農業試験場で1926年に選抜された品種



収穫時期:9月上旬～
果重:40～50グラム程度
果形:楕円形
着色:青紫色から黒紫色になる
熟度が進むと、果肉が黄褐色になる
食味:糖度は16度程度で酸度がやや高い

栽培の特徴:

- ・成熟期の降雨で裂果することから、雨よけ栽培が導入されている。
- ・若木は樹勢が強いが、結実すると落ち着きやすい。樹勢を弱らせないために徒長枝等を使い、枝を更新する。
- ・自家受粉し豊産性。他の品種の受粉樹としても利用できる。
- ・未熟果は食味が劣るため、収穫のタイミングに注意。

オータムキュート

原産地:長野県果樹試験場で平成6年に「ベイラー」「プレジデント」を交配し、育成。平成26年に品種登録された比較的新しい品種。

収穫時期:9月中旬～下旬
果重:80グラム前後
果形:楕円形で外観が良い

着色:青紫色に着色する
食味:糖度は22度前後で果汁が多く甘みが強い

栽培の特徴:

- ・樹勢がやや弱い。
- ・成熟期が遅く、降雨による腐敗やシンクイムシなどの防除が遅い時期まで必要。
- ・開花期は比較的早く、自家不和合性のため、受粉樹として「くらしま」「トレジディ」「サマーキュート」などが必要。

登録	アーリーリバー(7月上旬) → サンクス(7月中旬) → くらしま早生(8月上旬) →
品種	サマーキュート(8月上旬) → グランドプライズ(8月中旬) →
リリース	くらしまプルーン(8月下旬) → スタンレイ(9月上旬) → オータムキュート(9月中旬)

JA管内では上記の他にも十数種類の品種が作られています。食べ比べもオススメです。

プラム

大石早生

原産地:福井県伊達郡保原町の大石氏が「フォーモーサ」の自然交雑実生から選抜した育成品種。昭和27年4月に品種登録される。

収穫時期:7月上旬頃(早生品種)
果重:100グラム～120グラム前後(中玉)
果形:果頂部が少し尖ったようなもの形
着色:果皮色は淡赤色、果肉は淡黄色
完熟すると全体が濃紅色になる

食味:糖度は9度～11度
完熟すると柔らかく、ジューシー。
甘さはそれほど強くはなく、程よい酸味

栽培の特徴:

- ・自家不和合性のため、受粉樹には「ハリウッド」「ソルダム」「サンタローザ」などが良い。
- ・出荷する場合、収穫は果頂部に赤みがさした頃に行う。写真のような赤さになってからでは遅い。



農業機械センター 土・日・祝日の休業について

農業機械センターは1月・2月中の土曜日・日曜日・祝日は、お休みいたします。
平日8:30～17:00のご利用をお願いいたします。
また、一部センターでは、平日もお休みをいただく日がございます。
お急ぎの場合、他地区のセンターでも対応いたしますので、ご利用ください。

【平日の休業日:休業するセンター】
1月14日(木):篠ノ井・更北
21日(木):川中島・若穂

【お問い合わせ】 篠ノ井 TEL 292-1369 松代 TEL 278-8601 川中島 TEL 284-1671
更北 TEL 283-5043 若穂 TEL 282-6025 信田 TEL 299-2225

家庭での看護・介護

講師 南長野医療センター篠ノ井総合病院
訪問看護ステーションしのの
管理者 山岸美枝子



日々休みなく続く「看護」「介護」に加え、昨今は新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染対策や対応に追われ、介護者の負担は大きくなっています。できるだけ「心と身体の健康」を保ちながら家庭で看護・介護が続けられるよう、介護に対する負担を少しでも軽くする方法をお伝えします。



介護負担による疲れは「誰にでも」起こり得る

介護疲れ・負担は、次の3種類に分けることができ、これは介護者であれば、誰にでも起こり得ます。

●身体的負担

移動や排泄等の介助をすることは身体に過度な負担がかかります。中には昼夜関係なく介助が必要な方もいて十分に睡眠がとれない場合もあります。

●精神的負担

介護に関わる人間関係の疲労、協力者の不在、自由な時間がない、感染症への不安等が考えられます。

●経済的負担

介護にかかる費用の負担があります。



介護負担や疲れを軽くする方法

身体的・精神的・経済的に負担が大きい介護と自分の生活を両立させるためには、介護の悩みや問題を一人で抱え込まず、家族と連携し、行政サービスを利用することが大切です。

●介護サービスの利用

介護保険を利用されていない方は市町村に申請し、ケアマネージャーに依頼して介護サービスを組んでもらいます。(訪問看護、訪問介護、訪問入浴、デイサービス、ショートステイ等)



●介護保険外サービスの利用

配食サービス、ヘルパーによる生活援助(外出の付き添い、食事作り等)の公的介護保険では提供しないサービスもあります。ケアマネージャーや地域包括支援センターに相談してみましょう。



●助成制度の利用

行政サービスの「紙おむつ助成」もあります。市町村に問い合わせてみましょう。

●専門的なことを相談できる相手を探す

かかりつけ医、訪問看護を利用している場合には訪問看護師、専門の介護者や介護経験のある友人等、相談相手を作るのも一つの方法です。また、介護教室に参加するなどし、介護を一人で抱え込まないことが大切です。



●自分に合ったストレス解消法を探す

ゆっくり過ごす、友人とのおしゃべり、趣味や散歩をするなど、看護・介護生活から離れる時間を持つことを意識してみましょう。

●介護者の体調管理

心や身体に不調を感じたら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。



★感染症対策

感染症を過剰に恐れすぎず、マスクや手洗いをしっかりとすることや、時々換気し食事を共にする場合はおしゃべりを控えましょう。発熱や風邪症状がある時は、まずはかかりつけ医に電話連絡をして指示に従ってください。

まとめ

介護者の方が元気でいれば、看護・介護される家族も家で安心して過ごせます。感染症が気になる季節ですが、ご自身の頑張りを認め、心や身体もいたわりながらリラックスし、日々の看護・介護をされる事を願っています。



グリーンカフェからのお知らせ

65歳以上の組合員・地域のみなさまを対象にした「グリーンカフェ」は、新型コロナウイルス対策のため、休止中です。再開をお待ちいただきますようお願いいたします。

出張♪グリーンカフェ おうちで脳トレーニング

次の「？」にひらがな1文字を入れて単語を作り、「？」に入ったひらがなを並べてできる言葉は何でしょう？



ヒント：長野県にゆかりのある...

① ② ③

グリーンカフェに関するお問い合わせ
生活部生活福祉課 TEL293-2061

12月号の答え 初日の出 答えは来月号にて

ぶんげい

大ケヤキ芽吹き紅葉姿交え冬の裸木またたくましく
明日は雪予報に依又白葉の巻くも巻かぬもすべて採り込む
初からの爆発作業久しぶり2度の消失生かして畑へ
幸よビーバームーン足とめて窓打つ夜明け静けり
令和二年コロナコロナでかくる世紀にのこる薬菓の舞
霜降りし遺けごろなりて野泊茶を漬ける師走は忙しきけり
はびこりて眞草に舞まれ若狭くサフランの花指染めて描む
マフラーにコートと深く衣被していざ立ち向かわん冬将軍に
立冬の声きく聞なく初雪が老いてく日々を追いかけて来る

篠ノ井 飯島 教史
更北 清水 感子
更北 長澤 保
信更 市河 麗子
大岡 香場 晴麿
篠ノ井 斎藤 由明
篠ノ井 松井 信子
川中島 関 博美
川中島 鎌近 勤子

着なくれが着ふくれ囃う雪の道
色眼鏡付けず見ましよう素のまんま
お正月家族の笑顔むこ馳走
落葉に輪廻転生進化願
信念を三げぬ見事な座標軸
豊潤う日脚も急ぐ師走かな
降る雪が失恋のあざと白く消し

篠ノ井 内山 克子
川中島 小林 伸江
川中島 田中 晴美
川中島 中島 捷治
篠ノ井 丸山 都男
更北 塚田 敏明
更北 宮林 雄一

- テーマは自由です。「五・七・五」または「五・七・五・七・七」で表現してください。
- 投稿の際には書名とお書きください。
- 投稿者の住所・氏名・連絡先を必ずお書きください。
- 作品は地区名・氏名と共に掲載します。
- 宛先 〒388-8007 長野市篠ノ井市町南961-2 「ぶんげいらん保」
- 応募締切: 1月20日(水)消印有効

おたより

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

6月末で勤務を退職しましたので、夫とりんご作りをしています(…手伝っています)。エパーグリーンも読み始めました。今回、ダイコンの簡単唐揚げが載っていて作ってみました。これからは愛読します。旬の野菜の簡単メニューを楽しみにしています。(篠ノ井 レオンママさん)
●お勤め、お疲れさまでした!当誌を手にとってください、ありがとうございます。"…手伝っていません"に、奥ゆかしさを感じました。農業を楽しんでいただけますよう、情報をお届けしてまいりますので、今後もよろしく願いいたします。

地域の農業を守る人の記事をいつも楽しみに読んでいます。厳しい農業のお仕事を頑張っている方々にエールの気持ちを持って拝見させていただいております。(毎年のことながら自然災害とか無きようにと祈りながら。)(川中島 大矢さん)
●誌面に載ってくださる方の応援はもちろん、農業に親しみをもち、応援をしてくださる方を増やせるようにとの思いも込めておりますので、とても嬉しいお言葉です。ありがとうございます。これからも生産者さま・農業へのエールをお願いいたします。

エパーグリーン、今回初めて拝見しました。生産者の方のお名前がJA直売コーナーでよくお見かけする方だったり、どのような事業をされていて、今後どうしていくのか等新しい発見がありました。また、果樹塾・野菜塾等、農業のみなさまは常に勉強されて美味しい作物を私たちに届けてくださるのだと思いますと、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも利用させていただきますので、お願いします。(川中島 たまちゃんさん)
●手にとっていただきありがとうございます。JAは生産者・組合員のみなさまのお役にたてるようにと、さまざまな事業に取り組んでおります。当誌を通じ、少しでもJAに興味をお持ちいただき、いろいろな事業をご利用いただくきっかけになればと思います。こちらこそよろしく願いいたします。

野菜塾、大変参考になりました。今後も時季の野菜を載せていただきたいです。(篠ノ井 中村さん)
●参考にさせていただきありがとうございます。品目の栽培時期が分かるため、定植前に載せ切れず、申し訳ありません。どうか、一年分残し、時季に応じて参考にしていただければ幸いです。

クロスワード(おたより)にご応募いただく際は、ペンネームだけでなく、住所・氏名の記載をお忘れなく!

\\脳カアップ\\
クロスワード

クロスワードの正解者の中から5名の方にJAまごころ商品券をプレゼント!!



ココのカギ

- ① 富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの?
- ② キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③ 海を表す地回り記号はこの形
- ④ 強烈な臭気がある液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤ 1/100はセンチ、1/1000は
- ⑥ なぜか顔が入りたがる物
- ⑦ 大豆や緑豆の種子を噛み砕いて発芽させた物
- ⑧ 物事をするの%にちよつと良い場合
- ⑨ おせち料理に入れる煮豆
- ⑩ 鶴は千年、〇〇は万年
- ⑪ ご飯のこと。カレー〇〇〇
- ⑫ めいぐるみに詰めます
- ⑬ ビーヒョロロと鳴く大きな鳥

タテのカギ

- ① 羽根突きに使う道具
- ② すずりですります
- ③ 止まらず次に進むこと
- ④ 重さを知りたいときに使います
- ⑤ テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑥ ご飯のこと。焼き〇〇
- ⑦ いんいちがいち、いんにがに……
- ⑧ 〇〇〇付きのタイで成人を祝った
- ⑨ 車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑩ 同種の事例は枚挙に〇〇〇がない
- ⑪ 凍った場合は氷薄(ぼく)と呼ばれます
- ⑫ ひもの〇〇〇〇が固くてほどけないよ

※レイアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおかけしております。何とぞ御容赦いただけますようお願い申し上げます。



- ① クイズの答え
- ② 氏名(ペンネーム)
〒住所
年齢
性別
電話番号
- ③ JA・店舗へのご書状ご返事
日曜のでもことなど、ご自由にご記入ください!
(但し、おコーナーに貼らせていただく場合があります)

63
388-8511
JAグリーン長野
長野市篠ノ井市町南961-2
クロスワード係
宛

応募ハガキの記入方法

- ※応募に際しご記入いただいた個人情報、本誌編集および当選商品発送以外には使用しません。
- 応募締切: 1月31日(日)消印有効
- 11月号の当選者 (応募総数56通・当選通知12月23日)
○柳沢美絵さん ○鈴木静子さん
○竹鼻多佳子さん ○外崎敏子さん
○西沢めぐみさん



准組合員様もご参加ください！「地区懇談会」のご案内

JAでは、組合員のみなさまに令和2年度の事業運営についてご報告をさせていただくとともに、令和3年度の事業計画や重点施策案についてご説明をさせていただく「地区懇談会」を、2月上旬より各支所・地区ごとに開催いたします。

今年度につきましては、准組合員さまも事前にご連絡をいただくことで、ご参加いただけますので、ぜひご協力をお願いいたします。

なお、各支所・地区の開催日時につきましては、最寄りの支所にお問い合わせください。ご来場の際には、マスクの着用・手指消毒・検温にご協力をいただくとともに、体調が優れない場合には、参加をご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ 各支所



総合ポイントサービス 有効期限によるポイント失効について

組合員特典「総合ポイントサービス」につきまして、平成31年2月未だに獲得された総合ポイントの有効期限は、令和3年2月28日までとなります。有効期限を過ぎますと、ポイントは自動的に失効します。500ポイントで「JAまごころ商品券500円分」と交換となりますので、お早めにJA支所窓口にて交換をお願いいたします。なお、組合員ご家族様のポイントをお一人の方に合算することができます。支所にてお申し出ください。



500ポイント以上お持ちの方には、本誌とともに「ポイント残量のお知らせ」をお届けしています。

【ポイント交換について】

交換場所：支所窓口（平日9時～15時）

持ちもの：印鑑（認印可）

本人確認書類



※同居のご家族様が、ご本人様に代わって交換していただく事ができます。代理の方は、本人確認書類と代理人の方の印鑑（認印可）をお持ちください。

お問い合わせ
各支所 または
総合企画部企画広報課
tel.293-2000



グリーンコネクト協定先2JAから キラリと光る話題をお届けします

グリーンコネクトではJA名に「グリーン」の付く
近江・大阪・長野が協同運動を実践中です

近江



回答する中江吉治党農経済担当常務

女性の目標を組織運営に 女性部と役員が懇話会

グリーン近江は、12月10日、本店で役員と女性部役員の懇話会を開催し、31人が参加しました。女性の意見を積極的に取り入れ、組織運営の円滑化と女性が活躍できる社会づくりを目指そうと毎年行っています。

事前に部員へ募ったアンケートを基に、女性部の各支部役員が質問し回答を求めました。ファーマーズマーケットの運営、新人事制度に伴う職員の配置や人材育成など、多岐にわたる質問や要望に対し、関係役員が回答。今回出た意見を真摯に受け止め改善に向け検討していくこととしました。

林幾子女性部副部長は「丁寧な回答に感謝したい。今後とも私達の活動にご協力をお願いしたい」と思いを述べました。

大阪



右から、田中成嘉総務・営農生活委員会委員長、中野博之組合長、西田勝彦金融・共済委員会委員長

タイムカプセルを開封

グリーン大阪では12月1日、本店敷地内にある農地エリアのアグリゾーンに埋設していた「タイムカプセル」を開封しました。このタイムカプセルは、10年前の平成22年12月1日に新本店の竣工記念として、組合員から「将来の夢」「10年後の私へ」などのメッセージ821通を納め、埋設したものです。埋設後、10年が経過した令和2年12月1日に、中野博之組合長をはじめ常勤役員と事業委員長、部長が出席のもと、開封式を挙行了しました。

今後、カプセルの中に入っていた821通のメッセージは、なつかしい思い出として、応募された組合員へ返還します。

◎新年号特別企画に合わせ、本誌各ページレイアウトを全体的に変更しております。ご了承ください。

JAの動き(12月)

理事会

12月25日に第10回定例理事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

協議事項

- (1)期中決算監事監査処理報告書について
- (2)令和3年度事業計画(骨子案)について
- (3)経済事業拠点の再構築について
- (4)令和2年度肥料・農薬・果実袋利用奨励金について
- (5)出資会の減額について
- (6)農産物販売所について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは12月中、役員員のコンプライアンスの徹底に向け、次の活動に取り組みました。

「コンプライアンス委員会幹事会」 12月15日

- ・コンプライアンスの実践状況について
- ・自主検査の実施状況について
- ・課内会議の意見集約について
- ・職場環境調査について

「経営会議」 12月16日

- ・コンプライアンスの実践状況について
- ・自主検査の実施状況について
- ・課内会議の意見集約について
- ・職場環境調査について
- ・コンプライアンス研修(個人情報保護)について



当JAの最新情報と連絡先、本誌の主なページは、ホームページでもご覧いただけます。
<https://www.ja-grn.tjcn.or.jp/>



協同の成果 (12月)

農産物販売所	46億3,028万円
貯金	2,017億6,970万円
貸出金	351億7,585万円
長期共済保有総額	5,982億7,993万円
購買品供給高	45億2,991万円

組合員数	20,639名
うち正組合員	9,761名
準組合員	10,877名

休日・夜間緊急連絡

営業時間外の連絡にご利用ください。

■キャッシュカード・通帳・印鑑の紛失

☎0120-02-4040

※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時
土・日・祝/24時間

■休日夜間の自動車事故

☎0120-258-931

※受付:24時間365日

■葬儀(JA虹のホール)

☎026-283-3450(相里)

※受付:24時間365日

■LPガス(全農LPガス監視センター)

☎0120-787-780

※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時半



ご不要の農業機械 JAが査定・買取します!

「倉庫の農業機械を整理したい」「不要な農機を処分したい」などのご希望は、ぜひJA農業機械センターにご相談ください。無料で出張・査定をさせていただきます。

【主な査定対象農機】

トラクター、耕うん機、コンバイン、バインダー、ハーベスタ、運搬車、野草刈機、カッター、チップパー、スピードスプレーヤー、高所作業機、乗用・歩行モア、除雪機

※買取できない農業機械の処分をご希望される際は、別途処分業者をご紹介します。なお、処分にかかわる代金決済は、お客様と処分業者間で行っていただきます。

お問い合わせ・出張無料査定の申込み 各農業機械センター



収支記帳説明会開催

JAでは、農業収支の記帳(青色・白色申告)の説明会を開きます。記帳は確定申告に必要な「青色申告決算書」や「収支内訳書」を作成するために必要不可欠で、経営実態を把握する機会になります。

ご都合に合わせて、お近くの会場にご参加ください。

日時	会場
1月22日(金) 10:00～11:30	JA若穂支所2階
1月22日(金) 14:00～15:30	サンホールマツシロ
1月26日(火) 10:00～11:30	グリーンホールミナミ
1月26日(火) 14:00～15:30	グリーンホールミナミ
1月27日(水) 10:00～11:30	平成ホール
1月27日(水) 14:00～15:30	グリーンパレス

※ご来場いただく際には、新型コロナウイルス対策(マスクの着用・会場での検温・手指消毒)にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 営農部農業振興課 tel.292-0930



痴ほう予防になる!ノルディックの効果 -健康講話-

「組合員健康企画」では、「ノルディックウォーキングの基礎知識」をテーマに、医師による健康講話を開きます。痴ほう予防にもなるノルディックウォーキングについて、室内で学びを深めましょう!

日時:2月26日(金)13:30～15:30

場所:グリーンパレス3階

内容:「痴ほうの予防にはウォーキングが1番」

講師:南長野医療センター森ノ井総合病院 医師

(全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導員)

持ち物:筆記用具

定員:15名(申込み先着順)

参加料:200円 ※組合員以外の方は300円

申込み:お電話にてお申し込みください。

12ページでは組合員健康企画「ヨガ&練功十八法」の参加者も募集しています。合わせてご覧ください。

お問い合わせ・申込み 生活部生活福祉課 tel.293-2061

今月の表紙



第8回フォトコンテスト「寒い朝」

表賞 銀賞

撮影者 竹内 幸利

撮影地 信更

撮影月 1月

講評 手前のスキがアクセントとなり、池の表情を美しく表現している作品です。水面に広がる湾曲した氷、水面が風に揺れる表情も写し、寒さをうまく表現していて良いでしょう。

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消



vol.140

【材料】20個分(中身の具は多めに余ります)

<具材>

ハクサイ	1,500g(約2分の1個)
ニンジン	100g(約1本)
シイタケ(戻したもの)	200g(約9枚)
ニンニク	50g
おから	600g
みりん	100cc
シイタケの戻し汁	100cc
みそ	100~150g

(※お使いのみその塩気に合わせて加減する)

砂糖	50g
塩	小さじ1
サラダ油	100cc

<生地>

中力粉	900g
水	600cc

【作り方】

■大きめのボウルに中力粉を入れ、水を加えてなめらかになるまでこねる。ラップか濡れた布巾をかけて40分から1時間ほど寝かせておく。

おやきは包む行程が難しいですが、今回の具はおかずにもなりますので、生地に合わせて具を調整して包んでみてください。



女性部更北越支部ゆりの会のみなさん

ハクサイのおやき



- ハクサイは縦3等分してざく切りに、ニンジンは皮をむいて小さめのイチョウ切りに、シイタケは半分に分けて細かく、ニンニクは皮をむいて薄くスライスして細切りする。
- 大きな鍋にサラダ油を中火で熱し、ニンニクを入れ、香りが出たらニンジン、ハクサイ、シイタケを順に加え炒める。ハクサイを入れ、全体に混ぜたらみりん、シイタケの戻し汁、みそ、塩、砂糖を順に加える。全体に回ったらおからを加え、焦げないように炒め煮る。このとき、味見をして、塩気が足りないときにはさらにみそを加えて調味する。
- を火からおろし冷ましてから、70g~80gに丸める。■を20等分して丸め、1個分を平たく伸ばして具材を包む。時々、手粉(分量外)をつけながら、穴があかないように気をつける。
- フライパンを弱火で熱し、■を両面に焼き色がつくまで焼く。フライパンから取り出し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。オーブンを190度に熱し、10分ほど焼き、ふっくら膨らんだらできあがり。



野菜はやや大きめに切ると存在感があり良い。



具が多すぎると包みきれず、少ないと物足りなくなるので加減する。



手で返しても良いが、火傷に注意。箸の場合は、いじりすぎて穴をあけないように。



今月の主役



JA 長野厚生連
南長野医療センター 篠ノ井総合病院
栄養科

ハクサイ

ハクサイはビタミンCやカリウムを多く含んでいます。芯に近い黄色の葉にはビタミンCが多く、ビタミンCは水に溶ける性質のため汁物などに入れて汁ごと食べる事がおすすです。葉先よりも芯の部分に多く含まれているカリウムは余分な塩分を排出する効果があります。ハクサイを選ぶ際は葉の巻き具合がしっかりし

てずっしりと重い物、カット売りの物は切り口が白く、根もとが膨らんでいる物がおすすです。味に癖が無く、どんな料理とも相性がよく、また、加熱すると量が減り、たくさん食べる事ができます。サラダにするとシャキシャキし、火を通すと柔らかくなるなど、いろいろな食感で楽しめるのが旬の野菜です。