

三潞町農業協同組合



西牟田小学校



犬塚小学校



三潞小学校

各小学校でおはぎ作り体験

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！
使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い（給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない）の場合、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめて洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量（6kg）の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



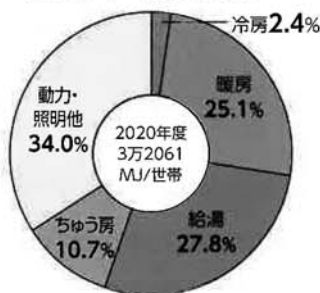
※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典:「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課)／「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト: 出口由加子

図1: 世帯当たりの用途別
エネルギー消費の割合



最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思

(図2)。

ことを考える必要があるでしょう

良いでしょうか。

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが見られる中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば

い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

図2: 家電製品の消費電力(W)はどのくらい?

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度にすると……

年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

節約できる金額 電力の節約効果
※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

ガスの節約効果 水道の節約効果

CO₂ 二酸化炭素削減量

12/20・1/16・1/20・1/23・1/24 小学校おはぎ作り体験

西牟田、犬塚、三潞小学校5年生の子どもたちは、各小学校でもち米「ヒヨクモチ」を使っておはぎ作りを行いました。親子で協力して作り方を確認しながら青のり、きな粉、こしあんを使って作り上げ、子どもたちは「自分たちで育てたもち米はモチモチしていて美味しかった」と喜んでいました。

子どもたちはこれまで、食農教育の一環として箱苗作り、田植え、稲刈りを通して、農業の大変さや楽しさについて学びました。



西牟田小学校



犬塚小学校



三潞小学校

1/16~1/27 確定申告に向けた指導会

農業青色申告部会は部会員を対象に本所で個別指導会を行いました。指導会では決算前の取引内容の聞き取り、確定申告に必要な帳簿や書類等の確認をしました。部会では、専用帳簿の記帳整理によって適正な税務申告を行うことを目的として、個別指導会を開いています。



部会員に指導を行う担当者

1/27 いきいき講座でアロマヨガを体験

女性部はいきいき講座を開き、本所でアロマヨガ教室を行いました。

いきいき講座とは「地域でいきいきと輝けるように」をモットーに、女性部が定期的に行っている講座のことで、今回は心身の緊張をほぐし、心の安定ややすらぎを求めて、10名が参加しました。

講師にヨガスタジオプラサのMAKI氏を招き、アロマの香りが漂う室内で、ゆっくりと呼吸をしながら身体を伸ばしました。参加者からは「アロマの香りで癒され、とても気持ちがよかった」といった感想が寄せられました。女性部では今後も心身の健康のための活動を続けていきます。



楽な体勢で身体を伸ばす参加者



家にある物を使ってヨガを体験

2/2 三潞小学校で大豆講習会開講

農産課は三潞小学校の3年生に対し、ビデオ会議システム「Google Meet」を用いた大豆講習会を開きました。町内で生産している大豆の種類や作付面積、栽培方法、収穫量等について担当者が説明し、子どもたちからは「大豆生産者の人数」や「大豆がなぜ水に弱いのか」等、次々に質問の手が挙がりました。担当者は「町内で生産している作物のことをもっと知ってもらい、消費拡大に繋がるよう地元の農産物を沢山食べてほしい」と話しました。

この学習は、子どもたちが地域の作物に対する理解を深めることを目的として毎年行われています。



パソコンを使って説明を行う担当者



説明を聞く子どもたち

2/7 女性部・青壮年部役員・JA常勤役員合同懇談会

女性部と青壮年部の役員が、JA常勤役員と合同懇談会を開きました。合同懇談会は、組織間の相互理解を深め、協力関係を強化し、組織活動の活性化を目的として毎年開いています。女性部と青壮年部役員からは「新規就農者のバックアップ体制について」や「農業者の高齢化や担い手不足の対策について」等の質問や要望が寄せられ、JA常勤役員が回答しました。



活発な意見が交わされました

2/1~3/31 子育て支援積金キャンペーン実施中

只今、本所金融窓口では3月31日まで子育て支援積金キャンペーンを行っています。期間中に定期積金をお申し込みいただいた、先着30名様に「生活応援セット」(食器用洗剤、ジップロック、スポンジ)をプレゼントしています。このキャンペーンは、地域の子育て世帯の方を金融面から支援し、地域貢献を図ることを目的として行っています。

【プレゼントの条件】

- 校納金口座から振替していただいた方
- 期間:2年以上
- 金額:毎月5,000円以上

是非、この機会に定期積金をお申し込みください。

【お問い合わせ先】

貯金グループ TEL:0942-64-2212



認知症の人には何が起きている？

症状についての正しい理解と支援を



4

認知症の人への対応は？

本人の思いに寄り添って
急がせない自然な手助けを

る人ほど診断が遅れ、症状も進んでしまします。そうした人は家族などによる受診の勧めも拒否しがち。認知症という言葉を出さずに心療内科や物忘れ外来などのクリニックに一緒にいき、時間をかけて理解してもらうのも一手かもしれません。

もちろん、自分自身で変だなと感じたら、早めの受診を！

今は認知症の人たちを地域の中で見守りながら、できるだけ普段通りに生活してもらうことが推奨されています。身近な場で認知症と思われる人が困っていたら、さりげなく自然に支援しましょう。認知症の人は何も分からなくなっているのではありません。分からないことにぶつかり、不安や苦しみ、悲しみを抱えているのです。

急がせない、驚かさない、自尊心を傷つけないが鉄則。後ろから声をかけたり、上から見下ろしたりせず、目線を合わせて穏やかに話し、ゆっくりと対応しましょう。その人の話が現実とかけ離れていても、否定するとますます動揺を呼ぶこともあります。話の内容に寄り添い、何

5

広がる社会的な支援

各地の公共機関の支援や
認知症サポーター制度が貢献

をすべきか推測していきます。認知症なのかと聞くなどの対応は相手を苦しめるので、避けるべきです。

認知症の人たちへの支援や相談対応は、それぞれの自治体の地域包括支援センターや高齢者支援課などで行っています。それに加え、全国で広がっているのが「認知症サポーター制度」です。

これは認知症に関する講座を受講した市民ボランティアのこと。認定カードと、腕に巻くオレンジリングを目印とし、道で困っている人を手助けしたり、買い物などのサポート、周囲への啓蒙などを行います。JAでも養成講座を各地で開催しています。

近年では認知症サポーターが中心になって開く認知症カフェも各地で注目されています。カフェといってもお金を取る飲食の場ではなく、予防のための交流や、家族や本人の相談などに広く開かれたイベントです。まだ自分や家族には関係ないと思う人も、今後のため、近くで開かれていたらぜひのぞいてみてはいかがでしょうか。

認知症を知ろう

認知症になったら一人ではもう何もできなくなる？ それは間違いです。早期診断と地域の支えにより尊厳のある生活を守れます。まずは認知症について、誰もがきちんと知ることが大切なのです。

1 認知症とは？

原因になる病気はいろいろ
決して人ごとではありません

よくいわれるように「物忘れが始まったら認知症」なのでしょうか？いいえ、認知症は誰でもかかる可能性のある脳の機能障害であり、融通の利かない人や怠けた生活をする人がなりやすいといわれるのもまったくの誤解です。

認知症とは、認知機能の低下によって生活に支障が続いている状態をいいます。加齢による物忘れでは、例えば目の前の知人の名を思い出せなくても、ヒントをもらえば分かります。しかし認知症では、その部分の記憶が抜け落ち、誰なのか分からないままになるのが大きな違いです。

原因になる病気はさまざまありま

2 実はとても多い認知症

85歳以上の4人に1人
症状を遅らせることはできます

認知症の症状を持つ人は非常に多く、85歳以上では4人に1人※とい

すが、認知症の約60%が脳にタンパク質のごみのような物質がたまって神経細胞のネットワークを壊していくアルツハイマー病で、記憶障害や見当識障害、不安・うつなどが出やすくなります。また、約20%を占める脳血管障害は脳梗塞や脳出血で起こり、意欲が落ちて複雑な作業がしづらくなります。レビー小体型は約10%で、幻視や寝ぼけ、うつ症状などが出てきます。

われまず。またその半数以上が自宅です。夫婦2人暮らしや1人で生活する人も多くいます。長寿になったこと、そして物忘れ外来などで診断を受ける人が増えたこともこの数字の多さの要因であり、今後はますます増加していくと思われます。

高齢者ではない人（65歳未満）が発症する若年性認知症も少なくありません。

認知症は脳血管障害の場合を除き、いきなり発症することはありません。約60%を占めるアルツハイマー病も10年以上をかけて徐々に進行し、あるときから本人や周囲が「おや、おかしいな？」と気付くのです。

脳機能を元に戻す方法は、残念ながらまだありません。しかし進行を遅らせる薬は数種類あります。周囲からのケアや生活習慣病改善が症状

3 認知症を予防するには？

健康な食生活や低ストレス、
人との交流も大切です

の進行を遅らせる作用が大きいことも確認されています。

認知症を完全に防ぐ方法は今のところありません。しかし生活習慣病を防ぐ食生活や適度な運動、好きな趣味の継続などは間接的な効果があります。また、人との交流も大切です。コロナ禍で人との接触が減ったことでストレスが増し、世界中で認知症の発症が増加したともいわれます。

鍵は早めの診断です。「自分は認知症になんかならない」と思ってい



イラスト：服部新一郎

JAって選択、ありでしょ?!

JAの自動車共済

お見積り
キャンペーン

自動車共済。JAで見積ると見直せる・当たる・得をする。

JAの自動車共済
お見積りキャンペーン

史上最多!

抽選で
総計

13,500 名様

A 賞	200 名様 (各期 50 名様)	B 賞	200 名様 (各期 50 名様)	C 賞	200 名様 (各期 50 名様)	D 賞	200 名様 (各期 50 名様)	W 賞	12,700 名様 (各期 3,175 名様)
									
Dyson Dyson Supersonic Ionic ヘッドライザー	象印 STAN. 自動調理なべ ホワイト	ANKER Nebula Capsule モバイルプロジェクター	iRobot ロボット掃除機 ルンバ i3	MOTTERU クルリト クーラービッグマルシェバッグ					
過度の熱によるダメージを防いで、髪を乾かすことができます。	ほったらかし調理で毎日簡単に、こだわりの料理を楽しめます。	最大100インチの鮮明な映像。自宅の壁や天井がシアターに。	掃除中でも自動で充電、自動で再開し、掃除を最後までやり遂げます。	コンパクトにたたためるレジカゴ対応大容量クーラーバッグ。					

※賞品のデザイン・仕様・機能等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

応募期間 2022年4月1日～2023年3月31日

応募締切 第1期:2022年 6月30日 第2期:2022年9月30日
第3期:2022年12月31日 第4期:2023年3月31日

【お問い合わせ先】

共済グループ TEL:0942-64-2212

土曜朝市開催

みづまの里農産物直売所では、3月18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煮したておこわ、手羽先・手羽元の唐揚げ、イチゴ「博多あまおう」等を販売します。さらに、川津鍛冶工場の包丁や鎌等の刃物の販売、刃研ぎを行います。ぜひお越しください。

【日 時】令和5年3月18日(土)8:30 ~ 12:00

【場 所】犬塚購買店

【お問い合わせ先】犬塚購買店 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】

・マスク着用、手指消毒にご協力をお願いします。・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きます場合がございます。中止する場合はホームページにてお知らせいたします。

カード・通帳等 盗難・紛失時の連絡先

◎盗難・紛失時は下記専用ダイヤルへすぐにご連絡ください。また、最寄りの警察署または支店にお届けください。
◎キャッシュカードとクレジットカード(JAカード)の連絡先は異なりますので、お間違いないようおかけください。
◎キャッシュカードとクレジットカードが1枚にセットされたカードの場合、お手数ですが、それぞれの連絡先にご連絡ください。

キャッシュカード専用 ☎0120-646-106
(ローンカード・通帳・証書・印鑑も含む。)
(平日00:00~9:00/17:00~24:00、土日・祝日24時間受付)
※上記時間以外はお客様センターへご連絡下さい。

クレジットカード専用 ☎0120-159674
(JAカード)
(24時間受付・年中無休)

JAバンク

ご契約の自動車が事故や故障に見舞われたときは

ご契約のJA(業務時間内)もしくは

フリーダイヤル安心サービス ☎

24時間
365日
対応

事故等の場合には

JA共済事故受付センター

ジ コ は ク ミ ア イ
0120-258-931

レッカー移動や
故障時の応急対応が
必要な場合には

JA共済サポートセンター

レッカーロードサービスは ク ミ ア イ
0120-063-931

フリーダイヤル 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

電話料金は無料です。公衆電話につきましては、電話をおかけになる時の10円は必要ですが、かけ終わると戻ります。

JAの営業時間内(受付時間 9:00~17:00)は金融共済部までご連絡ください。

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212

13の人権の課題 その3

★子ども

虐待やいじめなど、子どもが被害者となる痛ましい事案が後を絶ちません。子どもは社会の希望、未来の力です。すべての子どもには人権を尊重され、社会に守られて健康に生きる権利があります。私たちには、子どもの人権を守り、健全な成長を支援する責任があります。

JA みづま

三潴町農業協同組合

〒830-0102 福岡県久留米市三潴町田川211
ホームページ: www.ja-mizuma.or.jp

お問い合わせ

(0942)

64-2211