

JAしまねびより

2020
5
May
Vol.50

特集 JA島根厚生連 健康管理センター完成



島根の
いいもの再発見!!
キヌサヤ
[邑南町]

詳細は6ページへ

1 第3回JAしまね女性部 通常総会



テレビ会議の様子

JAしまね女性部は24日、第3回通常総会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のためテレビ会議によって開催し、参加する人数も縮小しました。今年度はJA女性組織3カ年計画の実践2年目として共通認識を持ち、女性部一丸となり活動していくことなどを確認しました。

その中でも、持続可能な開発目標「SDGs」についてより理解し、今まで女性部として取り組んできた活動を継続して実施していくことで更なる「SDGs」活動を展開していくことや、支店と女性部が一体となって取り組む「おもてなしプロジェクト」を今年度も実施し、支店を利用する組合員や利用者が気持ちよく利用できるよう、支店美化活動などに積極的に取り組むことなどが決議されました。

女性部の高橋美佐子部長は「新型コロナウイルスの影響で女性部活動も自粛せざるを得ないことが多くなっているが、今こそ女性部一丸となり自分たちができる事から地域のための活動をしていきたい」と話しました。

2 女性部が新一年生に 手作りマスク作成



JAしまね石見銀山女性部(森脇岸江部長)は、4月7日と8日に大田市立長久小学校でマスク作りを行いました。

新一年生にマスクをプレゼントしたいと同校へ相談したところ、教員用のマスクも不足していると聞き、部員に声をかけ作成しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から直接新入生に渡すことはできませんでしたが、4月9日の入学式に合うよう同校の家庭科室を借り女性部員で、新入生29名と教員分を作りました。

森脇部長は「毎年、長久小学校の入学式にお招きいただいているが今年は参加できなかったので、少しでも子どもたちの健康活動に貢献したかった」と話しました。

3 農福連携事業に ぶどう部会が協力



益田市が主体となる農福連携の取り組みに、ぶどう生産部会(岩本和雄会長)が協力し、「チーム益田農福」として市内福祉事業所などの施設外就労の実証事業を活性化させています。既に実績がある出雲市のブドウ農家と連携した取り組みを参考に、農家の労働力不足の解消と福祉事業所利用者の工賃向上が期待されています。

NPO法人島根県障がい者就労事業振興センターが実施する農福連携障がい者チャレンジ事業も活用し、シーズン中のブドウ園の管理作業を福祉事業所利用者が支援員とともに現場で実習を行います。この日は4月下旬からの花穂整形作業実習の開始を前に、福祉事業所支援員がシャインマスカットの花穂整形作業をぶどう部会員から教わりました。6月下旬に袋掛け作業、8月に収穫出荷実習を行う予定です。



JAしまね女性部
高橋部長

JAしまね女性部の 手づくりマスク活動が広がる！

新型コロナウイルスの感染が拡大しているため、全国でマスクが不足している状態が続いています。そこでJAしまね女性部の部員達は、各地区で手づくりマスクの活動を行っています。

※（なお、活動は少人数で行い換気や手洗い等の徹底、三密に気を付けながら行っています。）作ったマスクは自分たちで使うもののほか、福祉施設や小学校にも寄贈をするなど、大変喜ばれています。高橋美佐子部長は「マスクを買いたくても買えない状況の今、私たちの活動が少しでも地域の役に立てばうれしい」と話しました。



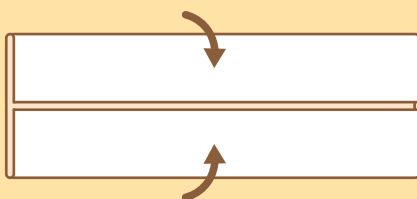
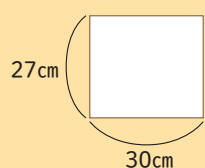
【材料】

大人用

- ・ガーゼ布（縦27cm×横30cm）
- ・ゴムひも30cm×2本

子ども用

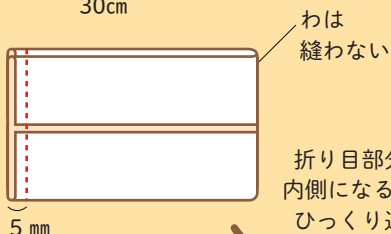
- ・ガーゼ布（縦24cm×横26cm）
- ・ゴムひも25cm×2本



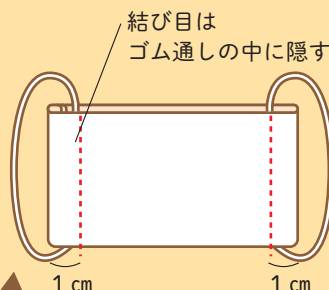
① 布を上下3分の1の所で折る
※折り幅は顔に合わせて調整する



② 折り目部分が表になるようにして、横半分折る



③ 重ねた部分の端から5mmの所をミシンで縫う



④ 縫い目が内側にくるように裏返したら、両端から1cmの所をミシンで縫い、ゴム通しを作り、ゴムひもを通して結ぶ

完成



出来上がり寸法の目安は、縦9cm×横15cm。ゴムひもは自分に合う長さで調整を！

予告

『家の光』2020年7月号掲載 「ストックマスク」を作ろう！

簡単にできる立体タイプのガーゼマスクの作り方を型紙つきで紹介します。マスクが入手困難になったときのための「ストック（備蓄用）マスク」です。普段から備蓄をしておけば安心。

ガーゼが入手困難になっているため、代用となる生地も紹介します。

本会ウェブサイト「家の光ネット」(<http://www.ienohikari.net/>)
トップページの「トピックス」で公開しています。



check!!

JA島根厚生連 健康管理センター完成



専無



3月下旬、出雲市斐川町に「JA島根厚生連健康管理センター」が完成しました。

今回の特集は、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点として、より充実した活動を展開していく「JA島根厚生連健康管理センター」をご紹介します。

JA島根厚生連 上野代表理事常務にお話を伺いました。

JA島根厚生連健康管理センター
(以下、健康管理センターという)の完成、
おめでとうございます。

ありがとうございます。組合員
およびJAグループの皆さまに多
大なるご理解とご協力を賜りお
かげ様で今年3月に完成しました。今年度4
月1日より業務を開始しています。



JA島根厚生連
上野代表理事常務

どんなことをしているの？

健康管理センターは、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点となる場所です。

JA島根厚生連は昭和56年の設立以来、農家組合員・地域住民の健康づくりを目的に、「巡回健診」を中心とした健康管理活動を幅広く展開してきました。しかしながら近年、人口減少・少子高齢化の加速など、私たちを取り巻く環境が変化する中、従来の「巡回型」に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を図ることを目的としています。

具体的には医師が健診事務棟に常駐しています。健康診断や人間ドック

有田職員



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット



何もしずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる

3つの咳エチケット

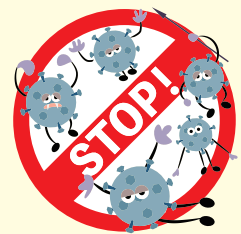
電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



出典：首相官邸ホームページ



ヘリカルCT検診車

くはもちろん、今年度よりインフルエンザの予防接種も行います。将来的には胃カメラ検査等もできるような、検討しているところです。また健康相談や健康教室、研修会なども行える研修室を組合員の皆さまに利用していただき、健康増進・情報発信の拠点を目指します。

JA島根厚生連では、農業担い手の健康支援として、7年前より行っている「担い手ドック」に加え、昨年度から「農業者・女性部健診」を農業者や女性組合員や女性部員の皆さまにお勧めしています。この健診はJAグループ島根オリジナルの内容で、市町村が実施する特定健診で通常受けることができない胸部CT検診や筋肉量測定、骨密度検査、心電図、眼底、貧血などが基本検査項目としてセット化された総合健診です。受診された方から大変好評を頂いています。検査料金は23,170円（令和2年4月現在）のうちJAグループの助成や本会の助成等により、受診者負担額は7,000円（39歳以下は6,000円）とし、料金負担を少しでも軽減できるように努めています。もちろん「おさいふカード」に受診負担料金のポイントが加算されます。

今後の目標は？

たくさんの方の組合員の皆さまをはじめとして、多くの方に健康管理センターをご利用いただきたいと思っています。今後も有効な活用方法については、組合員やJAグループの皆さまに忌憚のないご意見、ご提案をいただき健康づくりの拠点、拠り所となるよう努めてまいります。



健診・研修室



桑原職員



検体検査室



三カ尻
健診業務部長



検診室



鐘築職員



原職員

新型コロナウイルス感染予防対策

JA島根厚生連 健康管理センター長 日下 幸則（労働衛生コンサルタント、医学博士）

現在、中国武漢で発生した新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に広がり、感染による死者数は14万人を超えています。

日本でも感染者数は9,000名を超え、死亡者は190名と報告されております。（令和2年4月17日現在）4月上旬に島根県でも感染者が確認され、一日でも早く終息するよう一人一人の感染防止に向けた取り組みがとて重要となっています。

まずは三つの密を避けましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

これら3つの条件がそろう場所はクラスター（集団）発生の可能性が非常に高くなります。

また家庭内や職場等において、共同で使用する物品に

は除菌スプレー等で消毒をすることが望ましいです。うがい、手洗いの徹底、マスクの着用は言うまでもありません。

37.5°以上の発熱、咳、喉の痛み、息苦しさやだるさが3日間続いた場合、まずはお住まいの行政機関に電話でご相談ください。

JA島根厚生連では、本年3月に新型コロナウイルス感染防止対策のマニュアル（基本方針に基づいて）を独自に作り、健診実施主体への説明や情報の提供を必ず行い、ご理解いただいたうえで健診を行っています。健診を延期すると決められた実施主体（事業者、市町村等）もあります。

一日も早く安心できる日常を取り戻すため、皆さまご自身を守るため、そして大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!

島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

邑南町

5月は、島根おおち
地区本部。邑南町でキ
ヌサヤの栽培に取り組
む種章さん、真里子さ
ん夫妻にお話を伺って
きました。

キヌサヤ



お話を伺った
種章さん、
真里子さん夫妻

キヌサヤ栽培のはじまり

広島との県境にほど近い、邑南町羽須美地区。山々に囲まれたこの地で、種さん夫妻は約10年前からキヌサヤの栽培を始めました。このあたりでは冬場に雪が多く積もるため、育てられる農作物が限られてしまい、どうしても農家の収入がなくなってしまうことが課題でした。そこでJA島根おおちでは、春すぎからでも収入が見込める作物としてキヌサヤの栽培を推奨し始めました。元々、江津市桜江町で盛んだったキヌサヤ栽培ですが、各エリアごとに時期をずらしながら種を蒔き、切れ目なく収穫・出荷し、管内全体で一定の出荷量を確保できるような仕組み作りを行いました。種さん夫妻は当時、白ネギと甘唐辛子を出荷していましたが、やはりこの時期に何か作れるものはないかと思っていたところ、JAの情報誌を見てキヌサヤができそうであるということを知り、栽培を始めることにしました。

アドバイスをきちんとして実行

以前から、種さんは家でエンドウを作っていたの

で、作り方が同じというキヌサヤの栽培はそんなに難しくなかったと言います。とは言っても、種を蒔く時期や虫が発生した場合の消毒、ネットの張り方などの細かい部分はJAの担当者に聞きながら、教えてもらったことを忠実に実行していく種さん夫妻。種を蒔く時期が遅くなると、短いスパンで花が咲かないようになるので収穫できる実が少なくなることも。また、豆科特有の性質から、ひとつの圃場で連作することができません。病原菌が増殖したり、土壌の養分が不足したりするので、生育が悪くなると言われています。豆科の場合は大体、5年に1度という間隔をあげ、各圃場を順に使用していくと良いとされています。そのような情報を教えてもらったり、何かあった際にはすぐに担当者が見に来て指導やアドバイスをもらえることに、とても感謝しています。

絶好のタイミングを見逃さないように収穫

通常、11月のはじめから種を蒔き、寒い冬は雪の下を通します。無事に冬を越した株は、春になるとツルがどんどん成長していきます。大きくなると1

m80cmくらいまでに伸びるそう。5月中旬くらいから、約1ヶ月間、毎朝ハサミでひとつずつ丁寧に切って収穫をします。その際、できるだけ取り残しがないように細かく注意しています。なぜなら、島根おちち管内から出荷するキヌサヤは、品位を統一するため「豆を付けない」というルールを設けています。サヤは小さすぎず、且つ豆を付ける直前で収穫するものがベストであり、そのタイミングを逃さないように常に気をつけていなければなりません。もし取り残しがたくさん出てしまうと、1日の間でもすぐに大きく成長し、豆が付いてしまうそう。もし豆が付いてしまった場合、出荷できないわけではありませんが、品位が下がり価格も落ちてしまうのです。そのためにも、収穫や選別の際には目を凝らしてしっかりと豆の有無を見極めなければなりません。その作業がこのキヌサヤ栽培の中で一番大変であると言われています。

そんな中、種さん夫妻は毎日この作業をこなし、「やる以上はちゃんとしたものを出したい」と夫婦で口を揃えて言います。その言葉通り、JAの担当者からは「種さんは性格がママなので、しっかりとしたものを出荷してもらっています」と太鼓判を押されるほど。また、JA側の「どうにかして、農家の収入を切らせないように」という思いも伝わり、お互いがそれぞれの気持ちに配慮ようと懸命に取り組んでいるからこそ、結果的に良い出来の作物を出荷できることに繋がっています。

二人三脚で続けていきたい

種さん夫妻が栽培するのはキヌサヤの他にもピーマン、白ネギ、ヒラタケなどで、年中ほぼ休みなし。忙しい毎日を送っていますが「もっと早くから農業をやりたかった」と言うほど、今の暮らしを楽しんでいる様子。「最近では、毎年天候も違う。だから毎年1年生。とにかく去年より良いものを作ってやろうっていうのが目標なんだけど、なかなかそこ



いつも一緒に作業をしている二人

一口メモ

島根おちちのキヌサヤは高い品質で知られ、主に山陰と広島の市場に出荷されています。キヌサヤは全国で常に出回っているイメージですが、実は5月中旬からの時期はどこの産地からも出荷されていなかったため、ちょうどその期間に出荷できる島根おちちの商品が高値で取引されています。



までいかないよね。それができるようになったら一人前だと思う」と語る章さん。また、真里子さんは毎朝圃場を見て回る際に、芽が出てきたり、大きな実を付けていたり自分たちが育てている作物の小さな成長が心から嬉しいそう。そんな二人は去年から枝豆の栽培も新たにスタートさせました。「また忙しくなるわあ」と呟きながらも、どこか嬉しそうなお真里子さん。夫妻は連れ添って40年。「うちは二人で一人前じゃけえ」とお互いに笑い合っているが、二人で一緒に作業することが当たり前となり、それが日々の活力となっています。



毎日成長を見守れることが嬉しい



くにびき女性部



くにびき女性部は、SDGsへの理解を深め、食と農を基軸とした活動を通じ、地域に貢献していくことを目標に活動しています。

主な活動として地産地消や食農教育の促進、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」3つのグループによる講座や『おもてなしプロジェクト』として支店美化に努めるなど、JA運営への参画を実施しています。

なかでも、部員が講師となり、地元の食材をふんだんに使ったレシピで開催する「サン☀️サン料理教室」やJA広報誌しまねびよりの「松江に伝わるふるさと料理」、山陰中央新報の「かあちゃんの一押し献立」への郷土料理のレシピ提供など、地産地消の促進に力を入れています。松江ならではの食を再認識し、郷土料理を次世代へ伝える架け橋となるよう、今後も魅力ある活動に努めていきます。



地場産の野菜を使い、ドレッシング作りに挑戦



健康グループ「体力チェック・筋トレ」講座



支店美化に努める「おもてなしプロジェクト」実施

一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね西いわみ青年連盟

やまもと
山本

じんせい
仁成さん



益田市隅村町の山本仁成さん(25)は、2016年1月に新規就農しました。親が地元の水田8畝を管理する姿を見て育ち、中学生の頃には農業をしたいと決めていたそうです。

山本さんは現在、益田市飯田町でビニールハウス13棟35畝を管理しています。トマトやメロンなど、地元を代表する作物の栽培に取り組むとともに、露地野菜ではキャベツやブロッコリーを40畝栽培しています。「今後も、青年連盟の仲間とともに栽培技術の向上を図り、トマトやメロンの品質を高めていきます。今まで以上に良い物を作り、消費者の皆さんを喜ばせたいです」と意気込みました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

キャベツ

病害虫の予防を万全に

キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。



園芸研究家 ● 成松次郎

植え付け

本葉5～6枚の頃、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりして、活着をスムーズにさせます(図3)。

追肥

本葉10枚の頃、株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に同量を畝の両側にまき、土寄せをします。

病害虫の防除

ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、オルトラン水和剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはZボルドーなどで予防します。

収穫

球が肥大し、やや堅く締まってくれば収穫期です。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

品 種

サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」(タキイ種苗)、「新藍」(サカタのタネ)は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」(タキイ種苗)、「冬藍」(サカタのタネ)もお薦めです。

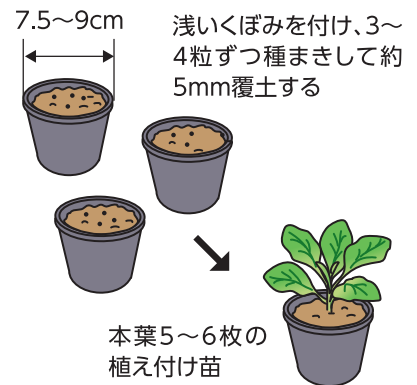
栽培期間

一般地では、早生種は7月上旬～下旬に種まきし種まき後90日程度、中晩生種は7月下旬～8月中旬に種まきし120～150日で収穫できます。

苗作り

少量の苗を作るには7・5～9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3～4粒まき、本葉2～3枚で1株になるよう間引きます。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します(図1)。

図1 ポット育苗



畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまき、よく耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分で10%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図2)。

図2 種まき

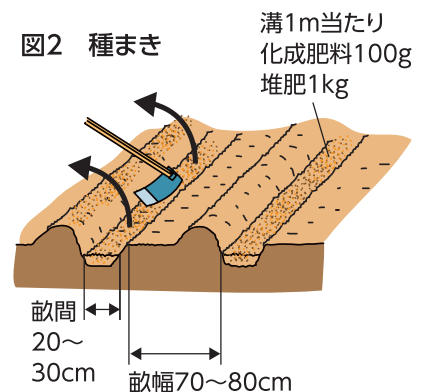
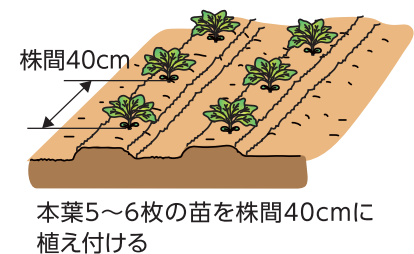


図3 植え付け



CrossWord
クロスワード
パズル
Puzzle

二重マスの文字をA～Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

1	6		10		16	18
2			11	14		
		9				
3	7			15		19
	8		12			
4					17	
5			13			

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で
利用することはありません。

タテのカギ

- ① そんなの簡単さ、——前だよ
- ④ 6月ごろの長雨のこと
- ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ ラブレターです
- ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩ 学級——の進行で学級会が行われた
- ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑭ ——は210円、往復で420円です
- ⑯ ホッキョクグマの別名です
- ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえ
- ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲ 宴会によく使われる飲食店

ヨコのカギ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② パンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこれの名手
- ⑧ 出口の反対語
- ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑪ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬ 白でひいて粉にした茶
- ⑮ 入院した友人のお——に行った
- ⑯ 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- ⑰ 刀の手で持つ部分

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「J A商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
J Aしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2020年6月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ショウブユ」



俳句の広場

最優秀賞

蓬摘むところ光のあたりけり

大田市 塩毛 千介 様

「あつ！ここにも、あそこにも」
畦道を歩いていたら雑草の中に混じって
数センチばかりに育った蓬が目についた。

優秀賞

畦隔て笑顔で話す木の芽時

江津市 朝野 昭三 様

鴉外の歌碑に老鶯鳴き止まず

津和野町 田中 とよし 様

軽やかにエンジン音響く春の郷

出雲市 石橋 厚 様

※今回の佳作該当作品はありませんでした。

奇数月は「俳句の広場」 選者は安食彰彦先生

4月、6月、8月、10月、12月の各15日を締切として、
翌月のJ Aしまねびよりにて入賞作品を発表します。

偶数月は「川柳の広場」 選者は竹治ちかし先生

5月、7月、9月、11月、1月の各15日を締切として、
翌月のJ Aしまねびよりにて入賞作品を発表します。

J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。 優秀句（最優秀賞1句、優秀句3句、佳作5句）

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、
Eメールのいずれかでご応募ください。

※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限ります。

※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

J Aしまね ふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

F A X : 0852-35-9045

Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。



2020年度 募集



地域住民やJAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

地域の皆さんによる芝桜の植栽



支援内容 概要

- 1 地域活性化団体活動表彰
(副賞20万円)
- 2 地域活性化活動支援
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)

募集期間

2020年5月11日(月)～
7月31日(金)



【応募方法】お住まいの地区本部へ応募してください。

事業の詳細は、地区本部のふれあい活動担当部署に
お問合わせいただくか、JAしまねのホームページ
<http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。



JAしまね

検索

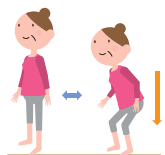
健康 散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

フレイルをご存じですか



みなさん、フレイルという言葉を知っていますか。近年、高齢者の健康を考えるうえで「フレイル」が重要であると注目されるようになってきました。フレイルとはもともと「虚弱」を意味する言葉ですが、医学的には「加齢によって体の様々な機能が低下してしまうために脆弱な状態になること」を言います。フレイルには、身体的な問題だけでなく、精神・心理的問題、社会的問題が含まれています。例えば身体的な問題には筋力・運動能力の低下があり、精神・心理的問題では認知機能の低下やうつなどがあります。また、社会的問題としては独居や経済的困窮などがあげられます。

筋力低下から転倒につながり骨折すると、安静にしなければならず、さらに筋力が落ちてしまいます。そうして外出することが億劫になってしまうと人との付き合いも減ってしまい、家に閉じこもりがちになると運動量が低下し、食欲の低下にもつながる…といった悪循環に陥ります。

この悪循環に陥らないようにするため、フレイルの進行予防にはまず運動が勧められています。加齢による筋力低下を防ぐためにはウォーキングなどの有酸素運動も大切ですが、それだけでなく筋トレを行う必要があります。特に重要なのは脚の筋力です。スポーツジムの利用などももちろん良いですが、運動習慣がない方がいきなりジムでトレーニングと思っても難しいかもしれません。日常生活の中でもできるメニューとして、階段昇降や、スクワットがあります。加えて、ウォーキングやストレッチ、バランス運動など、様々な種類の運動を組み合わせるとより効果的です。筋力が衰える前から意識してトレーニングし、筋力を維持していきましょう。

令和2年度から、健康診断において75歳以上の後期高齢者にはフレイルを確認する質問票が導入されます。健診からもフレイルを発見できるようにし、かかりつけ医などの地域医療につなげることができる体制が作られていくと思われます。高齢化が進んでいる現代社会、フレイルに早く気がつき正しく予防をすることが大切です。

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合のやすぎ地区本部におきまして、職員による背任に類する行為が発生いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様にご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライ

アンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年4月23日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹



しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

スナップえんどうナムル



- ・スナップえんどうは栄養価の高い緑黄色野菜です。
- ・さやの部分はカロテンの含有量が多く、ビタミンC・食物繊維なども豊富です。
- ・ビタミンCは熱に弱く水に流れやすい性質があります。長時間の加熱を避け、栄養を無駄なく摂りましょう。

●材料

- スナップえんどう…………… 120 g
- A
- にんにく…………… 1 かけ
 - 昆布茶…………… 小さじ1/2
 - ごま油…………… 小さじ1
 - 白ごま…………… 小さじ1

アレンジ

- ・昆布茶を中華だしに変えて中華風にも。
- ・スナップえんどうをアスパラガスに変えてアスパラナムルにも。

●作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②スナップえんどうの筋を取り除き、塩ゆでにする。
(又は、レンジで1分半加熱する。)
- ③茹で上がったらずるに取る。
- ④ボウルに茹でたスナップえんどうとAを入れ、熱いうちに混ぜ合わせる。

レンジで照り焼きチキン



- ・季節の野菜をたっぷり添えて、お召し上がりください。
- ・にんにくや生姜が持つ抗菌作用や抗酸化作用で免疫力アップ!

●材料

- 鶏モモ肉…………… 350 g (1枚)
- A
- にんにく(すりおろす) …… 1 かけ
 - 生姜(すりおろす) …… 1 かけ
 - しょうゆ…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ1
 - トマトケチャップ…………… 大さじ1
 - とんかつソース…………… 大さじ1
- パセリ…………… 少々
- トマト…………… 1個

アレンジ

- ・鶏肉を豚肉に変えてもOK!
- ・加熱して出たうま味たっぷりの汁を使って、野菜炒めもできます。

●作り方

- ①鶏肉は皮目をフォークで突き刺して所々穴をあける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせてたれを作り、①の鶏肉をもみ込み、10分間おく。
- ③②の肉の皮目を上にしてラップをせずに電子レンジで8分~10分間加熱する。(竹串で刺して中から透明な肉汁が出てきたら中まで火が通っています。)
- ④食べやすい大きさに切り、野菜と共に盛り付ける。



本店(殿町JAビル内)

電話番号変更のお知らせ



このほど、本店内一部の部署の電話番号を変更いたします。変更後の電話番号を以下のとおりご案内申し上げます。

変更日 令和2年6月1日(月)

変更内容 代表番号(総務課) 新電話番号 **0852-67-7700**

(旧電話番号 0852-35-9001)

他部署

部	課名	新電話番号
総務部	ふれあい福祉課	0852-67-7704
	人事課	0852-67-7711
監事	室	0852-67-7781
	査部	0852-67-7783
事業改革推進室		0852-67-7716
	企画管理課	0852-67-7721
企画管理部	経理管財課	0852-67-7722
	共済企画課	0852-67-7771
共済部	共済指導課	0852-67-7772

部	課名	新電話番号
リスク管理部	リスク管理課	0852-67-7731
	審査課	0852-67-7732
	債権管理課	0852-67-7733
金融部	金融企画課	0852-67-7741
	金融相談課	0852-67-7743
資金部	資金運用課	0852-67-7751
	証券管理課	0852-67-7753
融資部	法人営業課	0852-67-7761
	農業金融課	0852-67-7762

※5月30日(土)、31日(日)の両日は、回線工事のため電話およびFAXのご利用ができませんことを予めご了承ください。

※6月1日(月)以降にお掛けの際には、番号をお間違いされませんようお願いいたします。

※なお、JA各部署の電話番号はJAしまねホームページ(お問い合わせ)でもご確認いただけます。

