

JA だより みづま

2022
2月号
No.454

三潯町農業協同組合



タマネギ定植体験～犬塚小学校2年生～



忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

- 2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



- 1 背筋を伸ばしていき座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



- 3 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



- 1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

- 2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなか風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

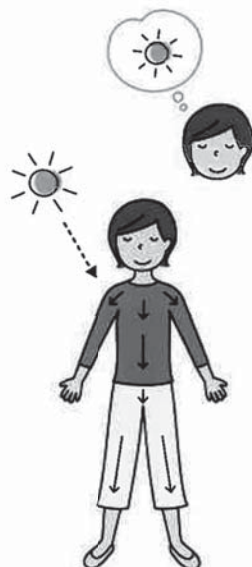


- 3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



- 1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

- 2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト…出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまいますのす。

マインドフルネスは「今のこの瞬

間」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といいます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産科医として老若男女のメンタルケアに携わったつら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に「一分間どこでもマインドフルネス」（日本能率協会マネジメントセンター）、「うまいこと老いる生き方」（すばる舎）など多数。

幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく



女性部と青壮年部の役員は本所でJA常勤役員との合同懇談会を開きました。

JAと各組織間の相互理解を深め、一層の連携強化と組織活動の活性化を目指すため毎年行われており、女性部と青壮年部の役員からは「米・麦の収量、品質等の状況」「朝市の活性化の取り組み」等の意見や要望が寄せられ、JA常勤役員が回答しました。

江島組合長は「女性部や青壮年部の意見を聞き、JAの運営に活かして信頼されるJAを目指す」と話しました。



営農経済部特産課は犬塚小学校2年生の児童たちにタマネギの定植を指導しました。

小学校では食農教育の一環として、三渚町の特産品であるタマネギの定植や収穫体験、集荷場の見学を通して、農作物に関心を高める取り組みを行っています。

職員の説明に児童たちは真剣に耳を傾け、約3,000本の苗を植えました。児童たちは「植える方向を揃えたり、同じ間隔で植えたりするのが大変だったけど楽しかった。大きなタマネギを収穫するのが楽しみ」と期待に胸を膨らませました。



12/20

西牟田小学校おはぎ作り

西牟田小学校5年生の児童たちはもち米「ヒヨクモチ」を使っておはぎ作りを行いました。

この学習は食農教育の一環で、児童たちはこれまでにJA青壮年部員の指導のもと、もち米の箱苗作り・田植え・稲刈りを行いました。今回は児童たちが大切に育てたもち米を使って青のりときな粉・こしあんのおはぎをみんなで協力して作りました。

児童たちは「きれいな形のおはぎを作るのが難しかった」「蒸したてのもち米はもちもちしてとても美味しかった」と舌鼓を打っていました。



12/23

金融窓口で牛乳を無料配布

金融共済部貯金グループは本所金融窓口で来場者に牛乳(180ml)を無料で配布しました。

このイベントは新型コロナウイルス感染症の影響で年末年始に生乳約5,000tの処分が見込まれることから、少しでも食品ロスを減らす一助となれるようにと行ったものです。

窓口で牛乳を受け取られた方は「うれしい」「牛乳はよく飲むから助かる」と喜ばれていました。

無料配布は12月28日まで行い、約300パックを配布しました。



12/29

正月用品特売会開催

営農経済部資材課は本所駐車場広場で正月用品特売会を行いました。

しめ縄や松竹梅・しだ・もち等の正月用品や、みづまの里農産物直売所の会員が作った新鮮野菜や加工品の他、三潴町の特産品のあまおう、蒸したておこわ、唐揚げ等の販売を行い、多くの来場者で賑わいました。



人事異動のお知らせ

1月1日付けで人事異動が発令されました。異動職員は次のとおりです。

	異動部署	旧部署
石橋 昌大	営農経済部 特産課 特産係	総務部管理課付 研修生



ストップ! 農作業事故

人間工学専門家●石川文武

ROPSの効果

トラクターに装着されている安全フレームや安全キャブのことをROPSといいます。意味は、転倒時に運転者を守る装置、ということで、90度または180度の横転倒や後方転倒で運転者がトラクターの下敷きにならないような強度が要求されています。農作業死亡事故で最も多いのがトラクター関係で、そのうち60～70%が転倒・転落事故によるものです。橋の欄干からの転落や土手からの転落事故に対しては、2m程度の落差であれば防護されますが、それ以上の転落については十分な強度がないといわれています。かつては、運転者がむき出し状態で作業しており、転倒時にトラクターの下敷きになり重大事故となっていました。ROPSが開発され、装着の義務化が進んでからは、転倒事故による死亡者が減ってきています。農研機構の2005年度調査(ROPSあり73件、ROPSなし107件)によれば、死亡3%対25%、無傷70%対49%とROPSの効果が認められています。

ROPS付きであっても、事故時に負傷・死亡する例があり、それは、柱などにぶつかったり、安全フレームの外に逃げ出そうとして下敷きになったりするためです。転倒時にけがをしないためには、シートベルトを使うことです。シートベルトとヘルメットの使用でけがの割合も小さくなることが確認されています。また、ROPS付きでの死亡例のうち、2柱式フレームで倒したまま使っていたことが原因とみられるものが増えています。果樹園やハウス内では倒して使っても構いませんが、そうでない場所では必ず立てて使いましょう。

安全キャブは作業環境改善の意味もあります。雨や風、太陽熱の影響を小さくすることが可能となり、エアコン装備で快適さも増しています。最近のトラクターにはROPSが標準装備となっていますが、未装備のトラクターにも後付けできる場合があります。販売店にご相談ください。



13の人権の課題

その5

★アイヌの人々

アイヌの人々独自の豊かな文化が、同化政策や人々の高齢化などの影響により、十分な保存・伝承が図られているとは言い難い状況にあります。アイヌの人々への正しい理解・知識を共有して、依然として存在する偏見や差別の解消に取り組み、アイヌ文化の復興に配慮していきましょう。



指の間の刺激で巡りアップ

寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていませんか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。

つぼの名前は八邪(はちじゃ)。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変なので、たたいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるので、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行くと、さらに効果的でしょう。

手を握ってつぼと脳を刺激



(1)両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



(2)左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。



(3)指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



(4)右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

ポイント

正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。



家族の健康

変形性膝関節症

特に寒い季節の農作業では、中腰やしゃがんだ姿勢からの立ち上がりで膝が痛む人も多いでしょう。

膝関節は、大腿(だいたい)部と下腿部の骨とその間に軟骨があり、さらに筋肉や腱(けん)や靱帯(じんたい)が働き、関節の負担を軽減しています。しかし、農作業のように中腰や立ち上がりの多い作業、重い物を持つ作業、加齢や体形などにより、膝関節に負担がかかり続けると、軟骨がすり減ったり、骨同士がこすれ合うなどで関節の変形が起こり、変形性膝関節症が生じます。60歳以上の約8割の人が、レントゲン検査をすれば膝関節になんらかの変形所見が認められるといわれています。

変形性膝関節症の自覚症状としては、歩行時や立ち上がるときの膝の痛み、膝が曲がりにくい、脚の重い感じ、悪天候時の痛みなどがあります。

変形性膝関節症で受診する場合は整形外科になり、治療法は変形の程度や自覚症状などにより異なります。保存的な治療法としては、薬物療法である消炎鎮痛剤(内服薬、外用薬、座薬)が使われます。膝関節への注射が効果的な患者さんもいます。生活上の注意では、脚を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりを使用するなど膝への負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

これらの保存療法で効果が不十分なときなどは、手術療法が検討されるので、主治医とよく相談しましょう。膝が痛い人は、早めに整形外科を受診することが望めます。



土曜朝市中止のお知らせ

日頃より、犬塚購買店と資材集約センターをご利用頂きありがとうございます。
毎月第3土曜日に朝市を開催していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、**2月19日(土)の朝市を中止**とさせていただきます。

なお、犬塚購買店と資材集約センターについては8:30～17:00まで営業しておりますので、ご利用頂きますようお願い致します。

【お問い合わせ先】 営農経済部 資材課 TEL:0942-64-4373

●●● 年金相談会開催について ●●●

年金の受取り手続きや、いくら受取れるのか等の年金に関するご相談に、社会保険労務士がお答えします。ぜひこの機会にご相談ください。

【 日 時 】 2月19日(土) 9:00～16:00

【 場 所 】 本所金融共済窓口

※電話予約の方を優先させていただきます。

【お問い合わせ先】 金融共済部 TEL:0942-64-2212

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止とさせていただく場合があります。



お金を豆(マメ)に貯めよう!

節分祭り

2/1(火)～2/28(月)の期間中に
定期積金新規ご契約していただいた方に
(掛込金額:5,000円以上 契約期間:2年以上)
お米1キロプレゼント!※先着順!
また、期間中に来店していただいた方全員に
豆菓子をプレゼント!
詳しくはJAみづま金融共済部までお問い合わせください!!
0942-64-2212