

ふれあい9

September
2023
vol.305

FUREAI



P1
特集

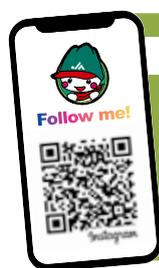
STOP!老人脳
脳寿命を延ばす健康生活



Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 8 JAからのおしらせ
- 11 パズル?頭の体操

12 JAレーク伊吹に
ご意見をお聞かせ
ください!



Instagram icon @ ja_lakeibuki

地域の「食」と「農」に関することや各種イベント情報などをお届けします

ふれあい 募集中!

表紙フォトコンテスト

応募はこちら 要項はこちら

STOP!
老人
脳



脳寿命を 延ばす健康生活

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。



にし たけゆき
西 剛志先生
●脳科学者(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

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

これで予防!
ダンスや
お手玉を挑戦

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。

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

これで予防!
「新しい体験」を
毎回取り入れましょう

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。

もしかしたら
あなたも……?

老人脳の 5タイプ

5タイプ



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

これで予防!
利き手でばねの
手で作業を試みる

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いと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防!
聞き返す
ちゃんとした補聴器を

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。

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

これで予防!
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。

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歳二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常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。

脳の若返りも、かめばかめほど、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、やる気が出る、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。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくすると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いですが、や

る気を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ことではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

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「スーパージェネ」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いうアミノ酸や、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ためです。

「プロセプト」で 脳も活性化

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ているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

野菜だけ&粗食は 脳を萎縮させる

「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。

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。



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。



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。

多年生雑草の防除

防除のポイント

多年生雑草のオモダカやクログワイ、ホタルイは、稲刈り後も生育を続け、地中で塊茎を形成し肥大させることで、翌年の発生源となります。このような難防除雑草を減らすためには、本田で効果のある除草剤の散布に加え、収穫後に塊茎を減らす対策を行います。

※ホタルイは越冬株の短い根茎からも発生します



オモダカ クログワイ ホタルイ

対策①「秋耕し」

塊茎は乾燥や寒さに弱いため、地中にあった塊茎を地上に出して枯らします。完全に無くなるわけではありませんが、翌年の塊茎の発生量を減らすことができます。

対策②「刈跡除草剤散布」

収穫後、茎葉から根まで浸透移行して地下部まで枯らすことのできる除草剤(ラウンドアップ)の散布をします。塊茎を肥大させず枯らすことができれば、翌年の発生量を減らすことができます。

**除草剤
ラウンドアップ
マックスロードの
水稻刈跡散布の
ポイント**

50倍液 を散布してください。

10アールあたり
薬量:1000mL
水量:50L

生育期	生育停止	越冬期
8月	9月	10月
水稻刈取り		越冬期
刈跡処理 散布適期 ※葉色が黄化する前		

■ 収穫時期が早くしかも温暖で、クログワイの再生が見込める地域



■ 収穫時期が遅くしかも低温で、クログワイの再生が緩慢な地域

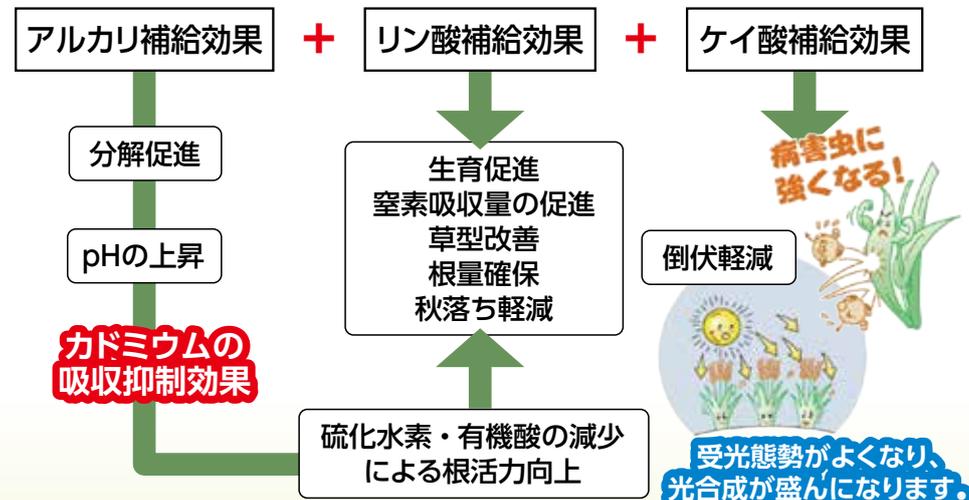
高刈り*
地上20cm位のところで刈ること



塊茎寿命：オモダカ、ホタルイ1～2年・クログワイ3～5年

土壌改良資材の散布

土壌改良資材の 効果



JALレーク伊吹の土づくり資材
田華の豊稲の粒状(左)と砂状(右)



基準施用量

60kg～100kg/10a
(圃場の土壌pHに応じて
施肥量を調整して下さい。)

詳しくは、宮農担当者まで
お問い合わせ下さい!!

品質向上と 安定生産を 目指す!!

家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

サイシン 夏に強い中国野菜

図1 畑の準備



図2 種まき

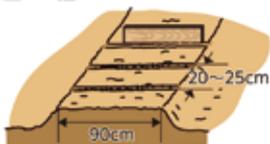
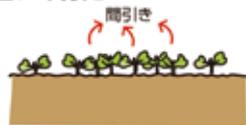


図3 間引き



①子葉の重なる所を間引く

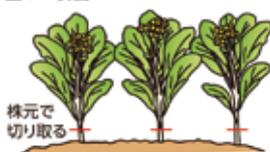


②本葉2、3枚の頃 株間5cm間隔に間引く



③本葉5、6枚の頃 株間15~20cm間隔に間引く

図4 収穫



株元で切り取る

ナバナに似た中国野菜で、莖葉と花蕾を食べます。草丈30〜40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさっとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

【品種】 中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」「タキイ種苗」、「中国菜心」(サカタのタネ) などがありません。

【畑の準備】 あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分12%程度100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします(図1)。

【種まき】 ベッドに直角に条間20〜25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けるのと深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします(図2)。その後、べたがけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

【間引き】 1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15〜20cmに間引きます(図3)。

【追肥】 最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水(かみひ)します。

【病害虫の防除】 アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットを被覆するのが良いでしょう。

【収穫】 とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたから株元から切り取って収穫します(図4)。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び茎が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。
※品種は情報提供として記載しておりますので、JAで取り扱えない品種もございます。

土づくり資材「田華の豊稲(粒状・砂状)」のお申し込みについて

JAレーク伊吹では生産者の所得向上に取り組んでおります。

令和6年産水稲資材『JAレーク伊吹土づくり資材申込書』では、肥料高騰に対する生産資材費の増加を考慮し、農家経営への影響を緩和するため「早期予約購買」を行っております。

期日内のお申し込みにご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



ふれあいタイムス

◎7月3日(月)～7月31日(月)

支店協同活動～伊吹支店～ 食についての作品と 伊吹山花だよりの展示

伊吹支店は店内にて、管内の学童保育の伊吹児童クラブ(いぶぎっ子クラブ)を利用する児童の作品を7月3日～7月31日の間、展示しました。作品は食をテーマに自由に描いて欲しいと当支店より依頼したもので、個性豊かな作品が届けられました。



◎7月7日(金)

#スマイル講座 こめ油でcooking

生活振興課は#スマイル講座「こめ油でクッキング」をみのりハウスで行いました。本講座はAコープ製品のこめ油を使った料理を実際に調理して食するものです。オクラとコーンと豆腐のかき揚げや甘酒コーンドレッシングなどを講師より習いました。

参加者は「揚げ物以外の使い方を教えてもらえて良かった。家でも必ず作ります！」と大変好評でした。



◎7月10日(月)

七夕祈願祭

蛭子神社(采原市世継)では、七夕笹飾りと短冊の祈願祭が開催されました。本



祭りは、当地に伝わる七夕伝説より地域で永く続けられている行事で、当JA近江支店で7月に飾られていた笹飾りも短冊に書かれた願いが叶うよう、毎年祈願祭へ奉納しています。



神事は厳かな空気のなか、宮司の竹端目子さんにより厳肅に執り行われました。祈願祭の後に取り外された短冊は保管され、年末にお焚き上げされます。行事を担当される世継まちづくり委員会の北村喜代隆さんは「願いが叶うと、奉納される笹飾りも年々増えてきている。今後地域に伝わる行事を絶やすことがないよう、続けていきたい」と話されました。

◎7月10日(月)

タオル帽子を寄贈

JAレーク伊吹女性部のすみれグループは、タオル帽子とタオルを寄贈しました。タオル帽子は、抗がん剤治療などの副作用によって生じる脱毛でお困りの患者さんに対して、すみれグループが活動のひとつとして作成されたものです。

作成されたタオル帽子とタオルは、市立長浜病院のがん相談支援センターへすみれグループのメンバーより届けられました。



◎7月13日(木)・19日(水)

ふれあいサロン

JALレーク伊吹助け合い組織「にじ」の会は、7月13日米原市長岡の長岡会館、同月19日に同市下丹生の下丹生集会所にてふれあいサロンを開催しました。

両会場で開催されたサロンでは、音楽療養士の松居幸子さんによる講演、トーンチャイムの演奏や食農教育紙芝居の美演などで、仲間づくりを行いました。



ふれあいサロンの開催のお問い合わせは、生活振興課(52)65333まで

年金友の会グラウンド・ゴルフ大会 伊吹支部

◎7月19日(水)

伊吹支部のグラウンド・ゴルフ大会が春照OSPホッケースタジアムで開催されました。上位入賞者は以下の方です。おめでとうございます！

優勝	中辻英雄さん	弥高
準優勝	川崎善正さん	伊吹
3位	川村敏朗さん	池下
4位	堤庄諒さん	杉澤
5位	岡田勉さん	村居田
5位	小路愛子さん	柏原
7位	松井照子さん	上野
8位	森田清志さん	上野
9位	西川英昭さん	本郷



◎7月7日(金)・21日(金)

年金を学ぶ講座へ講師派遣

信用課では滋賀信連と協力し、山東学びあいステーションが企画する講座「プロから学ぶ年金の知識」に講師派遣を行いました。社会保険労務士の高井隆先生より、年金制度の仕組みを学んだあと、緑色の封筒「年金の請求案内」が届いたら最初に取り組むことをわかりやすく説明されました。先生は「年金制度は度々変

わり、すべてを理解することは難しいが、要点を押さえることが大事です。わからないことはJAに相談を」と話されました。JAでは年金相談会を随時行っており、お近くの支店にお問い合わせをお願いします！



支店協同活動「柏原支店」女性部活動「なでしこやいと祭参加

柏原支店と女性部活動グループの「なでしこ」は中山道柏原宿やいと祭に参加しました。本年の同まつりは、「街道に



「なでしこ」はやいと祭の特設ステージにて昨年に引き続きス Copp 三味線の演奏を行い、まつりを盛り上げました。





当事者と支援者の はざりまで

「JA滋賀同和対策本部」の「みり」より



障がい者とその支援者の関係は、どのような関係がよいのでしょうか。

「当事者のことは当事者でなければわからない」という視点から考えると、「障がいのある当事者が支援者でもあれば、双方の立場を理解できる理想的なものになる」のではないかと、私は単純に考えていました。

しかし、実際には、発達障がいの当事者であり、グループホームの運営者である山口政佳さんは、「支援する側・される側の両方の立場になったとき、すっきりするのではなく、モヤモヤする気持ちの悪さを感じたと述べています。

山口さんは、『ADHDの僕がグループホームを作ったら、モヤモヤに包まれた』(著：山口政佳、出版社：明石書店)という本の中で、そのモヤモヤの生じるような状況とはどのようなものかを書いています。

著者は、北海道出身で24歳の時に、ADHDの診断を受けます。28歳で親族と長野に移住し、介護施設などで働く傍ら、同じ背景を持つ人同士が対等な立場で話を聞きあうピアカウンセリングの資格を取りました。その関係で障がい者相談支援センターで相談員を約10年務めます。山口さんがこの10年余りの相談活動の中で感じたのは、生活支援が絶対に必要なのに、制度がない、社会資源がない、という現実です。そこで、同じ気持ちを持つ仲間とグループホームを立ち上げることになりました。

福祉現場に身を置くことになった山口さんは、次のような疑問や違和感を持ちます。

・「やってもらって当然」やってあげて当然って、なんかおかしくない？

・周囲の人たちが、当事者の思いを「代弁する」と言いながら、「変換」していない？

・本人がやるべきことを、周りの人が取り上げてしまっている？

当事者としての視点からのみ見ていたものが、支援者の視点加わることによって、今まで当然と思ったことに、疑問や違和感が生じたのです。

山口さんは、「これは問題解決のノウハウが得られる本ではありません。読者の中に何かしら“モヤモヤ”と“ザワザワ”が残ればうれしいです」と述べています。

すっきりした答えがあるわけではないことに様々な感情を抱き、共感したり、違和感が生じたりする。当事者と支援者との関係性のありようへの戸惑いをテーマに、両者の良好な関係を築くための参考としてもらうことを望んでいるように思います。

そこで重要なのは、良好な関係を築くための「対話」ということではないかと思えます。対等な人間関係のもとで、自分の思いを相手に伝え、その時に一方的に主張するのではなく、相手の思いにも耳を傾ける。当事者と支援者という関係、また、その他の人間関係においても、違和感を生じたときには「対話」を試みてはいかがでしょうか。

*ADHD：発達障がいの一つで、注意欠陥多動性障害と呼ばれる。その主な特性は、「集中できない(注意欠如)」「じっとしていられ(多動性)」「考えるよりも先に動く(衝動性)」の3つが挙げられている。



水ナスと海ぶどうのサラダ

●材料【2人分】

水ナス	1本
昆布	1枚
タカノツメ	1本
塩水	適宜
フルーツマト	1個
レモン汁	大さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ1
岩塩	適宜
海ぶどう	適宜

●作り方

- ①縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- ②器に①の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。



カリフローレのチーズフリット

●材料【2人分】

カリフローレ	100g
A 薄力粉	80g
パルメザンチーズ	20g
炭酸水	100ml
塩	少々
サラダ油	適宜
ハーブミックス	適宜

●作り方

- ①Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- ②カリフローレを小房に分け、①にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
- ③キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。

シェフ 永井の

おすすめ



茨城県笠間市にある
天晴旧キッチン職人
オーナーシェフ

永井智一
ながいともかず

JAからのお知らせ



長浜農業高校生に学ぶ

冬の寄せ植え講習会



日時

令和5年 11月下旬ごろ
 ① 9:00~10:00
 ② 10:40~11:40

各講座
先着
30名!

開催
場所

滋賀県立長浜農業高等学校
 (長浜市名越町600)

受講料

プランター付 1,800円
 (プランターが不要の場合は1,500円)
 ※プランターの大きさは13Lです。

持ち物

受講料・筆記用具・軍手・
 プランター(必要に応じて)
 ※受講料はお釣りができないようお願いします。

講師

滋賀県立長浜農業高校の
 生徒さん

講座内容

- 寄せ植えの基本伝授
 (草花の特徴や切り戻し等々)
- 肥料の与え方
- 寄せ植えの指導(実技)



①②のどちらかの方法で
申込方法 参加者氏名・住所・日中連絡のとれる電話番号・
 希望時間・プランター購入の有無をお知らせください。

申込締切 10月23日(月)17時まで

① E-mail

アドレス:
 shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp
 「農高寄せ植え講習会申込」と
 明記のうえ送信ください



② お電話

☎52-6533 (受付時間:平日8:30~17:00)

※会場の育苗ハウスは、可能な限り窓を開けて換気しますので防寒対策を講じたうえ、お越しください。

申込み・問い合わせ先/生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)



滋賀県JA女性部・家の光大会

募集中



©Takuya Igarashi

演題「やりたい事とできる事 ~地域の「食」を守るために~」

JAグループオフィシャルサポーター
 東進ハイスクール 東進衛星予備校 現代文講師 **林 修氏**

令和5年10月18日(水) 12時45分から15時35分
 (受付開始 12時から)

会場/栗東芸術文化館さくら 大ホール

参加費/JA女性部員・家の光愛読者2,000円 一般3,500円
 (経済センター⇄会場のバス代金込み)

定員
600名

申込締切

令和5年
9月25日(月)

主催
 JAしが女性協議会・滋賀県農業協同組合中央会
 お申込みは生活振興課 ☎52-6533まで

JAーク伊吹



介護福祉事業のご案内

訪問介護サービス



ホームヘルパーが利用者のご家庭を訪問し、安心して生活が続けられるよう、お手伝いをします。

身体介護 食事の介助、入浴・排泄の介助、
 通院等乗降の介助 など

生活援助 掃除、調理、洗濯、買い物 など

ホームヘルパー募集!!

あなたの空いている時間で、一緒に働きませんか?

介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級)の資格が必要です



JAからのお知らせ



家の光12・1月号購読キャンペーン

『家の光』12月号・1月号を
セットで新規ご購入
いただいた方に
抽選で、嬉しい商品をプレゼント!
応募期間は10月31日まで(必着)

JA直売所商品詰合せ
5,000円相当
30名様



みんなのよい食プロジェクト
笑味ちゃんバンドナ
100名様



定価(税込)
12月号 1,027円
付録月号
(1・4・5・7・9月号) 922円
普通月号 629円

多目的施設 「みのりハウス」 ご利用案内



場所

〒526-0021 長浜市八幡中山町1182番地2
(長浜北支店西側)

利用時間・料金

9:00 ~ 16:00

*利用時間には、準備・後片付け・清掃等にかかる時間が含まれます。

	平日	土・日
実習室	350円	450円
研修室	200円	300円
実習室+研修室	500円	700円

料金は全て税込表示です

*利用料金は1時間当たりの料金です。原則1時間未満は切り上げます。

*利用料金は事前にお支払いいただきます。

休日

8月13日~16日、12月28日~1月5日

*JAの行事等によりご利用をお断りする場合があります。

施設のご案内

調理実習室: 調理台7台(うち、講師用1台) 25~30名程度同時に利用できます。

多目的研修室: 壁面に大鏡を設置している約14畳の部屋。会議にも利用できます。

お申し込み

ご使用の3か月前から1週間前までに、「みのりハウス利用申込書」を、JAレーク伊吹各支店までご提出ください。
(平日8時45分~16時までにご来店ください)

施設見学・お問い合わせ

〒521-0062 米原市宇賀野280-1
レーク伊吹農協 本店
総務部 企画管理課 TEL:52-6521
(9時~17時 土・日・祝日・年末年始除く)



伊吹
特産

ひらたねなし柿 予約 受付中!



炭酸脱渋した『ひらたねなし柿』で、甘味が高く、ジューシーな果肉です。

◎ 価格・商品と規格参考価格(税込)

2L (32個入)	L (36個入)	M (40個入)
4,500円	4,000円	3,500円

- 収穫時期は10月下旬からです。
- 各支店窓口へ申込書が置いてありますので、必要事項を記入しご予約下さい。申込時には、通帳とお届印をご持参下さい。
- お支払い方法は口座振替となります。
- 商品は「引き取り」または「宅配便」にてのお届けとなります。
(「宅配便」をご希望の際は、別途送料をご負担いただけます)



伊吹ひらたねなし柿は、農業と化学肥料を通常の5割以下にするるとともに、琵琶湖をはじめとする環境にやさしい技術を用い、滋賀県が環境こだわり農産物として認証した「環境こだわり農産物」です。

お問い合わせ先／特産振興課 ☎63-2108(平日8:30~17:00)

9月11日(月)までに
お申込みください

JAレーク伊吹花卉部会が栽培!

数量限定

お彼岸用

小菊販売のご案内

完全
予約制

お渡し日

9月15日(金)

9月19日(火)

9月20日(水)

9月21日(木)

- 販売価格／小菊3色 1束300円(税込)
- お渡し場所／経済センター(長浜市加田町3143)
- お渡し時間／9:00~15:00

●お申込み先 特産振興課 ☎63-2108(平日8:30~17:00)

8月10日に、盆花の売り出しを開催しました。
約500束用意した盆花がわずか30分ほどで完売。
たくさんの人にお買い求めいただきました!

蕾が多くて
長く飾れると大好評!
地元産だから鮮度がいいのも
嬉しいね!



組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があ

れば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

▶連絡先 〒521-0062
滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎52-6524

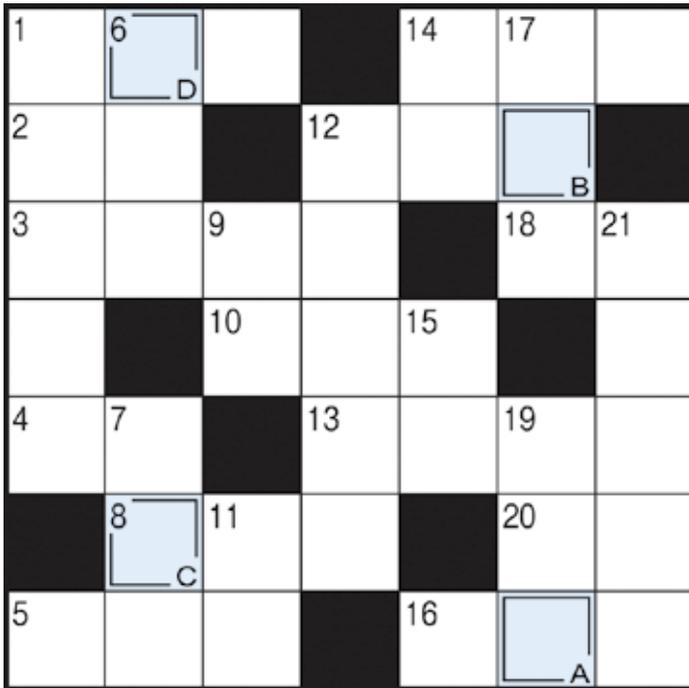
▶受付監事 レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

※情報提供は、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。



色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



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 羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- 10 発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- 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

8月号のこたえ

7月号の応募総数

- ### 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
 - 11 「ギイー、チヨーン」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

A B C D E
サーフィン



126通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

クロスワードクイズの答え
テ・住所
氏名
年齢
「ふれあい」の感想または身近な話題など

63 5211-0062
米原市宇賀野280番地1
JAレック伊吹
「ふれあい」係

● E-mailでのご応募もお待ちしております
アドレス:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp



正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント! 応募締切 9月20日水

*クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」[お便りコーナー]でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供を行うために利用させていただきます。



8月号から

お便りコーナー

米原市 森さん

玄関横の庭先に今年もひまわりとマリーゴールドが咲いて、ピタミンカラーをいただいております。朝晩水やりが大変ですが、ひとこと、御礼申し上げます。この8月号は知るような書き中を配っていたとき、心からお礼を申し上げます。●本誌をお配りする私もへのお礼のお言葉、大変ありがたいです。お心遣いに感謝いたします。玄関横の庭先に咲いているというところは、お配りしている職員もイエローのひまわり、オレンジのマリーゴールドに癒しを感じたのではないのでしょうか。素敵な花々を見るのができ、こちらこそお礼を申し上げます。

長浜市 山崎さん

朝の散歩で白い紫陽花、アナベルが綺麗に咲くお宅があり通るたびに頂いて頂いていました。アナベルをドライフラワーにすることが自分でも出来そうなのでやってみよう。迷いに迷った末、思い切ってお花を譲っていた様子を掛けて下さり、快くお花を譲っていただきました。後日、ドライフラワーになったお花をもってお礼に伺うことも喜んで下さり、私も嬉しくなりました。

米原市 三宅さん
長浜市 沢井さん

先日、みのりハウスでの料理教室に参加させていただきました。ありがとうございます。とても楽しく和気あいあいと調理し、大満足です。また機会があれば是非参加したいと思います。●#今メール講座にご参加いただき、ありがとうございます。当月のふれあいタイムスにも記事を投稿している「お油cooking」にも参加いただきました。私は作らず、出来上がった料理をお裾分けで馳走になりました。「1」と美味しさにびっくり。これからも様々な講座を予定しています。沢山のお申し込みお待ちしております。#ok.

長浜市 福永さん

8月号の特集「お肉の力」。「常識が古かったのです。ね。カロリーばかり気にしていたのですが、しっかりと肉を食べる(もちろん魚と野菜も)健康長寿目指します。

●滋賀県の平均寿命は男性1位、女性2位で全国トップクラス。滋賀県は、健康的な生活習慣を持つ人が多く、それを支える生活環境が整っていることが要因とされています。食生活の見直しももちろんですが、体を動かすことや習い事をするのも良いようです。皆さんも、今更で遅いかなったことに挑戦してみてもいいかもしれません。

JAレーク伊吹に対する様々なご意見をお聞かせください!

当JAでは、地域に根差した協同組合の役割を発揮するため、日頃から組合員・利用者のみなさまのご期待に添えるよう各事業に取り組んでいます。

今後も、みなさまからのニーズに応えられるようご意見・ご要望をお聞かせください。

送付方法・封書

下記の封書へ記入いただき、封筒を作成して郵便ポストへ投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください。

メール

当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください。



みなさまからの
ご意見をお待ち
しています!

※お寄せいただいたご意見等は、みなさんと共有するため、今後、広報誌で掲載する場合があります。ただし記入いただいた個人情報に掲載することはありません。

お問い合わせ/総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)

のりしろ



差出有効期間
2024年2月
29日まで

5 2 2 8 7 9 0

米原市宇賀野280番地1

JAレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

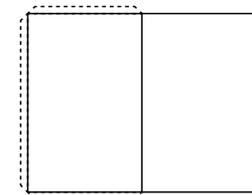
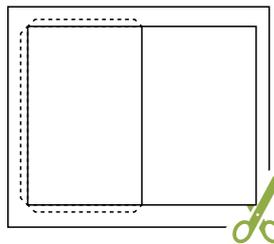


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

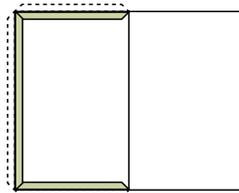
のりしろ

封筒の作り方

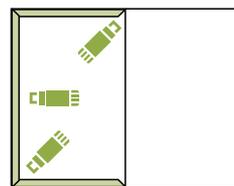
①封筒の部分を切り取ります。



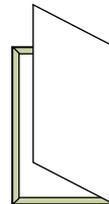
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



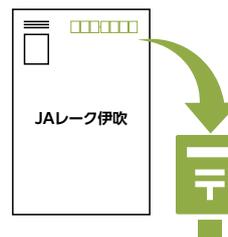
③折り曲げた部分にのりを付けます。



④折り返し張り付け封筒を作ります。



⑤完成



経営管理委員会・理事会だより

■経営管理委員会

7月の開催はありません

■理事会

令和5年7月31日

議案審議

- 第1号議案 ディスクロージャー誌の承認について
第2号議案 近江育苗センター育苗ハウスの更新について
第3号議案 次期情報システム更改に伴う開発負担金の支出について

報告事項

- ① 第1・四半期仮決算について
② コンプライアンス・プログラムの取組状況について
③ 反社会的勢力排除対応管理先対応状況および疑わしい取引について
④ CCS定期確認における一次認定結果について
⑤ 内部監査の結果について
⑥ JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
⑦ 余裕金の運用状況について
⑧ ALM委員会報告について
⑨ 金利設定委員会報告について
⑩ 組合員の加入・脱退について

わたしたちのJA [主要概況] 令和5年7月末現在

正組合員数	4,626人	貯金残高	1,464億1千9百万円	年金共済保有高	30億2千3百万円
准組合員数	7,503人	貸出金残高	191億6千7百万円	購買品供給高	2億9千7百万円
出資金残高	18億1千4百万円	長期共済保有高	2,700億4千0百万円	販売品販売高	3千8百万円

2023年9月号

JAレーク伊吹へのご意見・ご要望をお聞かせください

▶該当する項目に○をしてください

農業のこと

お金のこと

経営のこと

その他

お返事をご希望の方は、
住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。

記入いただきました個人情報は、当JAの個人情報保護方針に従って取り扱います。
取得した個人情報はご利用者への返信、内容の総計的な把握等の目的以外には利用しません。また回答にあたり、当JAからJAグループ各組織に対して照会等を行う必要がある際に、個人情報の全部あるいは一部を共有させて頂く場合がありますことをご了承ください。

住所

名 前

電話番号

問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ジ□シ□キ▶ □ □ □ ュ□マ□ラ▶ □ □ ウ□ン□ツ▶ □ □ □
 ゴ□ツ□ン▶ □ □ □ ヤ□イ□ク▶ □ □ □

リスト

右会機後室受信心
進談日服枕夢夜

例題

例題	リスト	答え/体
タ□ジ□ウ→□□	英会室書上	タクジヨウ→卓上
ト□ヨ□ツ→□□□	図体卓話	トシヨシツ→図書室
エ□カ□ワ→□□□		エイカイワ→英会話



編集後記

米の収穫は地球温暖化の影響を受け、年々収穫予想時期が早くなっている。極早生といわれる品種はお盆明けすぐに収穫するものもある。実りの秋ではなく、残暑の中の収穫と感じている方も多いのではないだろうか。夏の気温が37℃を超える日が異常な暑さではなく、もはや普通になりつつある。今年には花火大会等の夏のイベントも多くが復活しており、とてもアツい夏となった方もいるのではないだろうか。

この号がお手元に届く頃には熱い議論の末、米価が決まっている頃。生産資材の高騰や夏のイベントを経て寂しくなった懐具合を考えれば、JAに出荷していただいた組合員さんの財布が「厚い」ものとなることを願うばかりである。

(珙)

農業のために 地域のために 明日のために
JA 共済の地域貢献活動

ふねあい
表紙フォトコンテスト
2022入賞作品

表紙の写真

『実りの秋』
長浜市垣籠町
川崎達雄さん



夜間・休日の緊急ご連絡先

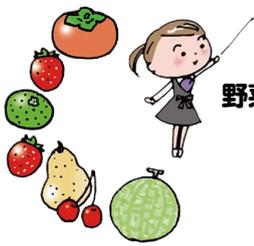
- 通帳・キャッシュカード紛失の場合 JAキャッシュサービスセンター ☎0120-016-663
- JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合 NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674
- 自動車事故等の場合 JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合 JA共済サポートセンター ☎0120-063-931
- LPガスに関するお問合せ 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091



JALレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表) ☎52-6520	伊吹支店 ☎58-0008	近江支店 ☎52-2460	経済センター ☎63-2101
多目的施設みのりハウス	柏原支店 ☎57-1010	長浜東支店 ☎62-0677	伊吹資材センター
(本店企画管理課) ☎52-6521	山東支店 ☎55-1014	長浜南支店 ☎62-0239	米原資材センター
介護福祉センター ☎54-2112	米原支店 ☎52-1011	長浜北支店 ☎62-3374	(経済部購買課) ☎63-2102

湘南 ← 66744 瀬日陽 ← 666666 幸町 ← 666666 鎌倉 ← 666666 鎌倉 ← 666666 鎌倉 ← 666666



野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス

イラスト:小林裕美子



梨 ~夏バテ予防や疲労回復に~

梨のプロフィール

【分類】バラ科ナシ属
【原産地】中国、日本
【おいしい時期(旬)】7~10月ころ
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

解説:KAORU

●選び方

果皮に張りがあり
しっかりとした堅さ

色むらが
ない

軸が太く
上から見ると正円

お尻側が
ふっくらとした丸み

NG

色が濃過ぎる
↓
過熟で
柔らかいかも……

大王でずっしり!

りんご

食べ頃の目安

- 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色
→ 少し赤みがかった色に
赤梨
- 果皮が淡黄緑色
→ 黄みがかった色に
青梨

●梨のチカラ

カリウム
高血圧や
動脈硬化の予防
おみ改善に

食物繊維
便秘予防や
コレステロール値の
低下に

アロテアーゼ
タンパク質分解酵素
消化促進に

ソルビトール
便秘予防やせき止め
解熱効果も

アスパラギン酸
利尿作用や新陳代謝を高め
夏バテ予防、疲労回復に

●楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい
食べる1~2時間前には冷暗所から冷蔵庫に移す

甘い 甘さを楽しむには?
皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る
苦い お尻側と皮の近くが甘い、芯の近くは酸味が強い

お肉と相性抜群!
肉を柔らかくする効果が、お肉を焼く肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に
消化を助けるため、食後のデザートにも

●梨のいろいろ

幸水

日本の生産量の約4割を占める代表品種のシャリシャリとした食感のしっかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力



あきづき

新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種の酸味が少なく、糖度の高さが魅力の果肉は緻密で柔らかくシャリシャリとした食感



豊水

幸水と並び生産量が多い品種の果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い



愛宕

大きなものでは2kgにもなる超大玉品種の柔らかい食感で熟すにつれて甘味が増す



南水

長野県で生産量が多い酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめる柔らかめでサクサクとした歯触りが特徴の大きめで日持ちも良く贈答用にも



新甘泉(しんかんせん)

2008年生まれ鳥取県で栽培される希少品種の芳香で強い甘味、特有のシャリシャリとした食感が魅力



新高

大きなものでは1kgになる大玉品種の濃厚な甘さで香り風味豊かな梨の王様とも呼ばれる大きいものほど高品質、高糖度



二十世紀

明治期に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程良い酸味ですっきりとした味わいの「ゴールド二十世紀」は、二十世紀を改良した病気に強い品種



●保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し、食べる前に冷蔵庫で冷やす

冷凍保存

長期保存に

シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ピューレは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる



冷蔵保存



気温が高い時期の保存に

新聞紙かラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ



くしかり

塩水などにくぐらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる

スムージーやコンポートにするのがおススメ!

●梨のヒミツ

歴史

弥生時代後期

すでに野生種のヤマナシを食べていた。静岡県の名産遺跡で種が出土

『日本書紀』

持統天皇が飢饉(ききん)から人々を救う作物として栽培を推奨

江戸時代以降

盛んに品種改良が行われた

石細胞

食物繊維によって細胞を包む壁が固くなった細胞
シャリシャリとした食感のもと



この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

