

2023

9 SEPTEMBER

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい



小麦畑 (留寿都村)

特集

STOP! 老人脳 脳寿命を延ばす健康生活



藤川 淳さん (真狩村)



馬鈴薯の収穫・選果が始まりました！

7月下旬から令和5年産早出し馬鈴薯の収穫が開始され、8月1日から倶知安地区、8月4日から京極地区の馬鈴薯集出荷選別貯蔵施設が稼働し、「とうや」及び「男しゃく」の選果が始まりました。

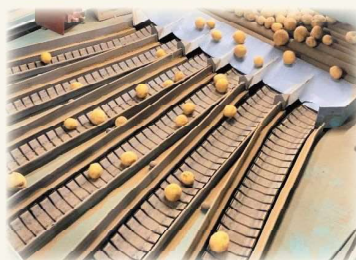
現在受入している馬鈴薯は、7月の雨や高温から肥大が進み、L規格中心で推移しております。



選果の様子

ようていの主力品種である「男しゃく」の収穫・出荷も徐々に本格化し、「キタアカリ」「きたかむい」についても追って開始され、全国各市場へおおよそ1年を通して出荷致します。

【担当：渡邊】



秋人参の選果が始まりました！

8月4日から京極地区の人参集出荷選別施設にて秋人参の選果が始まりました。

本年は、連日続く高温の影響もあり、思うように生育が進んでいない状況となっておりますが、日々厳選選別を行い、高品質な人参を全国各市場へ出荷して



選果の様子

おります。

選果作業は11月上旬頃まで行われる予定で、全国各市場へ日量約15,000ケースを出荷して参ります。

【担当：新谷】





秋小麦の収穫が行われました！

7月20日から29日にかけて、留寿都地区にて令和5年産秋小麦の収穫が行われました。

本年は、開花期前後の天候に恵まれ受粉も良好で、その後も天候に恵まれたことから生育は順調に進み、

昨年より4日早い収穫開始となりました。

留寿都地区では機械利用組合で収穫適期を見極めながら収穫運営を実施しており、効率的な運営を心がけ、本年も事故なく無事に終了することができました。

【担当：四宮】



天候に恵まれました！



小麦畑（留寿都村）

JAようてい青年部蘭越支部 ビール会を開催しました！



7月28日、当JA蘭越支所旧資材店舗にて、JAようてい青年部蘭越支部（支部長：向田健人さん）によるビール会が開催されました。

コロナ禍により令和2年から開催を見合わせ、本年は4年ぶりの開催となりました。当日は、生ビール、焼

き鳥、焼きそば、たこ焼き等、多くのメニューが用意され、大勢の方で賑わいました。

前売券販売にご協力いただき、ありがとうございます。

【担当：北野】



ビール会の様子



美味しそうなたこ焼き



美味しそうな焼き鳥



JAようてい青年部蘭越支部の皆さん、お疲れ様でした！



七夕の夕べ花火大会 JAようてい女性部ニセコ支部が出店しました!



8月5日、JAようてい女性部ニセコ支部（支部長：荒木順子さん）は、ニセコ町運動公園にて開催された第43回小さなふるさとづくり「七夕の夕べ」花火大会へ出店しました。

当日は曇り空の開催で雨の心配もありましたが、多くのお客さんが立ち寄って下さいました。今回初めて

「じゃがバター」を提供し、「美味しい!」とお代わりで購入される方もいらっしゃいました。

夜8時には色とりどりの花火が打ち上げられ、盛大な拍手とともに終了しました。

【担当：山本（記）】



JAようてい女性部ニセコ支部の皆さん



イベントの様子

JAようてい青年部倶知安支部 じゃが祭りに参加しました!



8月5日～6日、倶知安駅前通りにて「第61回くっちゃんじゃが祭り」が開催され、JAようてい青年部倶知安支部（支部長：重田稜太さん）が、じゃがいもジャンジャン取り等のイベントを行いました。

じゃがいもジャンジャン取りは2日間で計3回行われました。町内で収穫された馬鈴薯（約1,500kg）を制

限時間内で詰め放題できるイベントで、延べ900名が参加されました。また、5日夕方からはじゃがねぶたが開催され、部員の皆さんがトラクターを綱で引き、駅前通りを練り歩きました。

【担当：福田（達）】



じゃがいもジャンジャン取りの様子



後志地区農協青年部協議会 札幌地下歩行空間で農産物直売会を開催しました！



8月17日、後志地区農協青年部協議会は、札幌駅前通地下歩行空間にて農産物直売会を開催しました。

当日はJAようてい青年部から8名が参加し、トマト、ブロッコリー、秋人参、とうもろこし、インゲン等の農産物を並べ、青年部員たち自ら量り売りで販売しました。また、来場者へ農産物や青年部活動について話しながら交流を深め、後志地区の農業や農産物の魅力をPRしました。

当JA青年部留寿都支部に所属で、今年から同協議会の会長に就任された吉本悟さんは、「直接消費者の

方々と話すことで美味しさや想いを伝えることができると思います。後志地区の農産物を味わってもらだけでなく、顔や声、想いを感じてもらえる直売会になりました。」と感想を話されました。

同協議会はJAようてい青年部とJAきょうわ青年部から構成されており、食育活動や消費拡大事業等を通じて地域貢献や農協事業の推進、部員同士の親睦を目的に活動しています。今回の取組は今年から実施しており、来年も同時期に開催する予定です。

【担当：高橋（洗）】



多くのお客様にお買い求めいただきました！



直売会の様子

くるるの杜「杜の感謝祭2023」に参加しました！



8月5日～6日、ホクレンくるるの杜（北広島市）にて「杜の感謝祭2023」が開催されました。当JAは、昨年度と同様に「ようてい産ブランド」のPR活動の一環として両日とも参加しました。

当日は「とうや」「人参」「長いも」「ブロッコリー」「メロン」「トマト」「ようてい和牛・キーマカレー」「無菌お米パック」を販売しました。販売商品のうち、トマト・加工品は昨年度から追加しています。

両日ともに降雨の心配がりましたが、1日目は幸い

にも雨が降ることなく、多くの方々にご来場いただきました。2日目はあいにくの雨となり、客足が昨年度より少ない中ではありましたが、「ようてい産の野菜が美味しかったから」と再度来場されたお客様など多いらっしゃり、完売することができました。

中には当JAのインスタグラムを見てご来場されたお客様もおられたので、今後も対面販売の際はSNSで宣伝し、さらに「ようてい産ブランド」をPRして参ります。

【担当：岡中】



多くの方々にご来場いただきました！



販売会の様子



役員管内視察を実施しました！



8月23日、JAようてい役員協議会は管内視察を実施しました。当日は役職員41名が参加し、視察先として、真狩澱粉工場・土壌改良施設、留寿都大根集出荷選別施設、京極馬鈴薯集出荷選別貯蔵施設・人参

集出荷選別施設を訪れました。普段はなかなか見ることのない施設内を販売・施設職員の説明を聞きながら見学し、有意義な視察となりました。

【担当：篠原】

真狩 澱粉工場・土壌改良施設



留寿都 大根集出荷選別施設



京極 馬鈴薯集出荷選別貯蔵施設・人参集出荷選別施設



脳寿命を延ばす 健康生活



もしかしたらあつたも……？ 老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。



西 剛志(にし たけゆき)先生
●新科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」
西 剛志著
アスコム刊 1540円

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

「これです」毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係性を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

「これです」ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

「これです」利き手ではない方の手で作業をしてみる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

「これです」聞こえにくくなったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日中の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る。記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高のが「やる気脳」の低下防止。しゃべるとかやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多ですが、やる気高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいというイメージはなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばOKです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンとアラニン、酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているからです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べたいときの「おいし」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などをさまざまな感覚への刺激になります。またおいしと感じる食品はよく味わって食べるため、自然にかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみたいかがでしょうか。



野菜だけ&粗食は野菜を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

Hello
Thanks
See you

今日から使える!一言英会話
No.34 『Keep in touch.』



なるべく短い英語で伝わる日常英会話をご紹介します「一言英会話」。先月号で紹介した「Don't hesitate.」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!

『Keep in touch.』
キープ イン タチ
(連絡を取り合おう。)

日常生活の中で友人との別れ際などに「また連絡するね。」と言うことがありますよね。今回は別れ際やメール・LINEの結びなどで気軽に使えるこのフレーズ。「in touch」は「連絡する」という意味なので、「keep (保つ、維持する)」と合わせることで「連絡を取り続ける」と表しています。目上の方に言う場合は、最初に「Please (プリーズ)」を加えると、丁寧な表現になりますよ。今後も仲良くしたい方にぜひ伝えてみてくださいね!

9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 用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール
健康運 スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物
幸運の食べ物 エリンギ

牡牛座 4/20 ~ 5/20 ♉
全体運 好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すとなります。買い物は計画性を発揮して◎
健康運 胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて
幸運の食べ物 シシトウ

双子座 5/21 ~ 6/21 ♊
全体運 調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみて。金運は良好
健康運 適度な運動でパワーアップ! 筋トレもお勧め
幸運の食べ物 ジャガイモ

蟹座 6/22 ~ 7/22 ♋
全体運 友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして。いつもと少し違う日常にツキ
健康運 けがややけどに気を付けて。ホットミルクが吉
幸運の食べ物 タイ

獅子座 7/23 ~ 8/22 ♌
全体運 贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしそう。贈るのもお勧め。すてきな買物ができるでしょう。旅行の計画も◎
健康運 口コミの良い健康法を試して。あなたに合っている
幸運の食べ物 マツタケ

乙女座 8/23 ~ 9/22 ♍
全体運 勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に
健康運 外出後はうがいを。喉の痛みを甘く見ないで
幸運の食べ物 栗

天秤座 9/23 ~ 10/23 ♎
全体運 上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて
健康運 頑張り過ぎて疲労をためがち。休憩を入れて
幸運の食べ物 エノキタケ

蠍座 10/24 ~ 11/22 ♏
全体運 イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感
健康運 規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに
幸運の食べ物 アスパラガス

射手座 11/23 ~ 12/21 ♐
全体運 責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉
健康運 目の疲れからくる肩凝りや首の痛みを気付けて
幸運の食べ物 リンゴ

山羊座 12/22 ~ 1/19 ♑
全体運 好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて
健康運 腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉
幸運の食べ物 カボチャ

水瓶座 1/20 ~ 2/18 ♒
全体運 見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にすると吉。行動はスピーディーに
健康運 筋トレやシェイプアップに力を入れて。効果大
幸運の食べ物 ブドウ

魚座 2/19 ~ 3/20 ♓
全体運 コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大仕事
健康運 下半身の冷えに注意。トイレは早めに行きましょう
幸運の食べ物 オクラ

ほっと一息！ 掲示板

今回のテーマ
幼い頃の夢

おかあさん by次女
(くうきさん)

美容師になりたかった。
(ポニーさん)

遠い昔すぎて覚えてません。
(なむなむさん)

パイロット
(サラダさん)

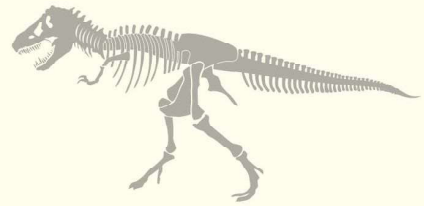
スポーツ選手になりたかった！
(マイカーはCX-5！さん)

小さい頃の夢は通訳でした。一時期英語が大好きでした。
(P.Nゆいさん)

プロ野球選手かなあ。
(ロースハムさん)

トラック運転手
(じゃがおくんさん)

恐竜が大好きだったので古生物学者になり
たかったです！化石見つけたかったな〜。
(モンペを脱ぎ捨てたオレ。さん)



次回のテーマは『好きなスポーツ』

今年も少しずつ秋が近づいてきました。秋といえば「スポーツの秋」と表すことがありますが、それは秋の暑すぎず寒すぎない気候がスポーツを楽しむのに適していることや、10月の第2月曜日が「スポーツの日」（旧：体育の日）であることなどが理由だそうです。今年には野球のWBCで日本代表が見事優勝し、大いに盛り上がりましたよね。WBCをきっかけに野球をもっと好きになった方も多いかもかもしれません。今回は「スポーツの秋」にちなみ、皆さんの好きなスポーツを大募集します！理由も一緒に教えていただけると嬉しいです。ご応募お待ちしております！



2023年5月5日、石川県能登地方を震源とする地震がありました。石川県珠洲（すず）市では震度6強の揺れを観測しました。ちやうどゴールデンウイークだったので、旅館やホテルでは一時的なキャンセルもあつたようで、大変なことだったとお察しします。

日本で暮らしている以上、地震から逃れることは難しいです。昨今では、気候変動の影響で、地震以外の自然災害も毎年、発生しています。

そのような背景もあり、自宅では食品や飲料水を備蓄している世帯も多いでしょう。ただ、悩ましいのが、非常用持ち出し袋に入れてしまうと、めったにその中身を確認しないということ。9月1日の防災の日など、年に1回、どこかのタイミングで必ず確認する習慣ができてい

普段から使っている食材、そばやそうめん、パスタなどの乾麺や、レトルトカレーやパスタソース、パックご飯、魚の缶詰などを備蓄しておきます。仕事が忙しいとき、大雨や雪で買い物に行けないとき、この備蓄を使ってカレーライスやパスタ、麺類などを作ることができます。ぜひ、試してみてくださいね。

ばいですが、私はそのような習慣付けができていませんでした。以前、非常袋に入れたままにしていたレトルトがゆを、賞味期限が数年過ぎた状態で発見しました。賞味期限は「おいしきの目安」なので、多少過ぎたくらいなら、五感を使って確認して食べればいいのですが……。

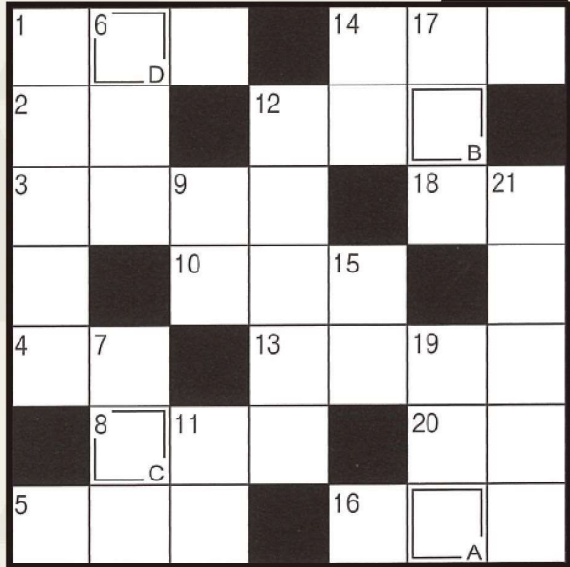
そんな食品ロスを防ぐ備蓄方法があります。それが「ローリングストック法」です。台所や食品庫など、よく目に付く所に、普段から使っている常温保存の食材を備蓄しておき、使ったら使った分だけ買い足していく方法です。これなら、非常袋に入れっ放しで気付かないうちに期限が切れていたということが少なくなります。この方法は、11年3月11日の東日本大震災以降、注目されるようになりました。

ローリングストック

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美



パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- 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 陶磁器はこの中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 「ギイー、チョン」と鳴く虫
 - 14 陽(よう)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
 - 21 父と母のこと

- 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(あつもの)に懲りて——を吹く
 - 10 発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
 - 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
 - 16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
 - 18 ml、mgの「m」
 - 20 お金を借りると付くことも

先月号の答えは サーフイン

8月号は14名の応募があり、当選者はロースハムさん(蘭越町)、モンペを脱ぎ捨てたオレ。さん(留寿都村)、ポニーさん(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】

- ①パズルの答え
- ②〒・住所
- ③氏名
- ④ペンネーム
- ⑤JAようていとの関係(正組合員・准組合員・その他)
- ⑥本号で好きな記事・ページ
- ⑦広報誌の感想・農協への意見
- ⑧ほっと一息! 掲示板

【締切】令和5年9月19日火

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9月19日火

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「好きなスポーツ」