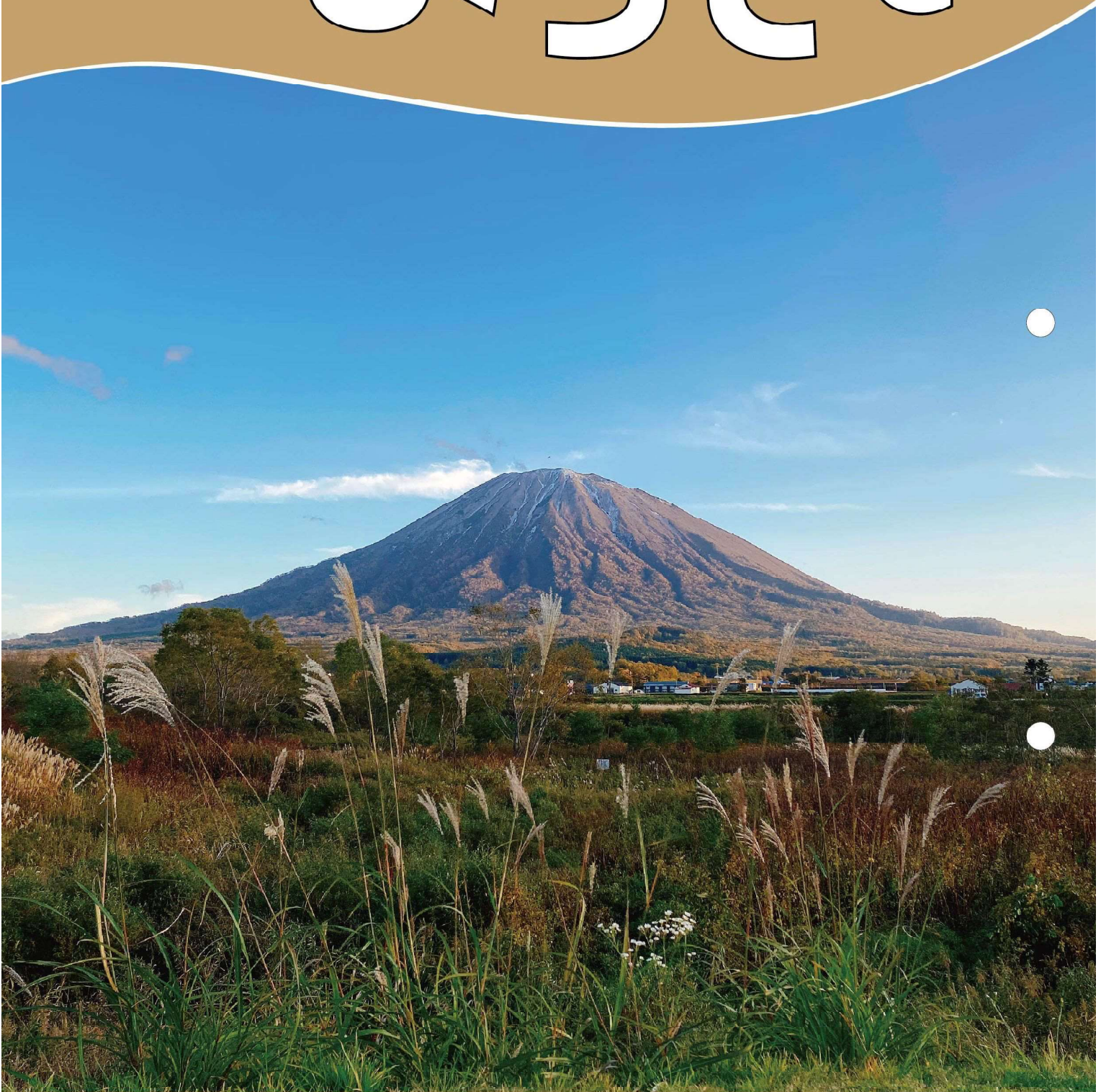


2023

11 NOVEMBER

高原の風と水と心のメッセージ

# ようてい



冠雪した羊蹄山（倶知安町）

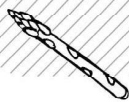
特集

『養生訓』に学ぶ  
漢方で心の養生



南川 勝輝さん（京極町）





## らんこし米フェアが開催されました！



9月28日から10月3日まで（平日のみ）、倶知安町の後志総合振興局食堂と札幌市の北海道議会食堂・北海道庁地下食堂にて、「らんこし米フェア」が開催されました。本イベントは、各食堂で提供しているメニューのお米を本年産らんこし米「ゆめぴりか」に変えて提供し、新米の香りや美味しさを味わってもらうことを目的に、後志総合振興局が主催で実施されました。各食堂の入口にはポスターやのぼりが設置さ

れ、多くの人々にらんこし米をPRしました。

イベント期間中のお昼時には食堂前に長蛇の列ができ、連日売り切れのメニューが出るほどの大盛況で、約2,000食が提供されました。また、報道各社による取材も多数行われ、広くらんこし米をPRする大変貴重な機会となりました。

【担当：高橋（洗）】



後志総合振興局食堂にてらんこし米メニューをいただきました！



## HTB秋の大感謝祭 留寿都村の大根をPRしました！



9月29日～10月1日の3日間、さっぽろ創世スクエア・サッポロファクトリーにて「HTB秋の大感謝祭」が開催されました。このイベントは、HTBが番組視聴者に日頃の感謝を伝えるために実施しており、3日間で約11万人が来場しました。

イベント期間中は、おでんのキッチンカー周辺が多くのお客さんで賑わい、長蛇の列ができていました。販売開始後すぐに整理券が完売するほど好評で、中にはおでん目当てで来場された方もいらっしゃいました。

会場では、番組の企画で番組出演者が開発した数々のグルメが販売され、屋外スペースに多くのキッチンカーや出店が並びました。室岡里美アナウンサーの企画「感謝のドリームカー ありがとうおでん」では、販売するおでんの具材として留寿都村の大根が選ばれ、当JA大根生産組合の本田隆司組合長が取材に応じられました。

イベント前にテレビ放送された特集や、実際に多くの方々におでんを食べていただいたことで、留寿都村の大根をPRする大変貴重な機会となりました。

【担当：篠原】



おでんを販売する室岡アナウンサー



キッチンカーにはテレビ取材時の写真（左：本田組合長）が飾られていました！



キッチンカー周辺の様子







## JAようてい青年部留寿都支部 食育活動を行いました！



10月18日、JAようてい青年部留寿都支部は留寿都小学校の4・6年生を対象とした食育活動を、校内圃場にて実施しました。

同支部は小学生を対象とした食育活動に力を入れており、播種から収穫まで1年を通して、農業の魅力を伝えていきます。

当日は、5月に播種した大根とてん菜の収穫を行いました。作業中、児童たちからは「収穫した大根を食べるのが楽しみ」「てん菜はどのように甘くなるのだから

う」などと話している声が聞こえてきました。

今回収穫した立派な大根は、児童や先生が喜んで持ち帰りました。また、てん菜は後日、調理実習の授業で砂糖作りに使用される予定です。【担当：松浦】



青年部員の説明を真剣に聞いて一生懸命に作業を進めました！

## 喜茂別小学校 食育体験を行いました！



9月25日、喜茂別小学校の5年生9名は農業を学ぶため、喜茂別町尻別地区の成田浩樹さんの圃場で馬鈴薯の収穫体験を行いました。この体験は、総合学習の農作業体験の一環で、毎年恒例の行事となっています。

当日は、当JA職員から説明を受けた後、児童たちは圃場に入り、手作業と機械収穫の両方を体験しました。手作業では鍬を使って馬鈴薯を掘り起こし、小さな体で一生懸命に作業する姿が印象的でした。機械収穫では成田さんがポテトデガーで馬鈴薯を掘り起こし、児童たちが拾う作業を行いました。

収穫作業後、児童たちはポテトハーベスターに乗せ

てもらい、馬鈴薯が機械に上がってくる様子や選別作業を見学しました。

今回収穫した馬鈴薯は約300kgで、児童全員が袋一杯に詰めて持ち帰るのを喜んでいました。

【担当：相坂】



ポテトハーベスターに乗車！



手作業で収穫する様子



鍬を使って掘り起こしました！



袋一杯になった馬鈴薯





## 消防訓練を実施しました!



### 蘭越支所

10月18日、蘭越消防支署にご協力をいただき、当JA蘭越支所・Aマートらんこし店合同の消防訓練を実施しました。当日は、通報の訓練後、非常ベルが鳴り火災受信機を確認し、消火器を持って火災発生場所に向かい「火事だ!」の大声により避難を行いました。



スムーズに避難が完了しました

た。

全員、Aマート別館裏駐車場に避難した後、消火器を使って4名による消火訓練を行いました。

【担当:北野】



消火訓練の様子

### 本所

9月26日、当JA本所にて消防訓練が実施され、避難・通報・消火の訓練を行いました。

当日は俱知安消防署にご協力いただき、火災発生時の避難の流れや消火器の使い方を確認しました。避難訓練では、避難指示の放送が流れないトラブルが起きましたが、避難誘導者であった職員による臨機応変な対応により、スムーズに避難が完了しました。

実際に火災が発生した時、訓練と同じように避難できない場合もあります。今回の訓練を通して、予期せぬ事態にも臨機応変に対応することの大切さを改めて学ぶことができました。

これからの時期は空気が乾燥し、暖房を使用する

機会も増えますので、火の管理にはくれぐれもお気をつけ下さい。

【担当:篠原】



消火訓練の様子



俱知安消防署の方から講評をいただきました



消火器の使い方を確認しました

※消防訓練は毎年、本所・全支所（Aマート各店）にて実施しております。





## JAようてい野球部 野球教室を開催しました!

10月22日、JAようてい野球部は、倶知安町の北陽小学校グラウンドにて野球教室を開催しました。この教室は、野球の技術向上や野球の楽しさを再確認することを目的に、地域貢献活動の一環として行っています。

当日は、倶知安町の野球少年団「倶知安グランツ」から25名の小学生が参加しました。互いにハイタッチをしながら楽しくウォーミングアップを行った後、それぞれのポジションに分かれて、守備や走塁の練習を行いました。悪天候で気温も低い中での開催でした

が、小学生たちは元気に声を出し、泥だらけになりながら一生懸命にボールを追いかけ、最後まで楽しみながらも真剣に指導を聞いて取り組んでいました。

今回の教室は、当JA野球部としても基本動作の大切さや、野球を心から楽しむ気持ちを見つめ直す機会となりました。これからの冬季練習でしっかり準備し来年の大会で良い成績を残せるよう、練習に励んで参ります。

【担当：篠原】



倶知安グランツの皆さんとJAようてい野球部



楽しくウォーミングアップしました!



一生懸命に練習しました!



Hello

Thanks

See you

今日から使える!一言英会話  
NO.36 『Go ahead.』 『Here you are.』



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」。先月号でご紹介した『Do you have any allergies?!』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!

『Go ahead.』 『Here you are.』

ゴウ アヘッド ヒア ユー アー

(どうぞ。)

今回ご紹介する2つのフレーズはどちらも「どうぞ。」という意味ですが、使い方が異なります。『Go ahead.』は“相手を促す(許可する)”場合、『Here you are.』は“何かものを渡したり差し上げる”場合の「どうぞ。」になります。『Here you are.』と似たフレーズの『Here you go. (ヒア ユー ゴウ)』は同じ意味ですが、『Here you are.』よりもカジュアルな表現です。併せて覚えてくださいね。



# 新採用職員農家実習に行ってきました！

9月下旬から10月中旬にかけて、当JAの新採用職員は組合員さんのお宅に泊まり込みで農家実習を行いました。この実習は、農協職員として農家の生活を肌で感じ、農業に対する理解を深めるという目的で平成24年度から実施しております。春に引き続き、新採用職員3名の農家実習の感想をご紹介します。



販売事業本部 酪農畜産課

ただ むねやす  
**竹田 宗泰**

蘭越町 金子辰四郎さん宅にて  
10月2日～10月6日の5日間  
実習へ行ってきた竹田職員



今回の農家実習では、主に新米の袋詰め作業や、ほうれん草の収穫作業を体験させていただきました。近年の農業は、ほぼ全て機械で自動的に行われるものと考えておりましたが、収穫や選果作業、袋詰めなど繊細なものは全て手作業で行われており、私のイメージしていた楽な農業とは程遠く、農家さんの技術と努力で為されているものと理解しました。

少しでも組合員さんが、快適に仕事ができるよう、今回の経験を活かして努力していこうと思います。5日間大変お世話になりました。ありがとうございました。



今回の農家実習では、主に大根・ゆり根の収穫作業を行いました。他にも種芋の選別やゆり根の根切り、箱詰めなど様々な経験をさせていただきました。初めての収穫作業で大変なこともありましたが、一つ一つの作業を丁寧に教えていただき、とても楽しく体験できましたし、農業以外のお話も聞けて色々勉強になりました。

私は業務の中で組合員さんと関わる機会が少ないので、今回の農家実習はとても貴重な機会です。農家さんの仕事内容などを知ることができました。この経験を活かして組合員さんのためになれるように、日々精進していきます。5日間お世話になりました。ありがとうございました。

金融経済事業本部  
融資課 兼 貯金課

いけだ かい  
**池田 魁**



真狩村 佐々木大輔さん宅にて10月  
2日～10月6日の5日間実習へ  
行ってきた池田職員と笹森職員



真狩営農センター

ささもり ゆうだい  
**笹森 雄大**



今回の農家実習では、主に大根・ゆり根の収穫作業を体験させていただきました。どちらの収穫作業もすごく大変でしたが、特に大根は一息つく暇もなく一定のペースで瞬時に大根を選別しつつコンテナに入れるので、初めて体験した私にとっては、ものすごく大変でしたし、それと同時に改めて農家さんの偉大さを身にしみて感じる事ができました。どの作業も一つ一つが手作業で、細かい内容も丁寧に教えていただき、すごく勉強になりました。

今回の農家実習で体験したことは、これからの業務に間違いなく役立つので、本当に充実した5日間を過ごすことができました。春・秋と受け入れていただいた佐々木家には感謝しかありません。今後、一人前の職員になれるよう、日々精進していきます。ありがとうございました。



# 漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体现するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

## 第1章 食生活で養生

### 五味を意識して食材を選びよう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸・苦・甘・辛・塩）をバランス良く少しずつ食べることが大切です。  
「苦味は体内の熱を冷ます」  
中でも「苦味」には体内の熱を冷まし解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シロキキ、ギンナンなど）  
「心のはれには赤い食材」  
心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強くなり落ちつかないときは「赤い食材」で血を補い

やナッツ類など、種や実の食べ物も体を潤してくれます。  
食事をするときはしっかりとよくかんで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれており、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化防止の働きもあります。唾液はタイエットにもつながります。アミラーゼという酵素の一つが栄養の吸収分解、燃焼、排せつなどをスムーズ

に進める触媒の役目を果たすので、がよくなることとその分泌が促進される。糖質・炭水化物を分解してくれるのです。食事と十分な休息はセットだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回、しっかりと食べましょう。



## 第2章 日常生活で養生

### 朝を大切にし、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良いと自律神経やホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕を持って食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、昼はしっかりと活動することが大切です。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過ぎると生気がみなぎらなくなるからです。そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべき要素の一つです。昼と夜のメリハリをつけて、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床したらすぐに窓を

開けて深呼吸し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧めします。  
一方、心の養生には「人生を楽しむ」という行為や感情も挙げられます。これには特別なことは何もありません。本を読み、歌を聴き、香りを楽しみ、自然の景色を眺め、月や花を観賞し、植物を慈しみ、季節の移り変わりを味わい、庭で取れた野菜を煮て食す。これらは全て心を癒しませ、養う助けになります。私たちの国には、四季折々の楽しみや日々の変化があります。身の周りの小さなことにも興味を持って年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

## 貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学・現代の医薬学の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。どうすれば一生健康で長生きできるのかについて、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は、当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。



## 第3章 体を動かして養生

### 毎日続けられれば気が巡り、病の予防にも

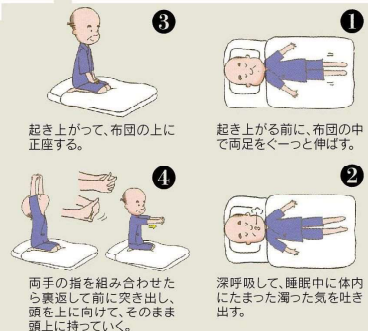
漢方の体療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。  
貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の中指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとります。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。  
ここでポイントは、早朝に行うことにあります。まだ暗いうちから起きて座ってこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続けられれば効果が表れる」と、益軒は述べています。  
とにかく現代人は首から上、目や耳が忙しく、その下の体は疲弊しています。養生訓の中に足をほぐすケアがいくつか出てくるのは、首か

### 頭の体操

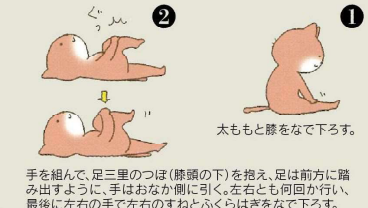


これを3回行う

### 体の体操



### 足の体操





# ほっと一息！ 掲示板

## 今回のテーマ 大掃除あるある

片付けていたら、昔の写真や趣味の本が出てきて、その度に熟読してしまい進まない。(クロちゃんさん)

大掃除の日を毎年、楽しみにしています。なぜならば、1年に一度のうな重が食べられるからです。我が家は、年中、食欲の秋ですね。(のんちゃんさん)

年末年始期間中としては必ずやるのが常識！(M.T.さん)

明日はやろう！とおもっても出来ない。(ハリハリさん)

宝物がでてくる。(ムニエルさん)

年が終わるギリギリになるまでやる気になれない。(P.Nゆいさん)

「こまめにやってるから大丈夫」と言いたい。(マイカーはCX-5さん)

懐かしい物がでてきて、掃除を忘れてしまう。(なむなむさん)

大掃除がキレイです誰か助けて～(ムイたんさん)

大掃除が苦手なので、物を増やさない意識をしています。(ま～さん)

大掃除というより毎週日よう日掃除しています。(ポニーさん)

昔の写真が出てきて思い出に浸ってしまう。(酔昆布さん)

せっぱつまるまで出来ない！最後はまあいいかとなってしまいます。(チャチャさん)

やり終わったあとにごほうびがあると思うとやる気です。アイスでも、やきにくでも、好きなものを食べるプチゼイたくです。(冬レモンさん)

### 次回のテーマは『今年1番の出来事』

2023年も終盤戦。今年は新型コロナウイルスが5類に引き下がり、イベント事がたくさん復活してコロナ禍前の活気がやっと戻ってきた年でしたね。昨年よりも気軽に出かけやすくなったので、旅行やフェスタ、ビアガーデン、花火大会など、楽しめた方も多いのではないのでしょうか。夏は記録的な暑さが続きました。呼吸するだけで汗が吹き出ているのかというくらいの体感。コンロの前でご飯支度をしながら汗びしょり、せっかくお風呂に入ったのにドライヤーをかけて汗びしょり、何もしていないのに汗びしょり(?)。冷房には本当にお世話になりました。思い返すと今年も色々なことがありました。皆さんにとって2023年はどんな年でしたか？今年1番の出来事を募集しますので、ぜひご応募ください。お待ちしております！

## 11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** 秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです

**健康運** 冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉

**幸運の食べ物** ダイコン

**牡牛座** 4/20～5/20 ♉

**全体運** 対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて

**健康運** ちょっとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して

**幸運の食べ物** ハクサイ

**双子座** 5/21～6/21 ♊

**全体運** ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを

**健康運** 腸内環境を整えて。発酵食品にツキ

**幸運の食べ物** ゴボウ

**蟹座** 6/22～7/22 ♋

**全体運** 気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます

**健康運** コンディションが良好。スポーツを楽しんで

**幸運の食べ物** ホウレンソウ

**獅子座** 7/23～8/22 ♌

**全体運** 大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけれられるようよく観察を。方向転換は吉

**健康運** 無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで

**幸運の食べ物** ネギ

**乙女座** 8/23～9/22 ♍

**全体運** コミュニケーション運が活発化。好情報を入手できます。ただ、後半は眉唾な話も。うわさには気を付けて

**健康運** 良い健康法が見つかりそう。友達のまねも◎

**幸運の食べ物** 根ミツバ

**天秤座** 9/23～10/23 ♎

**全体運** 人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集まってきます。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に

**健康運** 喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを

**幸運の食べ物** カリフラワー

**蠍座** 10/24～11/22 ♏

**全体運** リーダーシップを発揮して。少しせっかちになりがちなきとき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます

**健康運** 歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを

**幸運の食べ物** ナス

**射手座** 11/23～12/21 ♐

**全体運** よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します

**健康運** 食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べ

**幸運の食べ物** シュンギク

**山羊座** 12/22～1/19 ♑

**全体運** 友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出合えるはず。お試しプランにツキ

**健康運** 肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ

**幸運の食べ物** ユリ根

**水瓶座** 1/20～2/18 ♒

**全体運** 周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ

**健康運** 関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉

**幸運の食べ物** リンゴ

**魚座** 2/19～3/20 ♓

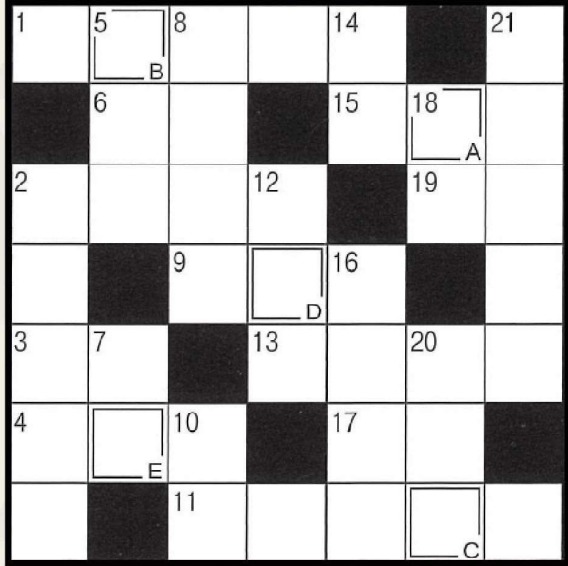
**全体運** 努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し

**健康運** シェイプアップや筋トレトレーニングにツキ

**幸運の食べ物** ジャガイモ



# パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- タテのカギ**
- 2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
  - 5 ——大敵、運転中は気を引き締めて
  - 7 白——に身を包んだ花嫁さん
  - 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
  - 10 ハウスを使わず作物を育てる——栽培
  - 12 考えるときにひねるもの
  - 14 応用に移る前にしっかりと
  - 16 1カ月の後3分の1
  - 18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
  - 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
  - 21 2人でおそろいの服を着ます

- ヨコのカギ**
- 1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
  - 2 屋内のこと。——派
  - 3 ボンレス——、——サンド
  - 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
  - 6 たき火に手をかざして取ります
  - 9 飲んで食べて話して楽しめます
  - 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
  - 13 奇術師が披露するもの
  - 15 ベンチよりふかふかしています
  - 17 富士山の山頂を白くします
  - 19 漬物やワインを詰めます

## 先月号の答えは **カラスウリ**

10月号は19名の応募があり、当選者は旭ちゃんさん(黒松内町)、ハリハリさん(留寿都村)、ま~さん(俱知安町)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 俱知安町南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11月23日(木)

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11月23日(木)

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「今年1番の出来事」

