

# はまなす

第23回オホーツクはまなす農業協同組合通常総会



JAオホーツク  
はまなす

 Instagram



2024.5 No.121

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.121 令和6年5月発行

発刊元：総務部企画管理課

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





# 第23回通常総会開催

事業分量配当金1億67百万を含む全議案承認

● 厳しい農業環境の中『結集をあらたに』  
事業計画の達成に向け始動

本年度の通常総会は新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられた事により、行政機関並びに連合会を来賓に迎えた中での開催となりました。

開会では永峰組合長が「世界情勢は混沌としており、地球規模における紛争や温暖化による酷暑等により、日常生活が当たり前ではない時代へ突入している。地域内農業は農業資材価格の高止まりや生産抑制等、二重・三重苦を味わってきたが、国・道・市町村等の営農支援によって1年間を締めくくることが出来た。各種関係機関から賜ったご支援、ご指導、ご高配に感謝し、組合員各位の英知と努力に敬意を表したい」旨挨拶がありました。

続けて自治体を代表して紋別市の稲葉

副市長様からは「高品質乳生産への取組と生乳生産量10万トン超への激励及びJA農業振興計画に掲げる目標達成に向けた支援の継続など」について祝辞を賜り、その後連合会を代表してJA北海道信連北見支所の高橋支所長から「需給や物流の混乱或いは円安の影響を受けているコスト高の時代であるが、JA北海道大会での決議事項に取り組んでスパイラルアップに繋げ、持続可能なオホーツク農業の実現を目指してほしい」旨の力強いご祝辞を賜りました。

- P7** 健康経営優良法人の認定を受けました
- P8** 滝上町酪農組合 乳製品消費拡大イベント出店
- P9** 退職の挨拶  
令和6年度 新採用職員辞令交付式を行いました／新採用職員挨拶

- P10** 読者の声
- P11** 林修先生と学ぶ「国消国産」講座 Lesson 8
- P12→P13** ワンポイントアドバイス  
秋まき小麦の子実タンパク適正化～止葉期追肥のポイント～

- P14→P15** 口腔体操でオーラルフレイル対策
- P16** 頭の体操!! クロスワード!!  
編集後記

● 表紙 第23回 通常総会

**牡羊座** 3/21～4/19  
 : [全体運] 気になることは多くても目標を絞り込んで、一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!  
 : [健康運] 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで  
 : [幸運の食べ物] ジャガイモ

5月の運勢  
 モナ・カサンドラ

昨年は順調な融雪によって時き付けも順調に推移し、品質の良い1番牧草も確保され、小麦も昨年を上回る9・3俵／反となりました。

スイートコーン、南瓜、紫蘇等について大きな収量減にならなかったものの、甜菜は収穫量・糖分量共に計画を下回り猛暑による大きな被害を受けましたが、取扱高は計画対比111・3%の4億42百万の実績となりました。

畜産においては、生乳生産抑制に端を発した交雑種の出回り頭数の増加に加えて、廃用・経産・初妊・育成と全体的な扱い頭数は増えたものの、販売単価は低迷し飼料価格等の高騰を受けて収支は厳しい年となりました。

しかしながら、主力畜産品である「オホーツクはまなす牛」につきましては、産直取引の強みを生かし安定価格での取引を行うことができました。

酪農は2年間に亘る生乳生産抑制が継続され身を切る減産を行ったと同時に、全道的な猛暑の

影響も受けた為、当初計画対比96・5%の103,689トン(前年対比4・8%)の実績に止まりました。

このような厳しい農業情勢下において、国や道の支援策に合わせてJA地区内の紋別市・滝上町・西興部村の各行政が、農業者に寄り添った力強い支援を講じて頂いた為、地域農業者の財務基盤損失を最小限に食い止めることが出来ました。

令和6年度の事業計画では全道における生乳計画生産は継続されるものの、生

乳生産抑制環境は緩和に向かっており、前年実績対比6,300トン増加の11万トンを目標に掲げております。

また「第5次中長期経営計画・農業振興計画」の2年目を迎えますが、JA運営に必要な要員確保を図りながら、財務基盤の安定と事業利用者への還元・自己改革の実践に努めて参りたいと考えておりますので、本年度も組合員皆様の変わらぬご理解ご協力、そしてご意見等を賜りますようお願い申し上げます。



議長、長澤 公一様(左)、仙田 宣裕様(右)



紋別市副市長 稲葉 宏剛様(左)、北海道信連北見支所支所長 高橋 浩二様(右)



P2→P3

第23回 通常総会開催

P4

第13回 酪農ヘルパー組合はまなす通常総会開催  
第22回 JAオホーツクはまなす女性部通常総会開催  
上渚滑農業振興会視察研修

P5

滝上町酪農組合  
令和5年度 通常総会開催  
第41回 滝上町畑作振興会通常総会の開催について

P6

青年部 新役員体制紹介  
第23回 通常総会

## 第13回 酪農ヘルパー組合 はまなす 通常総会開催

去る3月26日(火) 本所大会議室にて、第13回酪農ヘルパー組合はまなす通常総会が開催されました。

議長には紋別地区の高橋雄大氏(株高橋牧場)が選任され、円滑な議事進行のもと全議案が可決・承認されました。

今後酪農ヘルパー組合はまなすが、皆様にとってより良いものとなっていくよう役員一同全力で取り組んで参りますので、今後もヘルパー組合に対しましてご理解ご協力の程宜しくお願ひ申し上げます。



## 第22回

## J Aオホーツクはまなす女性部 通常総会開催

3月11日(月) 本所大会議室にて、第22回JAオホーツクはまなす女性部通常総会が開催されました。

議長には滝上地区の佐々木優子さんが選出され、円滑な議事進行のもと全議案が可決・承認されました。

総会終了後には来賓

の方々も交えて懇親会を開催し、少しの時間ではございましたが部員間の交流も深められたかと思ひます。

今年度につきましても地域農業の維持、発展に貢献し活発な活動を行えるよう役員で検討して参りますので、ご理解・ご協力を賜りますよう宜しくお願ひ致します。

尚、役員改選により新体制となりましたので併せてご報告致します。



部長	温水 愛 (滝 上支部)
副部長	高橋 圭子 (紋 別支部)
副部長	喜多 由美 (上渚滑支部)
理事	渡辺水彩紀 (滝 上支部)
理事	前島 絵美 (紋 別支部)
監事	田中 朋子 (上渚滑支部)

## 上渚滑農業振興会視察研修

令和6年4月8日(月)～9日(火)の2日間で、上渚滑農業振興会視察研修を実施致しました。会員9名が参加し視察先は、北広島市の北日本スカイテック株式会社を訪問致しました。北日本スカイテック株式会社は農業関連資材を取り扱う株式会社サングリーン太陽園のグループ会社で、スマート農業の普及推進として無人ヘリや産業用ドローンの取り扱いから整備、技術指導、作業受託等を取り扱っております。今回の視察では、酪農分野における産業用ドローンの活用として、農薬散布、牧草地のピンポイント更新について実例を基にご説明頂きました。続いて、屋外にてドローンのデモフライトから機体説明後、ドローンの操縦体験を行い、会員からは導入に関することや実際に活用を想定した質問が多く挙げられました。

農業分野におけるドローンの活用は、労働力やコストの低減に繋がる点から近い将来には常識になることを感じる視察となりました。しかしながら、現時点で散布認可がされている薬剤については畑作物に対するものが多く、今後酪農地帯においても活用がしやすくなることを期待したいと思います。



双子座  
5/21～6/21

【全体運】 あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに  
【健康運】 カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を  
【幸運の食べ物】 セロリ

# 滝上町酪農組合

## 令和5年度 通常総会開催

2月21日(水)、滝上支所大会議室にて滝上町酪農組合通常総会が開催されました。

総会には、当農協より平石専務、滝上町より井上副町長、内野農政担当課長、よつ葉乳業より加藤酪農担当課長、普及センターより切木普及指導員及び南義普及職員を来賓にお招きし、井上副町長・平石専務よりご祝辞を賜りました。

議事については、今年度より経営主になられました舟根元気氏を議長に指名し、円滑な議事進行のもと全議案が可決・承認されました。

令和8年に75周年目を迎える当組合でございますが、実行委員会を設立し75周年の栄えある歴史を後世に残すべく、役員会を中心に記念誌の発行に向けて準備を取り進めていきたいと考えております。

今後とも当組合の活動に対しまして、ご理解と協力を賜りますようお願い申し上げます。



# 第41回 滝上町畑作振興会通常総会の開催について

去る2月20日に滝上町畑作振興会通常総会を開催致しました。総会には滝上町より清原町長、紋別普及センターより太田支所長、農協より坂本部長他総勢9名を来賓に迎え、会員23名が出席し総会前に共励会表彰式を行い、越智副会長の開会宣言、温水会長の挨拶後、ご来賓の清原町長よりご祝辞を賜りました。

議事については、温水会長が議長を務め議事進行し、議案についてすべて可決・承認されました。

総会終了後は、共励会優良事例発表会を開催し、栽培管理に関する意欲的な質問や意見交換を行うことができました。これからも活発的な振興会活動を行って参ります。



【全体運】 面倒事が多い時期ですがうまく解決していけます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます  
 【健康運】 散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に  
 【幸運の食べ物】 タケノコ

# 青年部 新役員体制紹介

新役員の就任挨拶についてご紹介いたします。

【理事】 内藤 新 (滝上地区)

不慣れな点もあるとは思いますが、部員の皆様と有意義な青年部活動をしていけたらと思っております。よろしくお願いたします。

役職	氏名	地区
部長	田村 裕太	上渚滑地区
副部長	高橋 雄大	紋別地区
理事	内藤 新	滝上地区
//	佐々木 亮	滝上地区
//	古川 涼	西興部地区
監事	古屋 雅一	紋別地区
//	喜多 遼太郎	上渚滑地区



# 青年部 第23回通常総会

3月8日(金)、JAオホーツクはまなす青年部第23回通常総会が行われました。部員20名が出席し、全ての議案が原案通り可決・承認されました。

R5年度の活動については、学生を対象にした食育活動や地域イベント等での消費拡大運動、またJA農業感謝祭においては『はまなす牛丼』を販売するなどコロナ禍前の活動を取り戻すかのような活発な1年となりました。今年度もスタートしておりませんが、より積極的な活動を行うて参ります。



獅子座  
7/23~8/22

- 【全体運】 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゅれに時間をかけるのは◎
- 【健康運】 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に
- 【幸運の食べ物】 サヤエンドウ

# 健康経営優良法人の認定を受けました

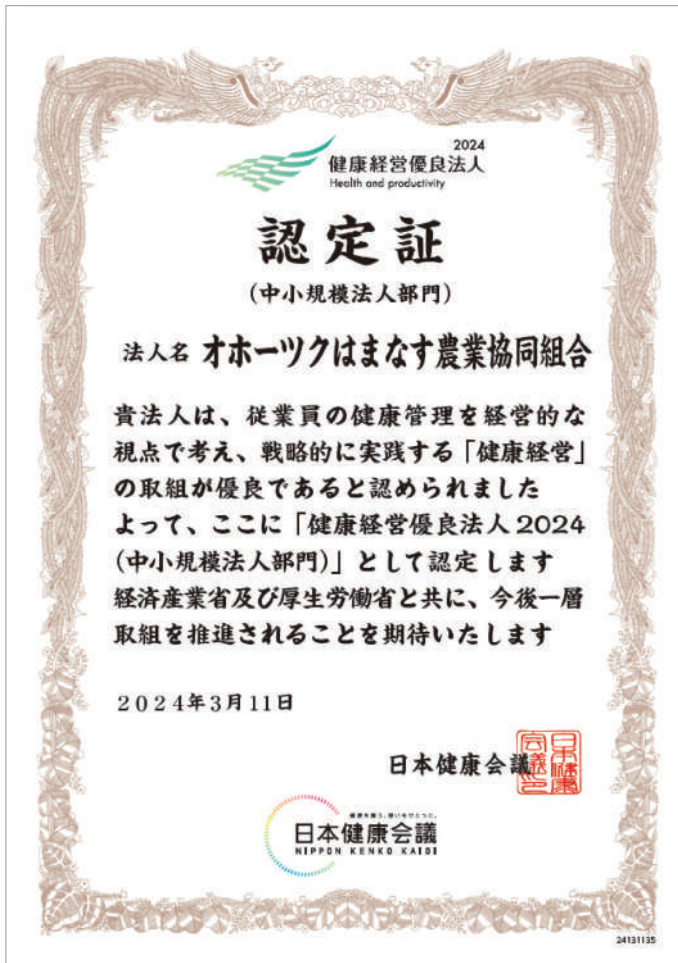
このたびは日本健康会議より「健康経営優良法人2024 (中小規模法人部門)」に認定されました。

「健康経営優良法人認定制度」は、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している企業を顕彰する制度です。従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することで、活力向上や生産性の向上など、組織活性化をもたらすと期待されています。

## JAオホーツクはまなすの 健康に関する取り組み

- 人間ドック受診率100%および再検査未受診者の受診推奨に取組む。
- 就業規則の見直しに取組み、ワークライフバランスの充実を図る。
- PePaJa登録者100%を目指しアプリを活用した自己の健康管理取組みを図る、など。

JAオホーツクはまなすは今後も、組合員へより良いサービスを提供するため、その原動力となる職員の心身の健康増進に向け、健康経営を推進して参ります。



# 滝上町酪農組合

## 乳製品消費拡大イベント出店

2月11日(日)、道の駅香りの里たきのうえにて、毎年行われている滝上町観光協会主催の『あったか冬物語イベント』に協力させて頂き、滝上町民に向けた乳製品消費拡大イベントを行わせて頂きました。

イベント内容としては、3,500円相当の乳製品(バター・チーズ・ヨーグルト・パンケーキミックス・道の駅お買物券等)を2,000円で販売するというもので、限定150セットを用意致しました。

当日準備に赴くと、開始1時間ほど前からテント前に行列が出来る程の賑わいを見せており、外気も寒い中お待ち頂いた消費者の方々には、心より感謝を申し上げます。

また、イベントに併せて当組合で作成した牛乳パック型の雪像も大変人気で、赤色の目立つ雪像と共に写真を撮って頂くなどして盛り上がり頂きました。

ご協力頂いた滝上町観光協会・滝上町役場・組合員の皆様方、大変ありがとうございました。今後も消費拡大運動の輪を広げるべく、イベント開催等の企画を行っていきたくと考えておりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。



### 天秤座

9/23~10/23

- 【全体運】 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもあります。おおむね良い方向に進むので前向きに考えて
- 【健康運】 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎
- 【幸運の食べ物】 雪白血菜



# 退職の挨拶

営農販売部酪農畜産課畜産係 尾崎 晃  
令和六年三月三十一日付退職



この度、三月三十一日をもって、オホーツクはまなす農業協同組合を退職致しました。昭和六十二年四月に旧紋別市農業協同組合に奉職以来三十七年の長きに亘り、組合員の皆様をはじめ役職員の皆様には並々ならぬご指導をいただき、無事に勤めることができました。衷心より感謝とお礼を申し上げます。

農業は非常に厳しい状況に置かれています。担い手不足と高齢化問題、TPPやウクライナ情勢等の外部環境の新しい動き等々、目まぐるしく変化する現状に即した対応が求められるかと思われませんが、組合員、役職員の皆様が更に結束しこれからの難局を乗り越えられるとご祈念申し上げます。

最後に、皆様の益々のご健勝とご多幸、またオホーツクはまなす農業協同組合の更なるご発展を心からお祈り申し上げ退職の挨拶とさせていただきます。

長い間、大変お世話になり、誠に有難うございました。

総務部金融共済課滝上支店金融共済係 前口 二三子  
令和六年三月三十一日付退職

総務部企画管理課企画管理係 犬伏 里奈  
令和六年三月三十一日付退職

営農販売部農業振興課振興係 阿部 匠  
令和六年三月三十一日付退職

総務部金融共済課上渚滑支店金融共済係 國塚 一希  
令和六年二月二十九日付退職

総務部金融共済課金融共済係 佐々木 愛華  
令和六年三月二十九日付退職

（お世話になりました）

## 新採用職員挨拶

# 令和6年度新採用職員辞令交付式を行いました

令和6年4月1日、JAオホーツクはまなすの一員となった3名の新入職員へ永峰組合長より辞令交付が行われました。

新入職員より抱負を述べていただいた後、永峰組合長より一番大切なことはチームワークとコミュニケーション、一日も早く信頼される職員になることを期待していますとの激励の言葉を頂戴しました。組合員の皆様、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



総務部  
金融共済課  
上渚滑支店  
金融共済係

ぬまざわ はやて  
沼澤 颯

社会人として至らぬ点が多々あると思いますが、全力で頑張らせていただきますので、何卒よろしくお願ひ致します。

出身地：帯広市 特技：暗算  
出身校：札幌学院大学 長所：柔和なところ  
趣味：鉄道旅行 短所：マイペース

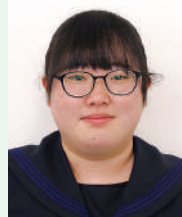


営農販売部  
営農支援1課  
紋別地区  
営農推進課

わきぐち ふゆこ  
脇口歩佑子

柔軟に考え、既存の価値観にとらわれず挑戦することを大切に頑張ります。至らない点も多々あるかと思いますが、日々成長していけるよう、精一杯頑張っ参りますので宜しくお願ひ致します。

出身地：神奈川県綾瀬市 特技：走ること  
出身校：日本獣医生命科学大学 長所：何事にも全力  
趣味：読書、体を動かすこと、音楽を聴くこと 短所：考えすぎる



営農販売部  
酪農畜産課  
酪農係

くりす あやの  
栗栖 綾乃

社会人として、至らない点があるかと思いますが、一日でも早く仕事に慣れるよう精一杯頑張ります。よろしくお願ひ致します。

出身地：紋別市 特技：卓球、バレー  
出身校：紋別高等学校 長所：誰とでも仲良くなれる所  
趣味：スポーツ観戦 短所：感情が顔に出やすい所



とくしゃのこえ  
**読者の声**

- 新生活が始まる季節、応援しています！      ペンネーム：にやにやにゃんこ
- 毎号楽しみです！      ペンネーム：M.H
- いつも楽しみに拝見しています。      ペンネーム：T.H

**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。

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

**射手座**  
11/23～12/21

：【全体運】とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に  
耳を傾けて  
：【健康運】栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって  
：【幸運の食べ物】レタス

# 命を育むために最も大事な「食」 SDGsの観点でも、自分事として捉えていきたい

なぜ今?  
国消国産

## 世界の平和にも大切な「食」の安定

世界の紛争地域や自然災害の被災地で食料支援を行う「WFP」という国連機関が、2020年のノーベル平和賞を受賞しました。あらためて、食料の安定供給が、その国の安定や世界の平和にとっていかに大事であるかが示されました。受賞を報じるこちらの新聞記事にもあるように、世界の9人に1人が十分な食料を得られないといわれています。私たちは飢餓の実態を他人事のように捉えがちですが、自然災害や人口増加などによって、世界における食料の安定供給のリスクは、確実に高まっています。



出典：朝日新聞(2020年10月10日付)  
朝日新聞社に無断で転載することを禁じます(承諾番号21-0896)

## 食料を輸入することについて、環境面からも考える意識

例えば、同じ100円のレモンでも、米国産と国産では何が違うのでしょうか？もちろん、味や品質も違いますが、米国産は1万キロ以上を大型船舶で、国産は数百キロをトラックで運んでおり、

輸送にかかるエネルギーや環境負荷が大きく異なります。食料を輸入するとはどういうことか、食料の安定という面だけではなく、環境面からも考える必要があります。

だから今!  
国消国産

## SDGsの達成にもつながる「国消国産」



「国民が必要とし「消費する食料は、できるだけその「国」で生「産」していくという「国消国産」をすすめることは、食料を輸入に依存しないということにつながり、ひいては、食料の安全保障と持続可能な農業の促進を目標とするSDGsのゴール2「飢餓をゼロに」や、ゴール12「つくる責任 つかう責任」、ゴール13「気候変動に具体的な対策を」にも通じるものです。

- ① 食料の安定は、世界の平和にもつながっていく
- ② 食料の輸入について、食料の安定という面だけでなく環境面も意識が必要
- ③ 「国消国産」で、SDGsの達成にも貢献

ここがポイント!



JAグループサポーター・林修



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ



# 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

## 秋まき小麦の子実タンパク適正化 ～止葉期追肥のポイント～

5月下旬は秋まき小麦の止葉期追肥の時期です。止葉期の追肥は千粒重および子実タンパクに効果があります。千粒重の増加による製品率の向上のために止葉期の追肥は重要ですが、過剰な窒素は高タンパクによる品質低下を招きます。地域の現状を把握し、止葉期の追肥方法を再検討しましょう。

### 子実タンパクの重要性と 地域の実態

子実タンパクは小麦粉の粘りや弾力に影響するため、小麦のランク区分に関わる品質評価項目の一つに設定されています(表1)。きたほなみの子実タンパクの基準値は11・3%が上限ですが、地域の収穫物は例年この基準値を上回っています。

品質評価項目は全部で4項目あり、うち3項目が基準値を達成できるとAランクとなります。しかし、子実タンパク以外の3項目は気象や土壌による影響を大きく受け、栽培

管理で調整するのは難しいとされています。Aランクを目指すには人の手でコントロールしやすい子実タンパクを基準値内に収めていく必要があります。

表1 品質評価項目とランク区分評価基準(一部抜粋)

評価項目	基準値	許容値
タンパク	9.7%以上11.3%以下	8.0%以上13.0%以下
灰分	1.60%以下	1.65%以下
容積重	840g/L以上	-
フォーリングナンバー	300以上	200以上

ランク区分	基準値	許容値
A	3つ以上達成	全て達成(容積重を除く)
B	2つ達成	全て達成(容積重を除く)

### 高タンパクを招く要因

高タンパクの要因は①止葉期以降の過剰な追肥、②早期倒伏による細

### 止葉期追肥の判断方法

麦(子実への養分転流不足) ③高温・少雨による登熟期間の短縮、④登熟期間の日照不足が考えられます。これから対策できるのは4つのうち①、②であり、「止葉期の生育量に合わせた適正な追肥」が重要になります。

止葉期以降の追肥は上位茎数(最上位展開葉の葉耳の高さ10cm以上の茎の本数、写真1、左側)と葉色値(止葉直下葉のSPAD値)から判断します(図1)。ほ場で上位茎数と葉色値を計測し、図に計測した数値をあてはめます。図には止葉期までの推定窒素吸収量と追肥方法が書かれており、ここから追肥の可否を判断します。

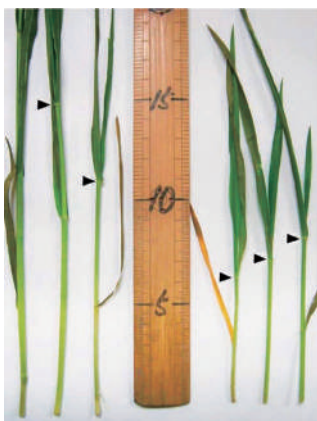


写真1 上位茎数

水瓶座  
1/20~2/18

【全体運】 良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう  
【健康運】 野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く  
【幸運の食べ物】 グリーンピース

推定窒素吸収量と倒伏は関係性があり、14・6 kg/10a を超えると倒伏の危険性が上がります。超えている場合は倒伏に注意しながら追肥を行います。また、17 kg/10a を超える場合は倒伏の危険性が高いため、追肥を控えます。

10a を下回る場合は低タンパクの可能性があるので、追肥が必須です。窒素の上限を 4 kg/10a とし、追肥を行います。また、過去に子実タンパクが低かった場合は開花期の尿素1%溶液の葉面散布も検討しましょう。

反対に推定窒素吸収量が14・6 kg

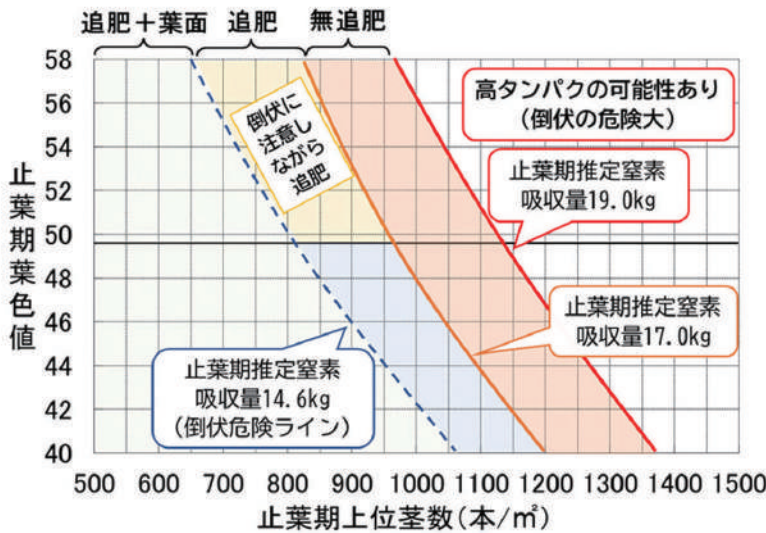
R5年産の結果から R6年産の追肥を考える  
R5年産秋まき小麦で栽培実態調査を行いました（紋別市、滝上町の19ほ場で実施）。止葉期は上位茎数が74本/m<sup>2</sup>、葉色値が44・9と、追肥および葉面散布が可能な状況でした。早期の倒伏も少なかったものの、収穫物の子実タンパクは11・3%と基準値の上限でした。基準値内ではありませんが、依然高い状態です。

○止葉期の上位茎数を計測する  
1 m分の上位茎数を数え、m<sup>2</sup>当たりの本数に換算する  
上位茎数 (本/m<sup>2</sup>)  
= (100cm ÷ 畦間(cm)) × 上位茎数 (本/m)

○葉色値を計測する  
SPADを用いて止葉直下葉の葉色値を測定する



○有効茎数と葉色値を下图に当てはめて追肥を判断する



止葉期推定窒素吸収量

- ・ 14.2kg/10a以上→倒伏の危険性あり
- ・ 17.0kg/10a以上→倒伏の危険性高い
- ・ 19.0kg/10a以上  
→倒伏の危険性大+高タンパクの可能性あり

図1 止葉期の追肥判断方法

農業者の施肥管理を確認したところ、止葉期以降の窒素追肥量が多いことが分かりました（表2）。止葉期以降の追肥の多さが子実タンパク

上昇の要因の一つと考えられます。また、R5年産は幼穂形成期の窒素追肥量も多いため、窒素が止葉期以降も効いていた可能性も考えられます。R6年産も春先の生育量が多かったことから幼穂形成期と止葉期の生育後半に重点を置いた追肥が良いと考えられます。高タンパクを防ぐために止葉期の追肥は生育状況を確認し、幼穂形成期の窒素追肥量も踏まえながら設定しましょう。

表2 各年の窒素施肥・追肥量（地域平均値）

単位：kg/10a

生育期節	オホーツク内陸 (目安量)	滝上 R4年産	滝上 R5年産
越冬前	4	3.8	3.8
起生期	2～4	4.7	1.8
幼穂形成期	2～4	6.2	7.2
止葉期以降	4	5.9	7.1
合計	12～16	20.6	19.9

【全体運】 気持ちかせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。

【健康運】 外食にツキ

【健康運】 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を

【幸運の食べ物】 根ミツバ

魚座

2/19～3/20



# 口腔体操で オーラルフレイル対策

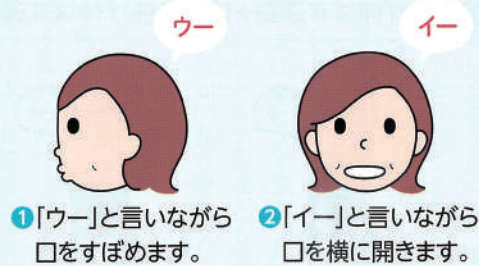
## オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

### (唇と) 頬の体操



### (唇を中心とした) 口の体操

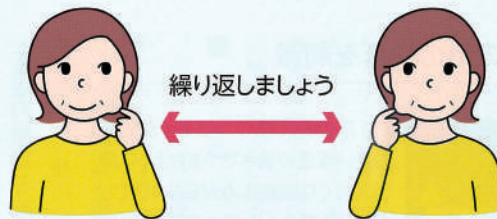
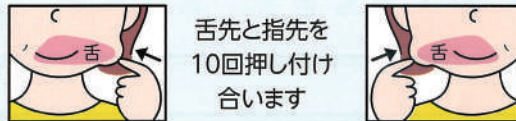


### パタカラ体操



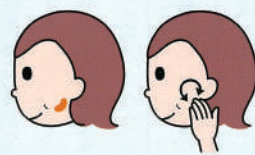
- ①～④を各8回ずつ、2セット発音します。
- ①「パ」…唇をはじくように。
  - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
  - ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
  - ④「ラ」…舌を丸めるように。

### 舌の体操(舌圧訓練)

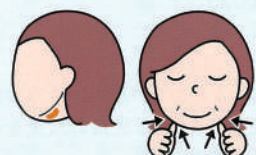


- ①舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- ②指で、頬の上から舌先を押さえます。
- ③それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
- ④右の頬も①～③を繰り返します。

### 唾液腺マッサージ



- ①耳下腺マッサージ  
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。



- ②顎下腺マッサージ  
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押ししていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。



- ③舌下腺マッサージ  
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

口・舌の動きをスムーズにする体操  
唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになります。舌が滑らかに動いて食べ物のみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

のみ込むパワー(嚥下<sup>えんげ</sup>機能)を付ける体操

舌出しごっくん体操

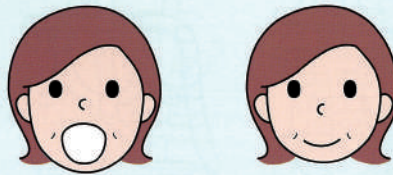


舌をあまり出し過ぎないのがコツ

ゴクン!

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

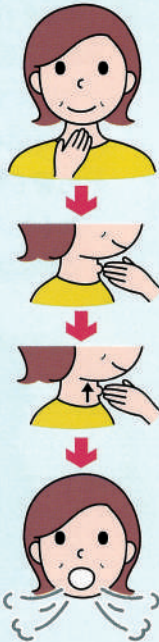
- 1 ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
  - 2 しっかり口を閉じて10秒間休憩します。
- ※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までにしてください。

おでこ体操



- 1 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
  - 2 おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操



**チェック** 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認

喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。

- 1 喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。唾をゴクンと飲んで、喉仏を上げます。
- 2 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。  
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。
- 3 息を一気に吐き出します。  
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいにものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

咀嚼訓練

- ★ 姿勢は正しく!
- ★ 左右両側で均等にかみましよう



ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

- 1 唇を閉じて、しっかりとかみましよう。
- 2 ガムは1カ所がかまず、口の左右両側で均等にかみましよう。
- 3 姿勢を正してかみましよう。

かむパワー(咀嚼<sup>そしゃく</sup>機能)を付ける体操

食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになることで、おいしく安全に食べられます。

参考:日本歯科医師会HP  
オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります! /

- 滑舌(口唇・舌の巧緻<sup>こうち</sup>性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



# 頭の体操! クロスワード!! vol. 65

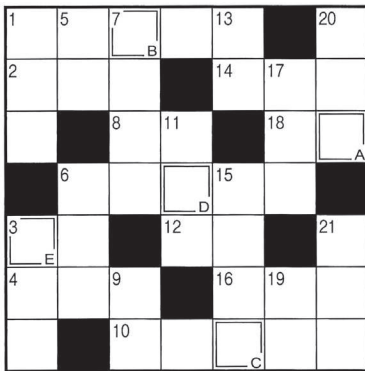
いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操! クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で5名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

## 今回のプレゼントは **よつ葉 おつまみチーズセット**

### 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

- 1 冬がウインターなら、春は
- 2 天ぷらやフライに付けられています
- 3 煮物を作るときにすくうこともあります
- 4 水中をふわふわと漂う生き物
- 6 平面は2次元、立体は
- 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
- 14 関東——、——裁判所
- 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- 18 オンの反対語

#### ↓ タテのカギ

- 1 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- 3 眠いときに出来ます
- 5 アマではありません
- 6 お花見といえばこの花
- 7 テレビやエアコンの操作に使います
- 9 お酒は飲めません
- 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- 13 ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- 15 ダブルプレーともいいます
- 17 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- 19 当たりかな、外れかな
- 20 山梨県の県庁所在地である市
- 21 馬に乗る人のこと

### 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。

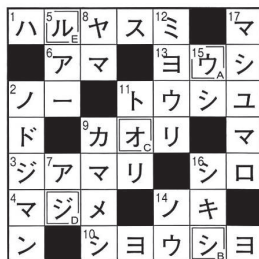
**締切日 令和6年5月31日(金)**

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  
ウシオジル



### 3月号当選者

柳田 こと (紋 別) 林 智美 (滝 上)  
小林 由浩 (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

寒い季節を乗り越えて北海道にも春が来ました。暖くなると気分も上がりますね。ところで、北海道には春を告げる「春一番」がない代わりに、「雨一番」という言葉があるということをご存じでしょうか？意味は、「はじめて雪をまじえずに雨だけが降る日」と言うことらしいです。

新年度が始まって何かと忙しくなると思われますが、雨にも負けず頑張りましょう！

企画管理課 小笠原

