

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ら

6月3日(金)、小千谷すいか組合は、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。今後の栽培管理のポイントなどを確認しました。長岡農業普及指導センター小千谷分室の椋澤主査普及指導員は「高温の影響から圃場が乾きやすい、かん水管理に例年以上の注視が必要」と対応を求めました。

11キロを歩いて健康作り



▲健康ウォークで汗を流す参加者

6月5日(日)、JAは、第20回片貝町ふれあい健康ウォークを開催しました。市内外から、家族連れや友人同士のグループなど約250人が参加。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。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汗を流しました。

小学生田植体験

[片貝小学校]



▲田植え作業を体験する児童たち

5月25日(水)、片貝小学校の5年生は地元農家の方から協力を得て、片貝地区内の水田で、田植え作業の体験授業を行いました。秋には収穫体験授業も予定されています。当JAは同月、小千谷市教育委員会を通じ、市内各小学校に食と農をテーマとした補助教材を贈呈しており、食農教育の大切さを伝えていきます。

栽培のポイント確認 メロン栽培指導会

[小千谷園芸組合]



▲メロンの生育状況を確認する生産者ら

6月7日(火)、小千谷園芸組合は、メロン栽培指導会を小栗田の圃場で開きました。生産者ら25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。公益財団法人園芸植物育種研究所の中村忠司課長は高品質メロンの栽培方法を、適正な水分と地温・適正なかん水量など5つのポイントに絞って説明しました。

トマト育成順調

【小千谷養液土耕栽培組合】

▶ トマト苗をポリポットに植え付ける生産者



小千谷養液土耕栽培組合は、市内両新田のJA越後おぢや育苗ハウスで、トマト苗の鉢上げ作業を行いました。

今年産の鉢上げ時期は平年通りで、生産者やJA担当職員ら11人が参加し、約4000本の苗をかん水しポリポットに1本ずつ丁寧に植え付けました。

同組合の齋木達也組合長

は「養液土耕栽培ならではのおいしいトマトをみなさんにお届けしたい」と話しました。

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、23トの出荷を目指します。

今年度の作付け品種は「ラウンド1」、「フルティカ」、「桃太郎」の3種類です。

各品種の出荷時期は「ラウンド1」は8月上旬から10月中旬、「フルティカ」は7月中旬から10月中旬、「桃太郎」は8月上旬から10月末を予定しています。

植え付けた苗はハウス内で6月中旬まで育苗し、その後は栽培用コンテナに定植。夏の出荷に向けて現在順調な生育を見せています。

グリーンカーテンで節電対策



▲定植作業を行うJA職員

6月初旬から全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。

今年で6年目を迎える夏の節電対策を踏まえ、アサガオの苗などを定植しました。

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、電気使用量の削減に取り組んでいます。

霊峰富士山に興奮

【共済きらめきの会】



▲ホテル鐘山苑にて

片貝地区共済きらめきの会では、ホテル鐘山苑と富士山をめぐる親睦旅行を実施しました。

道中、富士山五合目を散策し、晴天にそびえる世界遺産霊峰富士山の圧倒的な存在感に感銘しました。

宿泊は、富士山の見える温泉ホテル「鐘山苑」にて最高級のもてなしと料理を満喫し、身も心も癒された旅となりました。

電話を切って家族に相談 特殊詐欺に気を付けて



▲チラシを配り詐欺被害の注意を呼びかけるJA職員

6月15日(水)、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7人が参加。注意喚起の書かれたチラシを配りながら、「怪しい電話は警察や家族に相談して」などと声をかけ、市民に注意を呼びかけました。

松原さん写真展7月18日まで開催

[小千谷市教育委員会]



▲嘆声をもらしながら写真に見入る来場者

アマチュア写真家の松原浩さんによる写真展「小千谷の四季」が6月5日から7月18日まで小千谷市民学習センター「楽集館」で開催されています。

同展では、写真や松原さんの写真を使用した当JAのカレンダー展示に加え、松原さんが来場し、写真を解説するスライドトークショーも開催されています。

魚沼病院内にお知らせ

元気で生きていくために
運動習慣をつけ閉じこもりな
生活をしましゅう

JA新潟厚生連 魚沼病院
リハビリテーション科技師長
作業療法士 高頭美恵子

私は「60歳まで仕事して、10年くらいはのんびりし、70歳くらいには「ロケット」にたいなあ。」という願望があります。やはり元気がなくなる、お世話されるのがなんとも気が引ける…皆さん思っていると同じことを思っています。

日本人の平均寿命は世界1であることはよく耳にされると思いますが、健康寿命という言葉はご存知でしょうか。健康寿命とは「健康で自立した生活を送ることができる期間」を言い、日本人では男性が74歳、女性が73歳、ちなみに平均寿命は、男性が79歳、女性が80歳。ということは、「不健康な期間」は男性で9年、女性で12年あるということになります。(平成22年厚生労働省調査)要するに、日常生活に介護が必要な期間ということになります。ちなみに全国の中で、新潟県の平均寿命は男性77位女性55位なのに、健康寿命は男性27位女性23位なのだそう。ということは、新潟県は不健康な期間の長い方が多いということ…これはちょっと心配ですね。

そういったことから、国は早い時期から健康であり続けるために、生活習慣をつけてもらい、「健康増進・疾病予防」をしてもらうことを推進するようになりました。要は「病気になるまいよ、世話

にならず元気でいてくれ」ということですね。ですが、年齢とともに老化現象は訪れます。それは、体の動きだけでなく心肺機能や視力・聴力認知機能など体の様々なものが衰えることは避けて通れないのです。それを遅らせていくことはできます。

その中で運動習慣は大切です。体力・筋力が落ちると、転倒しやすくなる。活動量が少なくなると家に閉じこもりやすくなる。このように悪循環が起ります。ですから、生活の中にぜひ運動を取り入れてもらいたいと思います。はじめやすいのはウォーキングで、運動負荷としてもそれほどなく、手軽に行えるからです。運動の加減は「人と話し、笑い、歌いながらでもできる程度の強さの運動」で脈拍の目安は(201年齢×0.5)、運動時間は1日30分目標、運動頻度は2日に1回くらい、無理は禁物、病気のやがたのある方は医師と必ず相談してから行いましょう。

そして何より、継続すること、楽しく行うことが大切なので、目標を作る(体力がつけいたら旅をするとか楽しみ目標がいいですね)、仲間で行う(地域でウォーキング大会を行っているところもありますよ。)などご家族や地域の方、お友達とフワフワニコニコしながらできるといいですね。

私はちなみに、ヨガとフラダンスを始めました。とても良いです。筋肉つきましたし、動くこと好きのし気持になります。目標はフラダンスの動きがもっと滑らかになること、新病院開院まで倒れないこと…です。

皆さんも楽しく動いて元気に毎日を過ごしましょう。