



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～

結合水・自由水・水分活性

こうぐりをご覧頂いている皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

早いもので8月になりました。今年も暑い季節になりました。

こんな季節には、「食品の腐敗」が気になる方もいらっしゃるかも知れません。一般に含水量が多い食品は腐敗が進み易くなりますが、食品中水分の存在形態に依るところがあります。

食品中水分の存在形態には、食品成分と電氣的に結合して、微生物が利用できない結合水と、結合してなく、微生物が利用できる自由水の2種類があります。自由水が多いと微生物の増殖が促進されるので、食品腐敗が起こりやすくなります。

この自由水の含有総水分に対する割合を表したものとして水分活性があります。

水分活性が0.65以下であれば一般的な微生物の増殖は抑制され、食品の腐敗は起こりにくくなります。この仕組みなどを利用した食品保存法として、塩漬けや砂糖漬けなどがあります。

暑さに負けず、みなさんがより良い毎日を過ごせますように。

薬剤師 矢嶋 幸一（メディカル調剤株式会社）



この夏 夢、ふくらむ♪

JAバンク高知

夏の貯めトキ

キャンペーン

店頭表示金利

年0.15%

※税引後0.119% 2024年7月1日時点

キャンペーン金利 3年もの

年0.20%

※税引後0.159%

対象貯金は、新規にお預入れいただいた金額10万円以上、預入期間3年の定期貯金（スーパー定期・大口定期）です。

定期貯金

●スーパー定期 ●大口定期

新規のお預入れ額 10万円以上

取扱期間 2024. 7/1 → 8/31

【お預入れ条件】
新たな資金でのお預入れの場合のみとし、貯金からの預け替えおよび定期貯金の満期金の再預け入れは、当キャンペーンの対象外とさせていただきます。

【上乗せ条件】
組合員の方、および組合員にご加入いただける方

■個人かつ、組合員の方、および組合員にご加入いただける方が対象です。■このキャンペーンの対象となる定期貯金は原則として中途解約はできません。やむをえず満期日前に解約する場合は、経過期間に応じた所定の利率が適用されます。■キャンペーンの金利の適用は、初回満期日までとなります。■定期貯金の自動継続後は、満期日におけるスーパー定期または大口定期の店頭表示金利が適用されます。■金融情勢の変化により、金利を変更させていただく場合があります。■2037年12月31日までの間にお受け取りになる利息には「復興特別所得税」が課税され、20.315%（国税15.315%・地方税5%）の税率となります。■マル優扱いは、非課税となります。■定期貯金は貯金保険の対象です。当JAにお預入れの貯金について、1貯金者あたり元本合計1,000万円までその利息が保護されます。■このキャンペーン説明書の定め他は、別に定める各商品概要説明書によるものとします。商品概要説明書は、店頭にご用意しております。

詳細はお近くの信用窓口までお問合せください

高西 地区から こんにちは

部員のみなさんと
協力して頑張ります！

四万十地区より



美味しいニラをお届けします！

やまもと たかあき
山本 貴昭さん(37)

四万十町志和でニラを68アール栽培している山本さん。美味しいニラをたくさんの方にお届けできるように日々励まれています！お休みの日は、趣味の釣りをしたり、お子さんと遊んだりして過ごしているそうです。

今年の6月からは、ニラ青壮年部の部長に就任されました！部会員、指導員とより一層安心・安全なニラの生産に向けてまい進していきましょう！

大野見地区より

理学療法士の
田村圭子です



100歳体操で健康に！

槇野々集落の皆さん

中土佐町大野見地区の槇野々集落では100歳体操を月に1回開催しており、現在は女性5人で活動しています。6～8月は須崎くろしお病院の理学療法士である田村圭子さんが来てくださり指導をしていただきました！3か月かけて握力と歩くスピードの速さを測り、筋力のつきかたなど調査しています。

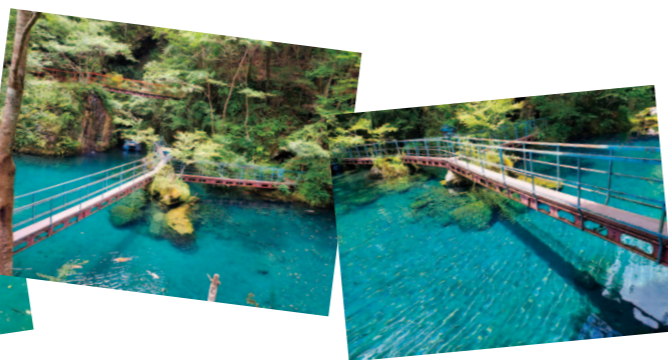
100歳体操では、椅子に座って行う体操や重りをつけて腕や足に負荷をかける体操などがあります。参加者の皆さんは、動きを止めずにリズムをとる声もハキハキとしているので、田村さんからは、「みなさん明るく、声もよく出ていて、つま先の位置なども意識してできている！」と褒めていただきました。

短い時間の中でしたが、田村さんに日常生活で起こる体の違和感を相談し、具体的な対応について共有もでき、とても良い時間となりました😊



☆白龍湖見に来てね☆

津野山地区より



津野町にある白龍湖に行ってきました！季節や天候、時間によって様々な風景を楽しめますが、この日はひとさわ青く神秘的で美しかったです。

太陽の光で透明度がさらに増してきれいな色になりますので、晴れた日にはぜひ行ってみてください！

次は紅葉の頃に行ってみようかな🍁

できごととピックアップ

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！

5 四万十地域 みどり市 秋冬野菜の栽培講習会



農業の取り扱いに注意しましょう。

6月6日、JA高知県みどり市野菜栽培講習会を行い、午前・午後の部合わせて21人が参加しました。秋冬野菜の栽培や、農薬の安全使用について説明されました。農薬の安全使用については、事故を防ぐためにも散布器具等の洗浄を十分に行うことや、残薬液・洗浄水の処理は適正に行うことなど、扱う際に必ず注意しなければならぬ点について参加者は聞き入っていました。農薬の扱いは、出荷やその後の生産に大きく関わるので、この講習を通して、改めて注意しながら扱っていきます。

3 四万十地域 枝豆研究会 JA徳島市に先進地視察



ほ場を見学しています。

6月21日、枝豆研究会はJA徳島市への先進地視察を行い、生産者4人が参加しました。現地では枝豆選別施設の見学とJA徳島市の枝豆の取り組みや概要を受けました。その後、枝豆の栽培ほ場へ移動し現地の栽培方法について教わりました。生産者は初めて見る設備や栽培方法に目を輝かせながら質問しており、より一層枝豆に対する熱意と栽培技術の向上が図られる有意義な視察研修となりました。

6 津野山地域 津野山畜産振興会総会



よりよい子牛の生育方法を学びました。

6月26日、令和6年度津野山畜産振興会総会が開催されました。厳しい現状を受けながら、今年度の取組について、少しでもより良い方向に向かっていけるよう意見交換が行われました。会の中では、高知県畜産試験場の濱田和希さんに「和牛子牛の見方」と題し、良い子牛の体系やその特徴について講演していただきました。参加者は、熱心な表情で説明を聞いており、より一層良い牛を育てようという思いが伝わってきました。

4 津野山地域 ミヨウガ目慣らし会



出荷規格について説明を行っています。

6月21日、津野山みょうが部会は出荷目慣らし会を行いました。当日は生産者、出荷場共選員、農業振興センター等32名の参加があり、トレーの詰め方のいい例・悪い例や色味・形状の良し悪し等の規格の目合わせを行い、今後の本格的な出荷の前に関係者の意識共有ができました。また、農業振興センターより熱中症についての対策等の情報提供・JAより燃油高騰対策事業、今後の共操作業について説明を行いました。津野山地域のミョウガの収穫は11月末日ごろまで続く予定です。



「生姜を食べる生姜鍋つゆ」みんな、食べてや！

1 四万十地域 『清流四万十生姜鍋つゆ』 全国へ販売が決定！

この度、日本食研ホールディングス株式会社より、四万十町産シヨウガを使用した「清流四万十生姜鍋つゆ」の販売が決定しました。四万十町産を含む高知県産シヨウガの消費拡大を狙い、商品を開発するにあたって、昨年8月から四万十生薬部会員と日本食研担当者様で試食会やPR動画の撮影等を重ねてきました。6月17日には、四万十町長・生薬部会長他関係機関の皆で、濱田高知県知事を表敬訪問し、商品説明及び試食会を行い全国に向けて「清流四万十生姜鍋つゆ」を発売する旨を報告しました。鍋つゆはだし醤油味で、細かく刻んだ四万十町産シヨウガが入っており、そのままでもシヨウガを感じることができですが、この鍋つゆのコンセプトは「シヨウガを入れて食べる」。シヨウガを合わせて購入いただけるよう青果売り場で販売することになっていきます。消費者には細切りにしたシヨウガを具材として豚肉・ニラ等と一緒に調理し、シヨウガをふんだんに味わっていただく鍋つゆの素になっています。同商品は、8月1日より全国で販売開始されるので、ぜひ手に取っていただき、シヨウガの更なる魅力、おいしい食べ方を発見しましょう。



議案について協議しました。

2 四万十地域 JA高知県四万十生姜部会 『令和5年度 通常総会』

6月25日にJA高知県四万十生姜部会の「令和5年度通常総会」を開催しました。部会員20名の本人出席のもと、令和5年度事業報告並びに収支決算の報告、また令和6年度事業計画並びに予算設定等の議案について協議を行い、全議案承認となりました。本総会には、報告事項とし高南農業改良普及所、また取引市場である仙台あおば青果株・名古屋青果株の担当者様にご参加をいただき、労働力確保及びその他補助事業等の紹介・販売情報報告をいただきました。当地区を含み、秋に収穫した生姜を予冷庫で貯蔵し、年間の計画に応じて出荷する困生について、近年の価格安の影響を受け全国的な作付面積・出荷量は減少しているとのこと。また、令和6年産生姜は、全国的な定植遅れによる収量不足が既に予想されており、量不足の要因からも価格は上がる見通しと報告をいただきました。四万十の生姜については、年中クレームなく安心して販売できると嬉しいお言葉をいただき、全国有数の生姜産地として、今後益々の部会の発展を目指していきます。

津野山地域より

ユズの収穫にお困りの方へ

JA高知県津野山青壮年部が
収穫作業を受託します。

- ・作業が大変なので収穫をあきらめている方
- ・体調を崩して収穫できない方
- ・全部取り切れるか不安な方
- ・毎年手伝ってくれていた人が来られなくなった方 など



◆受託できる作業：ユズ収穫

◆料金の目安：1アール当たり 6,000円
1時間当たり 1,500円

園地の立地条件等により変わってくるため、ご相談ください。

詳細は、下記までお問い合わせください。

※必ず受託できるとお約束するものではありません。

○お問い合わせ先：JA高知県津野山青壮年部事務局
(JA高知県高西地区高西営農経済センター津野山経済課)
TEL：0889-62-3501 担当：高橋



四万十地区より

水稻の適期収穫について

●刈取りの適期は、もみ全体の85~90%程度が黄化した頃で、積算温度は、ヒノヒカリで950℃~1050℃、にこまるで1000℃~1100℃となります。早刈り、刈り遅れは未熟米が多くなるので、適期収穫を心掛けましょう。

●刈取適期の目安について

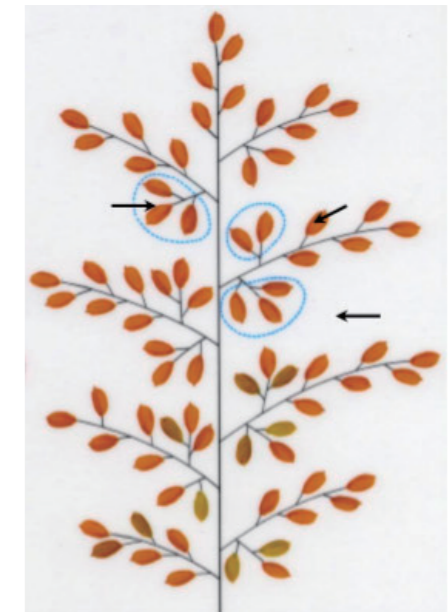
穂毎の目安 (ほ場内の平均的な穂を選んで確認してください。)

(1) 刈取適期 7~10日前
(もみ黄化率 50~70%)

(2) 刈取適期
(もみ黄化率 85~90%)



(1) 矢印の点線内のもみ (上・中位1次枝梗) は黄化しているが、青色点線内のもみ (2次枝梗) はまだ緑色



(2) (1) のもみの黄化に加え矢印の点線内の2次枝梗が黄化した時

熟度が均一な場所で1次枝梗9本程度の穂を10本程度確認しましょう。

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

風通しの厨にいこ植田風
硝子皿うかぶピンクの薔薇の彩

市川 和美

夕景色代田に映り華やかに
犬散歩四つ葉さがして目をこらす

田中 信子

つながりし生涯の友鉄線花
カーネーション今年のえにし地にうつす

今橋 孝子

紫陽花のあやなす水辺足止むる
仁井田米名を馳せ育つ青田かな

長谷部 延子

行き帰りつつじ眺めて恙なし
道すがら満開のつつじそこかしこ

竹内 春猪

短歌

窪川短歌教室

ひとすじの願いで咲きし紫陽花と想えば美し色とりどりに

宮崎 英雄

初仕事ふくら焼けたね玉子焼き出番多いぞ！ NEWフライパン

竹田 和子

巧みさとテンポの良さに惹かれつつ時かけて読む幸田文の「木」

市川 隆子

汗を拭きつつ迷ひ歩くもたのしみて歌会仲間と飯屋を探す

黒岩 やよゑ

いつまでも耳に残れるその曲はフジコヘミングの「ラ・カンパネラ」

中内 佐登美

遠からずロボットへんろも来るだらう外人おへんろけふも来にけり

市川 浩子

海水から発電をするという日本の研究者たちのテレビを見つむ

島岡 紀美

今日一日猫のトム子と口きかぬ銅をかえされ吾はトホホホ

北村 さち子

くちなしの花が咲いたよ貴婦人の耳飾りのごとくきやかに白

文野 見枝子

俳句

夕闇の蛙の合唱代田かな

(津野町・村田 三喜子)

おたよりから



組合員の皆様へ



JA 葬祭 ルミエール四万十

紙上終活セミナー⑩-1

フレイル ~ 楽しく、健康に、上手に老いていく ~



「フレイル」とは、加齢とともに疲れやすさや体重の減少など心身の衰えが見られる状態のことです。人は老いるとき、健康な状態から徐々に衰えていき、介護が必要な状態へと至ります。

この中間地点が「フレイル」と言えます。「フレイル」の兆候が見られる「プレフレイル(前虚弱)」の状態をそのまま放置すると、介護が必要になる可能性が高まります。できるだけ長く健康でいるためには、「年だからしかたない」とあきらめずに、「フレイル」を予防することが大切です。

①フレフレイル

フレイルの兆候が見え始める段階です。健康寿命を延ばすにはここで早めの対策を行いましょう。衰えてきた・疲れやすさを感じるなどの些細な変化に早めに気づき、放置せずに暮らし方を工夫しましょう。特に外出や人づきあいが苦手な人は「フレイル」に陥りやすい環境だと言えます。

②フレイル

心身が衰えていく状態のことをいいます。そのまま進行すると、要介護のリスクが高まります。

③身体的機能障害

日常生活の介助が必要な要介護の状態。寝たきりになることもあります。

【9月号では、フレイルの対策についてご紹介します】

*「エンディングノート」「事前相談」「終活」「ご葬儀」に関するお問い合わせ

JA 葬祭 ルミエール四万十 (0880) 22-5900