

児童ら稲作体験 作業に笑顔満開

5月23日(水)、JA越後おぢやは、和泉小学校の稲作体験活動を支援しました。

5年生18人と生産者や保護者、JA職員ら12人が田植えをしました。

体験活動は、総合的な学習の一環で、小千谷の米づくりを学ぶことが目的です。

児童は、生産者やJA職員の指導で学校田2ヶ所に「コシヒカリ」の苗を植えました。はだして田んぼに入り、「冷たくて気持ちいい」「楽しい」と歓声を上げました。

JAは、自己改革の基本目標の「地域の活性化」の具体的な取り組みとして、同校に水稻苗を無償で提供しました。

JA職員は「見慣れた水田でも、実際に自分たちで取り組むことで、栽



▲田んぼに入り、生産者らの指導を受けながら田植えを楽しむ児童



培の大変さや収穫の喜びを感じてほしい」と話しました。

田植え後は、田んぼの水管理や稲刈り、はさかけなども体験します。収穫した米は給食で食べる他、地域の生産者や保護者にも振る舞います。

生徒の野菜作り 苗を提供し指導

5月25日(金)、JA越後おぢやは、千田中学校の栽培体験授業を支援しました。

同校の1年生43人が参加。園芸特産課の職員2人が、講師を務めました。職員らはトマトとカボチャの栽培方法などを指導した他、畑では定植などを実演しました。

JAは、同校を含む市内11の小・中学校にサツマイモやトマトなどの野菜苗を無償で提供しています。児



▲生徒に野菜苗の定植作業を指導するJA職員

童、生徒への栽培方法の指導も行い支援します。この取り組みは、食農教育の一環として日本の農業について学ぶ他、地域生産者のおかげでおいしい物が食べられることを実感してもらうことが目的です。

営農生産部園芸特産課の涌井健司は「体験授業を通じて、園芸に興味を持ってくれたらうれしい」と話します。

児童、生徒の栽培体験記録は、10月下旬に市内で開く「おぢや農林まつり」で展示する予定です。

小千谷養液土耕栽培組合 入念にトマト鉢上げ

己 革
自 改
食・農・くらしの応援団
JA 越後おちや



▲トマト苗をポリポットに植え付ける生産者

5月25日(金)、JA越後おちやの組合員でつくる「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、平成30年の生産をスタートしました。生産者10人が参加し、ト

マト苗約2300本をポリポットに1本ずつ植え付けました。今年産では新たにミニトマト「アンジェレ」にも取り組みます。

JAは、農業者の所得増大と農業生産の拡大に向けて、園芸作物の取り組み支援に力を入れています。中でも、新たに養液土耕栽培を始める生産者には、栽培システムを1年間無償で貸し出す支援も行っています。

同組合では、生産者3人と2組織が、ハウス6棟(約36坪)を活用し、出荷量15tを目指します。

同組合では、生産者3人と2組織が、ハウス6棟(約36坪)を活用し、出荷量15tを目指します。

メロン栽培指導会 温度に注意を

5月31日(木)、JA越後おちやのメロン生産組織「小千谷園芸組合」は、小栗田で、栽培指導会を開きました。生産者20人が参加。良質なメロンの生産に向け、開花から収穫までの管理ポイントなどを確認しました。県岡農業普及指導センター小千谷分室、種苗メーカーの神田育種農場が協力しました。

同園芸組合の和田浩之組合長は、「この指導会を生かし、高品質なメロン栽培に取り組んでいこう」と呼び掛けました。

同分室の椋澤桃子主査普及指導員が生育状況と解説しました。5月上旬は日照時間が平年と比べて少なく、中旬は日ごとの寒暖差が大きかったことが、初期生育の遅れにつながった

が、15日以降は比較的气温が高めに推移し、全体的につるの勢いがついてきたとしました。併せて「今後は病気が発生しやすくなる時期なので、予防防除をしてほしい」と呼び掛けました。神田育種農場育種開発部の石川清考主任研究員は、成熟期の管理のポイントを解説しました。「二次肥大や糖度上昇の遅れがないように草勢をコントロールし、できるだけ昼夜の日較差を10度以上にするように換気作業をしよう」と強調しました。



▲畑で栽培管理のポイントを確認する生産者ら

歩いて食べて健康になろう

6月3日(日)、JA越後おぢやは、「片貝町防災・健康ウォーク」を市内などで行いました。片貝小学校などが共催。JAは自己改革の基本目標の一つである「地域への貢献」の具体的な取り組みとして参加しました。

児童と保護者や友人同士ら、過去最多の約580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。

谷口熊一組合長は「健康づくりと防災意識を高めてほしい」とあいさつしました。

参加者は、午前10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5kmと10kmのコースを歩きました。ゴールでは、JA職員



▲健康ウォークで汗を流す参加者



がおにぎりや豚汁を振る舞いました。スタート前には、地震の発生を想定した避難訓練も行いました。参加者は「天気も良く、子どもと一緒に参加した。楽しい時間を過ごすことが出来た」と笑顔で話しました。

スイカ栽培指導会 管理のこつ共有

6月5日(火)、JA越後おぢやのスイカ生産組織「小千谷すいか組合」は、栽培指導会を鴻巣町の畑で開きました。生産者15人が参加しました。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。県長岡農業普及指導センター小千谷分室の椋澤桃子主査普及指導員は「定植



▲スイカの生育状況や管理のポイントを確認する生産者

時期はほぼ昨年と同時期で、葉焼けの発生は少なく、全体に活着は良好だ。5月上旬は最高気温が上がらず、活着後の生育は緩慢で、つるの伸長スピードは緩やかだったが、5月15日以降は天候が回復し、つるの伸長が急激に進んだ」と説明。今後の管理のポイントとして、①低節位の摘果徹底と着果棒の設置②肥大期の管理③生育診断④病害虫の予防除害を呼び掛けました。

すいか組合の小宮隆平組合長は「熱中症など健康に気を付けて、生産に取り組んでいこう」と呼び掛けました。

身体にいい料理学ぶ 女性部員が講師務める

6月10日(日)・11日(月)、JA越後おぢやは、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40人が参加し、「身体にいい料理」をテーマに3品を学びました。JA女性部の小林セツさんが講師を務めました。

料理教室は、家族に喜ばれる食事づくりと家族の健康管理を目的とし、夏バテ予防の料理など、季節毎に内容を変えて年4回開催します。



▲作り方のポイントを解説する講師の小林さん

講師の小林さんは「野菜や車麩、チーズなど、健康に良い食材にこだわった。家庭でも作ってほしい」と話しました。

参加者は「ごろごろ野菜のチーズ和え」「車麩のほさみ揚げ」「桜餅」を学びました。

今回の料理教室は、7月に「夏バテ予防に酢の料理」をテーマに開きます。

「ごろごろ野菜のチーズ和え」のレシピは、今号16ページのJAクッキングに掲載しています。

特殊詐欺注意 街頭呼び掛け

6月15日(金)、年金受給者の特殊詐欺被害を防ぐと、JA越後おぢやは、被害防止の街頭広報に参加しました。

小千谷警察署が、「新潟県特殊詐欺・悪質商法被害防止の日」である公的年金支給日に合わせて実施した取り組みで、小千谷地区金融機関防犯協議会が協力しました。本町のスーパーマーケット前など4カ所で行いました。



▲ちらしを手渡し、特殊詐欺に注意を呼び掛けるJA職員

参加したJAの支店長らは、「特殊詐欺に気を付けて」と声をかけながら啓発グッズの「振り込め詐欺撲滅」と書かれたハンドタオルや注意喚起のちらしなどを通行する市民に手渡ししました。

東小千谷支店の関精一支店長は「電話で振り込みなどをうながす話には気を付けてほしい」と呼び掛けました。

音楽で故人しのぶ ケーキビュッフエコンサート

6月17日(日)、JA越後おぢやは、JAセレモニーホール「虹のホールおぢや」で、ケーキビュッフエコンサートを開きました。平成29年度に同施設を利用した家族ら約130人が集まりました。

小千谷市出身でコントラバス演奏者の星野勝彦さんや長岡市出身のチェリスト片野大輔さんから小千谷市や近隣市町村に関わりのある演奏者を中心に4人が出演し、12曲を演奏しました。

参加した組合員は、「心が安らぐコンサートで、故人をしのぶことができたと話しました。」

谷口熊一組合長は「今後も接遇コンテストへの参加などを通じて、職員のスキ



▲コンサートで故人をしのぶ参加者

ルアップに努めていく」とあいさつしました。参加者は開演前にケーキビュッフエを楽しみました。同施設では、お別れの花入れの際に生演奏を入れる案内を始めました。チェロ、フルート、バイオリンのいずれかを演奏します。

健康情報ひろば

フレイルとは？

厚生連小千谷総合病院
リハビリテーション科 技師長

廣井 鶴輝

フレイルという言葉をお聞きになったことがありますか？加齢による衰えを予防、要介護となることを予防するためのキーワードとして近年取り上げられることが多くなっている言葉です。まだ耳慣れない方もおられるかと思いますが簡単に説明いたします。

フレイルとは、「弱りつつある危うい状態」と言う意味の言葉です。加齢に伴って次第に体力的・精神的・社会的に弱っていく中で、ひとつ踏み外すと容易に要介護状態に陥ってしまう状態です。日本におけるある調査では、入院せずに地域で暮らす人の7.4%がフレイルと考えられ、65歳以上の少なくとも2550万人が該当するとみられています。

よく採用されているフレイルの定義では、①意図しない体重低下(6ヶ月で2〜3kg以上)、②握力低下(男性26kg未満、女性18kg未満)、③疲れやすい、④

歩く速度の低下(一秒につき1m未満)、⑤身体活動量の低下の5項目のうち、3項目以上に該当するとフレイルとみなされます。

フレイルは健常と要介護の中間的な状態で、つまりまだ「元に戻る事ができる状態」、「可逆的な状態」です。適切に介入することで未然に要介護状態になることを防ぐことが可能な位置にあります。

ではいつまでも元気であるためにはどのようにしたら良いでしょうか。フレイルを予防するためには三つのポイントがあります。それは運動と栄養と社会参加です。

筋肉は主にタンパク質から作られていますので肉や魚なども含めてバランスの良い食事心がけましょう。

運動は高負荷な運動ではなく「少し疲れる程度」の筋力強化運動と有酸素運動(まずは歩くことから)を行いましょう。

また、家の中の生活中心にならないよう「外にでる」、「体を動かす」という機会を頻繁につくり、社会活動にも積極的に参加しましょう。

いつまでも活動的な生活に心がけ、生き生きとした人生を送りましょう。