

2023

3 MARCH

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい



冬の青空（倶知安町）

特集

人生100年時代 アクティブシニアになるための
花咲く長寿食



近石 拓真さん（真狩村）



各生産組合蘭越支部 一斉総会が開催されました！

2月17日、当JA蘭越支所にて、各生産組合蘭越支部の一斉総会が開催されました。

コロナ禍で書面決議による総会が2年続いておりましたが、当日は蘭越町役場、普及センターの職員を来賓にお招きし、生産者、関係機関合わせて約60名が参加

し、南瓜・メロン・アスパラ・トマト・畑作・水稻の各生産組合蘭越支部の総会が行われました。

総会終了後には全組織合同の懇親会も開催することができ、盛会のうちに終了しました。

【担当：北野】



一斉総会の様子



実開催が叶いました！

JAよてい女性部・女性理事 合同視察研修に行ってきました！

1月18日から20日までの3日間、JAよてい女性部（部長：荒木順子さん）12名と女性理事2名が合同で熊本県・鹿児島県を視察しました。

熊本県では熊本大同青果を訪問し、場内を見学後、よてい産農産物の物流実態や九州の青果物流通との取組等について説明を受け、意見交換を行いました。

鹿児島県ではJA鹿児島いずみの赤土バレイショ圃場を見学し、栽培環境や生産体系について学びました。

新型コロナウイルスの影響から約3年ぶりの道外視察となりましたが、会話ははずみ、とても有意義な研修会でした。

【担当：高橋（洸）】



意見交換の様子



赤土バレイショ圃場の風景



熊本大同青果場内見学の様子



JA鹿児島いずみ赤土バレイショ圃場見学の様子

JAようてい女性部研修会が開催されました！



2月8日、JAようてい女性部（部長：荒木順子さん）は当JA本所にて「令和4年度 女性部研修会」を開催しました。今回は女性理事をお招きし、合計33名（女性理事3名・女性部員27名・フレッシュミズ3名）の参加となりました。

研修会では「雑草を知り、撃退するには」（講師：ホクレン倶知安支所生産資材課 星係長）と「夢の実現に向けて自分らしさに磨きをかける」（講師：後志農業改良普及センター（高付加価値化）綾部主査）の2講演をしていただき、雑草についての知識や販売活動レベルアップに

ついて研修が行われました。

昨年はWEBでの開催でしたが、今年は対面で開催することができ、久しぶりの部員同士の交流や女性理事との意見交換も活発に行われ、充実した研修会となりました。終了後のアンケートでは「雑草についての間違えた知識に気づけました。」「自分だけの学習ではなく、人との話し合いから学ぶということの大切さを学びました。」などの感想が寄せられました。

【担当：高橋（洸）】



令和4年度

女性理事をお招きしました！

荒木部長の挨拶



令和4年度 女性部研修会

今年は実開催が叶いました！

雑草について学びました！

JAようてい女性部留寿都支部フレッシュミズ
留寿都村公民館まつりへ出店しました！

1月29日、JAようてい女性部留寿都支部フレッシュミズ（会長：横山由希子さん）は、留寿都村公民館にて開催された公民館まつりへ参加しました。

今回は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により3年ぶりの出店となりました。出店ブースでは、いもも



3年ぶりの出店ででした！



たくさんの方が来場されました！

ちやたこ焼き等の食べ物の販売とフリーマーケットを行いました。

厳しい寒さが続いていましたが、当日はたくさんの来場者で賑わい、大盛況となりました。

【担当：松田（智）】



JAようてい女性部留寿都支部ダイヤモンド会 冬期研修を実施しました！



1月26日から28日にかけて、JAようてい女性部留寿都支部ダイヤモンド会（会長：福井フサさん）は、洞爺湖万世閣へ2泊3日の冬期研修に行ってきました。

当日は5名が参加し、和紙のあとり絵作成を皆で教え合いながら楽しみました。

温泉にゆっくり入り、美味しいご飯を食べ、会話も尽きず、3年ぶりの楽しい研修となりました。

【担当：山田（智）】



可愛らしい作品ができました！



JAようてい女性部留寿都支部ダイヤモンド会の皆さん



和紙のあとり絵を作りました！

組合員研修会が開催されました！



2月8日、当JA本所にて「令和5年度 組合員研修会」が開催され、約30名が参加しました。

研修会では、女性農業者・農業後継者の知識向上を目的として「麦をめぐる情勢について」（講師：ホクレン本所麦類課 西村課長補佐）、「道産小豆の動向

と作付け増反にむけて」（講師：ホクレン農産広域センター農産課 天羽課長）をテーマにそれぞれご講演いただきました。参加者からは質問や意見が多く投げかけられる等、有意義な研修会となりました。

【担当：高橋（光）】



研修会の様子



「地域農業と街づくり」当JA職員が講義を行いました！



2月2日、倶知安中学校にて、当JA営農経済事業本部 地域振興課 浦口統括課長が講師として、ようてい管内の「地域農業と街づくり」をテーマに講義を行いました。

講義では、ようてい管内の農業・農産物や地域の魅力について説明があり、「農観連携と農業の魅力発

信」の重要性を話しました。後半では、地域農業やJAについて質疑応答の時間がとられ、最後には「地域農業と街づくり」の課題や課題解決に向けた取組についてグループに分かれて討議が行われました。

【担当：高橋(洸)】



質疑応答の様子



講義を行う浦口統括課長

「Greenベジブル教室」食育授業を行いました！



1月27日、札幌市の鴻城小学校にて「Greenベジブル教室」を開催しました。主催は北海道青果物拡販宣伝協議会で、食育活動の一環として馬鈴薯をはじめとする野菜に関する授業を、産地から消費地の小学校へ出向いて実施しています。

当日は、食用馬鈴薯生産組合の森組合長やホクレン・当JA担当職員が講師として授業を行いました。授業では、北海道やようてい管内で作付されている農産物の説明や馬鈴薯の用途と品種、年間の農作業の内容などクイズを交えながら紹介しました。児童からは「おいしい芋の育て方はありますか。」「なぜ芋には毒があるのですか。」など沢山の質問がありました。



当JA 職員がようてい管内の農業について説明しました！



各品種の観察や食べ比べをしました！



森組合長に講師を担当していただきました！

また、「男しゃく」「キタアカリ」「メークイン」の3品種を用意し、見た目の観察や塩煮の食べ比べをしました。「男しゃくは男らしい味が好きです。」「キタアカリは食べやすくおいしいです。」「メークインは甘くて滑らかな感じがします。」など、それぞれの品種を食べた感想や見た目の違いについて発表し合い、食について楽しく学ぶ時間となりました。【担当：加藤(拓)】



JAようてい女性部喜茂別支部 新年会を開催しました!

1月16日、JAようてい女性部喜茂別支部（支部長：行天忍さん）は、当JA喜茂別支所の会議室にて新年会を開催しました。

当日は8名が参加し、「JA家の光手芸教室」のコーナーにて紹介されていた、猫のボンボンストラッ

プを作成し、とても可愛らしい猫ちゃんが出来上がりました。

皆さん、お疲れ様でした。

【担当：村上】



楽しい新年会となりました!

Hello

Thanks

See you

今日から使える! 一言英会話
NO.28 『Good!』 『Great!』 『Nice!』



なるべく短い英語で伝わる日常英会話をご紹介する「一言英会話」。先月号で紹介した「Excuse me.」はもうマスターしましたか? 今月号も気軽に使えるフレーズをLesson!

『Good!』 『Great!』 『Nice!』
グド グレイト ナイス

これらはすべて「いいね!」「すごいね!」といったように、相手を褒めるときによく使う言葉です。「Good」を標準とした場合、「Great」はさらに上級の褒め言葉になります。「Nice」もよく耳にするワードですが、「ますます、まあまあ」といったニュアンスが含まれ、そこまで相手を褒めているような聞こえ方をしないところがあるので、少し注意が必要ですよ。「Good」や「Great」のさらに上級の褒め言葉として「Amazing! (アメイジング)」 「Incredible! (インクレダブル)」 (訳:素晴らしい!信じられない!) などもあるので併せて覚えてくださいね!

ほっと一息! 掲示板

今回のテーマ 学生時代の思い出

楽しかった!
(こっこさん)

通学距離が遠足並。
(シャンシャンさん)

学生時代の思い出は、クラブ活動です。私は勉強や運動が得意ではありません。でも家庭クラブでは、文化祭で展示するドレス作り、手作りクッキーの製作、販売を積極的に行いました。最終的には、家庭クラブ長となって下級生を指導できたことが自信になりました。裁縫が得意な母方の祖母、調理が得意な父方の祖母の遺産を受け継いだのかな。
(のんちゃんさん)

学生時代、日本酒1升用意し、飲み比べをしました。あの頃は若かった。
(ハッピーママさん)

小学校低学の頃、まだ給食が始まっておらず、だるま스토ープの蒸発皿の中で温めておいたビン牛乳の熱かった事(笑)
(サットさん)

高校時代、朝4時からの新聞配達をやっていました。今思えば良く続けられたなと思い出しました。
(マイカーはCX-5さん)

たばこ(葉)を作っていたのでお手伝いをよくさせられていました。
(和子さん)

次回のテーマは『生まれ変わるなら…』

ドラマや映画で、主人公とヒロインが何かの拍子に入れ替わってしまう。という設定はよくありますが、「もしも男性/女性になったら?」「もしも動物になったら?」などと考えてみたことがある方もいるのではないのでしょうか。自分以外の誰かになれたなら、未知の世界を体験することができるのかもしれない。いやいや、今の自分が最高だから生まれ変わっても自分になりたい、と思う方もいますよね。次回は、生まれ変わるならなりたい人/ものについて募集いたします!理由も併せて教えてください!

昔すぎて、思い出すのにもうちょっとかかります。
(バアーバさん)

学生時代はパチンコと酒浸りの日々でした。
(カンダハーさん)

3月 今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21~4/19

全体運 上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ
健康運 適度な運動で心身共にリフレッシュ
幸運の食べ物 クレソン

牡牛座 4/20~5/20

全体運 後回しにしてきたことに取りかかるのに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます
健康運 食べた分、体を動かしてカロリーを消費して
幸運の食べ物 タマネギ

双子座 5/21~6/21

全体運 周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事
健康運 発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防
幸運の食べ物 シイタケ

蟹座 6/22~7/22

全体運 状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に
健康運 心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め
幸運の食べ物 ニラ

獅子座 7/23~8/22

全体運 転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように
健康運 友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎
幸運の食べ物 アシタバ

乙女座 8/23~9/22

全体運 吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすい面も。冷静に対応を
健康運 規則正しい生活を心がけて。休養日も大切
幸運の食べ物 ナバナ

天秤座 9/23~10/23

全体運 やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみの機会も増加。上手にスケジュールを組んで
健康運 楽しみながらできるスポーツで健康増進
幸運の食べ物 ミツバ

蠍座 10/24~11/22

全体運 追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ
健康運 持病のケアを。名医に出会える予感も
幸運の食べ物 シュンギク

射手座 11/23~12/21

全体運 山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
健康運 体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て
幸運の食べ物 ウド

山羊座 12/22~1/19

全体運 春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます
健康運 薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに
幸運の食べ物 カブ

水瓶座 1/20~2/18

全体運 2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみよう姿勢が吉と出ます
健康運 バランスの良い食事と運動で体力アップ
幸運の食べ物 ワケギ

魚座 2/19~3/20

全体運 注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解
健康運 ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ
幸運の食べ物 パセリ

人生100年時代

アクティブシニアになるための 花咲く長寿食

シニアが時代をリードする面白い世の中になってきました。政治、経済はもちろん、景気、ファッション、グルメ、テレビの人気をリードするのは、今や元氣な老人パワ―。「アクティブ（活動的）新老人」の時代が幕開けしたのです。花咲けるおじさま、おばさまの時代。中年の次が老年で、老年の次が大老人。大老人は90歳以上のアクティブシニアといつてよいでしょう。

大老人たちの元氣のもとが、食べ物であるの言うまでもありません。アクティブシニアになるための「花咲く長寿食」をご紹介します。



若さと美しさと大豆

花咲ける大老人となつて100歳人生を「ワッハッハ」と楽しむためには、今日からその準備を開始すべきです。

長寿効果の高い食に気を配り、ストレスをためずによく笑い、とことん歩くこと。中でも重要なのは、毎日口にする食事です。近年、日本人が直面している筋力不足を補うタンパク質としても大豆タンパクは理想的。国産大豆の場合、約35%がタンパク質なのです。

体の筋肉量が十分でない、免疫力も下がり、高齢になったときの体力が低下して虚弱体質に陥りやすくなつてしまいます。大豆に多いイソフラボンは女性ホルモンに似た働きで、女性の若さや美しさを保つてくれます。



ご飯こそ日本の長寿食

日本は「長寿のお国」として世界の憧れですが、米の力がなかつたらこれほど長生きできただろうか。

米に組み合わせきた大豆、魚、野菜、海藻、山菜、キノコ、お茶などがこころよく健康食なのです。

日本人は米を縄文時代から現在まで約3000年も食べ続け、ついには世界トップクラスの長寿民族になりました。

米は炭水化物の塊と思われがちですが、タンパク質やビタミンB類、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維などを含むマルチフードなのです。むしろ現代人の脂質の取り過ぎを抑える上で役に立っています。ご飯を食べると食物繊維に似た効果で整腸作用を高める点にも注目。



監修・イラスト

食文化史研究家
日本の長寿食研究家
イラストレーター
永山 久夫

1932（昭和7）年生まれて現在90歳。NHK『チコちゃんに叱られる!』や『突撃!カネオくん』など多くのテレビ番組に出演。現在、徳川家康の長寿法についての本を執筆中。テレビでも講演でもよく笑う。

「まみそで超元氣

「ま」とみそをベースにした「なめそ」は、古代から長寿食として公家や僧家、それに武士の間で珍重されてきました。

米飯によく合うため、特に武士にとっては戦鬪力を高める兵糧としても貴重であり、携帯食としてよく用いられていました。

「ま」にもみそにも必須アミノ酸のトリプトファンが多い点が注目されます。トリプトファンは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料で、ストレスに負けない力となります。暗い気持ちや去り、いつもニコニコ顔になりますから、異性にもよく好かれ、好感度も高くなって人気者。ビタミンB1も多いですから、多少無理しても疲れません。ウイイル入感染を防ぐニコチールの亜鉛も含まれています。



トマトは赤い長寿食

「トマトのある家に病人なし」。これは欧州に古くから伝わることわざ。確かにトマトにはビタミンや特殊成分など、健康強化に役立つ成分がたっぷり。

トマトに豊富なビタミンCは、体内でコラーゲンの生成に役立ち、血管をしなやかに保って、血栓の発生を防いでくれます。ウイルスなどに対する免疫力を高め、風邪を防ぐ働きもしています。

トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、体細胞の老化を防いで、長寿力を高めます。トマトにはベクチンやセルロースなどの食物繊維も多く、腸内環境を良くしてくれますから、お通じも良くなり、気分もルンルンと爽快になり、「ワッハッハ」と笑いも出ます。



サケを食べる免疫力強化

肉質の赤いサケは立派な不老長寿食で、もつともっと注目されても良いでしょう。

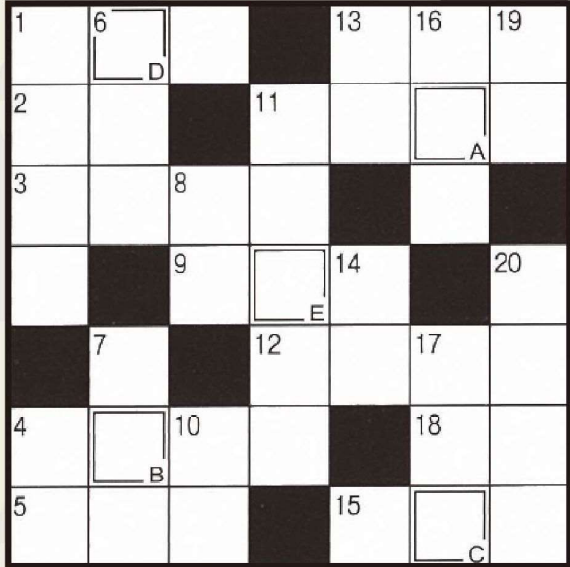
肉質の赤さから他の魚とは違った神聖でおめでたい魚と考えられ、東日本を中心にお正月には欠かせません。

赤い色には、厄よけの効果があるとか、幸運を呼び込むパワーがあると信じられてきました。この赤い色素はアスタキサンチンという抗酸化成分で、老化防止や免疫力の強化、美肌効果、がんの予防などに期待されています。

サケの脂質にはDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、頭脳力を高めて記憶力の衰えを防ぐ働きがあり、同じくEPA（エイコサペンタエン酸）も含まれていて、こちらは血液をサラサラにする効果で注目されています。



パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- タテのカギ**
- ひな人形に供える餅
 - 入試のときはケアレス——に気を付けて
 - ぐっと辛抱すること
 - ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
 - 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
 - 石が細かく砕けたもの
 - 雪解けで川の——が増えた
 - つくのはうそ、吹くのは
 - 中華がゆなどにのせる赤い実
 - スタッドレスからノーマルに替えようかな
 - 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
 - 出かけていて誰もいません
 - ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

- ヨコのカギ**
- 暑さも寒さも——まで
 - 佐渡、淡路、隠岐といえは
 - 多くの受験生が解くもの
 - 数学ではxやyで表すことが多い
 - ツクシはこの植物の孢子茎です
 - 飛行機が飛び立つこと
 - 薄く切ったもの。——チーズ
 - 山下公園や中華街があります
 - 卒業式で『——の光』を歌った
 - イルカのヒット曲『——雪』
 - 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

先月号の答えは ユキオロシ

2月号は15名の応募があり、当選者はこっこさん(ニセコ町)、カンダハーさん(真狩村)、ハッピーママさん(倶知安町)の3名です。ご応募頂き、ありがとうございました。

賞品

毎月3名の方に、2,000円分の農協全国商品券をプレゼント!(農協全国商品券は株Aコープようてい等でご利用できます。)

【応募方法】

応募用紙にご記入の上、FAX、はがき、ホームページお問い合わせフォームからご応募ください。

はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目
JAようてい 管理本部企画経営課 行

FAX: (0136) 21-2321

ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>



QRコード

【記入項目】

- パズルの答え
- 〒・住所
- 氏名
- ペンネーム
- JAようていとの関係(正組合員・准組合員・その他)
- 本号で好きな記事・ページ
- 広報誌の感想・農協への意見
- ほっと一息! 掲示板

【締切】令和5年3月26日

キリトリ線

JAようてい広報誌

パズル! 頭の体操

ほっと一息! 掲示板

応募用紙

FAX: (0136) 21-2321

JAようてい
管理本部企画経営課 行

締切

令和5年3月26日

①パズルの答え

②住所 〒 -

③氏名

④ペンネーム

⑤ようてい農協との関係(いずれかに○を) 正組合員・准組合員・その他

⑥本号の好きな記事・ページ

⑦コメント(広報誌の感想・農協への意見など)

⑧ほっと一息! 掲示板「生まれ変わるなら…」