



5

2023  
MAY

Vol.175

特集

手軽な体操で目指せ 健康寿命100歳!

ほっ!とニュース

尾上支所・ファーマーズ尾上 起工式

あぐりとびっく

ナス

JA加古川南  
<https://www.jakakogawaminami.com>

すくわーすくわー Vol.175

JJA加古川南ふれあい情報誌「すくわー」Vol.175 令和5年5月1日発行 発行／JA加古川市南農業協同組合 編集／総合企画室 〒675-0012 兵庫県加古川市野口町野口55-1 TEL.079-421-3738(代) <https://www.jakakogawaminami.com>

JA加古川南



## おいしい時間

おすすめレシピを公開!  
今日の一品にどうですか?



### 材料 (4人分)

- ナバナ 100g ●ホタテ貝柱 4個
- 料理酒 200ml ●塩 3g
- 梅干し(種抜き) 8個分 ●かつお節 適宜
- オリーブ油(エクストラバージン) 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

- ①ナバナはさっと塩ゆでし、冷水に落として3等分に切る(茎の部分は斜めに切る)。ホタテ貝柱はアルコールを飛ばした料理酒に塩を入れ、強火で1分ゆで、細かくほぐしておく。
- ②ボウルに①と包丁で細かくたたいた梅干し、オリーブ油、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、かつお節を天に盛り出来上がり。

### 菜の花の梅肉あん

### 材料 (3人分)

- タラの芽 6本 ●レモン 適宜
- 薄力粉 適宜 ●天ぷら粉 100g
- 生のり 50g ●サラダ油 適宜

- ①タラの芽に薄力粉を薄くはたいておく。
- ②水(材料外)で溶いた天ぷら粉に生のりを混ぜ合わせ、①のタラの芽を衣にくぐらせ180度に熱したサラダ油で2分ほど揚げる。
- ③器にタラの芽を盛り付ける。生のりの塩気が足りない場合は塩(材料外)を付け、レモンを添えて出来上がり。



「天晴(旧キッチン情人)」オーナーシェフ:永井智一

日々の朝の磯辺揚げ



### 体操③ 難易度 ★★★ 脚の開閉運動+手のグーパー運動+その場足踏み

体操2のさらに応用編です。腕の動きが加わります。



いすに座って準備します。両脚の外側に目印を置いてください。

両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。同時に、手のひらを握ります(グー)。

両脚を引き上げて、目印の内側に脚を置きます。同時に、手のひらを広げます(パー)。

両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。同時に、手のひらを握ります(グー)。

両脚を引き上げて、目印の内側に脚を置きます。同時に、手のひらを広げます(パー)。

その後、8回足踏みをしましょう。

### 体操④ 難易度 ★☆☆ 脚の運動(前後)+その場足踏み①



いすに座って準備します。

片脚を前に出し、かかとで床をタッチします。

元の姿勢に戻ります。

反対側も同様に行います。もう片方の脚を前に出し、かかとで床をタッチします。

元の姿勢に戻ります。

その後、8回足踏みをしましょう。

### 体操⑤ 難易度 ★☆☆ 脚の運動(前後)+その場足踏み②

体操4の応用編です。体操2と同様、道具で目印を作って挑戦してみましょう!



いすに座って準備します。両脚の前側に目印を置いてください。

片脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚を出します。

元の姿勢に戻ります。

反対側も同様に行います。もう片方の脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚を出します。

元の姿勢に戻ります。

その後、8回足踏みをしましょう。

いすに座ったままできる!

## 手軽な体操で目指せ 健康寿命100歳!

長期化するコロナ禍によって運動不足を感じていませんか?そこで、脚部を中心とした体操をご紹介します。  
無理のない範囲で体を動かし、健康寿命100歳を目指しましょう。

日本体育大学准教授/伊藤由美子 イラスト/出口由加子

アつの部位を使った  
体操プログラム  
ザ・タイソウ  
The Taisoは  
コチラ

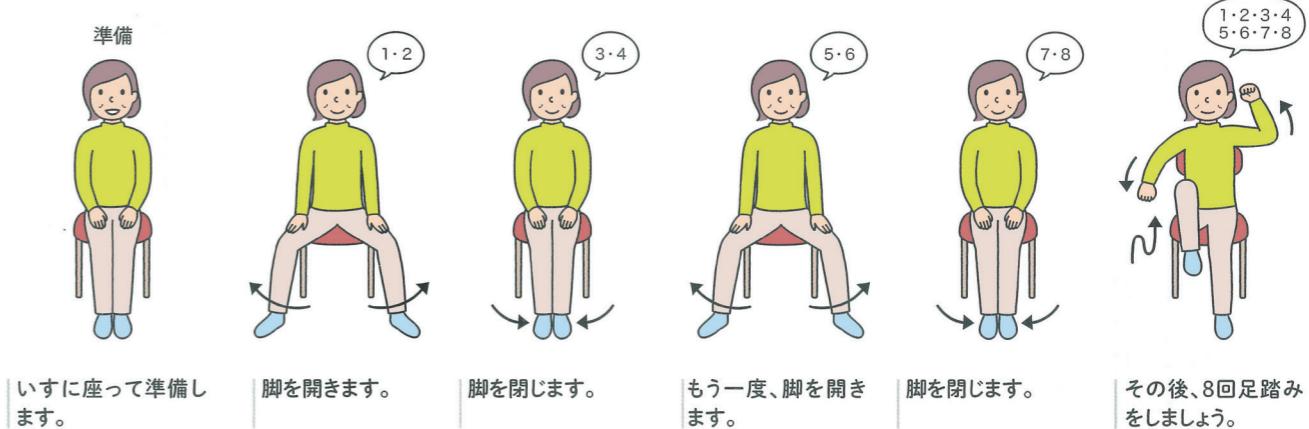


- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 家の中ですましく転ぶ
  - 階段を上るのに手すりが必要
- 「口コモ」状態かも?

「口コモティーズンドローム(運動器症候群)※」とは、骨や関節、筋肉、神経などの運動器がうまく動かなくなり、「立つ」「歩く」などといった移動機能が低下した状態のことをいいます。主な原因としては、筋力の衰えやバランス能力の低下などが挙げられています。寝たきりや要介護になるリスクが高くなるといわれています。

※「口コモティーズンドローム」は、2000年に日本整形外科学会が提唱した概念です。

### 体操① 難易度 ★★★ 脚の開閉運動+その場足踏み①



いすに座って準備します。

脚を開きます。

脚を閉じます。

もう一度、脚を開きます。

脚を閉じます。

その後、8回足踏みをしましょう。

### 体操② 難易度 ★☆☆ 脚の開閉運動+その場足踏み②

体操1の応用編です。道具(紙を三角柱状に折ったものなど)で目印を作って挑戦してみましょう!



いすに座って準備します。両脚の外側に目印を置いてください。

両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。

再度、両脚を引き上げて元の姿勢に戻ります。

両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。

再度、両脚を引き上げて元の姿勢に戻ります。

その後、8回足踏みをしましょう。

ロコモティブシンдром(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉、神経などの運動器がうまく動かなくなり、「立つ」「歩く」などといった移動機能が低下した状態のことをいいます。主な原因としては、筋力の衰えやバランス能





# あつまれ!! げんきっ子



平岡町土山  
なかむら つぐし  
中村 喰侍くん(11歳) 恵侍くん(9歳)  
そうし  
壮侍くん(6歳)

何事にも丁寧で綺麗好き、片付け上手で、サッカーを頑張っている胤侍くん。時間があればボールと一緒にいて、将来はプロのサッカー選手になりたい恵侍くん。ゲームは勝つまで続ける程、頑張り屋さんの壮侍くん。

## “楽しいエピソードは?”とお伺いすると…

1人が歌い始めると、みんなが歌いだし家中は大合唱になるそうで、「そんな子どもたちの姿を見ていると、ほっこりした気分になります」と教えてくださいました。

### お家の方から一言

3人揃うと賑やかすぎる事もありますが、  
その中でもいつも笑いがあり、本当に幸せを感じます。  
これからも3人仲良いくつまでも健康で元気にしてほしいです。



## Good ぐっどらいふ Life



尾上町長田  
ますた ともお  
升田 奉生さん(69歳)  
のりこ 典子さん(66歳)

「孫たちの成長が何より楽しみ」と声を揃えて話してくれる奉生さん・典子さんご夫婦。

奉生さんの趣味はゴルフ・野菜作り、典子さんの趣味は編み物だそうです。

### そんなお二人に「どんなご夫婦ですか?」とお尋ねすると

「いつでも話ができる状態を作る事を心がけています。電話やメールで随時連絡を取り合っています。時間が経つと忘れてしまうから…」と笑顔で話してくださいました。

お互いに対して何か一言。とお願いしたところ、奉生さんからは「これからもよろしくね」と、典子さんからは「いつまでも健康で」と温かい言葉をいただきました。

## Smile すまいる × すまいる Smile



平岡町  
いいだ 飯田 麻由さん

### Q 趣味は?

A 旅行大好き!子どもが産まれる前は夫婦でよくゴルフに行っていました。

### Q 自分の好きなところ、気に入ってるところは?

A わりと誰とでもすぐに仲良くなれるところ。

### Q 自分を動物に例えると?その理由は?

A パンダかな?のんびりしているし、食べる事も大好きだから。

### Q 自己PRをどうぞ

A 甘い物大好きな2児の母です。子どもたちの可愛さに癒されながら毎日奮闘しています!アンチエイジングに興味があり、ツルスベお肌を目指しています(\*^\*)v

### Q JAについてどう思われますか?

A 地域密着型でスタッフの方も温かく優しいので、気軽に相談しやすく安心感が有ると思います(^\*)v

すぐれあ9月号の「げんきっ子」「ぐっどらいふ」「すまいる×すまいる」に出てもいいよという方を募集しています!

### ★ げんきっ子(子ども紹介)

・別府支所管内の組合員または別府支所でお取引のある方のお子様  
・年齢3~10歳ぐらい(兄弟・姉妹でも可)

### ★ ぐっどらいふ(夫婦紹介)

・野口支所で年金をお受け取りの方や共済友の会会員の方などお取引があるご夫婦

### ★ すまいる×すまいる(組合員紹介)

・平岡支所管内の組合員またはそのご家族  
・年齢18~40歳ぐらい

左記に該当される方で、掲載希望の方は6月30日までにそれぞれの支所へお申し出ください。

尚、応募多数の場合は、抽選させていただきます。(掲載させていただいた方には記念品をお渡し致します。)

## 私の食育日記 しょいくにっき

## 毎日の食事で鉄分不足を防ごう

私が健康診断で注意を受けてしまいかちなのが、貧血です。鉄欠乏性貧血は鉄を摂取することで予防できますが、鉄分の吸収率は加齢とともに減少してしまうため、年を重ねるたびに、より意識を高めていかなければいけません。サプリメントなどを頼る方法もありますが、食物を専攻した私としては、可能な限り食物から必要な栄養は摂取したいと考えています。

この鉄分不足は女性に多い印象ですが、実は子どもにとっても不足しがちな成分です。鉄は酸素を体全体へ送るという重要な役割をしています。また脳の神経伝達物質の合成にも関わっているため、脳の発達の著しい子どもには大切な栄養成分です。子どもでも、鉄分不足が起きると、顔色が青白くなり、集中力の低下や疲れやすくなるなどの体調不良が起きてしまいます。

鉄分は離乳食の始まる6ヵ月ごろから、食事からの摂取が必要になります。鉄の吸収率は個人差が大きいですが、5歳の子どもで推奨量は5.5mg。10歳になると1日に約10mgの摂取が望ましいとされ、成人男性の推奨量よりも多いです。だからといって、脳の発達のために子どもに毎日レバーばかりを食べさせるのは難しいと思います。

でも、実は鉄分は、身近な食品にもたくさん含まれています。例えば、卵1個には鉄分1.1mg、赤身の牛肉には100gで2.5mgほどの鉄分が含まれます。他にもアサリなどの貝類、納豆、厚揚げ、豆乳などの大豆類にも多く含まれます。普段のパンを全粒粉のものにする、ご飯を白米から雑穀米にするだけでも鉄分の摂取量を増やすことができます。毎食一つ、これらの身近な食材で鉄分を多く含む物を加えるよう意識するだけで、1日の摂取量を増やすことができます。また、野菜などのビタミンCと一緒に摂取すると、鉄の吸収率を高めてくれます。

無理せず、おいしく、家族みんなの鉄分不足を防いでいきたいと思います。

食育インストラクター 岡村麻純



## Good ぐっどらいふ Life



尾上町長田  
ますた ともお  
升田 奉生さん(69歳)  
のりこ 典子さん(66歳)

「孫たちの成長が何より楽しみ」と声を揃えて話してくれる奉生さん・典子さんご夫婦。

奉生さんの趣味はゴルフ・野菜作り、典子さんの趣味は編み物だそうです。

### そんなお二人に「どんなご夫婦ですか?」とお尋ねすると

「いつでも話ができる状態を作る事を心がけています。電話やメールで随時連絡を取り合っています。時間が経つと忘れてしまうから…」と笑顔で話してくださいました。

お互いに対して何か一言。とお願いしたところ、奉生さんからは「これからもよろしくね」と、典子さんからは「いつまでも健康で」と温かい言葉をいただきました。

## Smile すまいる × すまいる Smile



平岡町  
いいだ 飯田 麻由さん

### Q 趣味は?

A 旅行大好き!子どもが産まれる前は夫婦でよくゴルフに行っていました。

### Q 自分の好きなところ、気に入ってるところは?

A わりと誰とでもすぐに仲良くなれるところ。

### Q 自分を動物に例えると?その理由は?

A パンダかな?のんびりしているし、食べる事も大好きだから。

### Q 自己PRをどうぞ

A 甘い物大好きな2児の母です。子どもたちの可愛さに癒されながら毎日奮闘しています!アンチエイジングに興味があり、ツルスベお肌を目指しています(\*^\*)v

### Q JAについてどう思われますか?

A 地域密着型でスタッフの方も温かく優しいので、気軽に相談しやすく安心感が有ると思います(^\*)v

## JA加古川南 ファーマーズ 売り出し日

日程は変更になることがあります

JA加古川南ファーマーズ 5月21日日・6月18日日

営業時間  
9:00~17:00

JA加古川南ファーマーズ 5月18日木・6月15日木

営業時間  
9:00~13:00

JA加古川南ファーマーズ 尾上 5月10日水・6月7日水

営業時間  
9:00~13:00

### JA加古川南 ファーマーズ 野口

土曜日・日曜日も営業中

加古川市野口町野口38-1 ☎0120-02-7244 定休日／年末年始



## JA農業センターでは 「精米機」を更新しました。



機器を全面更新したことで選別精度と処理能力が向上し、これまで以上に安定した品質で地元産「ひのひかり」をご提供いたします。

### JA農業センター 尾上

土曜日も営業中

加古川市尾上町長田420-6 TEL.079-423-0881 定休日／日曜日・祝日・年末年始



### JA農業センター 尾上(仮店舗)

施設建替えに伴い、尾上支所向かい側「旧くらしの店」において仮店舗での営業を行っております。

### JA農業センター 尾上(仮店舗)

組合員の方でJA農業センター尾上(仮店舗)にて野菜・切花等を出荷される方を募集しています。詳しくはJA農業センター尾上(仮店舗)までお問い合わせください。

12星座占い

# 5月のあなたの運勢

|                           |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>牡羊座</b><br>3.21~4.19   | <b>牡牛座</b><br>4.20~5.20  | <b>双子座</b><br>5.21~6.21  | <b>蟹座</b><br>6.22~7.22   |
| <b>獅子座</b><br>7.23~8.22   | <b>乙女座</b><br>8.23~9.22  | <b>天秤座</b><br>9.23~10.23 | <b>蠍座</b><br>10.24~11.22 |
| <b>射手座</b><br>11.23~12.21 | <b>山羊座</b><br>12.22~1.19 | <b>水瓶座</b><br>1.20~2.18  | <b>魚座</b><br>2.19~3.20   |

**【全体運】**おしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せ。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます。**【健康運】**休めるときには休んで回復。軽い運動が吉。**【幸運の食べ物】**ビワ

**【全体運】**多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ。**【健康運】**友人とスポーツを楽しんで。外食も◎。**【幸運の食べ物】**カブ

**【全体運】**気持ちが焦っても前半はセーバ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます。**【健康運】**タンパク質を多めに。運動で筋力アップを!**【幸運の食べ物】**クレソン

**【全体運】**苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを。**【健康運】**早朝の散歩がお勧め。頭のマッサージも◎。**【幸運の食べ物】**シタケ

**【全体運】**油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人の感謝の気持ちも忘れずに。**【健康運】**けがに気を付けて。認知症予防の運動にツキ。**【幸運の食べ物】**ジャガイモ

**【全体運】**これまで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転。**【健康運】**無理は禁物。通常運動が健康維持のこつ。**【幸運の食べ物】**フキ

**【全体運】**運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず。**【健康運】**張り切り過ぎに注意。少しセーブして安泰。**【幸運の食べ物】**レッコラ

**【全体運】**うまいかないことは見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感がしていきます。**【健康運】**持久力アップに有酸素運動を取り入れて。**【幸運の食べ物】**ニラ

**【全体運】**運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます。**【健康運】**ぬか漬けやヨーグルト、発酵食品が元気のもと。**【幸運の食べ物】**アシタバ

こんにちは! JAです。

**プロフィール**  
昨年4月に入組しました。営農経済部で涉外係として平岡地区を担当しています。

**趣味・特技**  
野球観戦が好きです。応援しているチームはオリックス・パファローズです。

**自己PR**  
営農経済部では若い力を活かして、事務作業から力仕事までバリバリ働きます。

**組合員のみなさまへ**  
皆様のお役に立てるよう、一生懸命頑張ります!(^\_^)

このコーナーではJAからのお知らせや、さまざまな部署で活躍しているJA職員を紹介していきます。

## 入居者募集

**尾上町【久保田荘】**  
**33,000円**

3K・48.02m<sup>2</sup>  
敷金／30,000円  
敷引／30,000円 礼金／なし  
住所／加古川市尾上町養田  
交通／山電 尾上の松駅 徒歩11分  
構造・規模／木造2階建 メゾネット  
1階～2階部分  
築年月／1972年10月  
入居時期／即入居可  
駐車場1台込(軽自動車)

人気のメゾネットタイプ。閑静な住宅街。



## 自動車税(種別割)の納期限は5月31日(水)です。

自宅からでもパソコン・スマートフォンなどを利用していろいろな納付手続きが可能です。納期限までにお忘れなく!

**クレジットカード** **スマートフォン決済アプリ** **インターネットバンキング**

\*各種納税方法については、兵庫県のホームページをご覧ください。  
一兵庫県・県税事務所一

**お問い合わせ**  
JA加古川南 資産管理部 TEL.079-422-3773  
定休日／水曜日・日曜日・祝日・年末年始

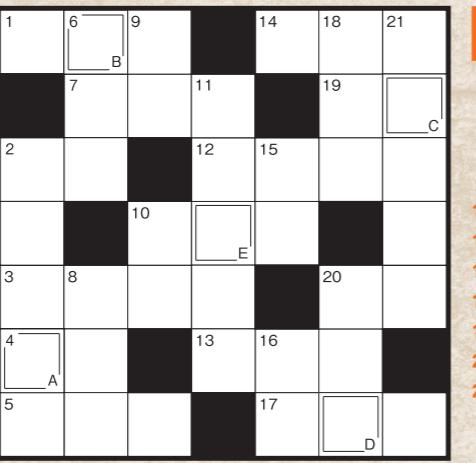
その他 物件はこちら

## クロスワードパズル

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?

### ヨコのカギ

- 端午の節句に食べるものの1つ
- 竹林が似合う猛獸
- 感のある3D映像
- 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- 大正の1つ前の年号です
- 害獣や害虫を追い払うこと
- 淡水と海水が混じり合ったもの
- 鳴門海峡のものが有名
- 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 京都三大祭の1つ、—祭は5月15日に行われます
- 煮切って使うこともある調味料
- メロンやスイカはこの仲間
- 街を—もなくうろついた



### 賞品

正解者の内から抽選で5名の方に右記商品のいずれか1つをプレゼント!



### タテのカギ

- ザッと降ってサッとやみます
- 変わると寝付けない人も
- お稻荷さんの—はキツネです
- 桃太郎のお供をした鳥
- 南の反対側
- 田んぼへ—から水を引き入れた
- 小野妹子が遭わされた国
- 潮干狩りに出かける所
- 12星座占いで5月生まれの人は—座が双子座です
- 夜になると日々にともります
- ヤマネコは特別天然記念物です

### 応募方法

ハガキに、①クイズの答え②今月号で良かった記事③ご意見・ご感想(身のまわりの楽しいできごとなどなんでも)④住所・氏名・年齢・電話番号⑤希望賞品記号を書いてお送り下さい。締切は6月30日(必着)。

※応募の際にご提供いただく個人情報は、抽選及び当選者への賞品発送時のみに利用いたします。※お寄せいただいたご意見・ご感想は(VOICE~ボイス)で紹介させていただく場合があります。

※クロスワードパズルの応募は組合員、又は組合員家族の方に限らせて頂きます。

**宛先** 〒675-0012 加古川市野口町野口55-1 JA加古川南 本所 総合企画室

**すぐえあVol.173・1月号当選者**

応募総数91通、正解91通を抽選の結果、次の方が当選されました。

大西 康彦(平岡町) 鵜飼 純子(平岡町) 濱本ノリ子(尾上町)  
阿部 武夫(尾上町) 宇野真由美(別府町) (敬称略・順不同)

### 前号(3月号)の答え

#### A B C D E イチゴガリ



\*当選者は次号にて発表させていただきます。  
\*当選者は氏名、住所(町名のみ)を掲載させていただきます。

**編集後記**

4月、4人の新入職員を迎ました。真新しい制服に身を包んだ彼らから、フレッシュさやハツラツとしたエネルギーを貰い、良い刺激を受けています。お気づきの方もいるかと思いますが、「すぐえあ」を一部リニューアルしています。これからも内容の充実に努めて参りますので、ご意見・ご感想などドシドシ送ってください。(ゆか)



**城崎温泉 あさぎり荘 特別会席 春のコウノトリ**  
**平日お一人様 一室4名様以上 20,000円~**  
JA組合員割引2,000円適用後

期間 令和5年 6月30日まで

ご予約は こちらから

空室状況・ご予約は あさぎり荘へお気軽にお問い合わせください  
※当選者は氏名、住所(町名のみ)を掲載させていただきます。  
※GW期間は4,400円アップ(4/28~5/6迄)  
※JA組合員宿泊割引券(A券)の発行は最寄りのJA各店舗にお問い合わせください。

TEL.0796-32-2921