

地域・人・未来 ~人と地域のための「くらしの拠点」でありつづけたい~

ぐりんぱらざ

2018
5
vol.230

JA あいち尾東農業協同組合



[JA自己改革の取り組み]

あいち尾東の協同活動

P2

[クローズアップ]

日進市 小池満一さん・ナツ子さん P4

P10 JAとくらし

P11 農業速報!~営農の現場から~

P12 JA愛知厚生連管理栄養士監修レシピ
旬×健康 おうちごはん

<http://www.jaab.or.jp>



わが家の プリンス&プリンセス

長久手市

寺田 梨乃ちゃん(2歳)

- 好きな食べ物は?
からあげ、炊き込みご飯
- 好きな遊びは?
積み木、滑り台
- 大きくなったら何になりたい?
フラダンスの先生
- お父さんお母さんのどんなところが好き?
パパ……仕事帰りに毎日お土産を持ってきてくれるところ
ママ……全部
- 最近の思い出を教えて?
みんなでディズニーシーへ行ったこと

家族紹介 寺田 信さん(父) 由加里さん(母)



知っていますか?

都市農業のさまざまはたらき

食を学ぶはたらき

地域でつくった農作物を学んだり、食べたりすることで、農や食を学ぶことができます

地元農産物を食べることで地域農業を応援!

お米5kg以上
お買い上げで
配達料無料!!

5月のお買得銘柄は あいちのかおり!

5月の月間奉仕(販売期間 5月1日~31日)

平成29年産 あいち尾東米	店頭通常 販売価格	組合員カードご提示価格		一般カードご提示価格
		5kg	10kg	20kg
	白米 1袋	2,130円	1,780円	1,880円
		4,080円	3,380円	3,580円
	玄米 1袋	7,360円	5,960円	6,360円
	玄米 量り売り	408円	338円	358円

表示価格は税込価格で表示しております。

※組合員カード・ポイントカードのご提示がない場合は優待価格は適用されません。

※日進園芸センターでは玄米量り売りは取り扱っておりません。2kg袋・5kg袋・10kg袋をご用意しております。
お近くの精米機をご利用ください。

※5kg未満の配達は配送料300円を申し受けます。詳しくは各センターまで。

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」	0561-21-1181
尾張旭グリーンセンター	0561-53-2715
豊明フレッシュセンター	0562-92-0135

東郷グリーンセンター	0561-39-0010
日進園芸センター	0561-72-0016
長久手グリーンセンター	0561-63-1210

商品のお届け時に代金をお支払いいただきます。当JAの普通貯金口座をお持ちの方は、口座振替でのお支払も可能です。(口座振替依頼書の提出をお願いします)



vol.230
2018.5.1発行
ホームページ <http://www.jaab.or.jp>

発行／JAあいち尾東 総合企画部組織広報課
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1
TEL.0561-72-0033 FAX.0561-72-8151



ミックス
責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C002676

あいち尾東の協同活動

支店・窓口イベント

支店窓口や専門担当者がお知らせし、1年間を通して窓口においてイベントを開催。また支店駐車場を利用した月1回の産直市、地元祭りへの参加など、地域に根ざした活動を支店ごとに展開しています。



支店だよりの発行

支店ごとに支店だよりを発行しています。各支店が独自に作成し、支店での活動やイベント告知などを発信しています。



農業体験

組合員と畑を作ったり、地域の皆様を募り野菜の栽培から収穫を体験してもらったり、保育園・幼稚園へ出向き野菜や花の栽培指導を行いながら育てる大変さや収穫する喜び、おいしさを皆で味わいます。



NEWS!

自己改革実践中! バッジを作成しました

当JAが取り組む自己改革をより多くの方にPRするため、「自己改革 実践中!」と書いたオリジナルバッジを作成しました。役職員はこのバッジを常に制服等に付け一丸となって、自己改革に取り組んでおります。



2人で支え合い よりよいものを栽培する

日進市 小池満一さん(92歳)
ナツ子さん(89歳)

「自分が自由に栽培できているのは妻の存在があるから」と話すのは小池満一さん、ナツ子

さん夫妻。昭和23年に結婚し今日まで70年間、2人で支え合いながら約20アールの畑でレタスや春菊、椎茸、しそ、トマト、ブロッコリー、パースニップと呼ばれる白にんじんなど様々な農産物を栽培しています。今年の1月には赤池町に農家レストラン「サバーヴィアン」をオープン。店の経営を息子さんが行

い、レストランで使用する野菜の提供を行っています。

満一さんは16歳の頃に就農し、栽培や管理などをJAに相談しながら独学で取組んできました。そのおかげで「様々な栽培方法を試し、自分に合った方法を見つけることができた」と話します。ナツ子さんは毎日畑へ通い「夫がいなくても作物の成長は進むのでしっかり管理してあげないといけない」と栽培



終始素敵な笑顔でお互いの話を聞く小池さん夫妻。



に力を入れています。2人のこだわりはあるべく農薬を使わないとことで「米ぬかから肥料を作ることもある。消費者が安心して食べられる農産物を提供していきたい」と話します。5月以降は野菜の栽培に加えて稲作の



栽培している椎茸の原木も自分で切ってきたものを使っています。

準備もすすめていく満一さん。「これからも夫婦で元気に過ごして、野菜や米などの栽培を行っていきたい」と意気込みを語つてくれました。



参加者からの声

市民菜園を始めたが、基礎が分かっていなかったため、夫の勧めで参加。実際の畑で作業に取り組みながら気軽に質問することができました。

家族でも畠の話で盛り上がります。

内容も充実していて、年間通して楽しく取り組めた。

農業の心・思いを共有する方たちと出会うことができ、収穫の喜びと農業の奥深さを得ることができた。



農業に関する知識や栽培方法は
専農職員が丁寧に指導します。



仲間との絆も深まります!

30年度は新たにステップアップ編が開講!

今年度は基礎編(4ヶ月間)に加えて、ステップアップ編もスタートしました。ステップアップ編では実施期間を10ヶ月間とし、トマトやキュウリ、なすなどの夏野菜や、当JA特産品のピチベールや白菜、だいこんなどの秋冬野菜の栽培方法を学びます。また、参加者全員が管内のグリーンセンターやイトーヨーカ堂、コープあいちに栽培した農産物の出荷を行います。その他、農業まつりやイベントなどで対面販売を予定しています。



アグリスクールに
関するお問い合わせ

専農部専農企画課 ☎0561-75-0721

今年は更にボリュームアップ!

女性のアグリスクール開講!

女性のアグリスクールとは

昨年度から始まり、2年目を迎えた女性のアグリスクール。食を一番身近に感じる女性に農産物の栽培を体験してもらい、農の役割を理解し地産地消の大切さを実感してもらうとともに、将来はJAのグリーンセンターに出荷してもらうことを目的としています。昨年度は32人が参加し、苗の植え付けから管理の仕方、農薬の散布方法などを実践的に学びました。



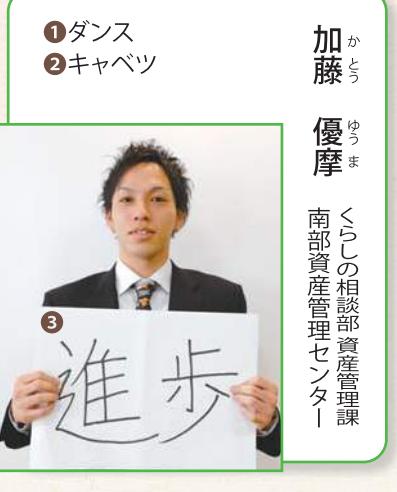
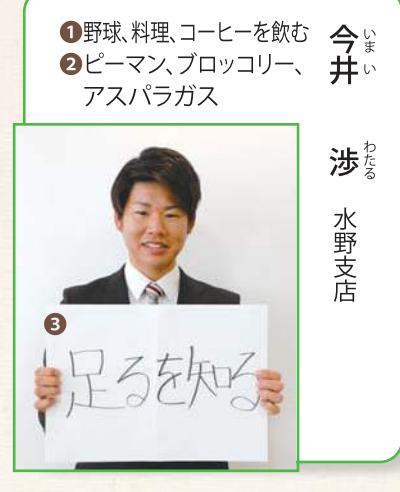
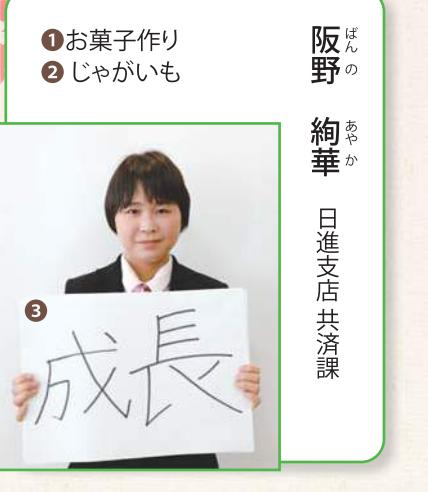
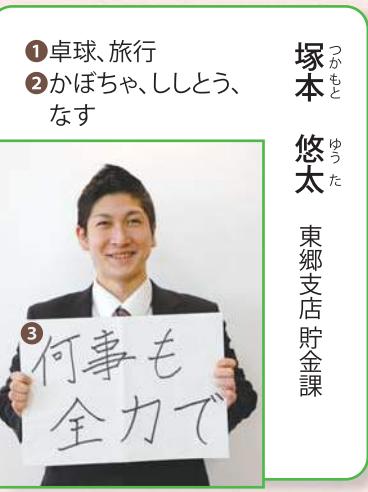
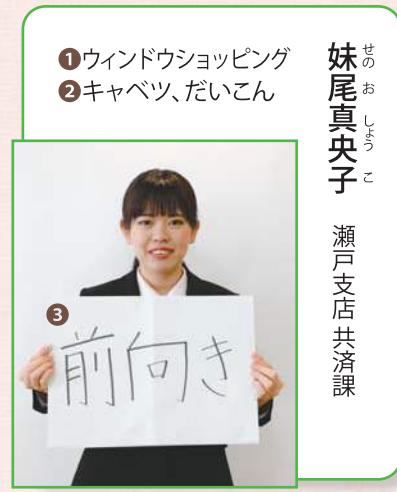
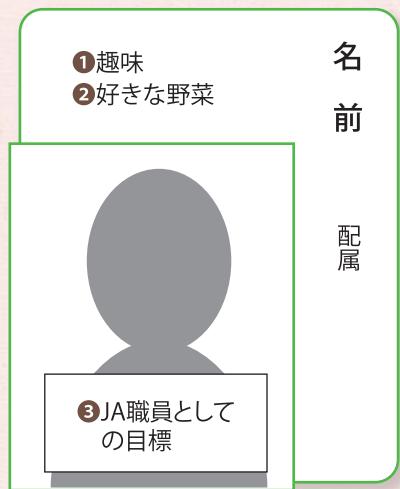
テキストでしっかりと説明後、
畠で実践します。



特集

平成 30 年度

新入職員紹介



4月1日、当JAに新しい17人の仲間が入組しました。

先輩方の指導のもと組合員の皆様や地域の皆様に信頼され親しまれるJA職員を目指して頑張りますのでよろしくお願いいたします。

女性部やプチBelleの活動、不動産・資産活用の情報・セミナーの案内など組合員の皆様の「くらし」に関する情報を案内します。

女性部の中で、人気の活動や教室を紹介!他にも様々な講座を開催します。

農業
~當農の現場から~
速報!

春夏野菜の植え付け時期はアブラムシに注意!

4~7月上旬は1年の中でもアブラムシの飛来が多くなる時期です。アブラムシ被害は直接的な被害と、間接的な被害があります。

アブラムシが作物の汁を吸うと、葉が黄褐色になり、委縮します。ナスやキュウリにつくと生長が止まり枯れてしまう場合もあります。

▼間接的被害
アブラムシの排泄物はすす病の原因となり、葉や茎、果実があります。

▼直接的被害
アブラムシが黒く変色します。また、ウイルス感染した植物に寄生したアブラムシが、別の健全な植物に寄生することでウイルスが伝染します。感染が広がります。代表的なものとしてトマトに媒介するトマトモザイクウイルスがあります。

毎年頻繁に発生する病害虫を中心に、農業に関する情報を届けします。
詳しい情報は、各センター（P24記載）までお問合せください。



出典：農業電子図書館

- ◎おすすめ薬剤
- ・粘着くん
 - アブラムシの気門（呼吸孔）
- アブラムシの排泄物はすす病の原因となり、葉や茎、果実があります。
- アブラムシが作物の汁を吸うと、葉が黄褐色になり、委縮します。ナスやキュウリにつくと生長が止まり枯れてしまう場合もあります。
- アブラムシが黒く変色します。また、ウイルス感染した植物に寄生したアブラムシが、別の健全な植物に寄生することでウイルスが伝染します。感染が広がります。代表的なものとしてトマトに媒介するトマトモザイクウイルスがあります。
- 細かい網目の防虫ネットをトンネル掛けして飛来を防ぎます。
- 窒素成分が多い土壌はアブラムシがつきやすくなるので窒素肥料の与え過ぎに注意しましょう。
- 茎葉が茂りすぎると発生します。
- 葉のあるアブラムシは背中に光を受けて飛ぶため下から強い光を感じると上下の感覚を失い飛べなくなる性質があります。そのためアルミ素材やCDなどの反射物を地面に設置しましょう。

野菜類の場合	販売容量	散布液量	使用時期	希釈倍率
書館より	300ℓ	10アールにつき150ℓ	収穫前日	100倍



※在庫や販売価格については各センターへお問合せください。

女性部の活動



おこしもの作り
愛知県でひな祭りにお供えする色鮮やかな伝統菓子です。



五平餅作り
地元のお米を使用した五平餅作り。特製の味噌だれも絶品です。



こんにゃく作り
生芋から全ての過程を手作りします。



ホウ酸団子作り
簡単にできるこの活動は毎年大人気!

寄せ植え作り
毎回講師を招き色とりどりの寄せ植えを楽しみます。

各支部での教室活動

瀬戸

- ペーパークラフト教室
- ペーパークラフト同好会
- 料理教室
- JAきまま教室
- うた体操教室
- 米粉パン教室

尾張旭

- カラオケ教室
- みどりの教室
- らく楽体操教室
- 料理教室
- レインボーリズム体操教室
- ひまわり教室

豊明

- 料理教室
- 米粉パン教室
- 絵手紙教室
- カラオケ
- 民謡舞踊教室
- 家の光活用教室

東郷

- 家の光活用教室
- 米粉パン教室
- ウォーキング教室
- 料理教室
- リズムエクササイズ教室
- 楽しく歌おう会
- 着付け同好会

日進

- パソコン教室
- 料理教室
- 健康体操教室
- 日進美咲会
- 米粉パン教室
- うたの会
- JA民踊クラブ
- フラダンス教室
- ガーデニング教室

長久手

- 家の光活用教室
- カントリーダンス教室
- きらきらクラブ
- 着付け教室
- JA民踊サークル
- JAフラダンス教室
- 家の光活用クラブ
- パン教室

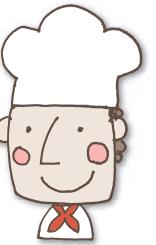


※支部ごとに活動内容が異なります。詳しくはお電話にてお問合せください。

お問い合わせ先：生活相談課 ☎0561-39-0763 (平日9時～17時)



旬×健康 あうちごはん



1食分

- エネルギー：594kcal
- 塩分：2.6g
- ※エネルギーには白ご飯（1人分252kcal）も含まれています

献立のポイント

- 野菜の量が1人分約145g（1日の摂取目標量350g）
- 塩分は3食食べても塩分目標量に近くなるように調節（1日の塩分目標量 男性：8g未満 女性：7g未満）
- 全ての品目にたんぱく源が含まれる（たんぱく質はからだを作る栄養素で高齢者にとっても重要）
- デザートは100kcal以内

なすとじやこの大葉和え



▶材料（4人分）

- なす…2本（縞目に皮をむき乱切り）
- じやこ……………12g
- 大葉……………4枚（千切り）
- ごま油……………小さじ3
- A [•しょうゆ……………小さじ1と1/2
•酢……………小さじ2]

なすの皮を縞目にむくことで火の通りが早く、味も染み込みやすくなります。しょうがを入れたり、しょうゆのかわりにポン酢をいれても味にアクセントが付き◎です。

【1人分】

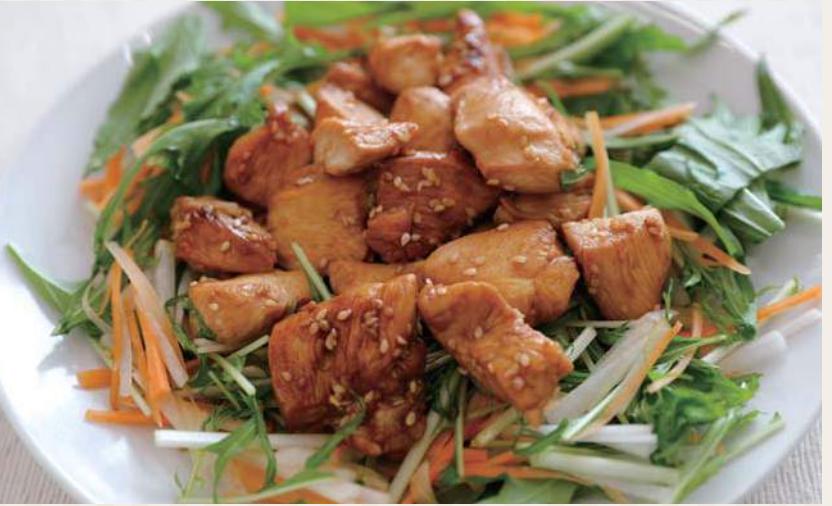
エネルギー：52kcal 塩分：0.5g

▶作り方

- フライパンにごま油（小さじ2）をひき、なすを炒めます。
- なすに火が通ってきたらAを混ぜ合わせ入れます。
- なすがやわらかくなったら火を止め、じやこ、大葉、ごま油（小さじ1）を混ぜ合わせて完成です。

じやこと大葉は火を通しすぎないように注意！

鶏むねのごま照り



▶作り方

- 鶏むね肉に塩をなじませ、少し置いてから小麦粉をまぶします。
- フライパンに油をひき、①を中火で焼き、焼き色がついたら弱火でしっかりと焼きます。
- 火が通ったらAを混ぜ合わせて入れ、水分を飛ばします。
- 野菜と一緒に盛り合わせ、マヨネーズをそえて完成です。

【1人分】

エネルギー：75kcal 塩分：0.4g

▶材料（4人分）

- 白玉粉……………50～60g
- 砂糖……………大さじ1
- 水……………小さじ2～大さじ1
- 絹ごし豆腐……………40g
- こしあん……………50～60g
- 油……………適量

▶作り方

- 白玉粉に砂糖と絹ごし豆腐をいれて練ります。
- ①に水を加減しながら加え、耳たぶ程度の硬さになるまで混ぜ合わせます。
- ②を4等分に分け、こしあんを包んで平たい円形にします。
- フライパンに薄く油をひき、③を弱火で焼きます。（テフロン加工のフライパンの場合は油不要）
- ④の両面に焼き目がついたら水（大さじ1）を入れ蒸し焼きにし、水気がなくなったら完成です。

あんこの焼き餅



白玉粉に絹ごし豆腐をいれることで、やわらかく食べやすいお餅になります。生地にすり潰したかぼちゃやにんじんなどお好みの野菜を練りこんで楽しむこともできます。

【1人分】

エネルギー：27kcal 塩分：0.6g

▶材料（4人分）

- 小松菜……………1束
- A [•水煮ツナ缶（小）……………1缶
(水煮ツナの汁は野菜エキスなどのうまみが含まれるためそのまま使います)
•塩昆布……………10g
•レモン汁……………小さじ1
•こしょう……………適量]

▶作り方

- 小松菜をたっぷりのお湯で色よく下茹でし、しっかり水分をきって食べやすい大きさにカットします。
- ①にAを混ぜ合わせたら完成です。

小松菜とツナの塩昆布サラダ



小松菜にツナと調味料を混ぜるだけ！時間がないときや、あと1品ほしいときにおすすめです。ツナの代わりに茹でたササミもおすすめです！

私たちの職場をご紹介します

農業指導課 長久手店 (長久手グリーンセンター)



3列目左から) 大社信恵、市川佐、福田道代、神谷時男(店長)、鈴木孝之、浅井ゆかり、
藤本麗子、平林睦美、荒川あゆみ

2列目左から) 加藤かしこ、中野乃夫江、田中佐代子、井上章子、加藤順子、山城順子
前列左から) 莊司朋子、本村智春、長友留里、松本万里絵、水谷美佐恵

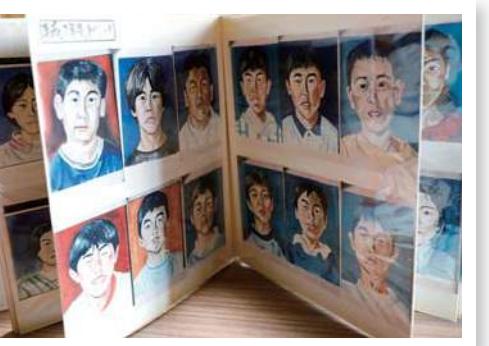
管内のグリーンセンターの中で売り場面積が1番広く、商品も豊富に取り揃えてあります。女性職員が多いこともあり、常に笑顔の絶えない明るい雰囲気で皆様をお待ちしております。また、男性職員は店長を含め4人しかいませんが、女性に負けないよう頑張っています。

●組合員・利用者の皆様へ

季節の野菜や花など安全・安心な商品を取り揃え、組合員・地域の皆様に喜んでいただけるような店舗づくりに取り組んでいます。新野菜の紹介や食育ソムリエによる試食会なども行っていますのでぜひ足を運んでみてください。



無理はせず、



「絵を描くことがとても楽しく、
気付くと筆が勝手に動いている」と
話すのは絵画が趣味の福岡克一さん。
これまで3回の個展を開催し、瀬戸
市や豊明市をはじめとした美術展で

多くの賞を受賞しています。福岡さんは小学校3年生から絵画教室に通い始め、そこで出会った先生や、小学校、中学校の美術の先生から絵画について様々なことを学びました。大学卒業後の38年間は美術教師として働き、豊明市の小学校で校長をしていましたときには、卒業する児童を1人ずつ校長室に呼び色々な話をしながら、全員の肖像画を描きました。そのおかげで「卒業証書授与の際、ただ渡すだけではなく1人ずつ話を

しながら渡すことができた」と話します。退職後65歳から再び絵画に取り組むようになり、現在はアクリル画を描いています。77歳の喜寿のお祝いに個展の開催を予定している福岡さん。「個展に向けて今以上に進化した作品を描いていきたい」と今後の意気込みを語ってくれました。



栄養豊か、花も楽しめるオクラ

夏を越して晩秋まで果実（莢果）を取り続けることができ、フヨウに似た黄色い花は観賞用としてもめでられ、家庭菜園や庭先、プランター栽培共にお勧めです。アオイに似た花は観賞用価値もあり、秋遅くまで咲き続けます。花も実もある重宝な野菜といえます。

独特的の粘りがあり、夏のスマニナ補給にうつてつけの野菜として知られています。食べ方は刻んで生のままだけではなく、ゆでたり炒めたり、サラダやてんぷら、みそ漬け、かす漬けなど、使い道が広いのも魅力です。

高温性で昼は25~30度、夜は20~23度が適温で、10度以下の低温では生育がまったく停止し、葉が黄変、落葉してしまいます。畑に植えたが一

育て方のポイントは、苗は3号ポリ鉢に、一晩水に浸した種を4~5粒まき、20度ぐらに加温して育てるか、市販の苗を買い求め、暖かい場所で再育苗し、十分暖かくなつてから畑に植え出します。

最近はずいぶん早くから店頭に苗が並びますが、買ひ急ぎは禁物、失敗して再び苗を求めなくてはならない状態になってしまいます。

盛んに育ち枝が伸びだしてきたら、主枝の上方を摘み側枝に日を当て、健全に伸びるようにします。

半月に1回、1株当たり小さじ1杯ぐらいの化成肥料を追肥します。

近頃各地で葉を筒状に巻き食害するワタノメイガの発生が見られます。発見次第捕殺するか、適応殺虫剤を散布して防ぎましょう。

これは、勉強や仕事をするときに活動する「脳」の唯一のエネルギー源がご飯などに含まれる炭水化物が分解されてできるブドウ糖です。

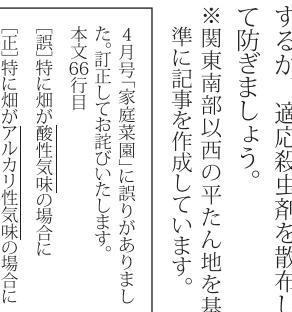
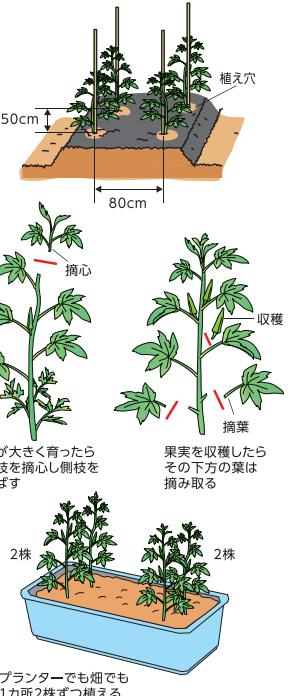
朝ご飯を食べ、そしてよくすることなく、女性はお化粧の時間の短縮にもつながり、余計な化粧品代がかからなくて済むかもしれません。体温も上がりやすくなるので、冷えなどの改善にもつながります。

朝ご飯を食べ、そしてよくすることなく、女性はお化粧の時間の短縮にもつながり、余計な化粧品代がかからなくて済むかもしれません。体温も上がりやすくなるので、冷えなどの改善にもつながります。

朝ご飯を食べ、そしてよくすることなく、女性はお化粧の時間の短縮にもつながり、余計な化粧品代がかからなくて済むかもしれません。体温も上がりやすくなるので、冷えなどの改善にもつながります。

朝ご飯を食べ、そしてよくすることなく、女性はお化粧の時間の短縮にもつながり、余計な化粧品代がかからなくて済むかもしれません。体温も上がりやすくなるので、冷えなどの改善にもつながります。

●板木技術士事務所 板木利隆



●管理栄養士・雑穀料理家 柴田真希



だからと考えられます。朝ご飯をしっかりと食べないとぼーっとして布団の中にいたい気持ちも分かれますが、10分早く起きてしっかりと朝ご飯を食べることをお勧めしています。

朝ご飯を食べ、そしてよくすることなく、女性はお化粧の時間の短縮にもつながり、余計な化粧品代がかからなくて済むかもしれません。体温も上がりやすくなるので、冷えなどの改善にもつながります。

お未で健康 朝ご飯の勧め

肺に穴が開く! 気胸ってどんな病気?



肺に穴が開く! 気胸ってどんな病気?

呼吸器外科病棟部長 岡坂 敏樹



【診断・治療法は?】

胸部レントゲン写真により診断可能です。肺のしほみ方が軽度なら安静・経過観察します。肺がひどくしほんでいたり胸痛等の症状がある場合は、たまつた空気を抜くため胸に細いチューブを挿入します。空気抜きのみで治る場合もありますが、空気漏れが続く場合や何度も繰り返す方には手術をお勧めします。胸腔鏡(内視鏡)を用いるため、小さな傷2、3ヵ所のみで手術が可能ですが、手術時間は30~60分程度、手術後2~4日で退院できます。

【終わりに】

気胸はきちんと治療をすれば、スリーブ等を含めそれまでと変わらない日常生活を送ることができます。手術時間が30~60分程度、手術後2~4日で退院できます。

水稻で活躍!「ひとまきくん」

知っておこう!
農業の豆知識

第38回

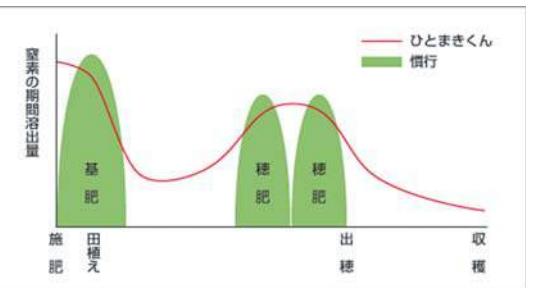
今月は水稻で使用する肥料「ひとまきくん」についてご紹介します。「ひとまきくん」は早生、標準、中生タイプの3種類があり、コシヒカリは早生、ゆめまつりは標準、あいちのかおりは中生を推奨しています。また、効き目の異なる肥料が3種類含まれており、田植え前の散布だけで追肥をする必要はありません。



農業部営農指導課
佐野 公一

ひとまきくんに含まれる3種類の肥料

- ①生育初期に効く窒素
- ②穗肥の時期に効く窒素
- ③全生育期間にわたって効果の持続する窒素



散布する時の注意点

①均一に散布する

均一に散布されず固まってしまうと、生育にむらができる倒伏の原因になります。

②散布後、なるべく早く土の中へ混ぜる

「ひとまきくん」に含まれる被覆肥料は紫外線によって膜が崩壊するため、なるべく早く土の中にいれます。代かき後に施用することは避けましょう。

※「ひとまきくん」はしっかりと袋をとじ、日が当たらないところに保管しておけば、次の年まで使用できます。

在庫については各グリーンセンターまでお問い合わせください。(P24記載)



【どんな病気か?】
肺の表面に穴が開き、口から吸つた空気が漏れ出します。肺は肋骨で囲まれた「かご」の中にあります。が、空気が漏れ出することにより、このかごの中に空気が充满すると、肺は柔らかいため空気圧によりしばんてしまいます。この状態を気胸と言います。

【どんな人がなるのか?】
生活習慣や他の病気と関連無く起るものを作ります。稀ですが気胸は10代後半~20代の男性に多く見られます。長身、痩せ型の人多いのが特徴です。一方、中年以降のヘビースモーカーの男性にも気胸が見られます。これは喫煙により傷んだ肺から空気が漏れたもので「続発性気胸」と分類されます。稀ですが気胸は女性に起こることもあります。

【どうな症状が出るのか?】

典型的には「突然の胸痛・背部痛」です。「息苦しい」「咳が出る」等の症状も見られます。重症化すると血圧低下や呼吸困難を起こすこともあります。一方、無症状で健診時に偶然見つかるものや、「なん

かかるつけ医にご相談ください。」





第70回 全国植樹祭あいち ~木に託す もり・まち・人の あす・未来~

1年前イベントを開催します

2019年春季に、愛知県森林公園で開催が予定されている第70回全国植樹祭に向け、開催機運を盛り上げるためのイベントを開催します。

イベントステージでは、天野麻里絵さんによるガーデニング講座や、県指定文化財「尾張旭市の棒の手」、お笑いステージなどが予定されています。

ステージ以外では、アジサイの植樹などの参加型イベントもご用意していますので、ぜひご来場ください。

全国植樹祭とは？

森林や緑に対する国民の理解を深めるために開催される国土緑化運動の中心的行事で、例年、天皇皇后両陛下ご臨席のもと、県内外から多くの方が参加され、式典や植樹が行われます。



天野麻里絵さん

- 日 時 平成30年5月26日(土) 午前10時～午後3時
- 場 所 尾張旭市 維摩池周辺(尾張旭市新居町今池下)
- 主 催 尾張旭市、全国植樹祭尾張旭市実行委員会
- 問合せ先 尾張旭市役所 全国植樹祭推進室
電話:0561-76-8190(直通)
メール:syokujusai@city.owariasahi.lg.jp

サルコペニアに要注意！

保健福祉課 保健師 野依 美穂

サルコペニアという言葉を聞いたことがありますか？ギリシャ語で「サルコ」は筋肉「ペニア」は減少という意味です。具体的には、加齢に伴い、筋肉が低下している状態のことと言います。サルコペニアになると、転倒による骨折などを起こしやすくなります。骨折すると、回復力も低下しているため、寝たきりになってしまう可能性が大きくなります。「歳だから…」と諦めることはできません。筋力は何歳からでも改善することができます。

J A 愛知 厚生連
あなたの健康
まもり隊



筋力を増やすためには…

筋力を増やす為に、ウォーキングなどの有酸素運動に加えて、片脚立ちなどの筋力トレーニングを行い、筋肉に適度な負荷をかけることが重要です。

筋肉は常に「分解」と「合成」を繰り返しており、筋力トレーニング中も行われています。運動直後は合成がより活発になるため、このタイミングで合成に必要な栄養素(たんぱく質)を摂ることで筋力トレーニングの効果を高めることができます。運動後に乳製品などのたんぱく質を摂ることで筋肉の合成が促進されます。

筋肉の働きとは…

また、筋肉には、体を動かすだけでなく、ホルモンを分泌する働きがあると言われています。このホルモンには、血管壁の炎症を防ぐ作用があり、動脈硬化を抑えることが解ってきました。

筋肉量を維持することで寝たきり予防や動脈硬化予防も期待できるので、ご自身にあった筋力トレーニング方法をみつけて始めてみませんか？！

【片足立ち】

目安:1日3回、左右1分ずつ

転倒しないよう、必ずつかまるもの
がある場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片足を上げます。

まっすぐな姿勢で
行います。

第8回 見る、知る、感じる、そして楽しむ！ 2018

介助犬フェスタ

「介助犬」デモンストレーション&使用者さんのお話

「盲導犬」「聴導犬」デモンストレーション

「みんなのドッグショー」

「愛犬にかおえ♪」

「チャリティーラッフル 抽選会」

「みんなの介助犬」作品展示コーナー

「バルーンアート 大道芸人が会場を練り歩き♪」

Let's Study & Enjoy!!

～感謝の集い2018～

★当日は、わんちゃん達を含めた多くの来場者が予想されます、マナーあるわんちゃんの管理をよろしくお願いします。

★イベント当日の事故や怪我等につきましては、当会では責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

★イベント内容は予告なく変更の可能性もございます。あらかじめご了承ください。

2018 KAIJO KEN FESTA

みんなで楽しく学ぼう！

5/19(土)

午前10時～午後4時

※雨天決行

入場無料

[会場] 愛・地球博記念公園内 地球市民交流センター

主催: 社会福祉法人 日本介助犬協会

人にも動物にもやさしく楽しい社会を目指して

(社福)日本介助犬協会

介助犬総合訓練センター ヘンシンシアの丘～

TEL:0561-64-1277 (電話対応時間:平日9時～17時)

FAX:0561-64-1278

詳しくはホームページへ！

介助犬フェスタ2018 検索

<http://www.kaijoken-festa.jp>

平成31年度 新採用職員募集

採用人数：若干名
採用職種：事務職・営業職・販売職
勤務地：瀬戸市・尾張旭市・豊明市・東郷町・日進市・長久手市
応募資格：(大学卒)
 ①平成5年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学を卒業した方、または平成31年3月までに卒業見込みの方(短大卒)
 ②平成7年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく短期大学及び高等専門学校を卒業した方、または平成31年3月までに卒業見込みの方

募集期間：①オープンES(リクナビ)受付
平成30年6月25日(月)まで

②書類受付
平成30年6月18日(月)
～平成30年6月28日(木)まで

就職説明会：平成30年6月12日(火)、6月18日(月)
(すべて要予約)

応募方法：リクナビ2019または人事教育課までお問合せください。
 ●リクナビご登録者向け
リクナビよりあいち尾東農業協同組合へエントリーしてください。
 ●リクナビ未登録者向け
当組合ホームページに募集要項を掲載しております。
確認の上人事教育課までお問合せください。

お問合わせ先

〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1
 JAあいち尾東
 総務部 人事教育課 採用担当
 TEL: 0561-75-0713 (直通) FAX: 0561-72-8151
 E-mail: jinkyou@jaab.or.jp

個人情報の利用

お預かりしました提出書類等は、新採用職員選考以外の目的には使用いたしません。



5月の店舗イベント情報

- | | |
|----------------------|----------------|
| 瀬戸グリーンセンター「とれたて館」 | 18日(金)～20日(日) |
| ●初夏のお買い得セール | |
| ●オープン1周年イベント | 6月1日(金)～3日(日) |
| 尾張旭グリーンセンター | |
| ●花壇苗・菜園管理セール | 18日(金)～20日(日) |
| 豊明フレッシュセンター・西部産直センター | |
| ●初夏の園芸セール | 11日(金)～13日(日) |
| 東郷グリーンセンター | |
| ●初夏の園芸セール | 11日(金)～13日(日) |
| 日進園芸センター | |
| ●旬緑ガーデンフェア | 18日(金)～20日(日) |
| 長久手グリーンセンター | |
| ●食農フェア・クーポンセール | 18日(金)～20日(日) |
| ●まぐろの解体ショー | 19日(土)午前10:30～ |

毎月10日は「組合員デー」 でポイント2倍!



※毎週火曜日は
「お米の日」でポイント3倍!

産直市情報

- | | |
|----|--|
| 5月 | ●愛知医大サービス産直市 2日(水) 10:00～14:00 |
| | ●品野支店・米野木支店 7日(月) 9:00～12:00 |
| | ●東郷支店 15日(火) 9:00～12:00 |
| | ●長久手グリーンセンター 19日(土) 9:00～12:00 |
| | ●山口支店 21日(月) 9:00～12:00 |
| | ●長久手西支店 28日(月) 9:00～12:00 |
| | ●米野木支店2周年イベント 29日(火)～31日(木) 9:00～15:00 |
| 6月 | ●品野支店・米野木支店 5日(火) 9:00～12:00 |
| | ●愛知医大サービス産直市 6日(水) 10:00～14:00 |
| | ●東郷支店 15日(金) 9:00～12:00 |

5月の金融キャンペーン

- 7日(月)・21日(月)貯金感謝デー
平成30年5月1日～5月30日まで
- 合併20周年記念定期貯金キャンペーン
平成31年3月29日まで
- 退職金専用「さくら定期」
- 子育て応援定期積金「ファミリー積金ほほえみ」
- 子育て応援定期貯金「ファミリー定期ほほえみ」
- 相続定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定積」
- 年金定期貯金「結いの恵み」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント
- 給与振込者向け定期積金「みらい」
- 農業応援定期積金「つみたて!愛知」
- JA共済満期金専用定期貯金「いなほ」
平成31年3月31日まで
- JA住宅ローンとくとくプラン
- カラーライフサポートプラン
- 賃貸建物資金特別プラン

相談会・相談日のお知らせ(5月1日～6月15日)

税務・不動産個別相談会

専門家が不動産を中心とした税務、資産運用・活用に関するあらゆるご相談に応じます。

- | | |
|----|--|
| 5月 | ●8日(火) 長久手支店 |
| | ●12日(土) 日進支店 |
| | ●17日(木) 尾張旭東支店 Tel: 0561-53-2004 |
| | ●22日(火) 阿野支店(開催場所: 豊明支店) Tel: 0562-92-7877 |
| | ●23日(水) 春木支店 Tel: 0561-38-1132 |
| 6月 | ●5日(火) 山口支店 Tel: 0561-82-3457
長久手支店 |
| | ●9日(土) 東郷支店 |

休日ローン相談会

マイホームの購入からリフォーム・借換えなどの資金や自動車ローン等、個人ローン全般についてご相談に応じます。

- 5月12日(土) 各基幹支店
- 6月9日(土) 各基幹支店

J A 共済・保障の相談日

ひと・いえ・くるまの保障に関する質問やお悩み、資金全般についてご相談に応じます。

- 5月12日(土) 各基幹支店
- 6月9日(土) 各基幹支店

相談をご希望の方は事前の ご予約が必要となります。

予約が一杯の場合もありますのでご了承ください。
詳しくは最寄の基幹支店へお問い合わせください。

- 瀬戸支店: TEL (0561) 82-8131
- 尾張旭支店: TEL (0561) 54-3311
- 豊明支店: TEL (0562) 92-1341
- 東郷支店: TEL (0561) 39-0551
- 日進支店: TEL (0561) 72-0665
- 長久手支店: TEL (0561) 63-0012

農業相談窓口

農業に関するご質問やご相談にお答えします。

平日 月曜日～金曜日 9:00～17:00 休業日 土日祝

詳しくは各センターへお問い合わせください。(P24記載)

無料相談をご活用ください!

年金相談

社会保険労務士が年金の受給手続きや受給予定額などのご相談に応じます。

- | | |
|----|---------------------|
| 5月 | ●2日(水) 尾張旭支店・尾張旭東支店 |
| | ●8日(火) 瀬戸支店 |
| | ●9日(水) 豊明支店・豊明栄支店 |
| | ●10日(木) 長久手支店 |
| | ●11日(金) 米野木支店 |
| | ●15日(火) 山口支店・本地支店 |
| | ●16日(水) 東郷支店 |
| | ●17日(木) 本地ヶ原支店・印場支店 |
| | ●22日(火) 品野支店・水野支店 |
| | ●24日(木) 長久手西支店 |
| | ●30日(水) 日進支店 |
| 6月 | ●6日(水) 尾張旭支店・尾張旭東支店 |
| | ●8日(金) 岩崎支店 |
| | ●12日(火) 瀬戸支店 |
| | ●14日(木) 長久手支店 |

税務相談

税理士が相続税・贈与税などの税金に関するあらゆるご相談に応じます。

- | | |
|----|---------------|
| 5月 | ●8日(火) 日進支店 |
| | ●9日(水) 東郷支店 |
| | ●15日(火) 豊明支店 |
| | ●18日(金) 瀬戸支店 |
| | ●21日(月) 尾張旭支店 |
| | ●25日(金) 長久手支店 |
| 6月 | ●12日(火) 日進支店 |
| | ●13日(水) 東郷支店 |
| | ●15日(金) 瀬戸支店 |

法律相談

弁護士が不動産に関するることはもちろん、日常のあらゆる法律のトラブルなどのご相談に応じます。

- | | |
|----|---------------|
| 5月 | ●10日(木) 長久手支店 |
| | ●14日(月) 日進支店 |
| | ●25日(金) 長久手支店 |
| 6月 | ●11日(月) 日進支店 |
| | ●12日(火) 長久手支店 |



農業のことなら
お任せください!

