

ふれあい Fureai

9

September 2018

vol.245

特集

脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操

Contents >

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1 特集 | 11 JAからのお知らせ |
| 3 レディーススクール | 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー |
| 5 営農情報 | |
| 9 ふれあいプラザ | 14 パズル?頭の体操 |



脳をイキイキ元気に



今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。

手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になる。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

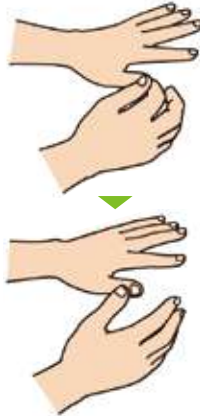
☑ 手指の動きて分かる若さチェック!



記憶力 指のすれ違い体操

赤みがすぐに戻ってききましたか？

親指で爪を6秒ほどギュッと押さえ、その後、パッと放します。



血行 指先押さえ

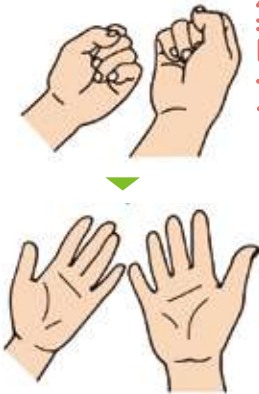
人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いようです。意識して脳と指

記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか？

両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士の間を繰り返します。そして1〜2日前のことでテーマを決めて記憶をたどります。
例：親指を動かしながら「昨晚の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。

親指の出し入れがスムーズにできますか？

親指を外にして握る、そして開く。親指を中にして握る、そして開く。これを繰り返す。



集中力 親指グーパー体操

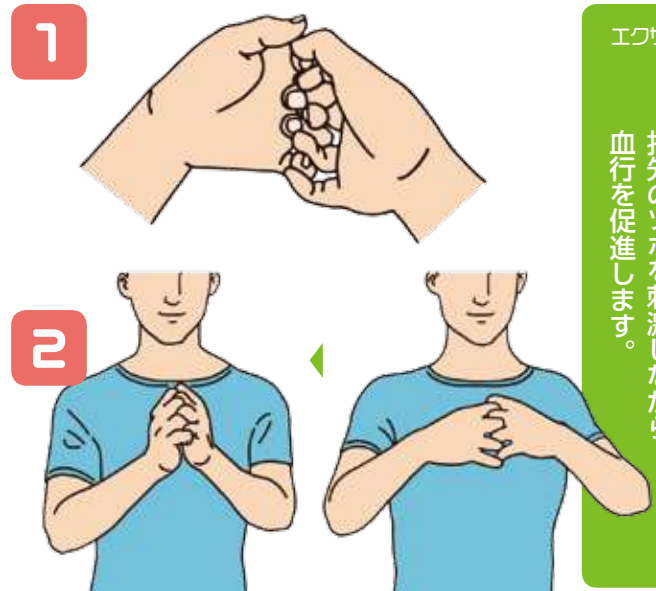
先を使うようにしたいものです。まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

応用

- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかり合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやっています。

指先の関節を鍵形に曲げ、肘を横に上げた姿勢から、そのまま両手の指を浅め息をゆっくり吐きながら絡めます。隣り合った手のひらを近づけていき指同士の爪の脇が当たるようにします。5、6回繰り返します。



エクササイズ

1 指のツボを刺激しながら 指のツボ刺激体操

血行を促進します。



指先体操案内人 **堤 喜久雄**さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指さき健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）ほか著書多数。
http://www.yubisaki.com/

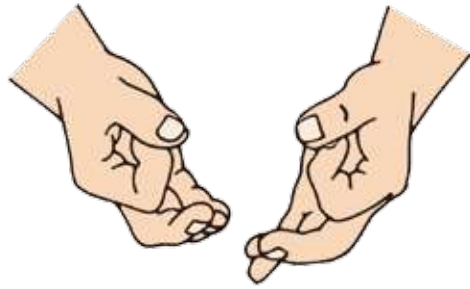
応用



- 左右違う指で**1****2**の動きを繰り返し返します。
- 合わせる回数を決めます。

例 10回合わせた隣に移ります。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。



- 1** 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。
- 2** 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。

エクササイズ

2

指先合わせ体操

動きは小さくても脳の運動量は大きい体操です。

応用



- (1)** 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。
- (2)** 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

- 1** 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。
- 2** 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らし、付け根までぴったり合わせます。

エクササイズ

3

指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。

応用

- (1)** グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……、といった具合です。
- (2)** (1)の声出しをしながら、腕を交互に出します。
- (3)** 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます。その際、左手はチョキ、パー、グーとなります。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返しします。

グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ページのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。

- 1** 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。
- 2** 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。



エクササイズ

4

グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大きい体操です。

レディース スクール

LADIES SCHOOL

家活でつながる 『HAPPYハンドメイド』

昨年、日本で発生した体に感じる震度1以上を観測した地震は2千回を超え、最大震度4以上を観測した地震は40回。また、大雨警報が出された回数は1万2千を超えています。今年も、6月18日大阪府北部を震源とする地震。6月29日には、当JA山東支店管内を襲った近畿最強クラスの竜巻と推定される突風。また、これらの災害に続き、7月の西日本豪雨…と、相次いで発生する予測不能な自然災害。こうした状況において、自分や家族、仲間を守るためには、正しい知識と口頭の備えが大切です。こんな悩みを解決してくれる、暮らしに役立つ家庭雑誌『家の光』の記事を活用(略して家活)したハンドメイドを、7月24日(火)午前と午後、山東支店において開催し延べ30名が参加されました。

今回作られたのは、『家の光』7月号に掲載の「アウトドアコードで作る『防災ブレスレット』」。引張強度が180kgあり非常に丈夫なアウトドア

コードを編んで作るブレスレットは、ほぐくと洗濯ひもや、応急手当の際に添え木を固定する包帯代わりになったり、留め具が助けを呼ぶホイッスルになっていたりと、もしもの時に使える機能を用意しています。受講生は「防災グッズの一つとして持ち歩きます」「何度もほぐいて道具を使わず手で編めるので、認知症予防にもなるね」などと話されていました。

災害は、いつどこで起こるかわかりません。

- ・災害時、どんな事が想定されるか。
- ・災害時、どんな行動をとると良いか。
- ・日頃、どんな備えが大事か。
- ・JAに何を期待するか。

災害が起きた時のことを考えグループ討議もされました。個々で考えるよりも、グループ討議をすると、防災の意識が高まり、新たな発見もあったようです。災害時は、自助・共助・公助という3つの助けが必要になります。このなかでも、自助は特に重要です。まず、身の安全確保をし、逃げるこ



▲作成中の様子



▲グループ討議



▲米原市で発生した竜巻被害

最優先です。イザという時に慌てる事がないよう、日頃から意識を高めて、しっかりと備えておきましょう。命を守る為に、何ができるのか考えてみましょう。



防災ブレスレット完成!!



任込み味噌の 予約が始まりました!!

詳細は、別紙の案内をご確認ください。

お申込みは
9/28(金)までに
お願いします。

滋賀県産の原材料(白米・大豆)を使用した仕込み味噌の販売をします。
ユネスコ無形文化遺産に登録された日本人の伝統的な食文化“和食”に欠かせない調味料「味噌」。
昔ながらの無添加にこだわった手作り味噌で安全安心な食生活しませんか?



一緒に味噌づくりしませんか?

お手伝いいただける

短期アルバイトさん募集中!

※性別・経験は問いません。

●お問い合わせ先

総務部生活振興課 TEL.52-6533

雑誌

12月号から

『家の光』は大幅リニューアル!

準備中!

毎月3つの特集と2つのミニ特集

特集ではその時・その月の気になるテーマを掘り下げてお届け。
ミニ特集では人気の手芸や健康に関する記事を掲載します。

届くのが待ち遠しい! 10の新連載

- 食と農のトレンド・ウォッチ
- プロが教える魔法の家事技
- なるほどぞ、防災クイズ
- 日本一親切なお金相談所
- あの人の波乱万丈ストーリー など盛りだくさん!

※タイトルは仮題です

12月号

特集1 ちょっとしたコツでこの違い!
すごワザおせち



定番おせちを格段にレベルアップさせる“秘策”を紹介!

特集2 もう、真面目にやらない!
ズボラ大掃除



手抜きじゃない! ポイントを押さえたカンタン大掃除。

特集3 在来ダイズは地域の宝!



在来ダイズを活用した地域活性化のアイデア事例を紹介。

2019家の光
家計簿 日記付き

別冊
付録



これならできる! 本誌で解説
家計簿のつけ方アドバイス
ポイントさえ押さえれば、むずかしくない!
家計簿初心者にもわかりやすく解説します。

- 65年以上使い続けられてきた、農家に役立つ家計簿
- 記帳・帳簿等の保存義務に対応。農業経営の改善にも
- 今年度は、家の光専門講師による家計管理のアドバイスを月ごとに掲載

人・J・A・地域が元気

家の光



新しく生まれ変わります!

どんな表紙になるかお楽しみに!



暮らしに役立つ家庭雑誌
家の光

12月号・1月号

購読申し込み受付中!

定価(税込)

- 家計簿付き12月号 1,008円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
- 普通月号 617円

水稲の収穫後の次年度に向けての取組み

●多年生雑草の防除

防除のポイント

近年、圃場に多発している多年生雑草のオモダカ、クログワイですが、稲刈後も生育を続け、地中で塊茎を形成し肥大させることで翌年の発生源となります。このような難防除雑草を減らすためには、本田で効果のある除草剤の散布に加え、収穫後に塊茎を減らす対策を行います。



オモダカ

クログワイ

対策①「秋耕し」

塊茎は乾燥や寒さに弱いため、秋耕しをし地中にあった塊茎を地上に出して枯らします。完全に無くなるわけではありませんが、翌年の塊茎の発生量を減らすことができます。

対策②「刈跡除草剤散布」

収穫後、茎葉から根まで浸透移行して地下部まで枯らすことのできる除草剤(ラウンドアップ)の散布をします。塊茎を肥大させず枯らすことができれば、翌年の発生量を減らすことができます。

除草剤ラウンドアップマックスロードの水稲刈跡散布のポイント

50倍液を散布してください。

107ヘールあたり
濃縮:1000ml
水量:50L



塊茎寿命：オモダカ1～2年
クログワイ3～5年

こまめに防除対策を継続実施し、雑草発生密度を下げるのが重要です。秋には、お値打ち価格の除草剤キャンペーンがあります!!

●土壌改良資材の散布

土壌改良資材の 効果

アルカリ補給効果

リン酸補給効果

ケイ酸補給効果

分解促進

pHの上昇

カドミウムの
吸収抑制効果

生育促進
窒素吸収量の促進
草型改善
根量確保
秋落ち軽減

硫化水素・有機酸の減少
による根活力向上

病虫害に
強くなる!

倒伏軽減

受光態勢がよくなり、
光合成が盛んになります。

JALレーク伊吹の土づくり資材
田華の豊稲の粒剤(左)と砂状(右)



基準施用量

60kg～100kg/10a
(圃場の土壌pHに応じて
施肥量を調整して下さい。)

詳しくは、各支店等の営農担当者
までお問い合わせ下さい!!

品質向上と 安定生産を 目指す!!

※昨年までご利用いただいておりました伊吹太郎は、肥料銘柄集約の為、田華の豊稲に移行させていただきます。

板木技術士事務所 ● 板木利隆

おいしくて形の良いダイコン作りのポイント

ダイコンは、強大な根を速いスピードで地中に形成するので、根形や品質が土壌や肥料栄養の影響を受けやすい性質を持っています。

そのためには、次のポイントを押さえて育てることが大切です。

①畑の準備と元肥の施し方

少なくとも種まきの20日以上前に畑全面に石灰をまき、石ころや木切れなどを取り除きながら30cm以上の深さによく耕します。吸肥力は強い方なので、前作に堆肥が施してあれば、特に堆肥を与える必要はありません。

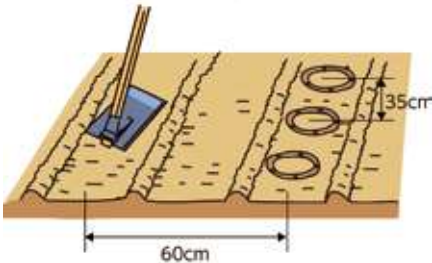
痩せ地で有機物不足が心配なら、完熟堆肥と有機配合肥料をよく混ぜ合わせ、事前に醗酵させた物を、株と株の間に当たる所に施し、根の伸びを妨げないようにします。

②まきどきを守る

早まきし過ぎると病害虫の被害を受けやすく、遅過ぎると根の肥大不足になります。関東南部以西の温暖な平たん地のまきどきは8月中旬〜9月中旬です。品種による違いもあるので、種子を求めるときに適期を確か

種まきは円形の印を付けて

直径5〜6cm



大型品種は株間を大きく



追肥
第1回は株の周囲に
第2回以降は列の片側ずつに



め、適期範囲のやや遅めにまき、管理を怠らぬように成長を促進するように心掛けましょう。

③間引きと追肥、入念な土寄せ

種子は1カ所5〜6粒を、瓶などで円状に付けた溝にまきます。発芽して本葉1枚の頃から8〜9枚の頃にかけて3回ほど間引き1本立てにします。間引く際には、子葉がハート形で素直に開いている株を残すようにします。異常に育ちの早い株や、形が非対称の株は、岐根や短形になる場合があるので残さないよう注意しましょう。

間引いたら株の周りに土を寄せ、風で振り回されないように保護し立ち上がらせます。追肥は第2回の間引き時から半月ごとに3回ほど与え、土を掛けて畝を作ります。肥料

は化成肥料と油かすに加え、米ぬかを混ぜると食味が良くなります。

④害虫の予防、駆除を怠りなく

アブラナ科野菜の常として各種の害虫（シンクイムシ、コナガ、アブラムシ、ハスモンヨトウなど）の被害が出やすいので、早めに発見、適応農薬を散布して防ぎます。

農薬に頼らない防除法としてはソルゴーを何列か置きに作り障壁にすること、防虫ネットやべた掛け資材の被覆などがあります。被覆は種まき後3週間以内ぐらいいにしないと生育に支障を来すので、除覆する時期に注意してください。

※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。

野菜づくり

Q & A



Q 私は夏野菜を毎年少しずつやっていますがナスが無事に育ったことがありません。石灰・牛ふん・鶏ふん・肥料をやって掘り起こして植えたのですがキュウリ・トウガラシ等は順調に育っているのにナスだけしな垂れてしまいました。何が原因でしょうか。(6月号お便り)

A 原因／水切れが原因ではなく、突然全体や片側半分が萎れたようになった後、枯れてしまう場合は病気(青枯れ病・半身萎凋病)にかかっている可能性が高いです。対策は連作をしないこと。接木の苗を使うことを励行してください。また、一緒に植えると育ちが悪くなる野菜の相性があります。ナスはトマトや唐辛子と相性が悪く、トマトは唐辛子と相性が良いです。

●前作と後作 野菜の相性

相性の良い○ 後作の野菜	前作の野菜	相性の悪い× 後作の野菜
キャベツ・ブロッコリー・ネギ	トマト (ナス科)	ナス・キュウリ・ピーマン・ジャガイモ
カボチャ・枝豆・トウモロコシ	ナス (ナス科)	トマト・ピーマン・ジャガイモ・唐辛子
トウモロコシ・玉ねぎ・ほうれん草	キュウリ (ウリ科)	大根・カボチャ・ニンジン
エンドウ・枝豆・わけぎ・ネギ	大根 (アブラナ科)	ニンジン・スイカ・キュウリ・ゴボウ
トマト・キャベツ・大根・スイカ	玉ねぎ (ユリ科)	ネギ・わけぎ・エンドウ
白菜・玉ねぎ・キャベツ	ニンジン (セリ科)	トマト・キュウリ
トマト・白菜・ブロッコリー・エンドウ	トウモロコシ (イネ科)	ニンジン・大根

年金友の会 シリーズ

平成29年度は大勢の方が新たに年金振込を当JAへご指定をいただき、年金友の会会員数が8,445人（平成30年3月末現在）となりました。

おかげさまで、今年度も年金友の会イベントを盛大に開催しております。今回はグラウンドゴルフ大会と親睦旅行をご紹介します。

年金友の会長浜支部 よしもと祇園花月で爆笑の渦!

6月28日、年金友の会長浜支部では、「よしもと祇園花月で爆笑の旅」と題して日帰りの親睦旅行を企画されました。今回も多数の会員の皆さんに参加していただき、バス3台110名が漫才と落語、新喜劇でたくさん笑って楽しい時間を過ごしました。昼食は、がんこ三条本店で落ち着いた雰囲気的空間でいただける京料理と久しぶりに顔を合わせた会員同士の会話で盛り上がりました。当日は暑いぐらいの良いお天気となり、皆さん帰りに立ち寄った井筒八つ橋本舗分店では、新喜劇で大爆笑し気持ちもスッキリされているのでお買物は太っ腹。一日、会員相互の親睦を深められ、日帰りの旅を楽しく終えることができました。



グラウンド・ゴルフ大会 伊吹支部/長浜支部

7月18日、伊吹支部と長浜支部はグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。この大会は、会員相互の交流と健康増進を目的に毎年開催しているもので、総勢293人が参加。競技方法は3R×8Hストロークマッチプレイで争い、11月14日に開催の滋賀県JAグラウンド・ゴルフ大会の代表選考を兼ねた大会です。参加された会員のみなさんは、熱心にプレーされ、上位を目指して好ゲームが繰り広げられました。当日は、天候にも恵まれ、日差しの強い中でしたが事故やケガもなく、無事に大会を終了することができ、

会員のみなさんには楽しい時間を過ごしていただきました。ご参加いただきありがとうございました。大会結果は次のとおりです。

※入賞者が同スコアの場合は最小打数の多い方が上位となります。

●伊吹支部 県大会に出場11名

優勝	田中重朗(長岡)
準優勝	岩崎文松(梓)
3位	中辻英雄(弥高)
4位	井澤貞郎(春照)
5位	岩崎恵美子(杉澤)
6位	筒居與太郎(杉澤)
7位	川村敏朗(池下)
8位	川本幸人(池下)
9位	岡文代(梓)
10位	寺村誠樹(大鹿)
10位	藤居一男(藤川)

() 内字名 (敬称略)

●長浜支部 県大会に出場8名

優勝	堀内藤重(榎木)
準優勝	三家千佳子(今川)
3位	竹中泰男(南小足)
4位	岩崎春樹(榎木)
5位	仲尾健三(神照)
6位	高木明(永久寺)
7位	大久保信一(南小足)
8位	三家隆(今川)

() 内字名 (敬称略)



◀伊吹支部の上位入賞者

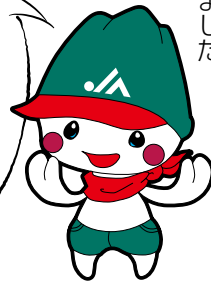


◀長浜支部の上位入賞者
同スコア・同打数のため上位2名
によるニアピン決戦で優勝者が決まりました

投稿いただきました

米原市 M・Nさん

月下美人みたいに花は夜に咲いて、午前中にすぼんでしまいます。今まで育ててきて、このように17個一気に咲いたのは初めてで、嬉しくて投稿しました。



サボテンの花は合唱団のようですよ



一斉に花開く瞬間は圧巻です!!

花卉部会 便利

No. 36

お盆の出荷が終わりました

当JA管内では平成28年から中山間向けの花卉品目としてリンドウの栽培を推進して、今年はいよいよ2名に加え、新たに6名が栽培を開始することとなりました。リンドウは定植から本格的な収穫まで3年かかるので、今年



は栽培歴2年目・3年目の2名の方に、約2,100本出荷いただきました。お盆までの出荷は初めてです。2019年は、出荷本数が増える見込みです。

小菊は、7月の大雨によるほ場の浸水により、しおれや枯れなどの被害が生じ、出荷本数が大きく減少しました。次年度は、大雨のためのほ場管理や高温により生育が抑制されるための対策が必要です。

変わるJA 広がる地域のぎずな

監修=広島大学 助教 小林元

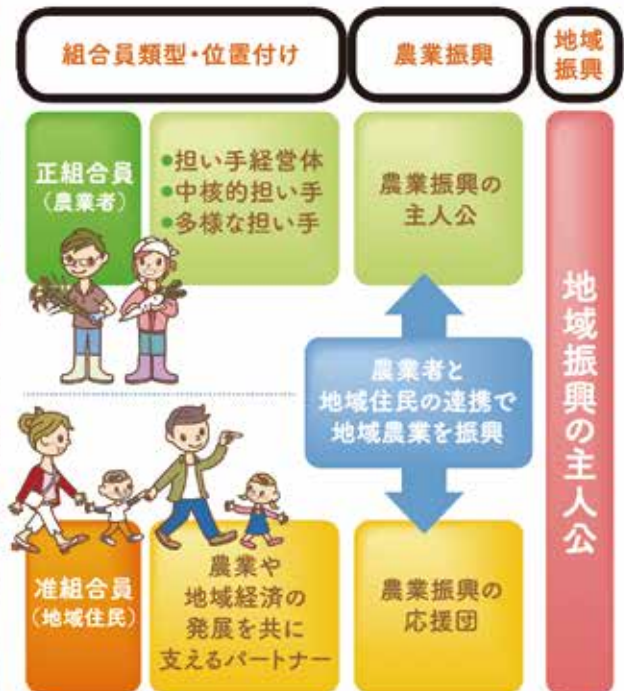
Q、JAの正組合員と准組合員の違いって何？

A、正組合員は農業の主人公、准組合員は地域を豊かにする協力の仲間です。

JAの組合員は、農協法の中で、正組合員と准組合員に区分されています。JAの正組合員は、農業を営む人々や農業で働く人々、そして農家の家族の皆さんです。協同の力で豊かな農業を育むと共に、消費者に安全で安心な農畜産物をお届けすることで、わが国の食と農を守り、農業を通じて地域を豊かにする主人公、それがJAの正組合員です。

対して、農業に直接的に関わる人があまりない人々も含めて、だれでもJAの総合事業を利用できるように、准組合員という仕組みがあります。准組合員は、事業を利用するだけではありません。正組合員がつくった農産物を食べる人々でもあり、地域農業を、食を通じて支える大事な仲間です。中には、食べるだけでなく、一緒に農業に関わる准組合員も増えています。

現在の制度では、JAの運営は正組合員が中心となっています。これからは対話を通じて、准組合員の声もJAの運営に反映することが大事になっています。



耕そう、大地と地域の未来。



趣味の時間

長浜市 平松明さん・とし子さんご夫婦

DIYで自作ピザ窯!

「うちの畑にピザ窯を作ったんだよね〜」のお話を耳にして、取材に行ってきました!



ピザ窯の次はメダカ、メダカ…趣味もほどほどにネー!

嫁に癒されないが、メダカに癒される〜!
1にメダカ 2にメダカ 3に女房

お友達の協力で完成したピザ窯。基礎工事もDIYで〜す。



ピザのトッピングはご主人の育てた野菜。スナップえんどう・トマト・ナス・玉ねぎ ジャガイモ



静岡県の日平平で郷土料理を営んでいたご主人と互いの友人を通して料理の会で出会ったお二人。結婚後は滋賀県で兼業農家として味にこだわったお米と野菜作りに挑戦されています。そんなご主人が近江八幡市の道の駅でピザ窯を見かけたことがきっかけで、醒ヶ井・鳥居本・関ヶ原などのキャンプ場や岐阜県のピザ窯めぐりをして、素人のピザ窯作りがスタート。耐火レンガをアーチに組むには隙間ができるので試行錯誤。小さな本を片手に3ヶ月かけてお洒落なピザ窯の完成!ここからがまたスゴいお話で…。奥さんは、完成したピザ窯で生地から焼きたいと、初めてケーキ教室に通い始めます。ケーキ教室だけでなくピザ生地の作り方を教えてくださると懇願。奥さんはピザ生地作りがきっかけで、今はケーキ作りが趣味。取材にお伺いした時は、JAさんらしいものをと米粉でケーキを作ってくださいました。今年、定年退職を迎えられた奥さんとご主人。夫婦二人三脚、セカンドライフを謳歌する生活をスタートされています。



おいしく食べて 今日もスタート 今月の朝ごはん

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ごはんを教えていただきます。 永井智一 (ながい・ともかず)



シヤキシヤキレタスのスペアリブ茶漬

●材料(1人分)

- スペアリブ……………1本
- レタス……………1-8個
- ダイコン……………皮をむいた1cm厚の輪切りを2個
- ダイコンの葉……………適量
- 焼きおにぎり……………1個
- 合わせだし……………1個
- 水……………3カップ
- コチュジャン……………小さじ2
- 塩……………小さじ1-2
- 料理酒……………大さじ1
- ネギの青い部分……………1本
- シヨウガ……………1片

●作り方

- ①スペアリブは塩(材料外)をして常温で1時間置き、熱湯でさっと湯がく。輪切りのダイコンは面取りしておく。
- ②圧力鍋に①と合わせだしの材料を全て入れ、沸騰してから中火で10分煮る。
- ③ダイコンの葉は材料外のごま油、酒、砂糖、しょうゆで炒め、きんぴらにする。
- ④深めの器に焼きおにぎり、スペアリブ、ダイコン、レタスを盛り付け、青ネギとシヨウガを取り除いた②のだし汁を張り、ダイコンの葉のきんぴらを添え出来上がり。

ポイント

前日、夕食用に作ったダイコンとスペアリブの煮物と残ったご飯を焼きおにぎりにすると、合わせだしを作るだけでよく、まるやかな辛味のだしで食も進みます。コチュジャンの量は好みで。

避難袋



食文化・料理研究家 坂本佳奈

避難袋を用意していますか。災害の大小にかかわらず、非常時に役に立つ物を常備している方は多いでしょう。家に置いている、オフィスに置いているといった話をよく聞きますが、災害に遭うのは決まった場所にいるときとは限りません。

電車の中かもしれませんし、買い物中かもしれません。私は家に置いておく物、津波などで別の場所に移動する際に持っていく袋、1日ぐらいは平気でいられるような袋を用意しています。財布や身分証などの他に、自分が生活する上で必要不可欠な物を少しだけ持っています。

花粉症なので抗アレルギー剤、水筒(200ml程度の水)、軽食としてチョコレートバー、使い捨てマスク、カイロ、ハンカチ、化粧ポーチ、歯ブラシ、ペンとノート、取っ手付きビニール袋(5L)です。重くなっては持ち運びに不便なので、この程



度です。これだけあれば1晩や2晩、外泊することになっても平気です。それから家の鍵に笛とLEDライトを一緒に付けて、外出するときに持ち歩いています。普段のかばんの中に、ごく普通に準備しています。外出先で使うこともよくありますから、消耗品は常に新しいものです。もちろんそれぞれに意味があってそろえています。使い捨てマスクは粉じんを吸い込まないように、歯ブラシは口周りを清潔にしていると非常時にも肺炎になりにくいから、カイロは冷えからくる体調不良がないように夏でも持っています。また水筒は耐熱性の高いタイプで、熱湯も入れることができます。化粧ポーチには化粧品他、肌の乾燥を防いでくれるワセリンを入れています。爪切りを持っていく人もいます。ぜひ普段のかばんを避難袋にカスタマイズしてみてください。持っている」と安心感が増すはずです。



JAファーマーズ・マーケット
利用券付定期貯金

ハーベスト
2018 HarBest **HarBest**

新規定期貯金ご契約20万円ごとに
500円分利用券プレゼント!!
(500円×1枚) ※お1人様の上限は5,000円となります。

販売期間 平成30年 9月3日 月 → 平成30年 10月31日 水

貯金の種類 / スーパー定期貯金
預入期間 / 1年
預入金額 / 20万円以上200万円以下
※新たに預けいただく資金に限ります。

くわしくは、お近くのJA窓口にお気軽にお問い合わせください。

おかげさまで合併20周年
記念キャンペーンのお知らせ

募集期間 平成30年 12月28日(金)まで

JAレーク伊吹が誕生して20周年の節目を迎えました。組合員・地域利用者の皆様に、日ごろの感謝の気持ちを込めまして「合併20周年記念キャンペーン」として、特別金利で定期貯金・定期積金を取り扱い中です。

合併20周年記念 定期積金 募集!

給付契約額50万円以上
500万円以内(期間3年以上5年以内)

年0.30%
(税引後 年0.239%)
※ご契約は普通貯金からの自動振替のみとさせていただきます

合併20周年記念 定期貯金 募集!

新規で定期貯金20万円以上1,000万円未満(期間3年)
お預け入れいただいた方には、下記の「特別金利」でお預かりします。

組合員の方	組合員以外の方
期間3年 年0.25% (税引後 年0.199%)	期間3年 年0.20% (税引後 年0.159%)

おかげさまで20年これからもよろしく申し上げます。

JALレーク伊吹合併20周年企画 **in教習**
グラウンドゴルフツアー


豪華景品用意しております
お問い合わせのうえご参加ください!!

●旅行実施日 / 2018年10月23日(水)
●旅行代金 / お一人様8,500円
●申込金 / 2,000円(旅行代金に充当いたします)
●募集定員 / 80名様(最小催行人員40名様)
●募集締切日 / 9月25日(火)
※ただし、定員になり次第締め切りいたします。
●お食事条件 / 昼食1回
※添乗員は同行いたします。詳細は後日改めて送付いたします。
※組合員もしくは年金受給の方が対象です。

お友だちと楽しみましょう。 最寄の支店までお申込みください。

旅行企画・実施 **Tour 株式会社 農協観光 彦根営業支店**
〒522-0223 滋賀県彦根市川瀬馬場町922-1 総合旅行業務取扱管理者 / 河原崎 淳
TEL.0749-25-4488 FAX.0749-25-4410


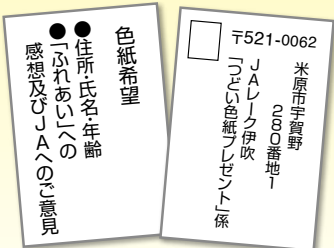
(観光庁長官登録旅行業第939号) 旅行業公正取引協議会会員 日本ゴルフ協会 認定ゴルフ練習場 (LPGA)の会費です。



15名様にプレゼント!

7月14日(土)、滋賀県立米原文化産業交流会館において、「第28回湖北地区JA利用者のつどい」を開催しました。このJA利用者のつどいは、JAの生活用品愛用運動の一環で、日頃のご利用に感謝し、くみあい醤油・飲料水の購入者を「島津亜矢ショー」にご招待したものです。今回お招きした島津亜矢さんのサイン色紙を15名の方にプレゼント致します。官製ハガキに「色紙希望」と明記のうえ、右記の宛先までご応募ください。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切 9月25日(火) 当日消印有効

色紙希望
住所氏名・年齢
「くみあい」への
感想及びJAへの意見

〒521-0062
米原市宇賀野
200番地1
JAレーク伊吹
「くみあい色紙プレゼント」係

これから年金をお受け取りになる方 すでに他の金融機関でお受け取りの方も!

他の金融機関で年金をお受け取りの方でも簡単な手続きで当JAの口座へ変更ができます。(現在のお受け取り先への連絡は不要です。)

JAレーク伊吹で年金をお受け取りいただくとおトクな特典がたくさんあります。

会員特典 当JAへの受取口座変更は簡単です。お気軽にお申し出ください。下記の特典が受けられます。

毎年もれなくプレゼント!! 日頃の感謝の気持ちを込めて、心ばかりの贈り物をお届けします。	年金定期「きらめき」 金利上乗せ定期がご利用いただけます。 (店頭表示金利 \oplus 0.32%)	年金友の会イベント ゲートボール・グラウンドゴルフや親睦旅行などにご参加いただけます。
Youとぴあくらぶカードプレゼント!! 協賛店のお得な優待をご利用いただけます。	年金を新たにJAにご指定いただくと!! もれなく豪華カタログギフトプレゼント	JAバンク年金定期「結いの恵み」 お申し込みいただいた方に50万円ごとに5,000円相当のギフトカタログを抽選でプレゼント! <small>※実施期間:平成30年4月2日(月)～平成31年3月29日(金)</small>

年金宅配サービス





年金宅配サービスは当JAの年金受給者の方に限定させていただきます。詳しくは最寄りの支店までお問い合わせください。

年金無料相談会

皆様の疑問に専門の社会保険労務士がお応えします。
※予約制につき、電話予約をお願いします。

平成30年9月14日(金)

近江支店	☎52-2460	午前9:00～午前12:00
長浜北支店	☎62-3374	午後1:30～午後4:30

平成30年10月14日(日)

山東支店	☎55-1014	午前9:00～午後4:30
------	----------	---------------

これから年金を受給されるみなさまへ

年金を受給される年齢の誕生月の3か月前になると、日本年金機構からこのような**「緑の封筒」**(年金請求書)が届きます。届きましたらJAレーク伊吹にご連絡・ご相談ください。
面倒な手続きをお手伝いします!!



詳しくは、お気軽に最寄りの支店窓口・渉外担当者にお問い合わせください。



「非暴力」は「無抵抗」にあらず

2018年は、アメリカ社会における黒人の地位向上と、人々の平等を目指し活動したキング牧師が暗殺されて50年に当たります。その軌跡をたどる『マーティン・ルーサー・キング・非暴力の闘士』著者・黒崎真が若波新書から出版されました。

南北戦争後、リンカーンの奴隷解放宣言により、黒人はいったん解放されました。南北戦争後制定されたアメリカ合衆国憲法の修正条項で、黒人の市民権や投票権が保障されることになりました。しかしながら、アメリカ南部の諸州では、戦後の復興が一段落ついたところで、北軍の介入が終わり、白人支配の社会が復活していきます。そして、人種隔離制度が合法とみなされ、黒人にとって「どん底の世の中」になっていきます。憲法において奴隷制度は廃止になりましたが、実質的には、差別は解消されないうままです。キング牧師を中心に、非暴力運動、例えば集会・行進・座り込み運動・ボイコットによって19964年に公民権法の制定にこぎつけます。それから4年後、39歳の若さで凶弾に倒れこの世を去ります。

今を生きる私たちが、キング牧師から学ぶべきことは何でしょうか。たしかに、キング牧師は偉大な指導者であったことは確かです。しかし、一方で彼も人間的弱点を抱えていたことも事実です。それでも、人権のために行動を起こしたのですから様々な人間的弱点を持つ私たちもまた、行動を起こせると思っています。公民権運動

はキング牧師一人が率いたのではなく、多くの活動家と無名の人々による集団的努力の結果です。このことは、私たちもまた、カリスマ的指導者を持つ必要はなく、一人ひとりが行動を起こし、つながることで、社会をより良い方向へと変えられるかもしれないということを教えてくれているように思います。

キング牧師は、「最大の悲劇は善意の人々の沈黙である」と言いました。運動を通じて彼が実感したのは、悪意あるあからさまな反対者より、善意の人たちの沈黙が社会の前進を止めているということでした。運動に賛意を示している人も、自分に利害関係が生じたり、既得権を奪われると感じたら、沈黙するかあるいは抑圧者側につくことを、経験したことだと思いません。

座り込み運動で逮捕されようとも、行進で警官にこん棒でなぐられようとも、非暴力で運動を続けられたことの一つは、運動に先立ち徹底した訓練がなされたことがあげられます。黒人学生を対象に実施された非暴力ワークショップでは、最初の段階で、参加者が自尊心を獲得し、不正には抵抗しなければならぬことを確信します。人種問題についてオープンに議論してよいという経験自体にまず驚くそうです。そして、自分や家族、友人等の人種差別体験を話し、共有し、共感する。一人で悩む必要がなくなると、連帯意識が生まれ、恐怖心が取り除かれ、自分でも気づかなかった勇氣と自尊心が芽生えてくる。自尊心に目覚めた参加者は、人種隔離制度を許容できなさと確信するようになる。第二段階は、不正を正し和解を勝ち取る方法として非暴力の有効性を認識する段階。第三段階は、実践編です。実際に遭遇する口汚い暴言や暴力を想定したロールプレイです。座り込み運動を想定して、南部の白人役から暴言、暴力を受けて、それでも冷静さを保ち、礼儀正しい言葉を使い、非暴力を貫けるように訓練したということです。ここで注目したいのは、自尊感情を育むことではないかと思えます。自尊心により、人種差別を「みなで抗議すべき問題」として意識化することができたということです。

経営管理委員会・理事会だより

協議された議案は以下の通りです。

理事会 平成30年7月30日

- 第1号議案 ディスクロージャー誌の承認について
 - 第2号議案 自動車共済損害調査業務の分担に関する協定の締結について
 - 第3号議案 指定訪問介護事業所運営規程の一部変更について
 - 第4号議案 職員給与規程の一部変更について
 - 第5号議案 就業規則の一部変更について
 - 第6号議案 臨時職員就業規則の一部変更について
 - 第7号議案 平成31年度学卒者職員採用要領について
 - 第8号議案 長浜CE倉庫等屋根塗装工事について
- ※経営管理委員会は開催されておりません。

わたしたちのJA【主要概況】

平成30年7月末現在

正組合員数	5,202人
准組合員数	7,261人
出資金残高	17億4千7百万円
貯金残高	1,321億8千7百万円
貸出金残高	199億5千8百万円
長期共済保有高	3,332億7千1百万円
年金共済保有高	29億4千2百万円
購買品供給高	3億8千2百万円
販売品販売高	1億3千0百万円

Mail from reader

お便りコーナー

8月号から

米原市 堀江さん

先日、島津亜矢さんのショーに89歳の母と一緒に行ってきました。本当に歌が上手で母も私も大変楽しい時間を過ごすことが出来ました。
●島津亜矢さんの力強い節回しと響きの良い歌声は心に沁みましたね♪そしてなにより2階席の一番後ろまで迴ってくださった歌手は初めてで感激しましたね!!

米原市 庄さん

今年初めて「米ナス」を育ててみましたが茎の所にトゲがあり収穫する時に手にトゲが刺さり大変です。来年は普通のナスにしたいと思います。今年は日照続きで水やりがとて大変ですが、何度も足を運んで運動になり少し納得しています。(^^)
●米ナスは卵形の大型ナスで通常の2~3倍はありますよね。食べ応えがありそうですが…、お味はいかがでしたか?!



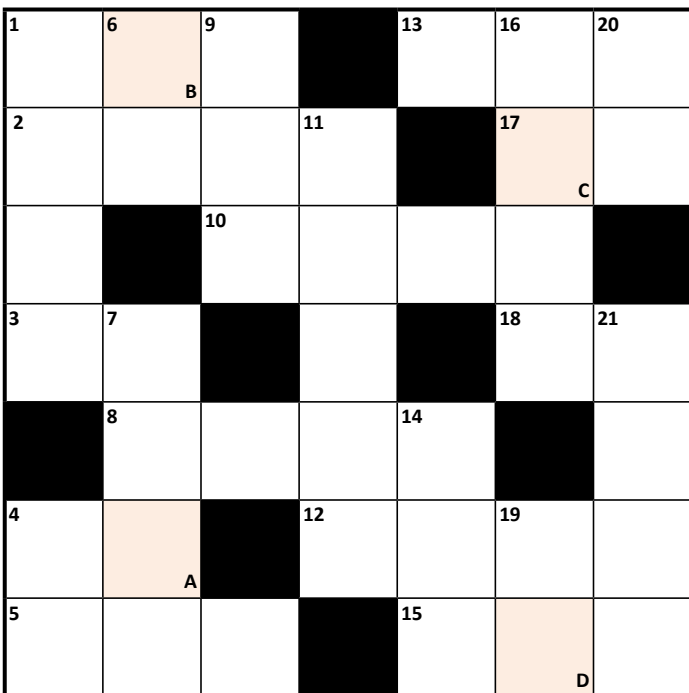
長浜市 西田さん

「ふれあい」に載ってあるレシピとベジタブルライフが大スキです。必ず1回は作って家族に披露しています。どれも大好評です。
●ちよっぴり豪華な朝食の献立ですよね〜♪「早寝早起き朝ごはん」元気な一日を過ごすために大切な朝ごはん。贅沢な時間を演出する自慢の朝食をこれからも披露してくださいね!!

長浜市 草野さん

振り込み詐欺から身を守る…心得12か条を読み改めて騙されない様にと参考になりました。ついつい信じてしまいがちな私は本当に要注意です。ありがとうございました。
●家族同士で「合言葉」や「電話でお金の話をしない」などの約束事を決めておくと、不審な電話に気づきやすくなります。すぐに振り込まずに、まずは電話「#9110」で相談しましょう!

Q 色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



🔒 ココのワザ

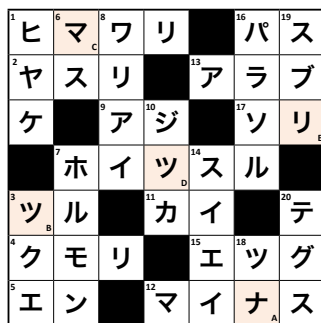
- 1 十五夜に飾る植物
- 2 米の収穫作業の一つ
- 3 エレベーターの表示では「B」
- 4 よく飼われているペットなんだニャ
- 5 石原裕次郎と牧村句子のデュエット曲「——の恋の物語」
- 8 ——足りて礼節を知る
- 10 和風の携帯薬入れ。黄門様のドラマでおなじみです
- 12 恋愛運や金運などを見てもらいます
- 13 カラオケ店で離さない人もいます
- 15 招く人がホストなら、招かれる人は
- 17 月の模様はウサギがこれをついているように見るとか
- 18 佐渡島に保護センターがある鳥

8月号のこたえ

7月号の応募総数

94通でした。

A B C D E
ナ ツ マ ツ リ



当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございます。

クロスワードクイズの答え
〒・住所
氏名 うら
年齢
「ふれあい」の感想及びJAへのご意見、ご要望、身近な話題

62 [5211-00062]
JAレク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント!

応募締切 9月25日(火) 当日消印有効

※クイズにご応募いただきましたハガキに記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」のみに使用させていただきます。

- 21 カイコの繭から作ります
- 20 あ、おいしいぞう。ひと——ちょうだい!
- 19 田楽にしてもおいしい紫色の実野菜
- 16 年下の女きょうだい
- 14 体に90%以上が水分だという、水にすむ生き物
- 11 加工したりする仕事
- 9 木を育てたり切り出したり
- 7 鉄棒や跳び箱を使って行う——体操
- 6 膝より下、くるぶしより上
- 4 深谷、下仁田、九条といえば
- 1 電流を流したり切ったりする装置

🔒 ココのワザ

62 [5211-00062]
米原市宇賀野280番地1
JAレク伊吹
「ふれあい」係

写真の場合は説明文1000文字以内
応募者の氏名・住所・電話
匿名希望等の場合はご連絡ください

応募方法
はがき、電子メール、
携帯メールのいずれか
でご応募ください。

ハガキ
メール
kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

読者のみなさんに広報誌づくりに参加していただき、広報誌を身近に感じてもらうためのコーナー「ふれあいプラザ」への投稿記事を募集しています。自薦他薦は問いません。採用させていただいた方にはお礼を差し上げていきます。ご応募お待ちしております。

- 私の地域でこんな行事がありました...
- 家の畑で変わった形の...
- 大根が採れた！などなど
- 地域や団体で行っている活動や行事、季節を感じる風景など
- 市内で撮影した人やまちの様子を伝える写真





シニア野菜ソムリエKAORUのベジタブルライフ

イラスト:小林裕美子

レタス ~多種多様な仲間のにぎわうサラダ野菜~

レタスのプロフィール

【分類】キク科
【原産地】地中海沿岸から西アジア
【和名】乳草、高苜
【おいしい時期(旬)】4~9月
【主な栄養成分】β-カロテン、
ビタミンC・E、鉄、カリウム、カルシウム、
食物繊維など

解説:KAORU

見分け方

結球型(玉レタス)

芯の切り口が10玉くらいの大きさで、白く変色していない



葉が淡い緑色でみずみずしく、適度な弾力があり、ツヤと張りのあるものが新鮮

持ったときに見た目より軽いこの重い場合は葉が詰まり過ぎていて堅く、苦味があるかも...

葉の巻きがふんわりして、緩やかに結球している

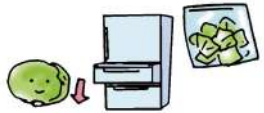
不結球型(サニーレタス・リーフレタスなど)

葉先の色が鮮やかで美しく、爽やかな香りで、張りがありませんみずみずしい葉がねじれずに真っすぐ重なっている



保存方法

鮮度が落ちると苦味が強くなるので、なるべく早く使い切ろう。一度に使い切れない場合は、外側から葉を剥がして使う



冷凍保存

洗って水気をよく切り、適当な大きさにちぎってポリ袋に入れる。炒め物やスープなどの加熱調理に使える

芯だけ水分を補給できる状態にすると多少長持ちするよ

水気をよく切ってポリ袋に入れるからラップに包んで冷蔵庫の野菜室に芯を下向きに



芯の部分をくり抜き、ぬらしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れても良い

レタスのチカラ

催眠・鎮静作用があるといわれている

95%が水分
生食できるのでビタミンなどの栄養分を摂取しやすいのが利点



レタスの芯を切ると出てくる白い液体はラクチュコポグリンと呼ばれる苦味成分の一つ

β-カロテン カリウム ビタミンC カルシウム ビタミンE 鉄 食物繊維

僕の方が多く含むよ



リーフレタスやサラダ菜 > 結球型(玉レタス)

楽しみ方・食べ方のコツ

手でちぎるのがおススメ

ドレッシングが絡みやすいよ



葉は包丁で繊維を断ち切ると栄養が流失しやすくなる上、包丁の鉄が酸化して変色したり、苦味が強くなるので注意

ドレッシングを掛けるのは食べる直前

葉の断面が塩や酢に触れると水分が出てしんなりしてしまう水気をよく切ったレタスを少量の油であえてから塩や酢を入れるとシャキッとしたサラダに



大きくちぎってサッとバター焼きにしたり、中華スープやチャーハンの仕上げに加えるのも美味

油と一緒に食べてカロテンやビタミンEの吸収率アップ!

炒める場合はしんなりする程度で火を止めて色と食感を大切に



加熱するとかさが減って、たっぷり食べられるよ

レタスのいろいろ

玉レタス

丸く結球した一般的なレタス。水分が多くパリパリとした食感で生のままサラダにするのが一般的な食べ方



ロメインレタス

「コスレタス」ともいって葉が厚めでパリッとした食感が特徴。わずかに苦味があるが、シーザーサラダとして濃厚なチーズやドレッシングと絡めると美味



サニーレタス

結球しないリーフレタスの一種で、葉が縮みこんで葉先が濃い赤紫色をしているのが特徴。生のままサラダにしたり、洋風巻きずしやサンドイッチなどにも利用される



グリーンカール

別名「グリーンリーフ」とも呼ばれ、全体が緑色で形は「サニーレタス」に似ている。結球しないリーフレタスで葉先がカールしているのが特徴



サラダ菜

緩やかな結球型のレタスで上部がふんわりしている。ほんのり甘味があって癖がないので扱いやすく、他のレタスと混ぜてサラダにしたり、巻きずしなどにも使える



フリレタス

リーフレタスの仲間。葉先がフリルのように細かく波打っているのが特徴。ひと口サイズにカットしてサラダに入れると食感も見た目も良い



レタスのヒミツ

歴史

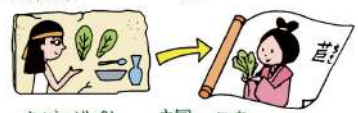
地中海沿岸から西アジアを原産地とするレタスは、もともとは丸く結球しておらず、ロメインレタスのような葉レタスだった

奈良時代には中国から伝わっていたと考えられる。『造44所作物帳』(734年)には「苜(高苜; ちさ)」の名が記されている

名の由来



芯を切ると断面から白い液が出ることから、和名では「乳草」がなまった「ちしや」と名付けられた



古代エジプト 中国 日本 奈良時代

