

よつば

9 2024
SEPTEMBER
No. 103



J Aと会津 17市町村合同トップセールス
今年は 会津ものづくりフェスタ



**03 特集 JAと会津17市町村合同トップセールス
～会津ものづくりフェスタ2024～**

06 トピックス

10 農業大学
胴割粒の発生要因と乾燥調製のポイント

11 自己改革
リクルートガイド発行！

**12 コメナルド画伯が行く！
只見町編**

13 暮らしの味方 高田厚生病院
心不全予防と運動について

14 みんなの広場

16 チャレンジクロスワード
組合員資格確認のお願い
JAまつり開催案内

コメナルド画伯が行く！のオマケ 只見駅からすぐ行ける

「会津のマッターホルン」蒲生岳（只見線「会津蒲生駅」）
「最後のサムライ」河井継之助記念館（只見線「会津塩沢駅」）



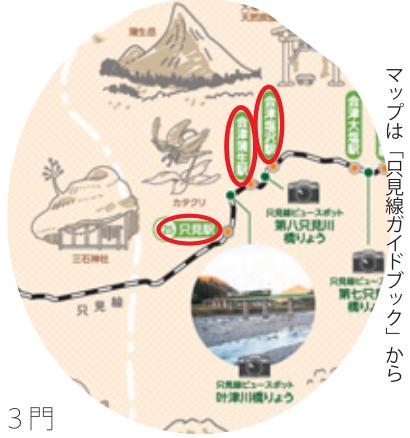
①田部井淳子さんが「会津のマッターホルン」と名付けた蒲生岳 ②河井継之助記念館ホール。

継之助像が出迎える。

③『峠』の作者、司馬遼太郎の書 ④当時日本に3門しかなかったガトリング砲。継之助は2門を調達。

⑤移築した継之助終焉の家、村医矢沢宗益の家

⑥継之助終焉の地の記念碑「河井継之助君終焉之地」



理事会だより ※全議案可決承認されました

第6回 理事会 8月28日開催

議案第1号 令和6年産米集荷販売方針の設定について

議案第2号 令和5年産米JA共同計算の精算について



広報誌8月号のわしは
ここにいましたぞ！
7ページ右中

今月もこの
コメナルド画伯を
探してね！



耕そう、大地と地域のみらい。



会津ものづくりフェスタ

8年目を迎えたJAと会津17市町村合同トップセールス



東京シティ青果「フレッシュラボ」前



買參人等にアピールする遠藤和夫北塩原村長

今年8年目を迎えた会津17市町村との合同トップセールス。コロナへの対応を余儀なくされ不充分な活動に甘んじた年もあったが一昨年から再開。大消費地東京に出向き、東京都内の駅前でのPRイベントや人気料理家を起用したインスタライブ、野菜・花巻市場との対面での販売対策会議、豊洲市場での買參人へのトップセールスや社員食堂での会津産農畜産物の提供など、多彩で内容の濃い取り組みを行ってきた。



「会津夏野菜をよろしく！」サンプル配布

17市町村とJAの個別のコーナーを設け、それぞれの特産品を陳列・販売し、試食・試飲を行った。
4市町村では職人による工芸品作りを実演し、赤ベこの絵付け(柳津町)やからむし織り(昭和村)、山ぶどうストラップ作り(三島町)、ガラス風鈴絵巻絵付け(喜多方市)を体験してもらった。このように会津野菜や会津米、会津の酒や飲料水・六次化商品などの加工品、工芸品を紹介し、会津の魅力をおおいにアピールした。



朝5時からミネストローネ作り



そして今年初めての取り組みとして、「移住定住・就農支援相談コーナー」を設置し、来場者の気軽な質問や相談に応え、会津の自然環境や歴史・観光地の魅力、全国でもまれにみる「農業環境に恵まれた会津」を紹介し、移住定住や会津での就農を呼びかけた。



極上の会津ブランドをお届け!!

会津ものづくりフェスタ 2024



オシャレなパッケージで
磐梯町こだわりのお米をどうぞ！里山のつぶ試食も！



会津山塩のラーメンやあめ、ようかんはいかが！



アーバンドックららぽーと豊洲にて

福島県知事賞の蜂蜜をどうぞ！あま〜い蜂蜜の試食！



名物の冷やしラーメンや馬肉ジャーキー、辛子味噌！



ナント！
南会津の酒が試飲無料！

花豆パイやとちもちをどうぞ！えごまごぼうの漬物の試食もあるよ！



きゅうり詰め放題！おいしい味噌も一緒にいかが！



わらびや山ウドのしょうゆ漬け、「太陽のおやつ」やあとひき胡桃の試食だよ！

「会津感謝祭2024」レセプション



8月1日夜、JALシティ東京豊洲で、青果・花き・食肉市場や米卸の関係者を招いて「会津感謝祭2024」を開いた。会津の夏野菜と会津牛、会津牛を使ったメニューを提供した。清酒コーナーには新酒鑑評会金賞受賞酒のうち会津蔵元全17銘柄を中心に22銘柄25本の清酒を並べた。乾杯酒には金山町提供の「てまえ酒(生)」。

会津17市町村とJAが青果・花き・食肉市場や米卸の関係者と大いに交歓し、「会津ブランド」をアピールした。会場には「極上の会津」の大きなパネルを展示し、観光地も宣伝した。



特集

湯川米を使用した
4合瓶の
「稻穂の
きらめき」
や
「瑠璃光」
、「甘湯川」
など。



じゃがいもと玉ねぎの詰め放題！なめこ缶、はちみつ、えごま油、会津地鶏ラーメンなど。編み組実演・体験も。



いなわしろ天のつぶ、ブルーベリージャムやにんにくドレッシング、中ノ沢こけしなど多彩な品揃え。

喜多方ラーメンセットや塩川鳥もつ、ガラス風鈴、桐の子人形など。
体験はガラス風鈴蒔絵の絵付け。



西会津の味噌ラーメン、乾燥椎茸、乾燥きくらげはいかが！



からむし機織を実演。体験も。からむし関連商品やかすみそう生花も。



こどもに大人気！



天然炭酸水や金山赤かぼちゃプリン、えごまドレッシングなど。



張り子制作の実演！赤べこ絵付け体験！会津桐の製品やえごま関連加工品。そして赤べこ関連グッズ！



今年初めて取り組んだ「就農支援・移住定住相談コーナー」には6人が訪れた。ほか簡単な質問には多数応じた。

8月2日、東京江東区豊洲の大型複合商業施設「アーバンドックららぽーと豊洲」で「会津ものづくりフェスタ2024」と銘打ち、会津の工芸品、農畜産物や加工品、観光の魅力等をあわせて会津の今を発信した。同施設は、土日祝日の1日あたりの来場者数が約5万人という巨大な集客力を持つ大型商業施設。午前10時の開店当初から子連れや国外の客が多く訪れていた。ものづくりフェスタのオープニングに記念イベントを開催し、来客に「会津」をアピールしながら会津米のサンプルを配布した。

青果物・花き販売対策会議 「極上の会津米」求評懇談会



8月1日には、豊洲市場の東京シティ青果会議室で、青果市場の10社、花き市場5社と「青果物・花き販売対策会議」を開いた。産地からは施設化や就農者の育成・教育など、ニーズに対応できる産地づくりに取り組んでいることを報告し、生産者が夢と希望を持って農業を継続される適正な価格での販売を要請した。市場側から青果物や花きの消費動向や取引傾向等の情勢報告があり、市場から要望として①安定数量の確保②精度の高い生産状況や出荷情報の提供③高い品質の維持をあげた。続いて同会場で開かれた「極上の会津米」求評懇談会は、今年初めての取り組み。7社の米卸と懇談した。JA全農福島から報告された米穀情勢を共有し、JAからの本年産米の生育状況と産地の取り組み状況を報告、産地と米卸の意見交換を行った。本年作も含めた高温対策と生産者の維持は大きな課題だと確認。青果物・花き同様に適正価格での取引についても訴えた。

明治大学ファームステイ 大学生が農業を学ぶ



▲コツを教わり初めて収穫したキュウリを手に微笑む学生ら

JJAは8月1日から7日にかけて、明治大学農学部食料環境政策学科の学生10名のファームステイを受け入れました。毎年、同大学の2年生を対象に受け入れを行っており、水稻やキュウリ、チエリートマトを栽培している農家に住み込みながら農業を学びます。

これまで本格的に農業に触れたことがない学生も多く、早朝から始まる農家の生活サイクルや慣れない農作業に悪戦苦闘しながら取り組みました。

7日には閉校式を行い、学生らは達成感と自信に満ち溢れていました。



▲ビュッフェレストラン「あがらんしょ」

「あがらんしょ」では、まんまうじやで陳列しきれなかつた野菜を「会津産まるごと新鮮野菜」として提供し、まるかじりを楽しんでもらいました。

ビュッフェレストラン「あがらんしょ」では、JJAのパネルを展示し、地産地消や食育活動などを紹介。

朝市コーナーではトマトやキュウリなど、まんまうじやから仕入れた新鮮夏野菜を販売しました。ブース周りに

マトやキュウリなど、まんまうじやから仕入れた新鮮夏野菜を販売しました。ブース周りに

マトやキュウリなど、まんまうじやから仕入れた新鮮夏野菜を販売しました。ブース周りに

直売所まんまうじやは、東山温泉の御宿東鳳の企画に協力し7月27日から8月12日まで、期間限定で夏野菜を提供しました。新鮮夏野菜の提供や食品ロス削減への貢献がねらい。



▲ロビーの朝市コーナー



▲菌床シイタケの栽培設備などについて質問しました



▲トルコギキョウの栽培について話を聞く原組合長

JJAは8月8日、6月に続き2回目となる園芸品目の作柄調査を行いました。

原喜代志組合長とJJA全農福島の白井幹雄部長がアスパラガス（会津若松市）、キュウリ、リンゴ（会津坂下町）、菌床シイタケ（西会津町）、トルコギキョウ、カラードマト（猪苗代町）を生産する組合員6戸を巡回し、生育状況や収穫の見込みなどを確認しました。

今年は天候にも恵まれ、多くの品目で順調に生育が進んでいます。今後の収穫量の安定確保に向けて、栽培管理や高温対策、病害虫防除の徹底などを呼びかけました。

原組合長は「今後も現場へ出来る限り足を運び、生産者の声に耳を傾け農業振興に努める」と話しました。

収穫量の安定確保を 園芸品目の作柄を確認



▲青年部員と見つけた生き物を観察中

今年は、宮城県農協青年連盟と山形県農業協同組合青年組織協議会の部員を招き、南北の交流会が実現。全国でも珍しい喜多方市立加納小学校の「農業科」の授業と田んぼの生き物調査を行いました。

参加した青年部員は「子どもたち一人ひとりが積極的に授業に取り組み、生き生きと活動する姿に感動した」と話し講習会を振り返りました。

JA福島県青年連盟は7月1日、喜多方市で農村中堅青年講習会を開きました。県内の青年部員が相互交流を通じて研鑽を積み、自らの役割や今後の農業経営の展開方向について考え、県農業の発展に寄与していくことを目的に毎年開催しています。

子どもたちと食育学ぶ 農村中堅青年講習会

青連 子どもたちと食育学ぶ 農村中堅青年講習会



▲ 声を掛け合いながらボールをつなぐ参加者ら

農青連どろんごバレー

田んぼの生き物調査



たくさん見つけたよ♪

農青連柳津支部は6月
27日、柳津小学校の4・
5年生38名と学校田で生
き物調査を行いました。
児童らは一時間ほど調査
をし、持参したポケット図
鑑で捕まえた生き物を確
認しました。



西会津小学校

7月6日、農青連西会津支部は西会津小学校の児童と田んぼの生き物調査を行いました。児童や保護者14名が参加し生き物との触れ合いを楽しみました。約30種類の生き物を見つけました。



▲お揃いのタオルを巻いて記念撮影



▲暑さに負けず景色を楽しみながらゴールを目指しました！

きよひめ公園では名物のあわまんじゅうも振る舞われました。参加した部員は「暑かつたけど、たくさんの人と交流できて楽しかった」と話しました。

同町のB&G海洋センターからよひめ公園までの只見川沿いの区間往復約2キロを畠色や会話を楽しみながら歩きました。活動を通して部員同士が交流を図ることを目的とし、部員やノア役職員など211名が参加しました。

JJAの女性部協議会は7月27日、柳津町で令和6年度女性部協議会交流会としてウォーキングを行いました。

**女性部パワーで
暑さに負けずウォーキング**

広報通信員

フラワーアレンジメントで
会津の花を愛でる

J Aの花卉生産部会が育てたお花が7月12日から9月13日にかけて会津地方6つの施設にフラワーアレンジメントとして展示されました。

会津地方フラワーネットワーク主催で、会津の花をもっと知つてもらうために「会津ならではの花々を愛でる月間」として昨年から取り組んでいる活動です。生けられた花々は見る人を魅了する花へと変身しました。

〈営農部 渡部木綿子〉



▲柳津町 潤流の宿かわちにて



▲喜多方市
三ノ倉スキー場にて



▲会津若松市
会津稽古堂にて

工事の安全を祈願

(株)JA会津よつば総合サービスは8月5日、南会津町でみなみ催事センター新築工事に伴う安全祈願祭を行いました。

建設場所は田島やすらぎ斎苑に隣接しているため、利便性やサービスの向上が期待できます。

J Aの廣瀬雅彦専務をはじめ、同社の石本忠吉社長など関係者ら28名が出席し、工事の安全を祈願しました。

新たな催事センターは令和7年初春頃に稼働予定です。



▲完成予定図



▲玉串を奉奠する関係者ら

待ってました！モスバーガー
「南郷トマトフェア」今年も開催

モスバーガーは8月21日から9月1日まで12日間、「産直野菜フェスタ」を開催し、産地直送の南郷トマトを使用したハンバーガーを販売しました。モスバーガーとのタイアップは今年で12年目。

南郷トマトはモスバーガーの店長らが自ら直接仕入れました。福島県内の店舗で輪切りのトマト2枚を使用した「新とびきり大盛りトマトモス野菜チーズバーガー」と「新とびきり大盛りトマトチリバーガー」の特別なハンバーガーが限定販売されました。



▶やっぱりうまい!!

最盛期に向けPR
東京で花きフェア実施

花卉部会連絡協議会は7月21日、東京フラワーポートで花きフェアを行いました。JAの椎野幸雄理事や洋花部会の稻垣宗平部会長、キク部会の間船武部会長が参加し、買参人や市場関係者に「会津よつばの花」をPRしました。

展示したアレンジメントは、南会津花卉園芸組合、昭和かすみ草部会、洋花部会、キク部会から花材提供があり、最盛期を迎えるヒマワリやトルコギキョウ、かすみ草、菊が彩り鮮やかに飾られました。



▲品質の良い花卉を
安定出荷すると話す椎野理事



▲見る人の心を癒した
アレンジメント

产地PRと交流会

田島花卉部会は7月26日、「田島花道中」を行いました。市場担当者や卸売業者など14名を招き、部会員・関係機関からは36名が出席しました。

ほ場視察や農業体験を通して産地の特徴や栽培環境を知つてもらうことが目的。交流会は自然を感じながらBQを楽しみ、生産者と市場の思いを共有すことができました。



JJAは7月23日、坂下本店でみどり地区女性大学の開校式と第1回目のアロマハンドマッサージ講座を行いました。

参加者らは、数種類あるアロマオイルから自分好みの香りを選び、講師に教わりながらマッサージを体験しました。

今後は、テーブルマナーやものづくり講座などを行います。



▲ 部会員から収穫後の管理や作業内容について説明

県内JA直売所イベント参加

JJAは7月26日、坂下本店で、直売所や購買店舗の商品の陳列や掲示などを学ぶPOP研修を行いました。

JJA全農福島の小笠原美季さんが講師となり、目を引くPOPの書き方や他店舗の写真を参考に陳列方法を学びました。

各店舗へお越しの際は、POPにも注目してくださり。



▲担当職員ら15名が参加しました

令和7年度用 肥料・農薬の予約注文 受付開始！



令和7年度用の肥料・農薬の予約注文が始まりました。肥料情勢は、原料や諸経費が高騰傾向にあります。JAは予約価格の設定や大口奨励措置、農薬の大型規格化や直送などの諸施策により生産コストの低減に努めます。

冊子が届いた組合員の方は、お早めにご予約ください。

いいで地区年金友の会は5月31日、ふれあいランド高郷でパークゴルフクラブ大会を行いました。会員38名が参加し親睦を深めました。

6月26日には、猫魔ホテル猪苗代ゴルフコースでゴルフクラブコンペを開きました。参加者49名が優勝を目指して腕を競いました。



▶ 優勝力アップは誰の手に？



クラブ活動いきいきと

収穫の判断は8月号でも述べましたが、刈取り開始時期を①出穂期からの積算気温で予測（予測日の10日前後になったら圃場で穂を確認し）②粉黄化率で判断するのがいいです。適期刈取りの時期は意外に短く、適期を過ぎると胴割れが発生しやすくなりますので、必ず圃場で確認しましょう。

粉黄化率については8月号で計算の仕方を説明しましたので、今月号においては実際の積算気温のデータに基づいて計算した刈取り適期の目安を示します。

8月14日までは本年の観測値、これ以降は平年値で計算しています。

出穂日	刈取適期						刈遅れ
	少し早い 900°C	950°C	1000°C	1050°C	1100°C	1200°C	
7月25日	8月28日	8月31日	9月2日	9月4日	9月6日	9月10日	
7月27日	8月31日	9月2日	9月4日	9月6日	9月8日	9月13日	
7月29日	9月2日	9月4日	9月6日	9月9日	9月11日	9月16日	
7月31日	9月4日	9月7日	9月9日	9月11日	9月15日	9月18日	
8月2日	9月7日	9月9日	9月11日	9月14日	9月16日	9月21日	
8月4日	9月9日	9月12日	9月14日	9月16日	9月19日	9月24日	
8月6日	9月12日	9月14日	9月17日	9月19日	9月22日	9月27日	
8月8日	9月14日	9月17日	9月19日	9月22日	9月24日	9月30日	
8月10日	9月17日	9月20日	9月22日	9月25日	9月27日	10月3日	
8月12日	9月20日	9月22日	9月25日	9月28日	10月1日	10月6日	
8月14日	9月23日	9月25日	9月28日	10月1日	10月4日	10月10日	
8月16日	9月25日	9月28日	10月1日	10月4日	10月7日	10月13日	

★出穂以降の平均気温が平年より2°C以上高めで日照量が多い年は、この表より数日早まる傾向があります。

★出穂以降の平均気温が平年より2°C以上低めで曇天が続く年は、この表より3~6日遅くなることもあります。

積算気温による収穫適期の前に必ず黄化状況を確認し刈遅れを防ぐ。刈遅れると胴割れが増加し、整粒歩合が低下する恐れがあるので適期に刈り取る。



胴割粒：米粒の内部（胚乳部分）に亀裂を生じる現象。胴割れの形状は、横1条の亀裂が通る場合が多いですが、程度が重くなると、横に2条以上生じたり、縦に亀裂を生じたりするほか、亀甲型の亀裂を生じるものもあります。



▲玄米の胴割れ
一見、整粒に見えても（左）、光を当てて見ると玄米内部に割れが生じています。（右矢印）



乾燥時のポイント

(1) 乾燥温度



- ①熱風温度は必要以上に高くしない。→40~50°C前後が目安
- ②1時間あたりの乾燥速度（毎時乾減率）は0.8%以下とする。
*水分20%以下の条件で胴割が発生しやすい。
- *胴割は粉の水分を急激に除去したり急にしめらせたりすると玄米内部の水分移動に歪みが生じて発生する。

(2) 仕上げ乾燥

- ①テンパリング後に仕上げ乾燥をする。
- ②機械は未熟粒を除外して測定しないので、水分測定は自分でも必ずチェックする。
- ③玄米の仕上水分を15.0%とするが、粉温度が常温になると、水分が0.4%程度減少する。



胴割れ現象

粒内の水分移動が早過ぎることによって胴割れを起こします。



J Aの仕事内容と魅力を学生や求職者に発信し、より多くJ Aへ入組してもらうために初めてリクルートガイドを発行しました！

●リクルートガイドって何？

リクルートガイドはJ Aの概要はもちろん、若手職員が自分の担当業務や一日のスケジュールを紹介し、「J Aって一体どんな仕事をしているんだろう？」というイメージがしやすいように作られています。また、職員の年齢構成や男女比、育休取得率なども掲載しており、J Aのことを事前に知ることができます。人事担当者が学校への説明や企業説明会などでこのリクルートガイドを活用してPRします。



●JAの取り組みは？

今年度から第1次支店・施設再編を実施し、経営基盤の強化に取り組んでいる中、業務を担う職員数の確保は事業運営と組織体制を維持する上での課題になっています。

J Aでは「めざす／求められる職員像」を明確にし、職員育成に向けた取り組みや方向性を示す人材育成基本方針を掲げています。それを実現するための手法と人材育成の各部門の役割を示し、人事担当部門と各部門が連携し人材育成に取り組んでいます。また、人事評価制度で職員の頑張りが適正に評価される仕組みを設けています。職員一人ひとりが必要な資質・能力を身につけて業務を行い、組合員・地域住民の満足度向上を図ります。

こちらから
電子書籍版を見られますぞ～♪



令和6年度新採用職員（大卒・短大卒）追加募集中！

詳しくはJ Aの
ホームページを
ご確認下さい。



J Aの事業を開拓するためには職員の力が必要不可欠。働きやすい職場環境づくりに取り組むとともに、信頼され、選ばれるJ Aを目指します。

Point



日本有数の豪雪地帯としても知られる只見町。 四季折々の絶景が楽しめる町の人気スポット へ向かいましたぞ～♪



対応していただいた

株式会社只見町観光公社
只見町インフォメーションセンター
吉津 てるみ さん

私が持っているのは人気商品の一つ
「只見のてんげ」です。てんげとは方言で手ぬぐいのこと。「浅草岳と叶津川橋梁」、「蒲生岳と第八只見川橋梁」バージョンの二種類があります。

今から13年前の平成23年7月、東日本大震災の傷も癒えないところに新潟・福島豪雨が発生しました。只見線の第5から第7橋梁の3か所が流失して不通となってしまい大きな被害を受けたことは、今もまだ記憶に新しいのでしょうか。

只見線を復旧させたいという地域の強い思いがあり、バスによる代行輸送をしながら、懸命の復旧作業が行われ、令和4年10月1日、待ちに待った全線運転再開を迎えることができました。

これを機にJR只見駅周辺を盛り上げていこうと只見駅前賑わいエリア「**只見線広場**」が令和4年10月1日にグランドオープンしました。

この愛称は公募で選ばれ、応募数40件の中から地元の小学生が応募した「**只見線広場**」が只見線が来る広場で覚えやすく分かりやすいと名付けられました。



只見町にゆかりのある
河井継之助グッズも販売



キーホルダーは列車好き
にはたまらない一品

オープン当初は来店者数が400名を超える日も。店内は大行列になったこともあるそうです。それだけ只見線の全線開通が待ち望まれ、観光客や地域住民に愛されていた証拠ですね。

店内には只見町のお土産や農産物などたくさんの商品が並びます。中でも人気があるのは只見線に関連したグッズ。キーホルダー、コースター、オリジナルTシャツなどバラエティーに富んだ品揃えになっています。只見町の自然豊かな風景を見ながら、コーヒーや軽食を楽しめる休憩スペースも備えられています。

また、今年公開された只見町などを舞台とした日台合作映画「青春18×2 君へと続く道」のコーナーもあり、映画のワンシーンの写真も展示されています。

只見町の観光名所を巡ることができる観光周遊バス「自然首都・只見号」も土日祝日限定で運行されています。バスに揺られながらゆっくりと時間を忘れて観光を楽しむのもいいですね♪

隣りには「合同会社ねっか只見駅前醸造所」と「味付マトンケバブカフェ」があります。只見町にお越しの際は**只見線広場**に寄ってみてはいかがでしょうか？

店内は広くてゆっくりと過ごせます



新鮮な農産物は観光客に大人気



お酒の種類も豊富！

【只見町インフォメーションセンター】

〒968-0421 福島県南会津郡只見町大字只見字雨堤 1018-1

TEL : 0241-82-5250 FAX : 0241-82-5810

URL : <https://www.tadami-net.com>

休日：無休 営業時間：9:00～17:00

※合同会社ねっか只見駅前醸造所、味付マトンケバブカフェは上記と異なりますのでご注意下さい。



公式Instagram
も見てね！



ねっかのどぶろくは
列車旅のお供に
オススメですぞ♪

心不全予防と運動について

高田厚生病院 理学療法士 横澤 翔

皆さんは心不全という病気、聞いたことはありますか。心不全は「心臓が悪いために息切れやむくみが起り、だんだん悪くなって生命を縮める病気」とされています。言い換えると「心臓がギブアップした状態」です。いま日本では心不全患者は毎年約1万人ずつ増加しているそうです。心臓は生まれてからほんの一瞬も休むことなく動き続けています。年齢を重ねると、心臓に過去のダメージが積み重なり、その結果ギブアップするのも当然といえるかもしれません。

○ 心不全につながるダメージ

- ・高血圧
- ・心筋自体の病気の心筋症
- ・心筋梗塞、狭心症など心筋の栄養障害
- ・不整脈 など



○ 心不全の症状

- ・運動時の息切れ
- ・膝下から足にかけて両側に出現する「むくみ」
- ・他には「疲れやすい」など何気ない症状も…

放置すると…

- ・急速な体力の低下
 - ・最終的にはベッドで寝返ったり、身体を起こしたりすることも大変になる
- 生活全般に介護が必要な状態となる**

★ 心不全を予防するには、心臓にダメージを与える病気に対する適切な治療と食事・運動など生活習慣の改善が重要です。

○ 健康づくりのために推奨されている運動量の目安

(図) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」参考

身体活動：個人差を踏まえ、運動の強さ・時間を調整しましょう	
高齢者 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行またはそれと同等以上の<u>身体活動を一日40分以上（1日6000歩以上を目標に）</u> ・筋力トレーニングを週2～3回（ダンベル等での負荷運動やスクワット等でも可）
成人 (18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行またはそれと同等以上の<u>身体活動を一日60分以上（1日8000歩以上を目標に）</u> ・<u>息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上</u>

★ 可能なものから取り組み、今より少しでも身体を動かしましょう。

○ 「歩行と同等以上(3メッツ)の身体活動」とは？

※メッツ：静かに座っている状態を1とした時と比較して、行う運動が何倍のエネルギーを消費するかの指標

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
3.0	普通歩行、犬の散歩、電動自転車に乗る	3.0	社交ダンス、太極拳
3.3	掃除機かけ、体を動かすスポーツ観戦	3.5	軽い筋トレ、軽い体操
3.5	モップかけ、床磨き、風呂掃除、草むしり	4.0	卓球、ラジオ体操第1
4.0	自転車に乗る、階段をゆっくり上る	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.8	こどもと活発に遊ぶ	6.0	ゆっくりとしたジョギング、楽に泳ぐ
8.0～	階段を早く上る(8.8)	6.5～	山登り(6.5)、ジョギング(7.5)、ランニング(8.3)

★ 自分の生活スタイルと趣味や興味・関心に適した運動を組み合わせると、続けやすい健康習慣となるかもしれません。残暑も厳しいと思われますので、体調に気を付けながら無理のない範囲で運動を行いましょう。

高田厚生病院

〒969-6264 福島県大沼郡会津美里町字高田甲2981番地 TEL 0242(54)2211



小熊 千恵子
喜多方市



蓮沼 智子
会津坂下町



齋藤 ケイ子
会津坂下町



梨子本 和子
会津坂下町



奥墨 直子
会津坂下町



チビタン
西会津町



星 恵美子
南会津町



今年 白寿の父の作った野菜
ご利益がある気がします
miyo (檜枝岐村)



田園の帰り道天使の梯子に感動!!
高畠 郁子 (会津坂下町)



岡田 多子
喜多方市



奏筆 みつや
喜多方市



今年出来たナスの双子達です
田中 昭二 (喜多方市)



仲よし! 双子ちゃんと3兄弟
上野 とし子 (喜多方市)



NHK おじゃる丸
宮澤 勝衛 (喜多方市)



おまけ付きのトマトになりました
ゆいなばあば (会津若松市)

みんなの広場 お便り大募集

7月号応募総数 162通

うちクイズ応募数 130通、正解者 128通

このコーナーではみなさんの声をお待ちしていますぞ! 写真やイラスト、川柳や短歌、おもしろ野菜、手芸などなんでも募集しますぞ!
【宛先・お問い合わせ】

総合企画部 企画広報課 TEL0242-37-2450

メール: info@aizuyotuba.jp

〒965-0025 会津若松市扇町三丁目5番地の6

JJA 会津よつば みんなの広場係行

メールでの応募は
こちらから♪



注意事項

- は面の都合上、投稿いただいた作品のすべてを掲載できません。
- 掲載にあたりペンネーム希望の方はご記載ください。
- 投稿いただいた作品は返却いたしません。また、お送りいただいた作品(絵手紙・写真など)の著作権はJAに属します。
- ご投稿いただいた内容は、意味などを変更しない範囲で校正させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

※各地区の広報誌配布時期により、掲載月が前後する場合がございます。
あらかじめご了承ください。

「よつば」8月号
クロスワードパズル答え

トコロテン

当選者はプレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます

リ	コ	ビ	ン	ソ	ウ
ス	キ	ー	ダ	ウ	ン
ウ	マ	ス	メ	ガ	
キ	ント	ン			
ア	ユ	ア	シ	ン	
ロ	ヒ	タ	イ	ヤ	
エ	リ	ス	テ	コ	

組合員の皆さまへ 組合員資格確認について(お願い)

当JA組合員の皆様におかれましては、組合員届出事項や組合員資格要件に変動が生じた場合、定款の定めるところにより、速やかに書面にて届出いただくことになっております。下記のような変動があった場合には、お手数ですが最寄りの当JA各支店にてお手続きいただきますようお願い申し上げます。



- （1）組合員がお亡くなりになられた場合
- （2）当JAに届出している基本情報(姓、住所等)が変更になる場合
- （3）（2）のうち当JAが管理する地域以外に転出する場合
- （4）職業として新たに農業に就農した場合、もしくは離農した場合(※組合員資格変更届)

△主な変動事由

【当JAの組合員資格】※当JAの地区は、福島県会津地方17市町村全域となります。

●正組合員資格

(1) 10アール以上の土地を耕作する農業を営む個人であって、その住所又はその経営に係る土地又は施設がこの組合の地区内にあるもの。

(2) 1年のうち90日以上農業に従事する個人であって、その住所又はその従事する農業に係る土地又は施設がこの組合の地区内にあるもの。

(3) 農業を営む法人(その常時使用する従業員の数が300人を超えるかつ、その資本の額又は出資の総額が3億円を超える法人を除く。)であって、その事務所又はその経営に係る土地がこの組合の地区内にあるもの。

(1) この組合の地区内に住所を有する個人で、この組合の事業を利用することが適当と認められるもの。

(2) この組合の信用事業、または購買事業、または販売事業、または共済事業を1年以上継続利用している組合の地区内に勤務地を有する個人であって、引き続きこの組合の事業を利用することができるもの。

(3) この組合の地区外に住所を有する個人で、購買事業、または運搬・加工・貯蔵及び販売事業、または当組合が管理する特例農地を1年以上継続利用し、引き続きこの組合の事業を利用することができるもの。

JAまつり開催案内

10/26(土)

磐梯支店 9時半～15時

只見支店 10時～15時

本郷支店 10時～14時

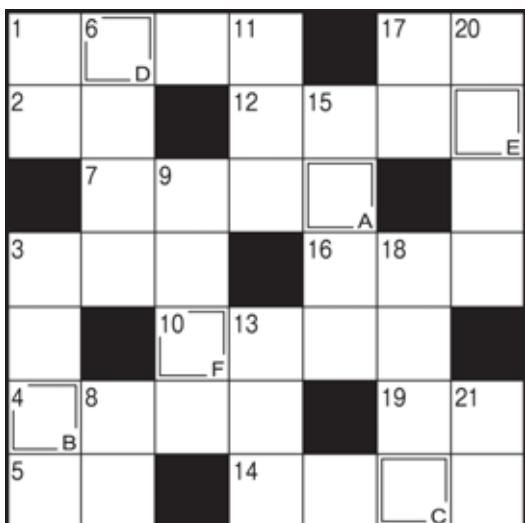
磐梯支店駐車場

只見線広場

本郷支店前広場

チャレンジクロスワードパズル

Q 二重マスの文字をAから順に並べてできる言葉はなんでしょう。



☆今月のプレゼント☆

パズルの正解者の中から抽選で10名様に只見線広場おすすめグッズをプレゼント！

○宛先：
〒965-0025
会津若松市扇町三丁目5番地の6
JA会津よつば クイズ係行
メール：info@aizuyotuba.jp

締切
令和6年10月2日(水)
消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

▼みなさんは日頃から「防災」を意識していますか？9月は防災の日がありましたね。この機会に防災グッズの見直しをして使用方法や賞味期限などを確認してみましょう。私も改めて家族に合った施設ではあります。でも、まだ知らないところがあります。そこで、今日はお話をします。防災グッズを準備しようと思いま

○応募方法：ハガキまたはメールにて①答え②郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号③ご意見、ご感想をご記入のうえご応募ください。

※個人情報は景品発送準備以外の目的には使用しません。

▼暑かった夏が終わり、秋がやってきました。涼しくなってくると、みんなに暑い暑いと言っていた夏に何故か少し寂しさを感じています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。適度に運動して体力をつけましょう！(弓田)

▼今年は大好きなトマトとナスがダメでした。ナスと言えば「絵手紙」もありましたが、「親の意見となすびの花」。千に一つも無駄はない、とは。なんとも気のひける諺ですね。どうも実際は、無駄もあり親の意見と茄子の花。(星雄)

