

 JAオホーツクはまなす広報誌

はまなす



2021.11 No.106

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.106 令和3年11月発行
発刊元：総務部企画管理課

<http://www.ja-okhotskhamanasu.or.jp/>



農業感謝祭 2021

開催!!

10月9日(土)、
紋別海洋公園ガリア
イベント広場にて農
業感謝祭2021を
開催致しました。

今年の農業感謝祭

については準備の段階で例年の
開催スタイルでは難しいと判断
し、新型コロナ感染防止を図る
べく飲食を伴わない「乳製品の
地域還元販売」とし、購入者に対し管内野菜の袋詰め
を無料配布させて頂きました。

当日は好天に恵まれ、会場には沢山の地域住民の方
にご来場頂き、バターやチーズ、ヨーグルトがセッ
トになった還元品を手渡す事ができました。直接ふれあ
えて笑顔を交わせる、意見を頂戴する機会が少ない状
況下、貴重な時間となりました。

例年は地場産品の振興や出来秋をお届けすべくJA
本所事務所で開催しており、昨年は開催を見送らざ
るを得なく、今年は限定的な実施であったため「楽し
みにしてののにー」とお声がけを頂く場面もあり、以
前のような「日常」を早く取り戻したい願いは共通し
ていると深く実感したところです。

バターや脱脂粉乳の需給も緩和傾向の中で今回組合
員の皆様にも多数ご購入協力頂き、準備した乳製品は
完売致しました。よつ葉乳業様をはじめ、関係機関
の皆様につきまして大変有り難うございました。

(宮農販売部 伊藤)



よつ葉乳製品セット内容



- ポンドバター(加塩 450g) … 1個
- 北海道のおヨーグルト(250g)
プレーン、ベリーミックス、
国産みかん&ゆず……各種2本
- 北海道十勝生乳 100
プレーンヨーグルト(400g) … 2個
- 北海道十勝 100
3種のチーズ濃厚ココ旨ブレンド(150g) … 1個



乳製品セットを
ご購入された方に
玉ねぎ・
馬鈴薯・人参
各5個 無料配布

P7

読者の声

P8→P9

JAオホーツクはまなす
職員紹介

P10→P11

ワンポイントアドバイス
冬に向けて備えましょう
～プチ改善で寒冷対策～

P12

農協法公布記念日にあたっての
組合員・役職員へのメッセージ

P13

JA北海道中央会からの
お知らせ

P14→P15

農作業に役立つ
セルフコンディショニング講座③④

P16→P17

JAバンクアプリ・
JAネットバンクの
ご利用 開始手順

P18

頭の体操!! クロスワード!!
編集後記

●表紙 放牧風景(小向 田代さん)

牡羊座
3/21～4/19

〔全体運〕 過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に
〔健康運〕 サポーターやテーピングで痛みの緩和を図って
〔幸運の食べ物〕 チンゲンサイ

11月の運勢
モナ・カサンドラ

HBC制作番組

『石ちゃんのビーフ天国』で オホーツクはまなす牛を紹介!!

オホーツク管内で生産される牛肉を題材にしたテレビ番組『石ちゃんのビーフ天国』（12月4日放送予定）でオホーツクはまなす牛が紹介されるにあたり、番組収録が10月14日（水）に行われました。番組収録当日は、生産者の山本日出男さん・満代さん、JA女性部の高橋圭子部長、岩田美保副部長が参加し、オホーツクはまなす牛を使った『牛汁』を調理してタレントの石塚英彦さんにおいしく食べて頂き、おなじみのキシのある食レポを頂きました。番組内では、生産現場等も紹介され、オホーツクはまなす牛のPRに繋がる内容が予定されています。



番組詳細

番組名

『石ちゃんのビーフ天国』
HBC制作番組

放送日 令和3年12月4日 土曜日
15時30分～(60分番組)

出演者 石塚 英彦 氏

番組内容 オホーツク管内で生産される『つべつ和牛』、『サロマ黒牛』、『オホーツクはまなす牛』を紹介。それらの牛肉を使用した料理を石塚氏が美食する。



(宮農支援一課 峯田)

西興部村酪農振興会

職場体験学習

西興部村酪農振興会（会長 合田直道氏）は、9月9～10日に西興部中学校の職場体験学習のため、2学年6名の中学生を受け入れました。初日は、普及センター等の関係機関13名とデントコーンの収量調査を行いました。村内全体での予想収量を算出することで村内の搾乳牛に対し何日間給与できるかを知ることが出来るため、そこから半年及び昨年度との比較を行いました。2日目は、眞家牧場で育成牛に掃除・給餌等の酪農体験を行い、最後に眞家氏が用意してくれた、ホルスタイン牛とジャージー牛の飲み比べをして、「こっちが美味しい」「差がわからない」と一喜一憂していました。酪農体験を行った中学生からは「牛は可愛く楽しかった」「乳牛の食糧となるデントコーンは天候により品質・収量、今後の生乳生産に大きく影響される」「今年は昨年に比べ大きく差がある」など様々な感想が出ており、今回の職場体験学習を通して自分たちで観て・触れて・考えて、楽しみながら酪農について学んで頂くことが出来ました。

(宮農支援一課 滝本)



みんなで予想収量を算出



眞家牧場での酪農体験



デントコーンのサンプル採取



P2→P3

農業感謝祭2021開催!!
HBC制作番組
『石ちゃんのビーフ天国』で
オホーツクはまなす牛を紹介!!
西興部村酪農振興会 職場体験学習

P5

遠軽厚生病院からのお知らせ
「臍臓・胆のうドック」料金を見直いたしました

P6

第2回 年金友の会紋別支部
パークゴルフ大会 開催
第3回 年金友の会紋別支部
パークゴルフ大会 開催

P4

センチュウがん検査について
家族の健康 心掛けたい糖尿病予防

牡牛座 4/20～5/20
：【全体運】忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり
：【健康運】ぼんやりしてけがをしないよう注意
：【幸運の食べ物】 トマト

センチュウがん検査について



JA オホーツクはまなすでは新たに健康管理対策の一環として、組合員及び組合員家族を対象に『センチュウがん検査』への推進活動と検査費用の半額を助成し、がんの早期発見による健康維持を目的に取り組みを行いました。

センチュウがん検査とは、線虫と呼ばれる嗅覚に非常に優れた生物が尿に含まれるがん特有の匂いを判定し、がんの有無を調べるスクリーニング検査です。利点としては、「診断の精度の高さ」や「尿一滴で調べられる簡便さ」、「ステージ

0や1の早期がんにも反応」、「1人当たりの費用が10,000円程と安価である」ことなどが挙げられます。

この検査の推進活動と一人当たり半額の検査費用助成を取り進め、初の試みでしたが79戸、176名の方に検査を受けて頂きました。検査を行う組合員からは「簡単に調べることが出来て、痛みや体の負担がないのが良い。」「早期がんが発見できるのが良い。」との声を頂きました。

また、職員の健康管理も考え組合員と合わせて希望する職員についても検査をすることとなりました。検査結果は2か月後、郵送されるとともに各個人の携帯電話へ通知されることとなります。

次年度以降も継続して『センチュウがん検査』の推進に努め、組合員の健康管理対策の一助となるよう取り組んで参ります。
(営農支援一課 原田)

● 記事の出典：株式会社 HIROTSU バイオサイエンス N-NOSE リーフレット

家族の健康

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

心掛きたい糖尿病予防

わが国の成人の5人に1人は、糖尿病もしくはその予備軍といわれています。糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が高くなり過ぎる病気です。食事により腸で吸収されたブドウ糖は血液中に入り、膵臓（すいぞう）で分泌されるインスリンの働きで、筋肉や脳などの細胞に引き取られエネルギー源となります。

しかし、大食いや甘いものの取り過ぎ、大量飲酒などを続け、インスリンを大量に分泌し続けると、膵臓は疲弊し、インスリンを作れなくなります。体質やその他にもさまざまな原因で必要量のインスリンを作れなくなることもあります。いずれにしてもインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖が多い状態が続き、糖尿病になります。

一方、インスリンの助けを借りて糖を引き取りエネルギーとしていた筋肉などの細胞は、暴飲暴食などによりインスリンが大量に分泌されると、その刺激に慣れ過ぎてインスリンが効かなくなります。引き取られない糖は血液中に残り、これによっても糖尿病になります。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると合併症として神経障害、目の網膜症、腎臓障害が生じ、やがて歩行障害や失明、透析が必要になります。また、動脈硬化が進行しやすくなり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わる病気を発症しやすくなります。

糖尿病予防のためには、高カロリーにならないように甘いものや脂っこいものは控え、アルコールを飲み過ぎないこと。農作業の合間の昼食も手軽なおにぎりだけではなく、野菜やキノコ、魚（缶詰も可）や海藻なども食べましょう。運動の継続も大切です。移動は自家用車、農作業もトラクターで日常生活の機械化が進んでいるなら、日々の運動も必要です。

さらに、健康診断や人間ドックで定期的に血糖値を調べることも、大事な糖尿病予防の一つといえます。



イラスト：宮下めい子

双子座
5/21~6/21

：【全体運】見直し、点検は少し神経質かな？と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ
：【健康運】何でもやり過ぎは禁物。運動も食事もほどほどに
：【幸運の食べ物】レンコン

遠軽厚生病院からのお知らせ

『皆さまから最も信頼され、選ばれる病院』を目指します



コウセイくん

JA北海道厚生連
キャラクター

すいぞう

「膵臓・胆のうドック」 料金を見直いたしました

○単独検診

検査内容：血液検査、腹部エコー検査、MRI検査、専門医師による診察(結果説明)

料金：19,800円(税込) **7,700円OFF**

検査日：月曜日～木曜日
14:30～(予約制)

対象：町村の特定健診等を受診済みで、膵臓・胆のうだけ検査したい方。

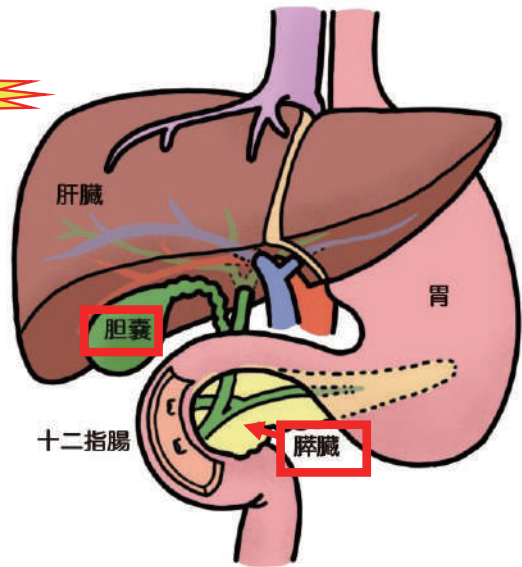
○併用検診 **新コース**

検査内容：MRI検査
(人間ドックの結果と合わせて診断します。)

料金：8,800円(税込)

検査日：月曜日～木曜日(人間ドック後日実施)
15:30～(予約制)

対象：当院で人間ドック(生活習慣病予防健診の方は付加健診を追加)を受けた方。



膵臓がんは、小さいうちに早期発見が重要とされていますが、腹部エコー検査や血液検査での早期発見は簡単ではありません。このたびの料金の見直しで、皆さまに検診を受けていただきやすくなりました。ぜひ、ご利用ください。

※万が一、異常が発見された場合、当院の専門医による精密検査、治療が可能です。

＜ご予約、お問い合わせ＞
遠軽厚生病院 健康推進課予約係
Tel0158-42-4101 内線2260

※人間ドックの予約はこちら→



＜おすすめする方＞

- ・タバコを吸う方、たくさんお酒を飲む方
- ・糖尿病、慢性膵炎、肥満の方
- ・膵のう胞をもっている方
- ・家族で膵臓がんになった人がいる方
- ・人間ドック等のエコー検査で膵臓が見えにくいと言われたことがある方

第2回年金友の会紋別支部 パークゴルフ大会 開催

令和3年度、第2回J A年金友の会紋別支部パークゴルフ大会が8月20日（金）、渚滑ふれあいパークゴルフ場にて開催となりました。

当日は天候に恵まれ、青空の下、まさにパークゴルフ日和でのプレーとなり、男性16名・女性31名合わせて47名のご参加による開催となりました。

会員の皆さまは開会式の段階からやる気十分な様子でプレー中もこの班も盛り上がりを見せており、なんと今大会では4名の参加者がホールインワンを出すほどのハイレベルな大会となりました。

ご参加頂いた会員の皆様、大変お疲れ様でした。引き続き体調管理に十分気を付けて頂き、今年度最後の大会も多くのご参加を頂きますようお願いしております。
（金融共済課 稲村）

大会結果

【男性の部】

優勝 弘田 正義 様
準優勝 小堀 孝 様

【女性の部】

優勝 谷内 澄子 様
準優勝 上原 与志 様



右：男性の部優勝 弘田 正義様
左：女性の部優勝 谷内 澄子様



プレー開始を今かと待ち望んでいるやる気十分な会員の皆様

第3回年金友の会紋別支部 パークゴルフ大会 開催

令和3年度、最後のJ A年金友の会紋別支部パークゴルフ大会が10月8日（金）、まきばの広場パークゴルフ場にて開催となりました。

当日は少し肌寒い天候での開催となりましたが、そんな気温もお構いなしの熱意にあふれた、男性14名・女性29名合わせて43名のご参加による開催となりました。

会員の皆さまは最後の大会ということもあり、己の技術をぶつけ合い優勝を奪い合うほどの白熱したプレーが繰り広げられておりました。プレーを終えて表彰式が行われた後は、参加していただいた会員皆様に景品が当たるお楽しみ大抽選会も行われ、終始賑わいを見せた大会となりました。

ご参加頂いた会員の皆様、大変お疲れ様でした。今年度の大会は全て終了となりましたが、またすぐに来年度の大会が控えておりますので体調管理に十分気を付けて頂きながら来年度の大会を心待ちにしていたら幸いです。

また来年、皆様元気いっぱいに参加して頂けることを事務局一同楽しみにお待ちしております。
（金融共済課 稲村）

大会結果

【男性の部】

優勝 小堀 孝 様
準優勝 山外 孝 様

【女性の部】

優勝 及川紀美子 様
準優勝 西川 裕子 様



女性の部優勝 及川 紀美子様



男性の部優勝 小堀 孝様

獅子座
7/23～8/22

【全体運】今、つますきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。焦らずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に
【健康運】質の良い睡眠は健康の源。寝具にこだわって
【幸運の食べ物】シタケ



とくしゃのこえ
読者の声

- プレゼントをはるばる届けて頂いてありがとうございます。プレゼント届くと嬉しいですよ！皆、参加したらいいのになぁ～
ペンネーム：A. W
- 緊急事態宣言が延長になって、また部活や試合に出られなくなります。
ペンネーム：K. Y
- ワンポイントアドバイスは参考になります。
ペンネーム：Y. H

- ストレッチは、大切ですね。身体の故障をなくすためにもやってみます。元気で仕事ができますように。
ペンネーム：R. H
- 乳製品地域還元フェアに参加でき、安い価格でいただきまして心よりお礼申し上げます。よつ葉乳業株の乳製品はとても美味しいので毎年お中元・お歳暮に使わせていただいています。牛乳もバターもパン・パンケーキを作る時にはかかせません。チーズもヨーグルトも本当に美味しいです。いつも有難う御座います。
ペンネーム：C. M
- 前回載っていたカモの親子の事が気になります。
ペンネーム：W. E

ご意見
ご感想

大募集!!

広報誌では、皆様からのご意見・ご感想を募集しております。

数独応募用紙の下記にあります、「ご意見・ご感想をお聞かせ下さい」欄に是非広報誌へのメッセージや日々のつぶやきなどをご投稿下さい。たくさんの投稿をお待ちしております。

●総務部企画管理課 FAX：0158(23)7186

JAオホーツクはまなす 職員紹介 No.1



本所 事務所内職員

経済部 生産資材課

経済部長 川村喜代演

生産資材課長 大谷内尚尚

生産資材係 立蔵弘美

生産資材係(嘱) 村上彰

生産資材係(臨) 中山知美

総務部企画管理課

内部監査室

内部監査室課長 松田寿海

総務部長 野表耕二

企画管理係 齊藤美早紀

企画管理係 竹下智子

参事

参事 栃内 齐

企画管理係長 大関孝子

企画管理課長 須長 怜也

企画管理係 犬伏里奈

企画管理係(臨) 木村有希子

本所 金融共済課職員

総務部 金融共済課

金融共済課長 井上 牧子

金融共済係 濱 丈也

融資相談係 小西 健太

金融共済係長 佐藤 修充

外務推進係 稲村 謙汰

外務推進係 塘 拓人

金融共済係 石垣 美波

金融共済係 石川 歩美

金融共済係(臨) 高橋 美紀

金融共済係 角本さおり

金融共済係 渡邊 楓

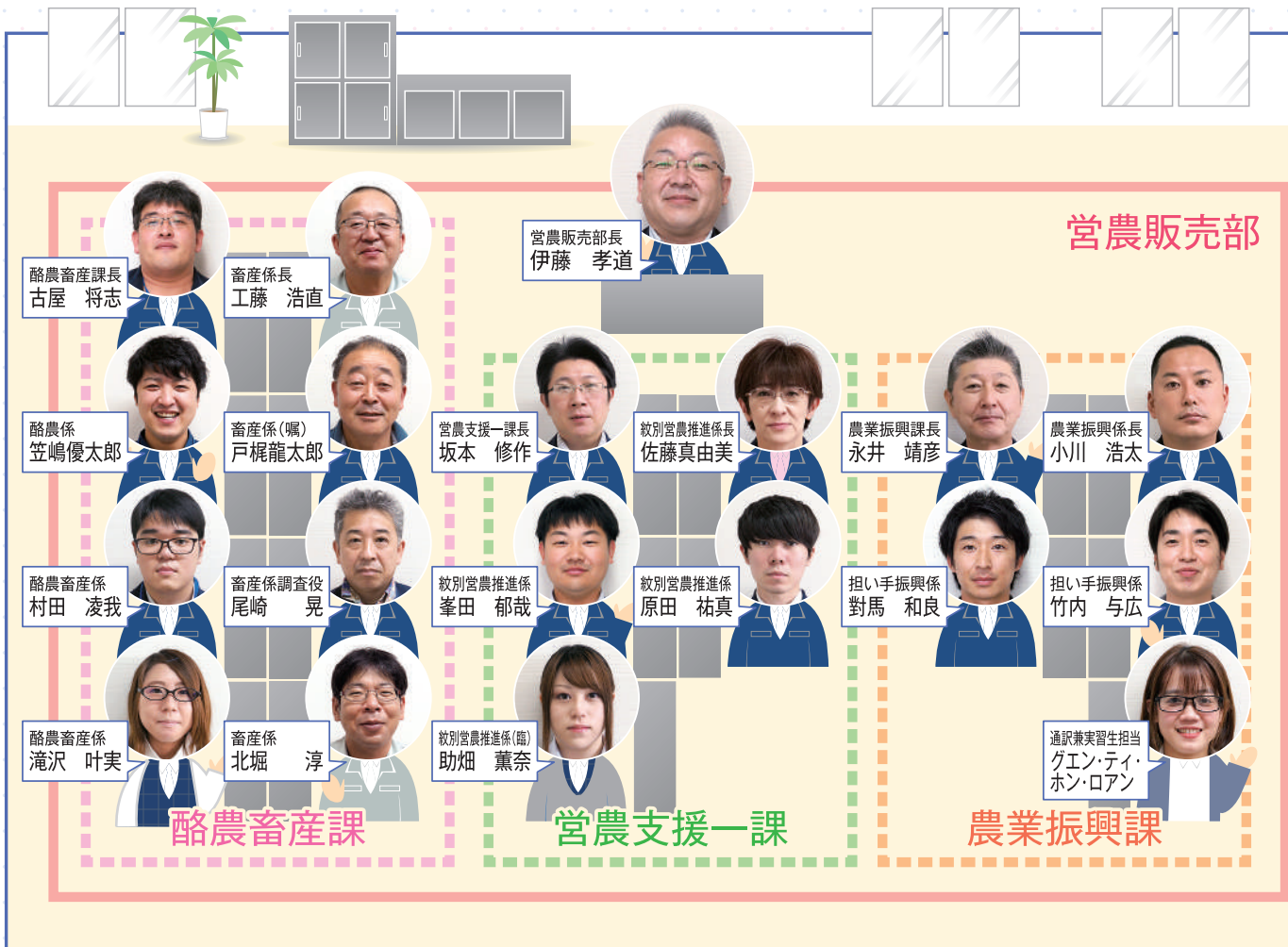
金融共済係(臨) 深尾 幸恵

本所事務所



天秤座
9/23~10/23

【全体運】 高め安定運です。おいしい物を食べ、趣味の時間を多く取ってのんびり過ごして◎ 料理や編み物にツキ
 【健康運】 運動不足になりがち。ストレッチを習慣に
 【幸運の食べ物】 ヤマトイモ



紋別給油所職員

紋別給油所長 池野 克己

紋別給油所係 先崎 勇人

紋別給油所係 高橋 強

紋別給油所係 佐々木匠通

紋別給油所係 東 龍征

紋別給油所係(嘱) 東川 光子

紋別給油所係(臨) 山下 直子

紋別整備工場職員

紋別整備工場係 大上 博安

紋別整備工場長 小原 義弘

紋別整備工場係 田村 卓也

紋別整備工場係(臨) 根本 知里

紋別整備工場係(臨) 宮本 哲

紋別整備工場係 山田 慎二

紋別整備工場係 根本 直樹



蠍座 10/24~11/22

【全体運】「雄弁は銀なり」です。黙って動くより何をやるのかをアピールしましょう。周囲の協力も得られうま<回ります

【健康運】ハードな運動も OK。準備運動は念入りに

【幸運の食べ物】ギンナン



ワンポイントアドバイス



網走農業改良普及センター紋別支所 TEL 0158-24-2521

冬に向けて備えましょう ～プチ改善で寒冷対策～

はじめに

もうすぐ冬がやってきます。寒くなると「牛舎の換気がしづらい」「水道管が凍る」「子牛が体調を崩す」といった状況が起こりやすくなります。そこで、手作りで低コストの寒冷対策事例をいくつかご紹介します。

換気対策

冬場は牛舎の窓やカーテンを閉めるため、牛舎内にアンモニアがこもりやすくなります。呼吸器病を防ぐためにも、こまめに換気しやすい仕組みを作っておきましょう。

【事例①】

子牛用のハッチを手作りで作製した際、奥側の上下に通気口を作りました(写真1)。冬場は下側のみ開けますが、跳ね上げ式のため開閉調整が容易になっています(写真2)。

【事例②】

育成舎のはめ殺し窓を一部改造して、通気窓を設置しました(写真3)。冬場でも凍結しづらく、簡単に開閉できます。



写真1 上下に通気口がある手作りハッチ



写真2 天候に合わせた開閉調整が容易

水道管の凍結対策

施設によって、冬場は水道管が凍ってしまいます。ヒーター内蔵でない場合は、凍ったら熱湯をかける、水道を止めてしまうといったケースが見られます。今のうちに凍結対策をしておきましょう。

【事例③】

水槽配管に凍結防止帯をまく(写真4)、農業向けの水槽用ヒーターを入れておく(写真5)などの対策を行いました。

※漏電には十分注意しましょう。



写真3 育成舎に通気窓を設置

射手座

11/23～12/21

【全体運】心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭(ふっしょく)しましょう。考え過ぎは禁物です
【健康運】足元の冷えに注意。暖かい靴下が◎
【幸運の食べ物】ハクサイ



写真5 農業向けの水槽用ヒーターを利用



写真4 配管に凍結防止帯を巻き付けた

子牛の寒さ対策

出生直後の子牛は寒さに弱い
ため、体を冷やさないことが重要です。
冷気から牛体を守る対策は十分で
すか？今一度、確認しましょう。

【事例④】

旧つなぎ牛舎を改造して子牛のペ
ンを置き、コンクリートの上に直接
敷料を入れていました。コンクリー
トからの冷気が子牛の腹を冷やすた
め、スノコを作製してかさ上げしま
した（写真6）。

さらに敷料をたっぷり入れて、
ヒーターや湯たんぽも併用していま
す（写真7）。



写真6 スノコを入れてかさ上げした



写真7 十分な寒さ対策

【事例⑤】

子牛のカーフジャケットを、毛布
と平ゴムで手作りしました（写真8）。
作り方は、ネットで「根室農業改良
普及センター カーフジャケット」



写真8 手作りカーフジャケット

で検索または左のQRコードを読み
取ってください。）

さらに改良し、首用平ゴム部をキ
ルト生地にしたリ、ジャケットとネッ
クウォーマーの隙間が寒くないよう
に首当てをつけました（写真9）。

また、ネックウォーマーは長めに
作り、首の保温効果が高まるよう
に工夫しました。

カーフジャケットの
作り方(QRコード)▼



写真9 ジャケットなどのアレンジ

おわりに

冬を迎える前に、寒冷対策を再確
認してみてくださいいかがでしょうか？

農協法公布記念日にあたっての

組合員・役職員へのメッセージ

北海道農業協同組合中央会 代表理事会長 小野寺 俊 幸

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で74年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

昨年より、新型コロナウイルスという

今まで経験したことのないウイルスが世界的に感染拡大しており、このウイルスは、社会・経済の環境変化にも大きな影響を与えております。

農業分野においても農畜産物の深刻な需要の減少、東京一極集中の是正などの地方への関心の高まり、SDGsへの貢献、地球温暖化による気候変動への対応として「2050カーボンニュートラルへの挑戦」の具体化（みどりの食料システム戦略の策定）など取り巻く環境の大きな変化も加速しております。

かかる状況のもと、先般、3年に1度のJA北海道大会を開催し、【北海道550万人と共に創る「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」】が決議されたところでもあります。



組合員・JA・連合会・中央会が各々の役割を再認識するとともに、JAグループ北海道が一体となって、しっかりと対話を行い、経営基盤を強化していくことが大会の基本目標であり、着実に実践していくことが社会からの要請に込めることにもなります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げます。農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

みんなのよい食JA親善大使2021を開催しました！

相互連携協定を締結している北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は、小学生に対するサッカー教室&食育の取り組みである「みんなのよい食JA親善大使2021」を開催しました。実施JAを公募した結果、応募のあったJA東神楽とJAひだか東の2会場で実施しました。

サッカー教室

本年は新型コロナウイルス対策のため、親善大使となる現役選手は現地に赴くことができませんでしたが、北海道コンサドーレ札幌のコーチによるサッカー教室を行いました。



サッカー教室（JA 東神楽）



サッカー教室（JA ひだか東）

食農教育

サッカー後の食育の時間には、選手2名がリモートで参加！

JA東神楽では、福森晃斗選手と中村桐耶選手が東神楽サッカー少年団のメンバーとともにお米の栽培などについて、

JAひだか東では、小野伸二選手と中島大嘉選手が浦河サッカースポーツ少年団のメンバーとともにいちご栽培などについて、それぞれ勉強しました。

普段何気なく口にしている食事や食材について、自分が住んでいる地域の農業について、改めて見直し、「よい食」とは何かを考える機会を提供できました。



食農教育「お米の栽培」(JA 東神楽)



食農教育「いちご栽培」(JA ひだか東)

食育後の選手とのリモート交流では、練習の仕方や上達のコツなど、普段なかなか聞けない質問で盛り上がりました！

今後も、皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道の連携活動については、右のQRコードから！





北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.3

農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と
JAグループ北海道は
食農パートナーです！

今回のテーマ

運動前におすすめの
背骨のセルフコンディショニング

今月は運動前におすすめの背骨のセルフコンディショニング方法をご紹介します。体幹の安定性と背骨の動きが向上するため、**怪我の予防（特に腰痛予防）とパフォーマンスアップ**を期待できます。アカデミーの選手達も練習前、試合前に必ず実施しているストレッチです。姿勢改善にも効果があります。

毎日続けることでスムーズに背骨を動かすことができるようになります。農作業前や運動前のウォーミングアップに是非とも取り入れてみてください！

※ストレッチで強い痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい
※強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することをお勧めします

背中丸め・反らし

①～③を、ゆっくり10回繰り返す

1 手は肩の真下、
膝は股関節の真下にして、
四つん這いになる



2 おへそをのぞきこむよう
して背骨を丸める



3 上を見上げるように
して背骨を反らす



背骨ひねり

6 四つん這いから片手を
腋の下に通して、
肩を地面につける



目線は上を見上げる



背骨まわし①

5 肘を引いて胸をひらく



徐々に大きくひらく

4 四つん這いで
片手を首の後ろに



背骨まわし②

7 片膝立ちになって両手を
前で合わせる



膝にしっかり体
重のをせる

8 胸を開いて背骨をまわす





北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.4

農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と
JAグループ北海道は
食農パートナーです！



今回のテーマ

肩こり緩和のための
セルフマッサージ&ストレッチ

今月は長時間の座り作業による身体のトラブルを改善するためのエクササイズを紹介しします。

座位姿勢が長時間に及ぶと、肩、胸の筋肉が硬くなってしまい、猫背やストレートネックなどの不良姿勢を助長させてしまいます。このような姿勢のまま座り作業を続けてしまうと、肩こりがひどくなったり、頭痛が生じてしまうこともあります。

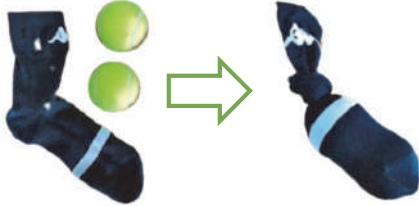
まずは2個のテニスボールを使って首、背中中の筋肉のコリをセルフマッサージで柔らかくしましょう。その後、筋肉を心地よくストレッチして首、肩、背中中の筋肉をリフレッシュしましょう。

※ エクササイズをすることで肩、首に不愉快な痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することをお勧めします。

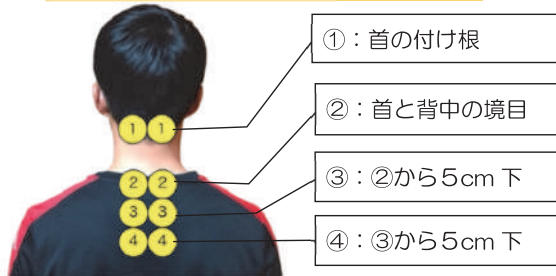
はじめに

準備するもの

テニスボール2個と靴下を用意し、靴下の中にボールを入れて結びます。



セルフマッサージのターゲット



1 首のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首の付け根（①の部分）にテニスボールを当てる。両手を添えるとテニスボールを固定しやすい。
- 2 リラックスして20秒間静止し、頭の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 頭をゆっくり小さく左右に20回動かして、さらにマッサージ。



2 背中中のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首と背中中の境目あたり（②の部分）にテニスボールを当て、両手を前で組む
- 2 リラックスして20秒間静止し、体の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 体をゆっくり小さく左右に20回揺らして、さらにマッサージ。
- 4 テニスボールの位置を③にずらして、同様の手順でマッサージ、その後④も行う。



3 胸の筋肉のストレッチ

- 1 肩の高さまで腕を上げて壁に手をつく
- 2 反対側を見るようにして胸を開き、心地よく胸の筋肉がストレッチされた状態でキープ
- 3 3セット終わったら、反対側も同様に行う



4 首から肩の筋肉のストレッチ

- 1 両手を腰で組む
- 2 頭を横に倒していき、首から肩にかけて、心地よくストレッチされる角度で20秒キープ
- 3 左右交互にストレッチを3セットずつ行う。

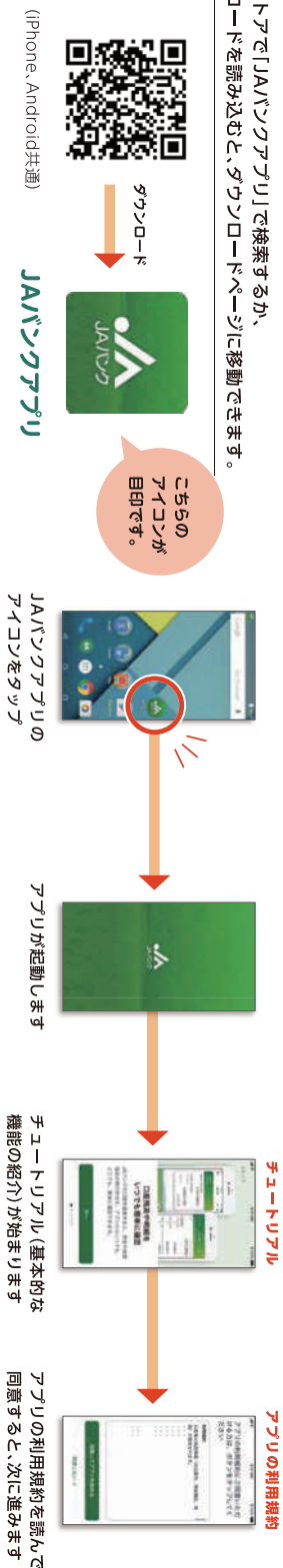


JAバンクアプリ・JAネットバンクの簡単ご利用 開始手順



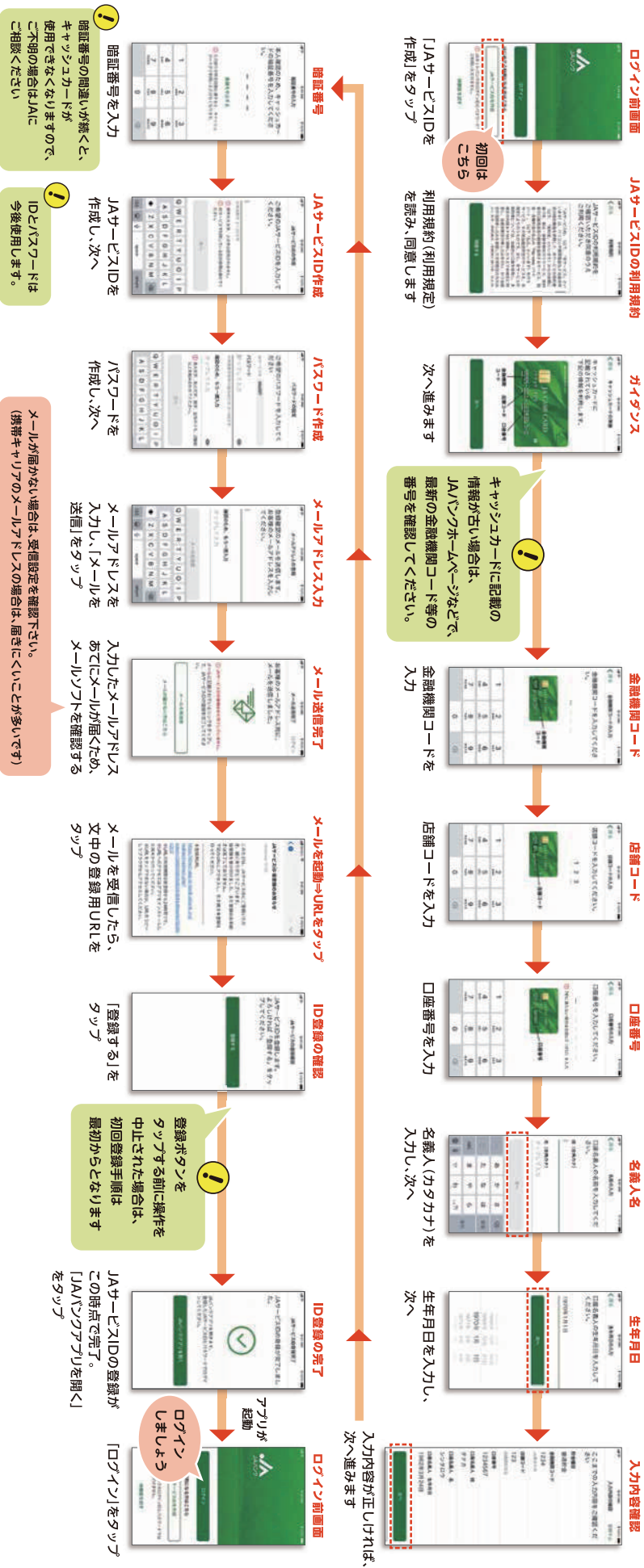
1 JAバンクアプリをダウンロードしましょう 操作時間目安:2分

アプリストア(App Store/Google Play)で、JAバンクアプリをダウンロードし、起動してください。



2 JAバンクアプリの初回登録手順 (JAサービスIDの作成) 操作時間目安:5分

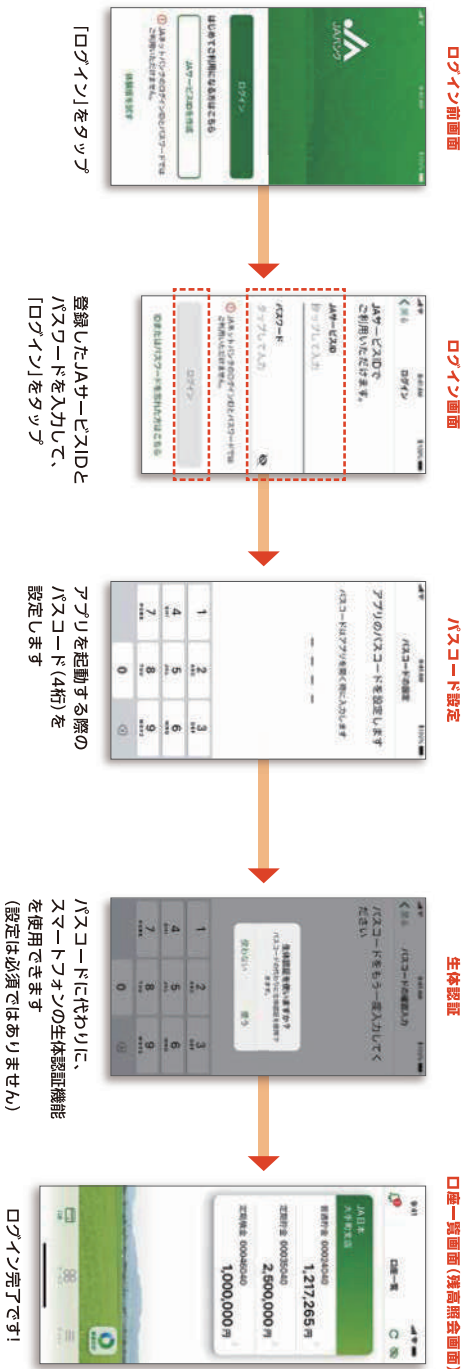
「JAサービスID」を作成するため、口座番号が分かるものをお手元にご用意いただき、アプリをご操作ください。



3

3 JAバンクアプリのログイン方法 操作時間目安:1分

さっそくJAバンクアプリを使ってみましょう。

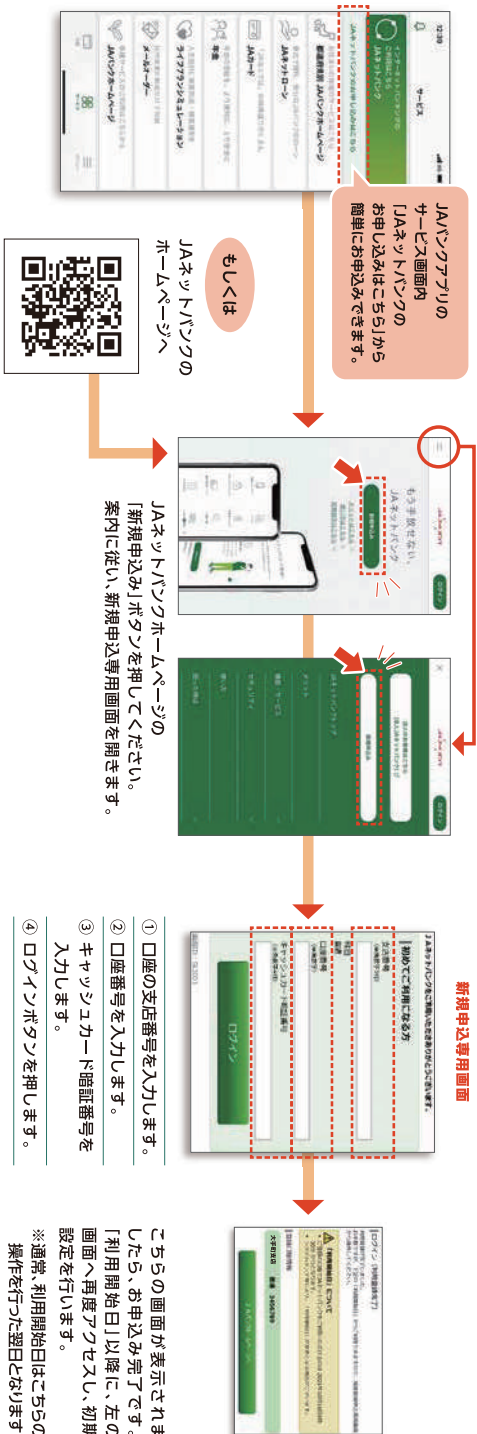


これで
JAバンクアプリの
登録は完了です!
続けて、
JAネットバンクの
利用申込を行きましょう。

4

4 JAネットバンクの利用申込み方法 操作時間目安:2分

口座番号が分かるものをお手元にご用意ください。



これで
JAネットバンクの
利用申込は完了です!
翌日以降、
初期設定を行いますので、
詳しい手順はJAネットバンク
ホームページをご覧ください。

頭の体操! クロスワード!!

vol. 50

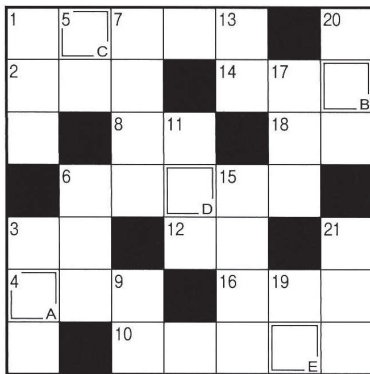
いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操! クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で3名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

今回のプレゼントは よつ葉北海道ミルクのスープセット

ルール説明

二重マスの文字を A → E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



→ヨコのカギ

- 別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- エックスとゼットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- おでこに手を当てて測ることも
- 搾り汁から黒糖が作られます
- 海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になること

↓タテのカギ

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえば
- 水面に糸を垂らして楽しみます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は——
- バナナの木は、本当は木でなくて——なのだから
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいます
- 11月3日は——の日。国民の祝日です
- 画家・ムンクの代表的な作品

応募方法

広報誌に折込んである解答用紙に答えと氏名等をご記入頂き、解答用紙に記載してある番号へ FAX 又は各支店窓口にて締切日までにご応募下さい。ご応募の際はアンケートのご協力も合わせてお願い致します。 ※このコーナーは組合員様のみを対象としております。

締切日 令和3年11月30日(火)

プレゼントが当たるチャンスです!!どしどしご応募ください!



前回の答え

ABCDE
マスカット



9月号当選者

前谷智恵子(紋 別) 田代 幸賢(紋 別)
柳田 こと(紋 別) 原田留美子(滝 上)
若林 厚依(滝 上)

※当選された方には職員が直接商品をお届け致します。

編集後記

冷え込む日が増え、だんだん冬が近づいてきているのを感じます。昨年の冬は自粛もあり引きこもっていたせいか、あっという間に過ぎてしまった記憶があります。今年の冬はウィンタースポーツや温泉、鍋パーティなど、冬ならではの楽しめる事をたくさん出来ればと思います。コロナのワクチン接種が終わり、ひとまず安心という方もいると思いますが、これからの時期には風邪やインフルエンザなども流行ってきますので、感染予防対策はこれからも怠らず体調管理には気を付けてください。

企画管理課 犬伏

