



秋の松原湖【小海町】

特集

ずっと元気であるために、今日から始めよう

## 健康長寿のための「食・10カ条」

インターンシップ3年ぶりとなる現地開催【企画総務部】

JA長野八ヶ岳・JA中野市 ダブルトップセールス開催【農業部】

組合員人間ドック費用補助のお知らせ【企画総務部】

虹のサークル「ポーセラーツ教室」開催【JA虹のホールあおぞら】

家庭菜園「ラッキョウ」  
支所フォトニュース  
事業所紹介 CONNECT  
女性部ニュース  
やさいをたっぷりおいしくレシピ  
『さっぱりおいしい無限トマト』  
理事会報告  
年金相談会開催  
我が家のチャイドル

健康長寿のための

ずっと元気であるために、  
今日から始めよう

# 「食・10カ条」

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。  
そのために食生活で今気を付けるべきことは？  
アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長  
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の  
新聞省二先生にお聞きしました。

## 「高齢者の低栄養」が問題視されています

平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。

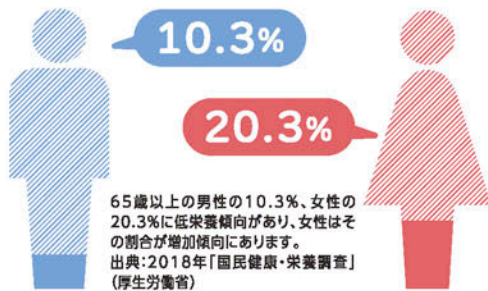


年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまふ「ラクナ梗塞」を起こし

やすくなります。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、ただでさえ筋肉や骨が

弱りやすい高齢者に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちよつとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。

### 低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



## 「高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです

日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になっても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出)。厚生労働省が推奨する目標数

値は65歳以上で21・5〜24・9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられます。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に(少くらいであれば)、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

### 低栄養のときによく見られる変化

- 軽度  体重が減少気味
- 軽度  風邪をひきやすく治りにくい
- 中度  転びやすく、骨折しやすい
- 中度  集中力や記憶力が低下している
- 重度  腹部や下半身にむくみがある
- 重度  皮膚炎や床ずれをしやすい



イラスト:出口由加子

# 低栄養を防ぐための10カ条

## 1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、つい井物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせで食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

## 2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取ればよい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

## 3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

## 4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

## 5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手に感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

## 6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかの緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

## 7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

## 8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

## 9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

## 10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足度も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

企画総務部

## インターンシップ 3年ぶりとなる現地開催

JA長野八ヶ岳では、インターンシップを8月22日から24日、9月5日から7日の計6日間、開催しました。

新型コロナウイルス感染症により、昨年度までWEBでの開催でしたが、今年度は3年ぶりとなる現地での開催となり、2回の開催で計14名の学生が午前・午後に分かれて、さまざまな事業所の仕事を体験していただきました。



農業部企画振興課の仕事について体験した学生の中には、川上支所管内で行なわれているレタス・キャベツの品種試験の調査を体験した学生もいました。学生たちは熱心に担当職員の話聞きながら、たくさんさんの質問を投げかけていました。キャベツの品種試験の際には、実際に収穫から採寸・計量などの体験をした後、食味についても調査しました。味の違いを感じていただき、楽しみながら調査していただきました。

農業部

## JA長野八ヶ岳・JA中野市 ダブルトップセールス開催

JA長野八ヶ岳野菜専門委員会では、9月9・10日の早朝に、東京都中央卸売市場の大田市場にて今年度初となるトップセールスを行いました。

今回のトップセールスでは、JA中野市との合同で開催し、市場関係者に向け、これからの秋口に向かってJA長野八ヶ岳からはハクサイを中心とした秋野菜、JA中野市からはキノコ類などをPRしました。



当JAの津金組合長から、「当JAの出荷シーズンもあと2か月となり、ハクサイを中心とした出荷になる。秋野菜の本格的な需要期に入るので、販売をよろしく願いたい」とあいさつするとともに、広報誌レタスに連載されたレシピの冊子「やさいをたっぷりおいしくレシピ100」を配布しました。

スーパリーのバイヤーからは、「今まで新型コロナウイルスの影響により店頭での消費宣伝ができなかったが、解禁し、長野県産のハクサイとキノコを販売していきたい」とのコメントをいただきました。

甘酢漬けはカレーライスの名脇役としておなじみですが、その他みそ漬け、茹でて酢じょうゆに、若採りしてエシャロット代わりに生食したりと用途は多彩です。砂壤土が最適ですが、幅広い土壌に適応し、畑の周囲や傾斜地でも栽培でき、あまり手間がかからず、連作に耐えるのも魅力です。



# 家庭菜園

## ラッキョウ

■種子が採れず、種球での維持なので、品種の分化はあまり見られず、『ハツ房』『ラクダ』『玉ラッキョウ』『九頭龍』があるぐらいです。代表的なものは『ラクダ』で、長卵形で大粒なのが人気で、各地で多く栽培されています。『玉ラッキョウ』は小粒で、『九頭龍』とともに、酢漬けの花ラッキョウに用いられます。

■生育期間が長いので、前後作のことをよく考えて畑を選び、よい種球を求めて栽培することです。種球を多くまとめて植えたり、1年目は収穫せず、2年据え置きにして栽培し続けると、玉数は増えますが、肥大しにくく、小球を数多く収穫することができます。



### 1 畑の準備

前作はなるべく早く片付け、よく耕しておきます。小肥でもよく育つので、元肥としては何も入れません。鍬幅で4~5cmの深さの溝を作ります。

### 2 植え付け

1球植え(普通)……数は少ないが大きい球がとれます。3球植え………小球が多く収穫できます。種球の上に2~3cmの厚さに覆土します。

### 3 追肥

やせ地でもよくできるので、肥料は通常施さなくてもいいですが、あまりにも葉色が薄いようなら2~3月ころ追肥し、軽く土と混ぜます。<畝の長さ1m当たり>化成肥料大さじ2杯

### 4 土寄せ

3~4月の盛んに育ってきたころ土寄せをします。土寄せしないと、丸球や長球が増え、良球率が低くなります。

### 5 収穫

翌年6月下旬~7月上旬、長卵形に肥大し、球の芯の青みがごく少なくなったころ、葉が完全に枯れる前に収穫します。鎌で刈り取り、鍬で球を掘り上げます。鍬を根の下いっぱいに入れて掘り上げます。

## 組合員人間ドック費用補助のお知らせ

JA長野八ヶ岳では、人間ドック受診にかかる費用の一部を補助しております。

### 01 支給対象者

JA長野八ヶ岳の正組合員  
准組合員(ご本人負担の場合)

### 03 補助金額

支給対象の①と②は1人2,000円  
支給対象の③~⑦は1人1,000円

市町村が  
実施する健診・  
がん検診も  
対象です!!

### 02 支給の対象

- ① 1泊2日の人間ドック
- ② PET検査
- ③ 日帰り人間ドック
- ④ 脳ドック(簡易脳ドック含む)
- ⑤ 市町村が実施する健康診断  
(公的医療保険制度の対象者)
- ⑥ 市町村が実施するがん検診  
(公的医療保険制度の対象者)
- ⑦ その他、組合長が認めた健康診断

### 04 申請に必要なもの

1. 人間ドック補助金交付申請書(当JA所定の様式)
2. 受診された人間ドックの「領収書」
3. 認印
4. 貯金通帳など振込先が確認できるもの(JA長野八ヶ岳口座)

「申請に必要なもの」を持参していただき、支所窓口にて申請してください。支給についてはJA長野八ヶ岳に開設の貯金口座への振り込みによって行ないます。詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。



# JA虹のホール あおぞら

## 虹のサークル ポーセラーツ教室開催



JA虹のホールあおぞらでは、組合員や地域の皆さんを対象とした参加型・体験型のイベントを毎月1回開催しています。9月8日には、「ポーセラーツ教室」を行ないました。講師は、「カラフルキャロット」の竹本幸子先生をお招きし、管内からの参加者14名に指導していただきました。

ポーセラーツは、白い器などに専用のシールを貼って焼き上げる物（焼き上げは先生がしてくれま）で、自分好みの器を選んだり、シールの配置を考えて楽しんだり、自分だけの1点ものができるのが魅力です。

先生から説明を受けながら作業を進め、約1時間で作品が完成しました。今年で3回目の開催となりましたが、毎回参加していただいている方も初めての方も手軽にできるので、楽しんで作品を作っていました。

参加された皆さんからは、「とても楽しかった」「自分で作ったお皿に料理を盛るのが楽しみ」「かわいい食器ができたので孫にあげたい」などの声が聞かれました。



### 今後の「虹のサークル」

今後の「虹のサークル」イベントの予定となります。皆さんのご参加をお待ちしております！

11月27日(日)

クリスマスリース作り

12月25日(日)

お正月フラワーアレンジメント

1月12日(木)

写経・写仏体験会

あおぞらでは、皆さんに愛されるホールを目指しさまざまな意見をお待ちしております。ぜひ、イベントへのご参加お待ちしております。なお、新型コロナウイルスの影響で中止になる場合がございます。

SNSで

イベント情報  
発信中!!



Twitter



Instagram



LINE

参加に関するお問い合わせ JA虹のホールあおぞら TEL 0267-92-5510

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## 柿

～日本から世界へ広まった「KAKI」～

### 柿のプロフィール

- 【分類】カキノキ科カキノキ属
- 【原産地】中国、日本(諸説あり)
- 【おいしい時期(旬)】9～12月ころ(秋)
- 【主な栄養成分】ビタミンC、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、リコピン、カリウム、食物繊維、タンニンなど

写真：KAORU

### 選び方

果皮につやと張りがある



**NG**  
形がいびつ  
へたと果皮に隙間  
があると品質が落ち  
ているかも……

### 保存方法

早く柔らかくして味わいたい

#### 常温保存

常温に置いておくと、徐々に柔らかくなる

新聞紙で包むか  
ポリ袋に入れて保存

日持ちさせたい、  
堅めの食感を保ちたい

#### 冷蔵保存

1個ずつ新聞紙  
に包んでポリ袋に  
入れるか、ラップ  
で包み冷蔵庫の野菜室へ  
ぬらしたペーパータオルを  
へたに当てると、軟化を遅らせる  
ことができる

持ったときに柔らかい場合は  
食べ頃の日持ちしないので  
すぐ食べてね

すでに柔らかくなっている

#### 冷凍保存

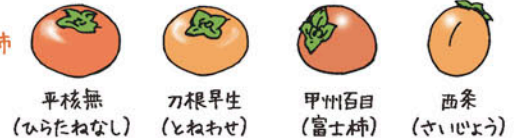
1個ずつラップで包み  
冷凍庫へまたは使  
いやすいサイズにカットして冷凍

### 柿のいろいろ

#### 甘柿



#### 渋柿



富有は顎で食べ、  
次郎は歯で食べ、  
平核無は舌で食べる

富有は果肉が柔らかく、次郎は  
堅め、平核無はねっとりした食  
感の例え

### 柿のチカラ

β-カロテン、  
β-クリプトキサンチン、  
リコピン  
老化予防、  
がん予防に



**ビタミンC**  
含有量は主要な果物の中  
でもトップクラス  
免疫力向上や風邪予  
防、美肌効果

**カルシウム**  
むくみ改善、  
高血圧予防に

**タンニン**  
血圧上昇の抑制、  
二日酔い改善に

### 楽しみ方・食べ方のコツ

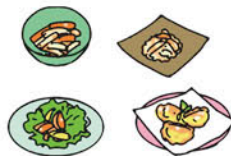
#### おいしい切り方

へたの切れ目や果皮の4  
条の溝に沿って切ると、  
種に当たらない

くし形にカットすると  
甘味が均等に行き渡る

#### 料理として

あえ物(白あえ、なますなど)、  
サラダ、漬け物、天ぷら



**風味付けに**  
ザイコンのなます  
カブやハクサイの漬け物  
煮込み料理

#### 完熟柿

スプーンですくって食べると  
ゼリーのようなとろける食感

**ピューレ**  
ジュース、スムージー、  
シャーベット、ムースなど

### 柿のヒミツ

#### 歴史

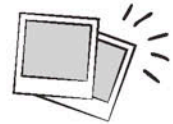
奈良時代  
祭祀(さいし)  
用として



#### 平安時代

『本草和名』や  
『延喜式』に記述あり

日本で品種改良や栽培技術が発達  
世界へ広まり「KAKI」と呼ばれている



【今後の回収日程】

10/19 13:30～ 第一予冷库・北相木予冷库  
10/26 13:30～ 第二予冷库・小海予冷库  
11/08 09:00～ 第一予冷库・北相木予冷库  
11/15 09:00～ 第二予冷库・小海予冷库  
12/07 09:00～ 営農センター

## 09.07～ 農業用廃プラスチック回収

小海支所

小海支所では、廃プラスチックの回収をしており、令和4年度は計9回の実施を予定しています。持ち込まれる組合員の皆さんには事前に数量の報告をしていただき、スムーズに回収できるようご協力をお願いいたします。回収日は一般の方の持ち込みも可能です。各予冷库で事前の申し込みをしていただき、必ず廃プラ専用のビニール袋に入れて回収場所にお持ちください。廃プラ専用のビニール袋は営農センターおよび各予冷库で販売しております。



## 09.10 川上小唄歌碑移設

川上支所

JR信濃川上駅周辺整備に伴い、駅の敷地内に平成2年に建立されていた「川上小唄」の歌碑が川上支所にある歌碑の作詞者でもある元組合長吉澤善教銅像横に移設されました。川上村民にはお馴染みの「なんで白樺おしろいつけた～」で始まる歌が刻まれています。川上支所にお出かけの際に、ぜひご覧ください。



## 09.02～ 農業用廃プラスチック回収

南相木支所

9月2日に南相木営農センターにおいて、今年度最初の農業用廃プラスチックの回収が行なわれました。今年度より、新しい処分業者に変更したため、例年よりも1か月遅い回収となりました。出荷最盛期の忙しい時期で雨の降る中での回収でしたが、1か月遅れたこともあり、多くの廃マルチが運び込まれ処分場へ輸送されて行きました。農業用廃プラスチックの回収は、12月まで行なわれます。



## 09.15 年金友の会 米寿・喜寿のお祝い

南牧支所

南牧支所年金友の会では、今年度も米寿・喜寿を迎えられた会員の皆さんに、職員がご自宅に訪問し、お祝いのお花を渡しました。今年は米寿を迎えられた方が11名、喜寿を迎えられた方が14名でした。出迎えてくださった皆さんはお元気な方が多く、大変喜んでくださいました。これからも健康に留意され、お元気で過ごしてくださいませよう、心からお祝い申し上げます。



## 09.09 野菜査定会開催

野辺山支所

野辺山営農センターでは、野菜出荷販売折り返しの中、9月9日に野菜（ハクサイ）査定会を市場・全農関係者を招いて開催しました。当日は30名ほどが集まり、市場・全農担当者および職員から、重点事項・荷造りのポイントの説明、規格に基づいた調整・選別してから荷造りを行なうことや、荷姿についても注意説明いただき、後半に向けて生産者間で再度確認を行ないました。





私たちJA長野八ヶ岳は  
地域と人、人と人、人と情報を繋ぎます

## 金融共済部 業務査定課

南牧村大字野辺山 106-1 TEL0267-91-1112

金融共済部業務査定課は、野辺山の本所の隣に位置し、野辺山支所と畜産酪農課の間に事務所があります。

主な業務内容は、支所から送られてくる生命共済や建物共済、自動車共済や傷害共済などの新規契約や、異動などの変更処理を審査し引受処理を行なう業務と、自動車事故の対応や、病気・ケガでの入院請求手続きなどの共済金請求の支払い処理を行なっています。地域の皆さんと直接お会いして対応することは少ないですが、日々送られてくる書類や共済金請求の速やかな処理に努めてまいりますので、これからもよろしくお願いたします。



上段左から 篠原 昇太 藤原 昇世 黒澤 欣也 由井 雅美  
下段左から 田村 晴菜 吉澤 春菜



業務中の様子



業務中の様子

## 女性部ニュース

### 「ななちゃんのお店」

南牧支所女性部 吉澤 薫

私たち「こなしの会」は、会員が自ら栽培した作物を直接店舗で販売する生産者直売活動をしています。レタス、ハクサイ、キャベツやグリーンポールなどの高原野菜、また、とうもろこしをはじめとしたいろいろな夏野菜、イモ類やマメ類などの野菜が季節ごとに棚に並びます。

「こなしの会」の始まりは、JA女性部の有志数名が、自分たちで育てた安全・安心でおいしい作物をぜひ消費者に直接届けたいという思いから、南牧村の板橋地区の旧農協店舗の店先に小さなテントを張り、棚と料金箱を置いた全て手作りの無人販売所でした。当時は、売り上げと料金箱の金額が合わないなど無人販売ならではの苦労もありましたが、旧店舗が改装され「ななちゃんのお店」になってからは、村外からのお客さんも大勢いらつしやるようになりました。会員数は現在では24名になり、会員が心を込めて育てた野菜や作物を販売しております。皆さんぜひ一度「ななちゃんのお店」にお立ち寄りください。



JAでは、女性の運営参画を推進しています。

## さっぱりおいしい 無限トマト



### 【材料 2人分】

- トマト……2個
- 大葉……5枚
- ツナ油漬……1缶
- 合わせ調味料
- しょうゆ……大さじ1
- 酢……大さじ1
- みりん……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1
- すりおろしにんにく……小さじ1
- 塩コショウ……2つまみ

## やさいをたっぷりおいしくレシピ

★ミニトマトで作ってもGood!

★ツナ油漬は油を切っておきましょう。  
(水煮を使う場合は不要)

★みりんは加熱して、アルコールを飛ばし、粗熱をとっておきましょう。  
みりんの加熱が面倒な場合は、みりん無しで砂糖を少し増やしてもOK!

★こってり料理の副菜にオススメです。

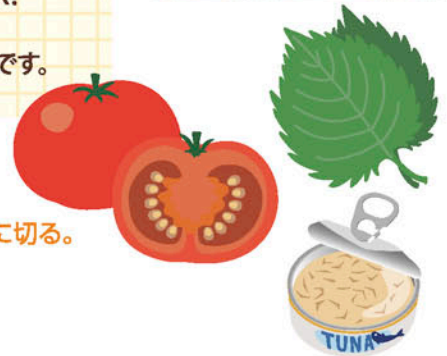
今回の  
レシピ  
提供は

南牧支所  
吉澤 文香さん



### 【作り方】

- 1 トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 大葉は千切りにする。
- 3 ボウルに①、②を半量、ツナ油漬、合わせ調味料を入れ、全体に味がなじむように和える。
- 4 器に盛りつけ、残りの②をのせて出来上がり♪



# 穴ぼこ熟語パズル

出題●ニコリ

**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「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ア□ゴ□ン→□□□  
 キ□ツ□ン→□□□  
 マ□ウ□ン→□□□  
 ツ□カ□ン→□□□  
 リ□ツ□ン→□□□

〈例題〉

タ□ジ□ウ→□□  
 ト□ヨ□ツ→□□□  
 エ□カ□ワ→□□□

英会室書上  
 図体卓語

タ□ジ□ウ→卓上  
 ト□ヨ□ツ→図書室  
 エ□カ□ワ→英会話

↓

答え 体

一過季御生朝通店  
 点髪飯瓶法本魔理

**答え**  9月号の答えは、「出」でした。今回の答えは、レタス11月号に掲載します。

## 第7回理事会

# 理事会報告

以下の議案について協議し、決定されました。

### 協議事項

第1号議案 期中決算基本方針(事務手続き)について

期中決算についての基本姿勢・方針などについて承認されました。

第2号議案 総代会資料の修正について

第22回通常総代会資料65ページ「第1号議案 7剰余金処分案」の事業分量配当の基準につき、違算による修正がありましたので、理事会にて承認されました。

第3号議案 貯金者データ整備に係る検査指摘事項に対する改善対応策の策定と報告について

貯金者データ整備に係る検査指摘事項に対する改善対応策の報告について承認されました。

開催日 8月31日(水)  
 開催場所 農協本所会議室

## 信連専任担当者による年金相談会

- 日程 11月15日(火) 野辺山支所  
 12月7日(水) 川上支所
- 時間 午前10時～午後3時

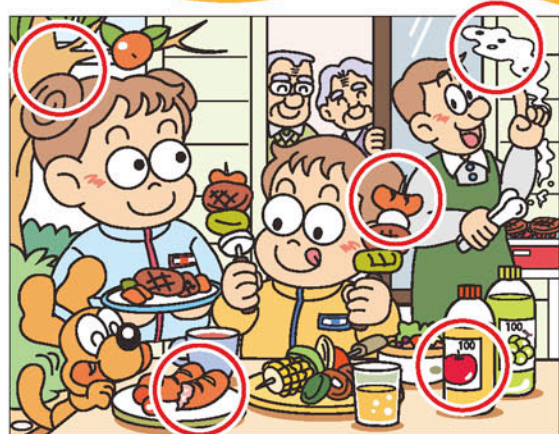
## 各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前10時～午後3時

支所	11月	12月
小海	16日(水)	6日(火)
北相木	16日(水)	6日(火)
川上	16日(水)	7日(水)
南牧	17日(木)	8日(木)
南相木	17日(木)	8日(木)
野辺山	15日(火)	8日(木)

## 11・12月年金相談会開催

## 9月号 まちがいはがし 答え合わせ



- ①柿が1個少ない
- ②煙の量が増えている
- ③串の先のトマトがない
- ④ウイナーがかじられている
- ⑤ジュースの果物(ラベル表示)が違う

## 春夏秋冬

お茶でうがいをするとわずか5秒間で、インフルエンザ予防効果が発揮されます。予防効果はお茶のカテキンによるもので、渋みの成分。宝露より渋みが強い煎茶・番茶・紅茶がよく、特にレモンティーに効果があるそうです。ただし、ミルクティーは牛乳がカテキンの殺菌効果を阻害します。

風邪予防には砂糖・油を控え、緑黄色野菜たっぷりの温かい食事を腹八分に。食べ過ぎ飲み過ぎは免疫力を落とすので注意しましょう。

あなたからのメッセージをお待ちしています!



Facebook公式アカウント  
 @janaganoyatugatake

Twitter公式アカウント  
 @ja\_yatsugatake

公式ホームページアドレス

<https://www.ja-yatugatake.ijjan.or.jp/>

# 我が家のちやいどル



けいと  
圭斗くん(5歳)

かいと  
海斗くん(8歳)

りゅうと  
龍斗くん(10歳)

両親 つるが たつや あや  
鶴賀 達也さん 綾さん (南牧支所 海尻地区)

仲良し3兄弟の龍斗くん和海斗くん和圭斗くん。いつも仲良くアニメやYouTubeをよく見えています。最近では、夏休み中にお爺ちゃんに釣りに連れていってもらい、3人とも釣りが大好きになりました。龍斗くんは本を読むことが大好きで、小説、図鑑、漫画などをよく読んでいます。海斗くん和圭斗くんは外で遊ぶことが好きで、海斗くんは家の周りを自転車で元気に走り回っています。圭斗くんは生き物に興味津々で、捕まえてきたカニやドジョウ、メダカを飼って観察しています。これからもみんなで仲良く遊んでね。

## まちが、さがし

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を探してみましょう。出題・イラスト：酒井栄子

