

# JA健康寿命100歳プロジェクト

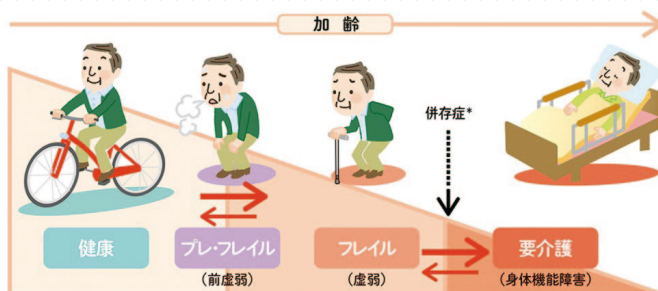
## ～薬剤師のワンポイントアドバイス～

### フレイル（虚弱）を予防してますか?! 薬剤師 矢嶋 幸一さん（メディカル調剤株式会社）

#### ✓ フレイル（虚弱）とは、どんな状態ですか？

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ですが、適切な介入・支援により、生活機能の維持改善が可能な状態で、健康な状態と介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

高齢者は、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。



#### ✓ フレイルの予防は、どうすればいいの？

フレイルを予防するには、栄養・運動・社会参加を継続することが重要とされています。歯科口腔の定期的な管理を行いつつ、たんぱく質を中心に、さまざまな栄養素をバランス良く摂り、筋肉を減らさないように心がけ、運動により骨を強化し、筋力をつけましょう。そして、社会的なつながりが、フレイル予防で重要です。友人やご近所の方、家族との交流を積極的にとりましょう。

また、笑顔になることはストレスの軽減にもつながります。

## 高知県農業技術センター公開デー開催

高知県農業技術センターでは、公開デー2022を開催します。今年度は、前回好評をいただきました「農業技術センター公開デー」に開設30周年記念行事を加え、時間を延長して公開することといたしました。

IoT研究をはじめとする研究紹介、玄米の食味分析、土壌診断、センターの施設・ほ場の見学ツアー（要予約）、フラワーアレンジメント教室（要予約）、ドローン操縦体験コーナー等、日頃は体験できない様々なアイテムをそろえました。たくさんの方のご参加をお待ちしています！

【日時】 令和4年1月15日(土)  
10:00-16:00

【場所】 高知県農業技術センター  
(南国市廿枝1100)

一部、事前予約(電話のみ)  
(令和3年12月1日～24日)  
088-863-4912

詳しくは、  
高知県農業技術センター  
HPをご覧ください。



## Instagram #こうぐりフォトコン

### 高知の「食」や「農」の魅力をシェアしよう! 「こうぐり」SNSフォトコンテスト開催中!

日常の中で見つけた食や農に関するヒトやモノ、風景、高知県の農畜産物、それを使った料理の写真など、オススメする「高知の食や農」の魅力が伝わる写真をInstagramまたはフェイスブックに投稿してください。ご応募いただいた作品の中から入賞作品を決定し、高知県の特産品をプレゼントします!

「こうぐり」  
Instagramもみてね!

【募集期間】  
令和3年10月10日(日)～12月31日(金)  
までの投稿が対象

【結果発表】  
募集期間終了後に審査を行い、結果発表は  
令和4年3月に広報誌・ホームページ上など  
で行う予定です。

詳しくは、JA高知県  
ホームページをご覧ください!





## 良い地域づくりを 目指します！

津野町船戸 <sup>やぎ しょうた</sup> 八木 祥太さん(38)

津野町船戸の谷脇工業で土木技術員を務めている八木 祥太さん。地元出身で21歳の頃に就職し、土木業に携わってきました。土木を通じて便利で快適に過ごせる地域づくりを目指し、「地域の人々に頼られるような仕事をしたい」とたくましく思いを語ってくれました。

最近は仲間たちと行く磯釣りが趣味であり、そろそろ迎える開幕シーズンをとても楽しみにしているそうです。



東津野地区より

## みんなで仲良く 収穫しています

(左から) <sup>なかごし じゅん</sup> 中越 淳さん(42)  
<sup>なかごし もえ</sup> 中越 萌さん(15)  
<sup>なかごし ゆい</sup> 中越 結さん(13)  
<sup>なかごし みよ</sup> 中越 美葉さん(40)

四万十町で100アールのユズを栽培する中越さんご家族。淳さんの父が20年ほど前からユズ栽培をしており、引き継ぎました。

淳さんは、休日には仲間たちとバイクでツーリングをするなど農業も趣味も楽しんでいるそうです。「これからもユズ栽培を長く続けていながら、家族みんなで仲良く暮らしていきたい」と話されていました。

とても元気で仲良しなご家族。これからもユズ栽培応援しています！



四万十地区より

高西  
地区

# から こんにちは 今月の〇〇 気になる人

## 寒さに負けんと頑張るで～！

梶原町中の川 <sup>かわかみ ただよし</sup> 川上 忠義さん(82)

川上 忠義さんは、梶原町から更に奥へ15分ほどの場所にある「四万川」という地区で原木椎茸や水稻の栽培を行っています。取材に訪れた11月上旬には既に秋子(秋に収穫できる椎茸)が採れ始めていました。

川上さんは「農作業が趣味！道の駅へ出す野菜もいろいろ作りゆよ」と楽しそうに話してくれました。これから厳寒期を迎えると積雪も多く寒さも厳しくなりますが、お身体に気を付けて頑張ってください。



梶原地区より

## 正岡御三家で農作業

(左から) <sup>まさおか ゆうじ</sup> 正岡 裕二さん(52)  
<sup>まさおか しょうさく</sup> 正岡 正作さん(54)  
<sup>まさおか かずや</sup> 正岡 和也さん(41)

中土佐町大野見野老野の畑では、生姜の収穫が始まっていました。

正岡御三家イケメントリオ 裕二さん、正作さん、和也さんは会社勤めをしながら生姜や米を作っています。いつもお互いに協力合せて農作業に励んでおり、今日も3人で生姜の収穫!! できる男の顔ですねえ☆ この日は吉岡伸悟さんも手伝いに来てくれました。

普段から仲良しの3人は、鮎の火振り漁を楽しんだり、飲み会もしょっちゅうだとか。こんな関係が10年以上続いています。

これからも大野見地区の農業をより一層盛り上げていってください！



大野見地区より



# できごとピックアップ

地区内のイベントや、地域農家の取り組みなどを紹介します！



子供たちが育てたショウガを収穫しました

## 1 四万十地域

### 大きく育ったショウガを収穫

10月26日、四万十生薑栽培研究会は四万十町立窪川小学校の3年生48人が取り組む農業用コンテナを使った「コンテナ生姜作り」の授業を行いました。

今年4月24日にショウガを植え付け、7月中旬に支柱を立てる作業を行い、今回収穫となりました。児童たちは一番最初に芽が出た茎の長さや葉の枚数、収穫したショウガの重さを記録しました。児童は「夏休み中に水やりをいっぱいして、観察ノートを書いた」と笑顔で話していました。14個のコンテナ生姜の平均重量は親ショウガが200g、新ショウガ1250gと比較的大きいショウガとなり、収穫を行った児童からは「ショウガの出来が良くて収穫は楽しい、このショウガで生姜焼きを作りたい」などの声がかれました。

コンテナ生姜はコンテストが行われ、11月中旬に同研究会が生姜の部として児童が育てたショウガの大きさや形を、参加小学校の代表3校の校長先生が成長記録を書いた観察ノートの審査を行い、表彰を行います。

## 3 四万十地域 四万十町のサトイモが紹介されました



収穫の説明をする掛水部会長

10月19日、四万十生産サトイモ生産部会の掛水誠幸部会長と笹岡いずみアドバイザーがNHKこうちいばんの「これ旬」のコーナーで紹介されました。サトイモの収穫の様子や、サトイモを使った味噌汁や煮物などの料理が紹介されました。同部会では24戸の農家で46ヘクタールのサトイモを栽培しています。四万十町管内のサトイモは粘土質な圃場が多く白芽芋特有の粘り気も非常に強いことが特徴となっています。11月に収穫を行い、スーパー等へ出荷されます。

サトイモは煮物だけではなく、ジャガイモと同じ料理に使えるためカレーやコロッケにしてもおいしいのでぜひ「賞味ください」。

## 5 四万十地域

### 特産ニラの目慣らし会を開催



キズ等を確認する生産者

四万十ニら部会は10月13日、15日、窪川野菜集出荷場で目慣らし会を行いました。生産者とJA職員、普及所職員が参加し、キズの確認や出荷規格の変更について意見交換が行われました。

四万十町はハウス栽培を中心とした県内有数のニら産地であり、同部会では約70戸の農家が露地栽培、ハウス栽培を合わせ約21ヘクタールでニらを栽培しています。全体の9割以上を占めるハウス栽培のニらは年間を通して出荷されており、今年度は1500t以上の出荷量がありました。品質を維持して出荷できるように定期的に目慣らし会を行っています。

## 4 四万十地域 「特定技能外国人」ショウガ収穫体験



収穫体験を行うカミルさん

高西地区四万十営農経済センター販売課は10月21日、26日の2日間、特定技能外国人の農業実習を行いました。同センターは8月から「特定技能」の資格を持つインドネシア人2人を契約職員として雇用しています。窪川野菜集出荷場で働くインサン・カミルさん、アツフ・リズコン・マッププさんは普段、野菜の荷造り作業や米の受入等に従事しています。今回初めての圃場での農作業で、掘り取り機械で掘ったショウガの株を引き抜き収穫をしました。カミルさんは「日本での農作業は初めて。作業は大変だが収穫の仕方を学べ、とても良い経験となった」と笑顔で話していました。

## 6 津野山地域

### ゆず出荷始まる



荷受け場に並ぶユズかご

10月20日、津野山ユズ部会は目慣らし会を開催しました。昨年は「表年」ということで、過去最高の収穫量となりましたが、今年は昨年の反動のためか、着果数は去年のように多くはない様子。目慣らしでは例年同様にユズの程度や着色具合、出荷品質の注意喚起を行いました。寒くなりはじめ着色も始まってきている地域もあるため、今年10月25日から受入れを開始しています。11月上旬～中旬にかけて出荷がピークとなり150トン程度の受入れを見込んでいます。部会ではユズの収穫後から冬季の間に行える害虫予防や肥培管理等の栽培についても周知を行い、長い間収穫可能な樹作りにも努めるよう情報の発信も行っていきます。



店頭で並ぶ土佐甘とう

## 2 津野山地域

### 土佐の豊穰祭に出店

津野山営農経済センターは10月23～24日にかけて行われた「土佐の豊穰祭」に出店し、特産の津野山茶商品や土佐甘とうの販売を行いました。「コロナ対策の規制が緩和されてから初の大きなイベントとなり、多くのお客様で賑わいました。」

今年「とさのさと」がイベント会場に設定され津野山営農経済センターから参加した職員らは、津野山地域の自慢の特産品を元気に明るくPRし、販売促進を行いました。ここ2年程はコロナの影響により、消費宣伝等が行えない状況が続いていましたが、これから徐々に宣伝の機会を増やし、「少しでも多くの皆様に津野山茶や土佐甘とうを好きになってもらいたい」という想いで宣伝PRに力を入れています。

現在、津野山地域では来年春季の茶収穫に向けて「樹の刈り揃え」が行われており生産者の皆様も良質な茶葉の生産に向けて日々作業に励んでいます。



津野山地域より

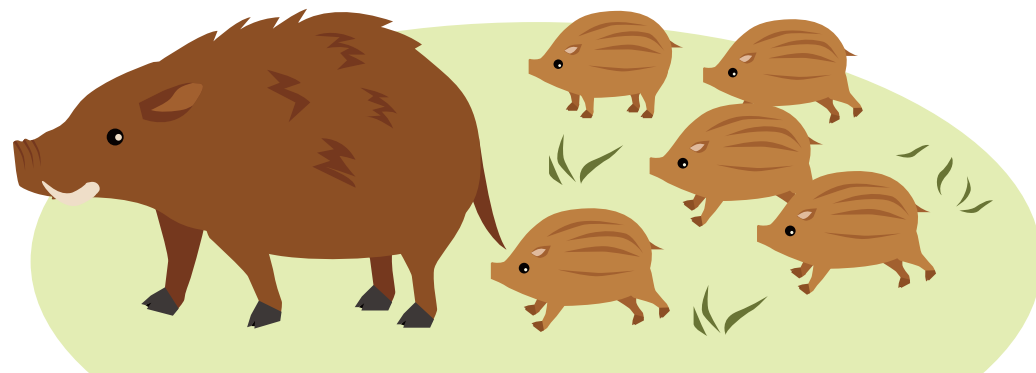
## 冬季の鳥獣対策に 手を抜いていませんか？



様々な農作物の収穫が終わる農閑期。作物が無いからと言って圃場や防護柵の手入れを放置していませんか？

残渣の放置（左写真）や防護柵の破損（右写真）をそのままにしておくと、野生鳥獣を招いてしまい、エサを求めて自由に圃場に入ります。すると次作の作付け開始後からも被害がでてしまう事があります。

作物の無い冬季にもしっかり鳥獣対策をしましょう。



◎鳥獣対策に関する問合せ先  
津野山営農経済センター 鳥獣対策専門員 大崎 (TEL. 0889-62-2335)



四万十地域より

## 四万十町で農業を始めませんか！ 「新規就農相談会」を開催します

高南地域営農協議会では、下記の内容で就農をお考えの方を対象に相談会を開催します。就農に有利な支援制度やアドバイス等相談に応じますので関心のある方はぜひお申し込み下さい。

### 【就農に向けた支援事業等】

研修等	■ 就農希望者長期研修	■ 担い手支援事業
ハウス導入	■ 園芸用ハウス整備事業	
給付金等	■ 農業次世代人材投資事業	■ 壮年就農給付金事業
	■ 農業後継者支援給付金事業	
その他	■ 農地情報等	■ 農業制度資金
		■ 農業共済・収入保険制度

日時 令和4年 1月5日（水） 午後1時30分～

場所 JA高知県 四万十支所 3階 大ホール（四万十町榑山町586-2）

※参加をご希望の方は、

12月28日（火）までに事前の申し込みを  
お願いします。

※上記日程以外でも相談を受け付けますが、表記日程では関係機関が参集しますので幅広い対応が可能です



◎申込・問合せ先  
四万十営農経済センター 営農指導課 森本、小野 (TEL. 0880-22-5179)

皆さんからのご意見、ご感想、つぶやき、川柳、イラストなど、お便りを心待ちにしています！

# みんなのひろば

## 俳句

霧の里句会

紅葉の裏庭風の通り道  
秋桜顔も知らない祖母忌日

武政 礼子

仁井田米稔りて空に二羽の鶯  
介護バス乗りたる庭に紅芙蓉

市川 和美

彼岸花白さは野に立ちつくす  
ひとせまち稗も親しき通所径

今橋 孝子

秋さやかバイク群団疾走す  
石落の花湧水の穴埋めつくし

田中 信子

秋の朝娘と詣でる三輪神社  
夕暮れて娘に誘われる落葉道

竹内 春猪

鮎漁の投網朝より振りまわし  
秋出水爪痕のこす田に畑に

西宮 正衛

減速をして車窓より溪紅葉  
快癒せし友の面差し秋日和

長谷部 延子

## 短歌

窪川短歌教室

貰いたる無花果で作るコンポート赤ワイン入れ今日はお洒落に

中内 佐登美

颯爽と生きゆく我を夢見つつ鐘に向かう「今日も元気だ」

文野 見枝子

パラ五輪のボランティアたちの本気度のしたたる汗に拍手してゐる

黒岩 やよえ

積乱雲が山の向かうに盛り上がる山の向かうはそう太平洋です

市川 浩子

見えぬ目をカット開きて組み合える熱気のすごさよパラ女子柔道

島岡 紀美

この夏は花火も夜店も踊りもなしコロナのさえるをただ祈るのみ

岩井 房子

愛らしく丸く赤き実なるその木友の詠みいしやまぼうしなり

市川 隆子

ふとつちよの猫のトム子が半分にはあばに秘訣おしえてほしい

北村 さちこ

## 【各支所連絡先】

四万十支所

0880-22-0003

梶原支所

0889-65-0111

興津支所

0880-25-0002

東津野支所

0889-62-2211

大野見支所

0889-57-2321

葬祭会館 ルミエール四万十

0880-22-5900

(株)JAメモリアルこうち 津野山出張所

0889-40-1955

事故受付など 高西サービスセンター

0889-40-4141

## ◆◆◆おたよりから◆◆◆

今年も新米の季節がやってきました。両親の苦勞への感謝と共に、その美味しさを噛み締めています。

(四万十町・54歳・女性)

農業について身近に感じることが出来る内容で見ていて楽しかったです。

(津野町・57歳・女性)

## 俳句

朝顔物干し占領得意顔

(梶原町・松山 松美)

真つ白き波打つ風や蕎麦の花

(津野町・村田 美喜子)

風緩み鏡の水に冬の虹

(津野町・弘瀬 秀頼)