

JA AICHIAMA

あまの風

2023 September

No.198

9

 JAあいち海部
<https://www.ja-aichiama.com/>



JAあいち海部 広報大使
れんたろう



INDEX

特集/れんこんセンター

02 選果機改修

04 News & Topics

06 産直便 水野信雄さん

07 わが家のアイドル/家族の一員
地産地消レシピ教室

08 あなたもチャレンジ! 家庭菜園

09 家庭菜園Q&A

10 地元の農産物をポイントで交換しよう!

11 チャレンジクイズ/お便り紹介コーナー

12 海南病院だより

14 お知らせ

15 行事カレンダー/理事会報告

16 自己改革の取り組み/営農ミニ情報

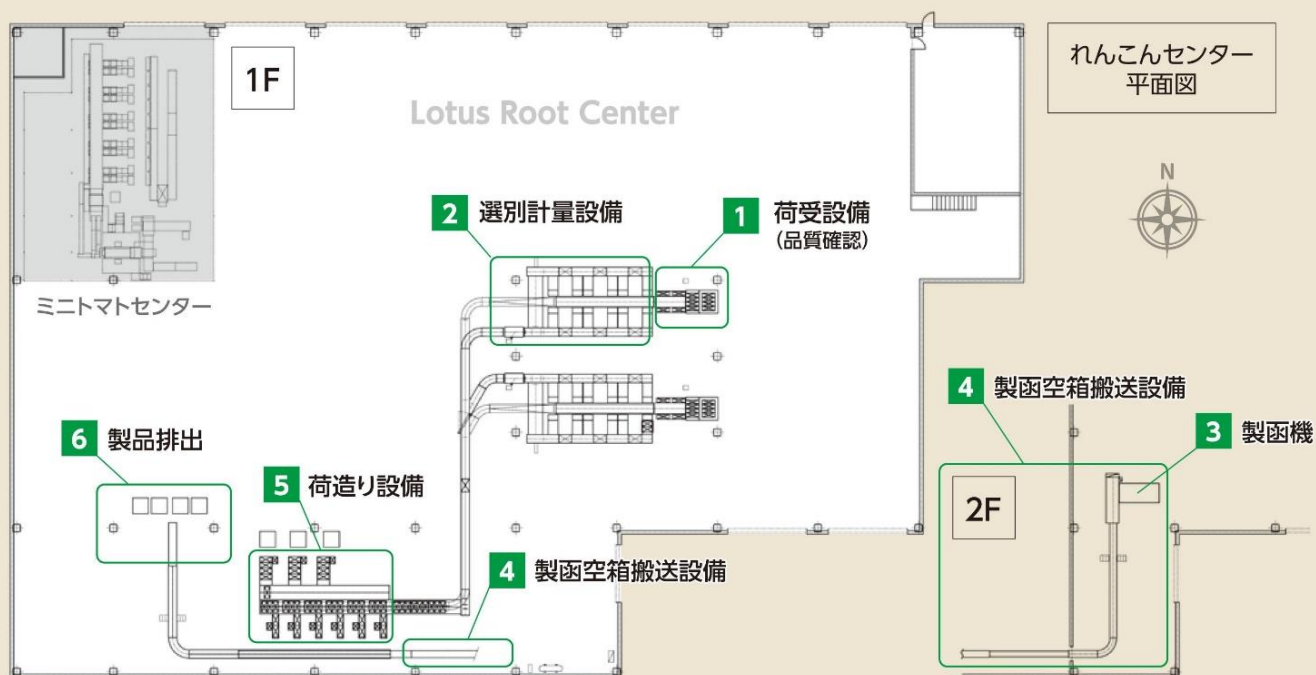


れんこんセンター 選果機を 改修しました。

このたび、れんこんセンターの選果機を27年ぶりに改修しました。今回の改修により、選果処理能力が向上し、取引先に対する出荷情報の早期提供が可能となります。

レンコンセンターは平成8年より、生産者の労力軽減による一層の生産体制の確立と、共同選果による品質の高位平準化、一元集荷による流通の合理化を目的として稼働・運営してきました。

今後も当JAでは出荷情報の有効活用による販売力の強化と安定供給による信頼度向上を実現し、引き続き生産者の所得向上に努めてまいります。



令和5年8月10日現在の生産者数

- 海部れんこん組合 132名
- ハウスレンコン部会 9名

令和5年度 選果機利用目標出荷量

- 228,000ケース(5kg箱換算)

建設概要

事業費 89,100千円
 うち補助金 16,666千円
 施工監理費 3,300千円
 設計監理 愛知県経済農業協同組合連合会
 施工 ヤンマーグリーンシステム(株)

設備概要

総敷地面積 14,320.14㎡
 (北部集出荷総敷地面積)
 建物面積 3,422㎡

主な設備能力

- 荷受、選別、計量部 2条
- 荷造り部 9ライン



1 荷受設備 (品質確認) レンコンの端をカットし、芯部変色や基部の老化がないか確認。



2 選別計量設備 等階級ごとに荷受用コンテナに選別し、計量後に荷造り部へ搬送。



3 製函機 出荷用段ボールを自動組み立てし搬送部へ排出。



4 製函空箱搬送設備 製函機で組み立てられた出荷段ボールを荷造り部へ搬送。



5 荷造り設備 等階級選別されたレンコンを規格表に沿って箱詰め。



6 製品排出 箱詰めされた製品を搬送し、出荷用のパレットへ積み上げ。

第27回 海部れんこん組合総会開催

7月15日、海部れんこん組合は本店で総会を開催し、関係者121名が参加しました。

総会では昨年度の事業報告や来年度の事業計画、役員の改選等、全4議案が上程され、全ての議案が承認されました。組合長には松永泰成氏が選任され、就任のあいさつでは「皆さまにも協力してもらいながら、地元のレンコンをみんなで盛り上げていきたい」と話しました。



就任のあいさつをする松永組合長

産直店舗でミニ夏祭り開催

7月15日と16日に愛菜耕房で、22日と23日には菜々耕房でミニ夏祭りを開催しました。

当JAでは地域に暮らす組合員・利用者の憩いの場となることを目指して、産直店舗でのイベントを企画しています。愛菜耕房ではメダカすくいやフランクフルトの販売など、夏祭りをテーマに販売を行った他、じゃんけん大会を開催し、職員との勝負に勝った参加者にはメダカをプレゼントしました。



じゃんけんをする参加者

＼新鮮な情報をお届けします／

NEWS & TOPICS

ニュース & トピックス

出前授業開催 レンコンについて講義



講義を行う職員

7月4日、立田南部小学校で出前授業を開催しました。同校での授業は今年で2年目になります。

この日は地域の特産品であるレンコンをテーマに行い、児童たちからの「レンコンを育てるのにどれくらいの肥料を使いますか」、「傷つけてしまったり、折れてしまったレンコンはどうしますか」といった質問に担当者が一つずつ丁寧に答えました。

交通安全啓発活動 ミス交通安全が安全行動周知

7月11日、愛菜耕房前の駐車場で交通安全啓発キャンペーンを開催し、当JA総務部の吉田百花さんが「ミス交通安全」として参加しました。この活動は夏の交通安全県民運動の一環として津島安全運転管理協議会より依頼を受けて行ったもので、この地域を拠点とする各団体が協力し、選任された「ミス交通安全」が啓発物の頒布や安全運転の順守を呼びかけました。吉田さんは「取り組みをきっかけに交通ルールやマナーについて意識してもらいたい」と話しました。



呼び掛けをする吉田さん

八開秋野菜組合 研究会開催 栽培技術向上めざす

7月24日、八開秋野菜組合は八開支店で栽培の研修会を開催し、組合員20名が参加しました。研修会ではJAあいち経済連や種苗業者の担当者が講師を務め、夏から栽培が始まる野菜について栽培の注意点や新品種の提案を行いました。

今回の研修会を支援する北部営農センター園芸課の小塚健太係長は「組合全体のレベルアップを図ることで、市場や生産者からより信頼される産地を目指していきたい」と話しました。



研修を受ける組合員

花ハス目揃え会 需要期前に出荷規格確認

7月21日、早尾紅蓮組合は、れんこんセンターで花ハスの目揃え会を開催し、生産者や市場関係者あわせて20名が参加しました。

同組合は生産者11戸がおよそ64.3アールで花ハスを栽培しています。関西地方ではお盆に飾る花として親しまれており、花の他に巻葉や蓮台も出荷します。同組合の渡辺勝組合長は「暑さが心配だが、梅雨も明け、天候にも恵まれている。今回しっかりと目を揃えて、良いものを出荷していきたい」と話しました。



出荷規格を確認する生産者

海部地区栄養教諭が収穫体験



7月27日、南部営農センター「わいわい農場」で海部地区の学校給食を担当する栄養教諭25名に向けて、トウモロコシの収穫体験を開催しました。当JAでは地域の小学校と連携し、食と農の魅力を子どもたちに伝える食農教育活動に取り組んでいます。この日は海部地区栄養教諭の研修会場として営農センターを貸し出し、研修終了後に収穫体験を開催しました。

園芸部園芸企画課の村上充晃係長は「今回の収穫体験を通じて地域の学校との結びつきを強化し、活動の輪を広げていきたい」と話しました。



収穫体験に参加した栄養教諭

愛西お出かけサロン 地域住民の交流図る



7月21日、佐織支店で介護予防事業「愛西お出かけサロン」を開催し、15名が参加しました。同事業は地域住民の豊かなくらしの創造を目的に、市より委託を受け当JAが行っているもので、65歳以上の愛西市民を対象に3会場毎月2回開催し、ゲームや工作などのレクリエーションを通じた交流を図ります。

この日は暑中見舞いに使える夏祭りのデザインをしたポップアップカードづくりを楽しみました。事業を担当する生活部介護課の木村陽子さんは「参加者同士が親睦を深める集いの場になるよう努めていきたい」と話しました。



ポップアップカードを作る参加者



みずの のぶお
水野 信雄さん(75歳) 愛西市町方町

新しい栽培技術にチャレンジ

愛西市に住む水野さんは産直へ出荷を始めて2年目を迎えます。以前から家庭菜園をしていましたが、専門的な知識を身につけるため、就農塾へ入塾しました。実際に出荷を行うようになり、販売を意識した栽培は全く違うことが分かったと話します。「味はもちろんですが、鮮度管理や出荷のタイミング、パッケージング、単位面積当たりの収量など、様々な技術や知識が売り上げに繋がるということを実感しました」。年間で15品目以上の作物を育て、栽培の管理を行うため、栽培スケジュールを作り、月別・週別に畑のどこで、何を栽培するかを地図に示してまとめています。資料には就農塾で学んだ知識や農業の情報、新たな気づきなども書き込んで、情報を常にアップデートしています。

現在は就農塾で学んだ知識を活かしてオクラやナスの長期栽培に挑戦しています。オクラは7月から収穫が始ま



自作のスケジュール表を見る水野さん。農協でもらった農業の一覧なども確認をしやすいように栽培している作物別にまとめています。

りましたが、10月頃まで続けられそうだと話します。オクラの木は8月中頃の時点で背丈ほどの高さになっていました。7月に早期出荷を行ったトウモロコシが予定通り販売できた時に、勉強のやりがいを感じました。オクラやナスも、学んだことが収量や売上に繋がっていくのがとても楽しいです」。

さらに今年から加工用トマトの生産部会にも参加し、食品メーカーであるコーミに、加工用トマトを出荷しています。きっかけは就農塾を担当する職員の紹介でした。出荷するトマトは品種や農業、作業の時期などもしっかりと決められています。「勉強を始めてまだ2年目。専業の方々に混ざっての出荷は大変でしたが、窓口となっている職員をはじめ、色々な人に助けられました。来年はこの経験を活かして、もっと良いものを作りたいです」と話します。

水野さんにとって、就農塾は新しい知識を学べる場であると同時に、新たな出会いの場でもあります。就農塾では塾生が一年間協力して農場の管理を行い、採れた野菜はみんなで試食します。仲間との交流が水野さんの楽しみの一つです。「農業をきっかけにできた多くの繋がりを大切にしながら、生涯学び、アップデートを続けていきたいです」と意気込みを語ります。9月からはサトイモやニラの収穫が始まります。



家族の一員



立田支店管内
伊藤さん宅



トイプードル **ポンタ**くん(7歳)

飼い主さんから一言

自転車のカゴが大好きです。みんなの人気者で近所の方にも散歩へ連れていってもらってます♪

わが家のアイドル

鍋田支店管内



今村 ^{えみ} **咲美** ちゃん(1歳) 父 真也さん
母 悦子さん

ご家族からの
メッセージ

元気に育ってね♪



あじき先生の 地産地消 レシピ教室

安食はるか先生

清須市で「ホームクッキングサロンあじき」を主宰。1クラスに生徒1人～2人までの少人数スタイルの料理教室です。



ホームページはこちら



れんこんとひじきのサラダ

作り方

- ① ひじきはさっと洗って水につけて戻し、水気を切る。
- ② れんこんは洗って皮をむき、2mmの厚さで薄切りにし、酢水に5分ほどつけ、水気を切る。
- ③ にんじんは3cmの長さで細切りにする。
- ④ ひじきは熱湯でさっとゆでて、ざるにあげて冷ます。
- ⑤ 別の鍋に熱湯を用意し、にんじんを入れ、再び煮立ったられんこんを加える。れんこんに透明感が出たらざるにあげ、広げて冷ます。
- ⑥ ボウルにAを合わせ、油を切ったツナと④、⑤を入れよく和える。(味を見て足りなければ塩で味を調える)

材料

- (4人分)
- れんこん 200g
 - にんじん 3cm
 - 乾燥ひじき 大さじ2
 - ツナ缶 1缶(80g)
- A [しょうゆ 大さじ1
すりごま・マヨネーズ...各大さじ5

ポイント

具材はしっかりと冷ましましょう。



あなたも

チャレンジ 家庭菜園



Challenge Home Vegetable Garden



サイシン 夏に強い中国野菜

園芸研究家 成松次郎

ナバナに似た中国野菜で、莖葉と花蕾(からい)を食べます。草丈30~40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。莖は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさっとゆでておひたしや、油炒めにさせていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

栽培カレンダー(サイシン)

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
冷涼地			●	■			●	■		
中間地		●	■							
暖地							●	■		

●種まき ■生育 ■収穫

【品種】

中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」(タキイ種苗)、「中国菜心」(サカタのタネ)などがあります。

【畑の準備】

あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします(図1)。

【種まき】

ベッドに直角に条間20~25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします(図2)。その後、べたがけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

【間引き】

1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15~20cmに間引きます(図3)。

【追肥】

最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水(かんすい)します。

【病虫害の防除】

アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアファーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

【収穫】

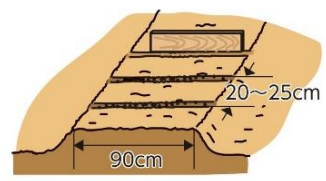
とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び莖が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

※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。

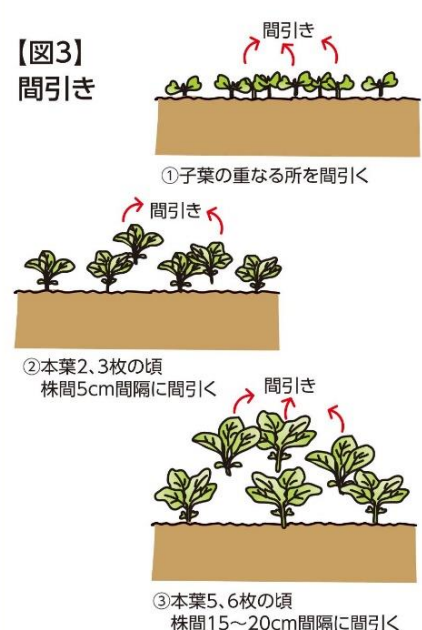
【図1】畑の準備



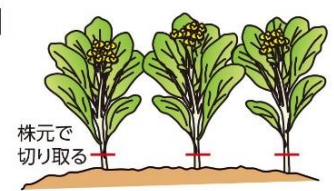
【図2】種まき



【図3】間引き



【図4】収穫



広報通信 2023年8月号より転載

家庭菜園

Q & A

問題解決!



南部宮農センター
園芸課
検校 哲也

Q1 オーガニック、有機栽培といった表示の野菜が売っていますが、どのような栽培をしているのか教えてください。また、減農薬についても教えてください。

A1 オーガニックと聞くとなんとなく「体に良さそう」「味が良さそう」とイメージしちゃいますね。

正確には、農林水産省が定めた有機農産物の日本農林規格（有機JAS規格）に適合している、認証を受けた有機JASマーク（図1）が付いたものが、有機野菜やオーガニック野菜です。



図1

堆肥等で土づくりして、2年以上、禁止された農薬や化学肥料を使っていない、遺伝子組み換え技術を使っていない栽培方法で生産された農産物だけに有機JASマークが付いています。有機とかオーガニックと書いてあっても有機JASマークがなければ法律違反となります。

以前は、無農薬、減農薬などと表記された野菜が売っていました。これらの表現は生産する人によって定義が違ったりしたこと、消費者の誤解を招くこと、平成16年に禁止されました。

現在は、「無農薬」「減農薬」「無化学肥料」「減化学肥料」は表示できませんが、農薬を減らし、堆肥など有機物を入れて化学肥料も減らして作ったのに、その努力をアピールできないのは無慈悲なことと感じます。

消費者にとっても、普通に栽培された野菜より少しでも農薬を減らしたほうを選びたい。

使用できる作物	効果のある病害虫	希釈倍数と散布量				総使用回数
きゅうり	アブラムシ類	1,000倍	10~300ℓ/10a	前日	5回以内	
かんきつ	カメムシ類	1,000倍	200~700ℓ/10a	7日	本剤:3回以内 有効成分:4回以内	

図2

- きゅうりは散布して1日(24時間)後に収穫可能
 - かんきつは散布して7日後に収穫可能
 - 一年生作物は種まきから収穫終了までの使用回数
 - 果樹などの永年作物は収穫終了から次の収穫までの使用回数
- 「総使用回数」とは「製品自体の使用回数」と「その製品が含む有効成分の使用回数」があり、そのどちらも回数をオーバーして使用することはできません。

いと思います。そこで、有機栽培ではないけど、化学農薬・化学肥料の使用回数・量が慣行栽培より5割以下で生産された農産物を「特別栽培農産物」として表示できます。

農薬を気にする消費者はいますが、安全性を確保された農薬のみを農林水産省が登録しています。また、登録された農薬しか使っていないこととはもちろん、使用方法(希釈倍数、使用量、時期、回数など)が定められています(図2)。

定められた安全基準は、有害な影響が見られない最大量の100分の1です。これは、一生涯にわたって毎日食べ続けても健康上問題のない量の100分の1ですが、間違った使い方をしたら、元も子もありません。農薬のラベルを確認して安全に使ってください。

Q2 畑に米ぬかを直接まくときの注意点は？

A2 ぼかし肥料を作るとき米ぬかを使います。栄養分を豊富に含むことから、混ぜると発酵を促します。

一方、生の米ぬかは畑にそのまま散布しても、すぐには

肥料の効果が現れません。土によく混ぜ込んで1カ月ほど発酵腐熟を待って耕して作付けます。

生の米ぬかをまくと、①微生物が大量発生して窒素飢餓(米ぬかをエサとする微生物が増えすぎて土中の窒素を食べてしまい植物が育たなくなる)を招く、②コバエが発生し、ゴキブリなどが寄ってくる、③発酵熱で植物が育たない、といったことが起こります。有機物と混ぜ込んで土づくりとして活用するのがいいでしょう。



オンライン農業塾はこちら

動画はコチラ

管内の病害虫情報ははこちら

家庭菜園情報ははこちら



地元の農産物を ポイントで交換しよう!!



～ 地元農産物ポイント交換会 ～

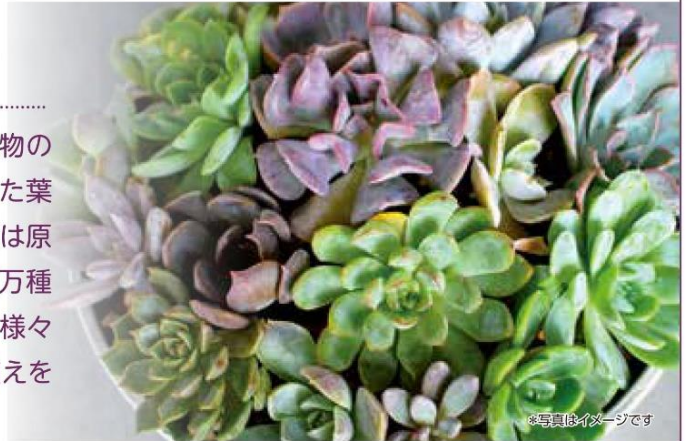
お知らせ

第2弾

11月

多肉植物

毎年大好評をいただいている多肉植物の寄せ植えです!多肉植物はぷくっとした葉がとってもかわいい植物で、その種類は原種と園芸品目を合わせると、なんと2万種類を超えるそうです。そんな形も色も様々な多肉植物を一度で楽しめる寄せ植えをご自宅にいかがでしょうか?



*写真はイメージです



寄せ植え (6号鉢)

ポイント数 **1,100**ポイント

お渡し日 **11月28日(火)**

交換数 **30鉢限定!**

お申込み期間

**10月2日(月)～
10月31日(火)**

土日祝はお休み

お申込み方法

ポイントカードをお持ちのうえ、**各支店にて交換申込書を記入し、**受付を行ってください。

お渡し日は、**左記の日程です。**

お渡し方法

商品はお申し込みいただいた支店でのお渡しとなります。申込控え等をお持ちのうえ、商品とお引き換えください。

お渡し時間
9:00～17:30

第1弾(申し込み受付中)

10月

ポイント
交換数
1,100
ポイント



*写真はイメージです

お申込み期間

9/1～9/29

商品お渡し日

10/27

プリンセチア

第2弾

11月

ポイント
交換数
1,100
ポイント



*写真はイメージです

お申込み期間

10/2～10/31

商品お渡し日

11/28

多肉植物

第3弾(予定)

12月

ポイント
交換数
700
ポイント



*写真はイメージです

お申込み期間

11/1～11/30

商品お渡し日

12/12

ポインセチア

第4弾(予定)

1月

ポイント
交換数
1,300
ポイント



*写真はイメージです

お申込み期間

12/1～12/29

商品お渡し日

1/30

ゼラニウム

第5弾(予定)

2月

ポイント
交換数
1,200
ポイント



*写真はイメージです

お申込み期間

1/4～1/31

商品お渡し日

2/27

**エラチオール
ベゴニア**

第6弾(予定)

3月

ポイント
交換数
800
ポイント



*写真はイメージです

お申込み期間

2/1～2/29

商品お渡し日

3/19

サイネリア

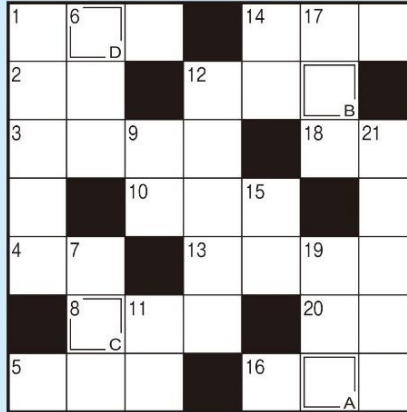
タテのカギ

- ① ボンベを担いで——ダイビングを
楽しんだ
- ⑥ アンダー——の左腕投手
- ⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨ 陶磁器はここで焼き上げられます
- ⑪ ——に敬老の日のプレゼントをも
らった
- ⑫ 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- ⑭ 陽の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の1つ
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑲ ピラフにホワイトソースをかけて焼
いたもの
- ⑳ 父と母のこと

Cross Word 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？



ヨコのカギ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3——は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 糞に懲りて——を吹く
- ⑩ 発車——の新幹線になんとか乗り
込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を
咲かせます
- ⑭ 台風——、よく晴れたね
- ⑮ 吉永小百合さんの場合はサクリスト
- ⑰ ml, mgの「m」
- ⑳ お金を借りると付くことも

応募締切日

2023年
9月21日(木)

当日
消印有効

ハガキでの応募

- ① チャレンジクイズの答え
- ② 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
- ③ 組合員区分(正組合員世帯・准組合員世帯・組合員外のいずれか)
- ④ JAへのご意見や「あまの風」へのご要望
- ⑤ 今号で一番良かったコーナーと、その感想をご記入の上、
ご応募下さい。

宛先

〒496-0876 津島市大縄町9丁目63番地
JAあいち海部 チャレンジクイズ係 行

応募方法

ホームページからの応募

ホームページのあまの風応募フォームからログインしていただき、チャレンジクイズ応募よりご応募ください。



URL

<https://www.ja-aichiama.com/>

ユーザー名

パスワード

□□□□

□□□□□



※写真はイメージです

9月賞品
れんこん

正解者の中から抽選で
10名の方にプレゼント!

先月号の答え

A B C D E
サーフィン



先月号の当選者

応募総数87通

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。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。

お便り紹介コーナー

テッポウムシ対策の園芸用キンチョールEを紹介していただきありがとうございます。早速購入しようと思えます。
(弥富地区・男性)

レンコン農家の農業担い人がおもしろかったです。こういう苦労もいいですね。
(佐織地区・女性)

女性部のヨガ教室に興味があります。時間帯を知りたいです。また、参加希望は電話ですか？
(永和地区・女性)

JA・女性部のヨガ教室は第二・第四木曜日に本店で、第一・第三木曜日に南部営農センターで、どちらも午後1時30分から開催しています。申込みは最寄りの支店窓口で参加申込書をご記入ください。質問等ありましたら、組織担当(TEL:0567-2816688)までご連絡をよろしく願います。

置き型の除草剤があると聞いたのですが、どんなものですか。
(佐屋地区・女性)

JA・粒状の土壌処理剤だと思われれます。水に溶かずに散布するタイプの除草剤です。これから生えてくる雑草の発芽を抑える除草剤で、生えている雑草には効きません。畑であれば耕した後に使います。空き地などではいったんラウンドアップなど茎葉処理剤で枯らした後に使うこととなります。まくときは、ムラがでないように均一にまくようにしてください。

また、除草剤には畑で使っていないものと、非農耕地用のものがあります。駐車場や空き地等で使う非農耕地用は農地では使えません。ご使用の際は近隣へ薬剤が飛び散ったり漂ったりしないよう注意してください。





海南病院だより

病院ミニ知識

診療放射線技師における業務範囲の拡大

医師の働き方改革として、長時間労働の医師の労働時間短縮および健康確保のための措置の整備など、診療放射線技師法の改正を含む、医療関係職種の特任範囲を拡大するための法令改正が行われました。医師の負担を軽減しつつ、私たち診療放射線技師だけでなく、臨床検査技師、臨床工学技士においても同様に、専門性を活かせるような法令改正となりました。

法令改正と聞くと難しく感じられると思いますが、簡単にいえば、私たち診療放射線技師に新たに認められた業務として、造影剤を使用する検査の前に静脈血管に針を刺してルートを確保すること、検査後に刺した針を抜くことが可能となりました。ただし、その業務を行うためには、基礎研修700分(オンライン講義と実技研修を385分受講する必



診療放射線室長
佐藤 裕章

要があります。当院では診療放射線技師全員が受講を修了しました。現在は検査後に刺した針を抜くことを行っておりますが、今後はさらにトレーニングを積んで針を刺してルートを確保することも行えるように努めていきます。

また、医師の負担を少しでも軽減すべく、検査時に異常な画像を発見した場合、速やかに医師に伝えることができるよう、画像診断の指導を受け、日々画像読影の勉強も行っております。

新型コロナウイルス感染症も、少しずつ落ち着きをみせ、検査・健診も受けやすくなったと思います。検査についての疑問などは、私たち診療放射線技師に、お気軽にお尋ねください。



介護ミニ知識

筋力減少による嚥下機能障害 「食べる力・飲む力の衰えを防ぐ」

臨床現場にいると、全身の筋力低下によって嚥下機能(飲み込む機能)の低下を来している方に携わることがとても多いと感じます。

嚥下機能にはさまざまな筋肉が関連しており、加齢や病気、低栄養などで全身の筋力が衰えると、当然嚥下に関連している筋力も低下してしまいます。

嚥下機能を鍛えるための『口腔体操』や『パタカラ体操』などをこ存じの方も見えると思いますが、全身の筋力が低下している状態では、そういった口の機能にアプローチしたりハビリのみ行っても嚥下機能はなかなか改善しません。

まず大切なのは、全身の筋力を維持・改善すること。そのためにはバランスの良い十分な栄養をとりながら運動することをお勧めします。全身の筋力を維持改善することが、嚥下機能維持改善にもつながり、また全身の免疫力が高まることにより、誤嚥性肺炎(唾



通所リハビリテーション
(言語聴覚士)
三輪 加那子

液や食べたり飲んだりしたものが肺に入ることによって発症する肺炎を起させない体づくりにもつながります。

運動はウォーキングや起立・着席訓練がお勧めです。起立・着席訓練とは、椅子から3〜5秒かけて立ち上がり、立ち上がったから3〜5秒かけてゆっくり座るといった動作を10回程度繰り返す訓練です。食事は卵、肉・魚、豆腐といったたんぱく質を意識して摂取すると、筋肉の発達を促すことができます。

嚥下機能を維持改善するには、そういった体づくりをしたうえで、口腔体操などを併せて行うとよいでしょう。

全身の筋力を鍛えて、食べる力・飲む力の衰えを予防していきましょう！



「海南健康大学」再開のご案内

海南健康大学はどなたでも自由に受講できます。予約も事前申込も不要ですので、お気軽にご参加ください。

開催
予定

【テーマ】 地域をまもり、共に歩む ~Together With~
【日時】 令和5年10月11日(水) 14:00~15:00

【講師】 病院長 奥村 明彦
【場所】 教育研修棟3階 講堂

健康ミニ知識

必要十分な「健康診断」を受けていますか？

健康診断には「適切な項目」があります

みなさんは定期的な健康診断(健診)を受けていますか?自分に必要な検査についてご存じでしょうか。健診には年齢、性別等から推奨される項目があります。生活習慣病の検査は全員に推奨されますが、必要性が高いのに受診率が低いものもあります。「65歳以上の女性の骨密度」「やがん検診」(特に若年女性の子宮頸がん)です。逆に、早期発見に効果の低い検査は「腫瘍マーカー」です。前立腺がん(PSA)以外の腫瘍マーカーは、がんの早期発見に有用ではなく(異常がなくてもがんがないとはいえず、陽性でもがんがないことも多い)推奨されません。がん検診の中で受診者に対して利益が大きく推奨度が高いのは①大腸がん(45歳から75歳まで)②胃がん(50歳以上)③乳がん(40歳から75歳まで)④子宮頸がん(21歳から70歳まで)⑤肺がん(50歳から80歳までの喫煙者)です。

「専門外来に通院中なので体全部を診てもらっている」は誤り!

〇〇病で〇〇病院へ通院中、とごい



総合内科代表部長

脇坂 達郎

ことで安心される方も多いと思いますが、専門外来では当該科の疾患に関する診療のみが行われます。例えば糖尿病で内科へ通院していても胃の検診は通常含まれません。ある時お腹の調子が悪くなり、進化した胃がんが見つかる、といったこともしばしばあります。通院されていても多くの場合、健診は必要です。具体的な内容は担当医と相談しましょう。

健診の結果について「正しく対処」する

健診の結果は「要精密検査等」のコメントのみで説明がないことも多いです。経過観察でよいのか、定期的な検査が必要か、すぐ対応が必要なのか、かかりつけ医とよく相談しましょう。健診は安心して元気に過ごすためのものであり「結果を心配しすぎて体調を崩す」のは本末転倒です。追加検査が必要な異常(検査結果)を放置して病気が進行してしまうことを避けるためにも、予防医療や健診について全般的に相談でき、必要時には専門医と連携してくれる、かかりつけ医をもちましょう。



子育てミニ知識

小児科への受診年齢は何歳まで？

Q 小児科の受診の年齢はいつまでですか?疾患により変わるものですか?

A 一般的には15歳まで(中学3年生まで)としているところが多いように思います。ただ、受診の内容によっては、別の配慮が必要です。例えば慢性の疾患の場合、その後も継続して診療が必要になります。中学卒業後の春休みに受診する場合、今後成人になつていくことを見据えて、初診から

内科にお願いすることもあります。日本小児科学会では、小児科が診療する対象年齢を成人までに引き上げ、その運動を全国的に展開することを平成18年4月に決定しています。この場合も、小児科での継続診療が必要な基礎疾患があれば成人(成長が止まる)まで、という意図であり、全ての疾患を成人まで診察するということではない、と個人的には考えています。

また、年齢ではなく、疾患によって受診科が変わることもあります。外傷等で手術が必要な外科的疾患は何歳であれ小児科では対応できず、外科・整



小児科代表部長

小久保 稔

形外科・脳神経外科等での対応になります。同様に、対象臓器が眼・耳・皮膚であれば、それぞれ眼科・耳鼻いんこう科・皮膚科、妊娠等に関しては産婦人科を受診していただきます。また成人領域で多い疾患、たとえば炎症性腸疾患や自己免疫疾患などの場合、当院では小児科、消化器内科、膠原病内科に相談し、担当科を決めています。これは小児科医には内視鏡等のできる医師が少なく、内科医は小児科医ほど小児の特性や薬用量に詳しくないためです。担当科がどの科に決まるかは、受診される病院によっても異なると思います。それぞれ最も適切だと思われる科で診療を担当します。また、先天性代謝異常等の生まれつき、かつ稀な疾患の場合(内科医はそれほど経験していないことが多い)は、成人後もその疾患に関しては小児科医が、それ以外の疾患に関しては内科医が担当していることが多いと思います。





新米セール開催!



グリーンセンター(愛菜耕房・菜々耕房)にて
地元産のお米5kg以上ご購入いただいたお客様に粗品をプレゼント!

地元あいちの香り
新米セール

10月開催

※粗品のプレゼントはなくなり次第終了させていただきます。
※Aコープとびしま店は対象外となります。
※販売開始のご案内はLINEにて配信致します。

緑茶ペットボトル
2本プレゼント!

1本 500ml



購買事業の臨時休業について

仮決算に伴う棚卸実施のため、9月29日(金)・30日(土)の営業時間を下記の通り変更いたします。
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。 ※翌日10月1日以降は通常営業いたします。

部署名	9月29日(金)の営業時間	9月30日(土)の営業時間
南部営農センター(購買推進課)	通常営業	8:30~12:00までの営業、 午後より休業
北部営農センター(購買推進課)		
北部営農センター(園芸課)	8:30~12:00までの営業、 午後より休業	定休日
飛島支店・鍋田支店・八開支店		
グリーンセンター津島店 愛菜耕房	通常営業	9:00~12:00までの営業、 午後より休業
グリーンセンター十四山店 菜々耕房		

※Aコープとびしま店については、通常営業となります。

れんこんセンター・ミニトマトセンターからのお知らせ

パート・アルバイト大募集!



職種

パート・アルバイト

業務内容

野菜の選別・箱詰め作業

給与

時間給 986円~

勤務時間

12:00~17:00頃 ※日祝出勤できる方歓迎 ※週4日以上の方 ※時期によっては10時~勤務あり

休日

火曜日、土曜日は定休日 ※市場休みによって変動あり ※お休みは自由に取得できます

勤務地

JAあいち海部 れんこんセンター・ミニトマトセンター 住所 愛西市早尾町晩稲場36-1

必要な資格

特になし。未経験者、ブランク大歓迎。シニア活躍中!

【お問い合わせ先】 TEL 0567-23-3363 担当:大橋・伊藤(土曜定休) メールアドレス:hb.engei@ja-aichiama.com

LPガス
緊急連絡先

平日/ガスコールセンター 夜間・休日/LPG集中監視センター
TEL 0567-56-6824 TEL 0566-99-4956

インフォメーション

各種お問い合わせは、左記へご連絡をお願いします

病院等へのご遺体のお迎え
葬儀施行のお申込み

生活部やすらぎ課(24時間対応)
TEL 0567-56-6807

農地相談についての
お問い合わせ

南部営農センター農産課 北部営農センター農産課
TEL 0567-56-6801 TEL 0567-23-3011



利用者の農業理解促進を目指した取組み

当JAでは地域に根ざした総合JAとして、組合員のくらしをサポートするとともに、農業やJAの経済事業に関する理解促進を目指した取組みを行っています。



収穫を楽しむ参加者

7月15日には融資部、金融共済部、園芸部の合同企画として、南部営農センター「わいわい農場」で金融共済事業の利用者の中から抽選で選ばれた30組105名を招いてトウモロコシの収穫体験を開催しました。ミニイベントとして厚生労働省が推奨する一日当たりの野菜摂取目標である350グラムになるように、野菜をかごに入れる催しも行い、目標の数値に近かった上位10組には野菜の詰め合わせセットを進呈しました。

今後も当JAでは地域住民と農業の接点づくりを図ることで、組合員・利用者の豊かなくらしの創出に取り組んでまいります。

営農情報

ソイルサプリエクスとは、
大麦由来発酵濃縮液で、
アミノ酸や**有機酸**、**腐植酸**
などを豊富に含む、
植物用のサプリメントです！

100%有機質由来で、
有機JAS規格に適合した
資材なんですよ。

いろいろ効果があるみたいなんですけど、
うちの場合、スイカの甘さやシャリ感が
アップしたね。

収穫後に
根を振り出したら
根張りがすごくって
びっくりしたなあ。

トマトも成り疲れしにくくなって、
いつもより長く収穫できるし**味もイイ！**

チッソ、リン、カリは少ないが、
植物を元気づけるものが
いっぱい入ってるそうだ。

国内資源活用!天候不順・生育不良対策に!

ソイルサプリエクス

含有成分(当社分析例)

チッソ	リン酸	カリ	アミノ酸
3%前後	1%前後	1%前後	5~6%
有機酸	腐植酸	糖類	pH
5~8%	3~4%	7~8%	4前後



【健全に生育!】トマト



根張り向上を確認!

左対照区
右ソイルサプリエクス施用区(200倍希釈灌注)

【おすすめ作物】

- 果菜類●根菜類
- 葉菜類●果樹

【期待される効果】

- 生育不良改善
- 活着・根張り促進
- 成り疲れ防止
- 品質向上

【使用方法】

- 灌注:200~500倍希釈
- 葉面散布:300~1,000倍希釈

【施用効果事例】

ジャガイモ



【方法】

ソイルサプリエクス[5倍希釈液]浸漬



風乾

アミノ酸豊富な
「ソイルサプリエクス」

1.2kg 780(税別)円

アミノ酸豊富な
「ソイルサプリエクス」

20kg 4,660(税別)円