

JA だより **みづま**

2024
4月号
No.480

三潞町農業協同組合



地図落とし作業



JAみづま
www.ja-mizuma.or.jp



健康快

6 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



5 食事と睡眠～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



7 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

眠講座

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。



1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがあります。寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



裸麦現地視察研修会

JAみづま、福岡市、筑紫の3JAは、合同で裸麦現地視察研修会を開きました。

この研修会は、福岡県内で裸麦「イチバンボシ」を作付している3JAが、情報交換を目的として行っており、各地区の生産者、JA職員ら40名が参加しました。

研修会は三潞町管内で行い、本所で地域概要について説明した後、ほ場を視察しながら、施肥量や播種量、作業日を説明しました。

農産課の石橋課長は「稲わらのすき込みや石灰投入による地力向上と土入れによる排水対策が肝心」と話しました。



三潞町の麦について説明する職員



現地で視察を行う参加者

イチゴ消費宣伝活動

いちご部会は、大阪「イオンモール茨木店」、東京「小田急百貨店新宿店」、福岡「みやぎ生協明石台店」でイチゴ「博多あまおう」の宣伝活動を行いました。

この活動は、福岡県のブランドであるイチゴの販売拡大のため行っており、生産者自ら、三潞町で収穫した新鮮なイチゴの試食を提供しました。訪れた買い物客からは、「大きくて甘い」「甘酸っぱい香りが広がる」等の声をいただき、三潞産のイチゴをPRしました。



大阪



東京



福岡

2/10 JA福岡大城農業まつりに出店

道の駅おおきでJA福岡大城の農業まつりが開かれ、資材課はJAオリジナル商品であるはとむぎ珈琲、はとむぎ茶(ティーバッグタイプ)、はとめき茶(ペットボトルタイプ)、味噌を販売しました。

会場には多くの方が来場され、「三潁でハトムギ商品はよく購入するから、このイベントでも購入できてよかった」と好評でした。

資材課では管内外のイベントに参加し、ハトムギ商品のPRを行っており、今後も販売拡大を目指していきます。



ハトムギ商品を紹介する職員

2/13・2/16 集落営農組織面談会

農産課は、組織運営の実態確認や課題の解決に向けた支援について話し合うため、集落営農組織を対象に面談を行い、久留米普及指導センター、三潁総合支所、JA事務局が参加しました。

JA管内には12の集落営農組織がありますが、近年は高齢化に伴う担い手不足が顕著で、組織運営は行き詰まりつつある状況です。

集落営農組織の役員からは「作物価格が低迷する中で生産資材価格は高騰し、所得が上がらず、誰も担い手になりたがらない」「担い手がいけないことには中長期的な見通しが立たない」等の声が上がりました。

江島組合長は、「今後も2度3度と面談を重ね、それぞれの課題に対して具体的な解決策を見出したい。各関係機関と連携して組織を継続的に支援していく」と述べました。



今後の組織について話し合う出席者

2/27 地図落とし作業

農産課は、令和6年産計画数量に伴う米、転作作付け計画の作成のため、地図落とし作業を行いました。

集落営農組織代表や認定農業者118名が参加。集落毎に分かれ、どこのほ場に何を作付けするのか話し合い、品目で色分けして地図に落とし込みました。

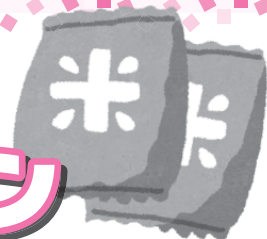
この作業はJA独自で毎年行っており、水稻と畑作物のすみ分けを地図上で明確にすることで、大豆の湿害予防や作業効率の向上を図っています。また、作付け品目のブロックローテーションを行うことで、雑草の固定化抑制、連作障害の回避に繋がっています。



各集落に分かれて作業する生産者

JAみづま
限定

みづま産のお米 プレゼントキャンペーン



期間:令和6年5月1日~9月30日

JAみづまでは、お子様の誕生祝いとして、
みづま産のお米を3キロ無料でプレゼントいたします♪

●対象:2021年4月1日以降にお生まれになられたお子様

※母子手帳等で確認をさせていただきます。

●申込:右記のQRコードからお申込みください
また、実際にこども共済にご加入していただくと

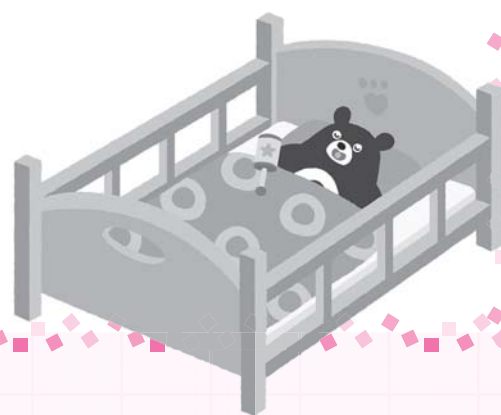


アンパンマングッズの詰合せを
もれなくプレゼントいたします!

詳しくはJAみづま金融共済部までご連絡ください!



TEL:0942-64-2212



西牟田給油所 燃料キャンペーンのお知らせ

西牟田給油所では、4月より燃料キャンペーンを実施しております。ガソリン・軽油(配送は除く)を20ℓ以上給油されたお客様に、抽選で「游心の湯」温泉入浴ペアチケット(毎月10組20名様)をプレゼントいたします。皆様のご来店をお待ちしております。

【キャンペーン期間】令和6年4月1日(月)~令和7年3月31日(月)

【当選賞品】「游心の湯」温泉入浴ペアチケット

【当選発表】毎月5日以降、西牟田給油所店頭にて当選ナンバーを掲示します。

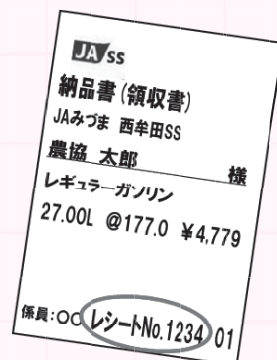
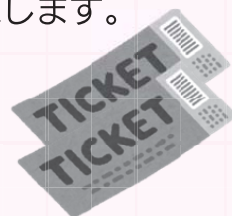
※レシートをご持参ください。

※レシートの再発行はしません。当選発表まで大切に保管してください。

※当選レシートの有効期限は、給油された日の翌々月末までとなります。

(例:4月1日~4月30日給油分の当選レシート⇒6月末まで有効)

【お問い合わせ先】西牟田給油所 TEL:0942-65-1255



JAみづま組合員特典「やすらぎ」葬祭サービスのご案内

JAみづまの組合員資格をお持ちの方は、JAくるめの葬祭事業「やすらぎ」で特典を受けられます。

【特典】

- ①コース内祭壇価格の5%引き
 - ②祭壇供物のサービス
 - ③マイクロバスの送迎(やすらぎ会館⇄久留米火葬場) 無料
(66万円(税込)コースより利用可能)
 - ④お葬式後仏具他 1点進呈
 - ⑤有田焼等骨壺 11,000円(税込)引き
 - ⑥お棺 割引あり
- ※同居又は同一生計者も特典を受けることができます。

【無料事前相談会】

「もしも・・・」に備えて、お葬式プランや費用等をご家族で話し合われておくことが大切です。お葬式に関する事前相談と会館見学を随時無料で行っています。

※見学・相談の受付は365日9:00～17:00

【事前相談のメリット】

- ①会場や会葬者の人数等がある程度決めておくことで、もしもの時に落ち着いて対応ができます。
- ②ご要望に応じた内容でお見積を提示します。お葬式費用の目安がわかるので、金銭面における不安を解消できます。

故人の好きな音楽を流したり、趣味の作品を展示したりといった「その人らしい」お葬式を実現できます。また、洋花スタンドやフラワーフレーム等幅広い対応ができます。

【お問い合わせ先】

＜JAみづま＞

資 材 課 TEL:0942-64-4373

葬儀専用電話(24時間対応) TEL:0942-64-6600

＜JAくるめ葬祭センター＞

「やすらぎ」朝妻会館 TEL:0942-45-5991

「やすらぎ」荒木会館 TEL:0942-51-4400

※お葬式ご依頼受付は365日24時間対応しています。



主な人権の課題 その1

★感染症

感染症患者、既往歴のある人、その家族や医療関係者が日常生活、職場、医療現場などで差別やプライバシーを侵害される問題が起きています。感染症に関連する差別や誹謗中傷はあってはならないことです。

土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、4月20日(土)に土曜朝市を開催いたします。直売所会員が作った新鮮野菜や漬物等の加工品、みづまの光グループの蒸したておこわ、手羽先・手羽元の唐揚げ等を販売いたします。ぜひお越しください。

【日時】令和6年4月20日(土)8:30～12:00

【場所】犬塚購買店

【お問い合わせ先】資材課 TEL:0942-64-4373

※犬塚購買店と資材集約センターは通常営業をしておりますのでご利用ください。

【新型コロナウイルス感染症対策】

・咳や熱等で体調不良の方は来店をご遠慮ください。
※感染状況により中止とさせていただく場合がございます。
中止する場合はホームページでお知らせいたします。



令和6年産麦類赤かび病防除による農薬散布実施について

JAでは、以下の通り麦類の赤かび病防除作業を行います。
野菜作付ほ場付近で薬剤の散布を行う場合、**作業班が事前にお声掛けいたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。**

【防除期間】令和6年3月下旬～4月下旬(予定)

【散布場所】麦類の防除作業委託者ほ場

※作物の生育状況や天候によって防除期間が変更する場合があります。

ご不明な点がありましたら農産課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】農産課 TEL:0942-64-2213



組合員脱退手続きに関するお知らせ

JAにおいては、組合員の脱退手続きを以下の内容で行っていますので、組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

脱退には、**法定脱退**と**任意脱退**があります。

【法定脱退】

法定脱退とは、組合員の死亡・町外転出による脱退のことです。

手続き完了後、都度出資金を払戻します。

【任意脱退】

任意脱退とは、組合員の意思表示による脱退のことであり、事業年度末の60日前までに予告し、脱退することです。

出資金の払戻しにつきましては、手続きを行った事業年度の決算承認がされた総会后となります。

ご不明な点は本所へお問い合わせください。

任意脱退手続きの承認時期	出資金払戻し時期
令和6年4月1日～令和7年1月31日 ※令和7年2月1日～令和7年3月31日までは脱退できません。	令和7年6月総会后
令和7年4月1日～令和8年1月31日 ※令和8年2月1日～令和8年3月31日までは脱退できません。	令和8年6月総会后