

民謡や踊りで楽しいひととき



▲唄や踊りを披露する小千谷穂波会の皆さん

6月6日(土)、年金友の会は、小千谷市民会館で第13回大会を開きました。当日は2回に分けて開催し、900人を超える会員が参加。「小千谷穂波会」の唄や踊りを楽しみました。



▲あいさつをする年金友の会の川崎会長

同会の川崎稔会長は「会員数が4600人を超え、大会も13回目を迎えた。唄や踊りで楽しいひとときを過ごしてほしい」とあいさつ。谷口熊一組合長は、JAの年間年金取扱額などを報告し、協力に感謝しました。また、年金受給者・予約者向けの定期貯金「JAふれあい年金プラス」を紹介しました。

来賓のJAバンク新潟県信連の内山靖夫常務は「特殊詐欺の被害は高齢者に集中している。怪しい電話は、家族や警察、JAに相談してほしい」と注意を呼び掛けました。

トマト苗鉢上げ

[小千谷養液土耕栽培組合]



▲トマト苗をポリポットに鉢上げする生産者

5月26日(火)、小千谷養液土耕栽培組合は、両新田のJA育苗ハウスで、トマト苗の鉢上げ作業を行いました。生産者やJA担当職員ら13人が参加しました。今年の鉢上げ時期は平年並みで、約4700本の苗をポリポットに1本ずつ丁寧に植え付けました。

同組合の田村新一組合長は「安全・安心なトマトを、消費者の皆さんにお届けたい」と話します。

同組合では、生産者6人と2団体が、育苗ハウス8棟(約50坪)を活用し、26トの出荷を目指します。栽培する品種は「ラウンド1」と「フルティカ」です。収穫時期は、フルティカが7月中旬から10月中旬、ラウンド1が8月上旬から10月中旬です。

今年は、新たに2人の仲間が加わり、高品質なトマトの生産拡大に期待がかかります。

植え付けた苗は、ハウス内で6月13日まで育苗し、その後は栽培用コンテナに定植。現在順調な生育を見せています。

生育状況踏まえ スイカ栽培指導会

【小千谷すいか組合】



▲スイカの生育状況を確認する生産者

6月3日(水)、小千谷すいか組合は、県長岡農業普及指導センター小千谷分室と(株)萩原農場の協力で、スイカ栽培指導会を、山谷の圃場で開きました。

生産者やJA担当職員ら20人が参加。生育状況を踏まえ、今後の栽培管理のポイントなどを確認しました。同分室の椋澤桃子主査普及指導員は、生育状況につ

いて「定植時期は4月下旬から5月上旬と平年並みだが、その後の気温が平年に比べ高く、1週間程度早く進んでいる」と説明。併せて「梅雨入り前に着果作業を終わらせてほしい」と、対応を求めました。

同農場の園部通彦課長は「今年は晴天が続く、平年より着果数が多いと予想される。しっかりとかん水を行

い、玉の品質を確認してから摘果作業を行うことが大切だ」と強調しました。同組合では、7月中旬から8月のお盆前までの出荷を予定し、約160トの出荷を目指します。

良質メロンへ栽培指導会 管理ポイント確認

【小千谷園芸組合】



▲圃場でメロン管理のポイントを確認する生産者

6月9日(火)、JA越後おぢやのメロン生産部会、小千谷園芸組合は、県長岡農業普及指導センター小千谷分室と公益財団法人園芸植物育種研究所の協力で、メロン栽培指導会を、小栗田の圃場で開きました。

生産者やJA担当職員ら22人が参加。良質なメロン生産に向け、開花から収穫までの管理ポイントなどを確認しました。

同園芸組合の永野敏行組合長は「梅雨入りも近づき、病害の発生が懸念される。適期防除に努めてほしい」とあいさつしました。

同分室の椋澤桃子主査普及指導員は、生育状況について「定植前後の十分なかん水と温度の確保で、植え傷みした圃場はなく、生育は順調」と説明。併せて「今後病気が発生しやすくなる時期なので、発生前から予防除を」と呼び掛けました。

同研究所の中村忠司課長は、栽培のポイントとして①定植圃場の地温確保②果実肥大期のかん水③収穫間際までの定期的な防除を強調しました。

初夏の片貝丘陵11キロウォーキング

▶健康ウォークで汗を流す参加者



6月7日(日)、JAは、小千谷市内などで、第19回ふれあい健康ウォークを行いました。

市内外から、家族連れや友人同士のグループなど約220人が参加。新緑がきれいな初夏の片貝丘陵などを歩き、汗を流しました。

JAでは、組合員や地域住民の健康づくりを目的に毎年開催しています。

▶新緑を満喫する参加者



開会に当たり谷口熊一組長は「健康ウォークを通じて新緑を満喫し、リフレッシュしてほしい」とあいさつしました。

参加者は、午前9時に花火の合図で、片貝小学校を出発し、片貝丘陵などを回って同校へ戻る約11キロのコースを歩きました。

ゴール後は、JA職員が塩おむすびと豚汁でもてなしました。

市民も交えウォーキング学ぶ

[JA女性部]



▲姿勢や目線を意識しながら歩く参加者

6月3日(水)、JA女性部は、小千谷市総合体育館でウォーキング教室を開きました。

組合員や地域住民ら23人が参加。100歳まで元気に暮らすための体力・健康・生きがいづくりに向けて汗を流しました。

これは、JA健康寿命100歳プロジェクトの取り組みの一環で、JAが実施するのは4回目となります。

参加者は、JA新潟中央



▲靴ひもの正しい結び方を学ぶ参加者

会くらしの活動対策部の猪爪駿介さんから、正しい歩き方やウォーキングの効果などを学びました。猪爪さんは「姿勢や目線、歩幅を意識しながら歩くことが大切」などとアドバイスしました。

三仏生から参加した和田ひろさんは「冬場は歩いていますが、農作業が始まると忙しくて歩く機会が減ってしまってきた」と話しました。

郷土料理を楽しく調理



▲レシピを確認しながら郷土料理を作る参加者

6月7日(日)と8日(月)の両日、JAは、グリーンパークでクッキング教室を開きました。

組合員や地域住民ら30人が参加。家族に喜ばれる食事作りと家族の健康管理に向け、JA女性部の小林セツさんから、お薦めの郷土料理を学びました。

料理教室は郷土料理や時短料理など、季節ごとに内容を变えて年4回開きます。

小林さんは「郷土料理は難しいイメージがあるが、

実際に作ると簡単な料理もある。祭りするときなど、ぜひ家庭で作ってほしい」と話しました。

今回は「ぜんまいの白あえ」「棒だら煮」「篠田巻」の3品を学びました。

五辺の水瀬則子さんは「楽しく郷土料理を学ぶことができました。帰ったら早速、白あえを作る」と感想を話しました。

次回の料理教室は7月に「時短料理」を内容に開く予定です。

節電、快適職場へグリーンカーテン



▲フウセンカズラの苗を定植するJA職員

JAは、6月中旬から全6支店で、環境に配慮した職場づくりとして、グリーンカーテンの設置に取り組んでいます。

この取り組みは、JAの支店活動強化の一環。今年で5年目を迎える夏の節電対策を踏まえ、支店のプラントーにフウセンカズラの苗などを定植しました。

今年は、JA職員が播種・育苗したフウセンカズラの苗を定植しました。

作業を行った四ツ子支店管理金融課の櫻井彩樹は「これから暑い日が続くので、来店者にグリーンカーテンの清涼感を楽しんでいただきたい」と話しました。

JAでは、この他、5月1日から10月末までを「クールビズ実施期間」とし、グリーンカーテンと組み合わせ、より効果的な電気使用量の削減に取り組みんでいます。

初公開の家康公ご位牌を拝観 [片貝中央支店]



▲日光山輪王寺大猷院にて

5月24日(日)・25日(月)、片貝地区共済きらめきの会は「日光山輪王寺ご参拝と鬼怒川温泉に泊まる親睦旅行」を実施しました。

世界遺産の輪王寺で、初公開の徳川家康公のご位牌を拝観。参加者は、またとないチャンスにたっぷり輪王寺を見学しました。宿では、空中庭園露天風呂や豪華料理を満喫。身も心も癒された旅となりました。

特殊詐欺に気を付けて

▶チラシを配り詐欺被害に注意を呼びかけるJA職員



6月15日(月)、小千谷地区防犯協会連合会と小千谷警察署は、年金支給日にあわせ、詐欺の被害にあわないよう、本町商店街のスーパーマーケット前などで被害防止活動を行いました。

JAからは職員3人が参加。注意喚起の書かれたチラシを配りながら、「甘い話には気を付けて」などと声をかけ、市民に注意を呼びかけました。

リハビリテーションとはなんだろう？ 〜本当の意味を知っていますか？

J A新潟厚生連 魚沼病院

リハビリテーション主任

作業療法士 高頭 美恵子

病院では「リハビリを頑張ってるよ」のように言われますね。リハビリ機能訓練というのが、日本におけるリハビリテーションの一般的なイメージであることは間違いないと思います。でも、「そうじゃないんだよ！日本人！」と思い、今回はリハビリテーションのお話をしたいと思います。

そもそも、リハビリテーション(rehabilitation)の語源はラテン語で、re(再び)+habilis(適した、ふさわしい)という意味の形容詞を語幹とした言葉です。「人間が何らかの原因でふさわしくない(望ましくない)状態に陥った時に、そこから救い出して、再びふさわしい状態に復帰させる」という意味を持ちます。意味は広がり、現代では犯罪者の「厚生」「社会復帰」などにも使われています。ですので、本当は「権利・名誉・資格の回復」という人間の「価値・尊厳」に関わる意味を持つ、かなり深いある言葉なのです。

さて、私は「リハビリの先生」とよく言われますが、リハビリテーションを行う職種には、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3つあることをご存知でしょうか。理学療法士は、みなさんのイメージ通りの「リハビリ」そのもので、身体の動きを良くする、立

つ・歩くなどの基本的な動作の訓練・指導を行う仕事です。作業療法士は障害を負った人の状態と折り合いをつけながら、自分らしい生活ができるよう、本人・家族がしたい生活を送れるよう、作業活動(身の回りや家事、仕事など)を通し訓練を行い、周辺環境も整え、心身の回復を図る仕事です。言語聴覚士は言語障害などによるコミュニケーション障害、食(摂食・嚥下)の障害に対し訓練・指導を行う仕事です。この3職種が協業してリハビリテーションを行っています。

では本題に。リハビリテーションとは一体何か？です。人が病気になる、今までの生活や仕事ができなくなったという時に、どうしても「できない」「ことにみんなの目が行き、本人も喪失感に苛まれます。リハビリスタッフですら「動けないから難しい」といった視点になりがちです。ですが、病気や障害を持っていても、その人が「これがやりたい」「これからこう生きたい」という気持ちを尊重し、それがどうしたらできるようになるかを検討し、訓練・指導・援助を行うことがリハビリテーションであろうと思います。また周囲(家族や地域の方など)の理解・協力を得るよう働きかけることも大切な仕事です。

「失われたもの」とはわれず「今ある力を最大限に活用」し、「元気に生きる力」を引き出したい…その人らしく生きていけるよう、心をこめたりハビリテーションの提供を行えるようスタッフ一同努力していきたいと思えます。