

互助会より

あんしん



2019.3
30号

主な内容

- 第16回あんしんセミナーを開催しました
- あんしん!新鮮!げんき!いいとこいっぱいJA直売所
- おじゃまします!(吉田今朝雄さん)
- 共助会からのお知らせ・お願い
- 簡単健康法
- クイズコーナー

第16回「あんしんセミナー」を開催しました

昨年、11月15日、飯坂温泉「摺上亭大鳥」で、「第16回あんしんセミナー」を開催し、会員および一般の方60名にご参加いただきました。

セミナーⅠでは、プロシャンソン歌手の紗羽しゅうこ氏による「心に花を咲かせる時間～メンタル・トリートメント～」と題した民話とシャンソンを聴いて、癒しの時間を体験していただきました。

セミナーⅡでは、(一社)ふくしまスポーツプロモーションの田中雅子先生による「介護予防でずっと元気!!」と題した頭と体を使う簡単な運動を行い、グループで協力しながら楽しく体を動かしました。

このほか、セミナー開始前には、会員向けの医療保険説明会を開催し、セミナー終了後には日帰り入浴の温泉もお楽しみいただきました。

当セミナーは、会員以外の方でもご参加いただけますので、ご近所の方やご友人などお誘い合わせの上、来年度もぜひ、ご参加ください。



心に花を咲かせる時間 ～メンタル・トリートメント～

秋田弁での民話は面白い話ばかりで、皆さん大笑いしていました。後半のシャンソンでは、ガラッと雰囲気が変わり、迫力のある歌声に皆さん酔いしれていました。



セミナーⅠの様子



介護予防でずっと元気!!

健康寿命を伸ばすための簡単な運動をしました。単純な動きでも、頭と体を同時に使う動きは難しく悪戦苦闘していましたが、日常に取り入れやすい運動を楽しみながら学ぶことができました。



セミナーⅡの様子



懇親会

今年も、皆さん楽しくおしゃべりをしながら、食事を楽しんでいただきました。恒例のじゃんけん大会も大盛り上がりでした。



あんしん!

新鮮!

げんき!



いいとこいっぱい JA直売所!!



職員の梅津奈佳さん

センターキッチンでは旬の野菜や果物をおいしく食べて選んでいただける工夫をしています。ブログ等でイベント情報発信しているので見てくださいね!

職員の梅津奈佳さんにお話をお伺いしました。

当直売所は、郡山市の中心部、幹線道路の内環状線沿いにあり、同じ敷地には福島牛を堪能できる焼肉店「牛豊」とジェラート「カザロ」の工場があります。愛情館店内で販売しているジェラートは、福島県産生乳を使用し、ミルク等の定番メニューの他、旬の野菜や果物を使用した季節限定フレーバーが楽しめます。

売り場には主に郡山・田村・二本松地区の生産者が丹精こめて作った新鮮な野菜や果物が並びますが、全農の直売所ということで、出荷者の方は県内全域に渡ります。また、福島牛・麓山高原豚などの新鮮なお肉の売り場も充実しています。

愛情館の一番の特徴は、入口正面のセンターキッチンです。ここでは、売場に並ぶ旬の野菜・果物等の食べ比べや、旬のおすすめ野菜を使った料理の実演を毎日行っています。センターキッチンで試食をして、お買い物の参考にされる方も多く、とても人気のコーナーです。また、店内で毎日手作りするお弁当等もとても人気があり、生産者が作るおこわや餅と一緒に、店内飲食スペースで楽しめる方も多くいらっしゃいます。

お米は1キロから販売し、1分～12分までお好みの精米方法で仕上げることができます。販売しているお米の中でも、粘土質の肥沃な土壌と猪苗代湖の豊かな水で育まれた郡山産ブランド米「あさか舞」は、人気も高く、「あさか舞」ひとめぼれは愛情館のお弁当にも使用しています。

毎週水曜と日曜は、生産者の対面販売を行っております。生産者は自慢の農産物をアピールする場となり、お客様はお目当ての生産者から直接購入できる機会となるので、いつも大盛況です。週末は、交流のある県内外の直売所を招いた対面販売や特価品の販売など何かしらのイベントを開催しています。イベントを楽しみながら旬のものを食べて元気になるよう、ぜひ当直売所へいらしてください。

3月イベントのお知らせ

- 16日(土)～24日(日) 春彼岸花市
- 23日(土)～24日(日) おきなわフェア
- 30日(土)～31日(日) かんきつ祭り

4月下旬まで店舗正面で改修工事を行っております。ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、皆様のお越しを心よりお待ちしております。



センターキッチンお勧めのほうれん草レシピは、「あったかスープ」や「マヨ炒め」です



特別な日もそうでない日も、とってもおいしい福島牛をぜひ味わってください



福島県産生乳を使ったジェラートを楽しんでください。期間限定品はお見逃しなく!

県内JA直売所の魅力をご紹介するコーナー、今号では郡山市にあるJA全農福島直売所「愛情館」をご紹介します!

JA全農福島「愛情館」(郡山市)

名前の由来:生産者の方が愛情たっぷり育てた果物や野菜をお届けする地域に愛される場所となるように



所在地:郡山市朝日2-3-35 営業時間:9:00～18:00
電話番号:024-991-9080 定休日:毎月第1水曜日

おじゃまします!

玉川村
吉田今朝雄さん



JAあぶくま石川を退職後、米作りに勤しんでいる吉田今朝雄さんにお話を伺いました。

「天のつぶ」で最優秀賞を受賞しました!!

JA退職後は農業中心の生活をしようと思っていました。現役時代から始めた農業は今年で10年目となり、主に米作りをしています。

「天のつぶ」は4年前から作り始めました。ぬかるんだ田んぼがあったのですが、「天のつぶ」の稲は短く、台風が来ても倒れないほど強いので、その田んぼに植えてみようと思ったのがきっかけで作り始めました。「天のつぶ」は収穫時のくず米も少なく、病気にも強く栽培しやすい品種です。食べ応えのあるしっかりとした食感で、嘔むごとにうま味がでて、なんといっても炊き上がりの香りがとてもいいんです。

声を掛けられて、軽い気持ちで平成29年度生産者コンクールに「天のつぶ」を出したところ、最優秀賞(福島県知事賞)を受賞しました。県の担当者から受賞の電話が来たときは、コンクールに出していたことも忘れていたので大変驚きました。

まだまだやりたいことがたくさんあります

最近、ヤギを飼い始めました。お乳が出る時期は、毎日ヤギのミルクを飲んでいますが、牛乳とも違い、とつても濃厚で美味しいんですよ。1頭につき1.5リットルを手で搾乳するのは大変ですが、だんだんとヤギも懐いてくれるようになり、それぞれに個性の違うヤギ達はとてもかわいく癒されます。私は発酵食品が好きなので、将来は、この美味しいミルクでチーズを作りたいと思っています。

また、昔から日曜大工が好きなので、簡単なものですが、ヤギの小屋も手づくりしました。これからは、自分の部屋も手づくりしてみたいと思っています。



毎日おいしいミルクを飲ませてくれるかわいいヤギたち。
吉田さんに懐いてお互いに言いたいことがわかり始めています!



ずっと続けたい仲間との楽しい旅行
鹿児島 指宿カントリークラブにて

年に一度の旅行が楽しみです

毎年、年明けにゴルフ仲間と旅行に行くことが一番の楽しみです。これまで、沖縄や宮崎、鹿児島、高知、山口などに行きました。仲間たちとその土地の郷土料理を食べ、おいしいお酒を飲み、お互いの近況報告をしながら過ごす2泊3日の旅行は、今年も一年頑張ろうと思える活力の源になっています。山口へ旅行した時のフグのヒレ酒は格別でした。もう10年も続いている旅行なので、これからも同じメンバーで毎年旅行に行けるように、農業で健康づくりをしていきたいと思っています。

農業で体作りをしています

米作りのシーズンである4月～11月は、毎日田んぼへ行き農作業をしています。夏の暑い日は朝4時の早い時間から作業を始め、熱中症などにならないよう気をつけています。健康で元気に田んぼへ通えるのは、農作業がいい運動になって体力がついているからだだと思います。草刈りをしたり土手を歩くことで足腰がしっかりとります。これからも、健康づくりのため、運動のつもりで農作業をしていきたいです。

農作業も運動として楽しみ、日曜大工が好きだからとヤギ小屋も作り、これからはチーズ作りをしてみたい、奥さんの定年後は一緒に旅行を楽しみたい!と、まだまだやりたいことがたくさんあるって素敵ですね。吉田さんの作ったチーズを食べてみたいです。やりたいことを実現していくのが元気の秘訣でしょうか。お忙しい中、取材にありがとうございました。

共助会からのお願い

医療給付金請求書を提出いただいた後に、「共助会に請求書が届いていますか」「請求した内容を確認・訂正したい」「請求書を出したが給付にならない」など、確認のお電話が最近大変多くなっております。

毎月5日の締切後、会員皆様から届いた医療給付金請求書の確認・給付作業を行っておりますので、提出された医療給付金請求書についてお問合せをいただいた際、すぐにお調べすることが困難な状況となっております。

医療給付金請求書をご提出いただく際に添付いただく「用紙送付状」がありますと、お問合せ内容についての確認作業を早く行えますので、医療給付金請求書をご提出いただく際には必ず、同封しました「用紙送付状」を添付してください。

用紙送付状
(退職会員用)

赤枠の送付件数、送付日、会員コード、送付者氏名は必ずご記入ください。

用紙送付状は患者ごと、請求月ごとに分けて添付する必要はありません。

○この送付状は、コピーをしてご使用ください。

送付内容	送付件数	送付内容	送付件数
退職互助医療保険給付金請求書	件	医療給付金請求書及び領収書返却等作業依頼書	件
退職互助登録事項変更届	件	香典給付申請書	件
公費負担・助成制度該当申出書	件		

一般財団法人福島県農協役員共助会 御中
上記のとおり送付いたします。

送付日 平成 年 月 日

会員コード _____ 送付者氏名 _____

<通信欄> _____

マルをつけていただいた用紙を共助会からお送りする際、会員の皆様から送料はいただいておりますので、返信用切手等は不要です。

<用紙希望欄> _____

必要な用紙(番号)に○を

1 退職互助医療保険給付金請求書	5 退職互助登録事項変更届
2 香典給付申請書	6 公費負担・助成制度該当申出書
3 医療給付金請求書及び領収書返却等作業依頼書	7 その他()
4 締め切り一覧表	

※ご自宅に届くまで、通常1〜3日ほどかかります。

上手な心とからだの休め方

お茶の健康効果あれこれ

日頃なげなく口にしてる緑茶や紅茶ですが、最近、医療機関の研究によって、さまざまな効用があることがわかってきました。

お茶ががんの予防に効果!

“全国のお茶どころの人は、なぜかがんが少ない”、実際にドクターが静岡県の75の市町村で調査。胃がんによる死亡率はなんと全国の4分の1だったそうです。

これはお茶に含まれる“カテキン”の作用によるもの。がんの予防作用と出来た腫瘍細胞の増殖を抑える作用の両方があるそうです。



まな板をお茶で消毒

お茶に含まれるカテキンは、ボツリヌス菌やコレラ菌、O-157などに高い抗菌・抗毒作用があります。そこで毎日の生活では一。

まな板なら、緑茶・紅茶を容器から振りかけて消毒。包丁・食器などは、お茶を入れたボールに、しばらく浸して消毒するのがいいでしょう。また食あたりした時に、お茶を飲むのも有効です。ウイルスなどに作用し、人間への感染を弱めます。緑茶・紅茶でのうがいも効果があります。

食後の1杯で虫歯の予防

お茶に含まれるフッ素には、虫歯予防の効果があります。また口臭予防に効果があるフラボノイドも、含まれています。

さらにカテキンは、虫歯菌の活動を抑える働きをします。食後の一杯は、エチケットにも虫歯予防にもなりますね。



動脈硬化や高血圧にも

お茶に含まれているギャバという成分は、高血圧予防効果があります。またカテキンは“抗酸化物質”として働き、動脈硬化を予防します。

まるで魔法の薬のように感じるかもしれませんが、お茶は薬のように即効性はありません。あくまでおだやかな薬効なので、習慣になった時に効果がでるということをお忘れなく。

平成30年度上半期退職互助医療保険の事業概況



共助会ホームページ・会員マイページをご活用ください

共助会では、給付金請求に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。詳しくは、「JA福島共助会」で検索 <http://ja-kyojokai.or.jp> をご覧ください。

会員マイページ

※「会員マイページ」のご利用には、事前登録が必要です。

- ・会員情報
- ・給付状況の照会
- ・給付明細の照会 など

医療給付金請求書の作成

Excel形式でダウンロード！
パソコンでらくらく作成！！

約款・各種届出様式等のダウンロード
PDF形式でダウンロードできます！

お役立ち情報の発信・健康に関する情報・
給付金の請求に関すること
などのコンテンツが掲載されています。



退職者連盟等

の活動内容も掲載されています。

健康コラム Healthy Column

ぜひご覧ください。

会員の皆様により健康に過ごしていただくために、福島県厚生農業協同組合連合会(JA福島厚生連)のご協力のもと、「健康コラム」を開設しています。日々の健康管理にぜひお役立てください。



ブログ

共助会でのイベント開催の様子などを発信しています。

スマートフォン(Android)やiPhoneからも利用できるようになりました!!

ご利用には、事前に登録手続きが必要になります。

まずは、スマートフォン(Android)やiPhoneから「利用申請」をしてください。

その際、メールアドレスは、スマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。

既に、PCでのご登録がお済みの方はスマートフォン(Android)やiPhoneにクライアント証明書のインストールをしていただければすぐにご利用できます。

クライアント証明書は、過去に送付いたしました「仮登録完了メール」に添付されておりますが、紛失された方には、クライアント証明書を再送付いたしますので、既にご登録がお済みの方も、「利用申請」をしてください。その際、メールアドレスはスマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。



利用申請はこちらから http://ja-kyojokai.or.jp/mypage/mypage_sinsei/mypage-shinsei/



退職会員・家族の皆様へお願い

当会の医療給付金請求等について、会員ご本人の入院時など、本人に代わって手続きしていただく場合がありますので、ご家族の方にも請求方法等ご理解をいただくようお願いいたします。

なお、次の事実が発生したときは、手続き用紙をご自宅までお送りいたしますので、当会までご連絡ください。

- ① 会員の住所・電話番号・口座・加入している健康保険に変更があるとき
- ② 障がい認定等・公費による助成を受けるようになったとき
- ③ 退職会員またはその配偶者が亡くなったとき

JA福島共助会まで
Tel 024(554)3512
Fax 024(554)3510

ワンポイント体操 貯め込んだ脂肪を燃やす運動

食べる量は同じでも、消費するエネルギーが少ない人は、余ったエネルギーが体脂肪となってどんどん蓄えられてしまいます。運動不足を解消して、消費エネルギーを増加させ、ためこんだ体脂肪を燃やしましょう。

無理をせず、毎日少しずつ続けられる運動を選ぶことが大切です。準備運動と整理運動も必ずしましょう！

有酸素運動(ウォーキング)で 過剰にため込んだ脂肪を燃やす

体脂肪を燃やすためには、軽く汗をかく程度の速さで、最低20～30分続けて歩くことが必要です。週に3回程度行なうとよいでしょう。

他にも、サイクリングやエアロビクス、水中ウォーキングもおすすめです。



正しい姿勢で歩きましょう。

腕を下ろし、自然に前後に振ります。

靴はウォーキング用など歩きやすいものを。

軽い筋トレで基礎代謝をアップ 脂肪のつきにくい体を作る

脂肪が筋肉に変わり、気になる部分もシェイプアップできます。

自転車こぎ運動

寝転んで足を上げ、空中で自転車をこぐように足を動かします。お腹まわりに効果があります。



太ももの筋肉

椅子に座った状態で、椅子の座席と水平になるよう両足を揃えて上げ、そのまま10秒間止める。



脂肪を筋肉に変え、体を引き締める おすすめダンベル体操

ふり上げ

両ひじをのばし、頭の上までゆっくりと振り上げます。反動をつけないこと。



わきのばし

ダンベルを持っている方の脇腹を締めるようにしてゆっくりと体を倒し、またゆっくり起き上がります。



腕の押し上げ

ゆっくり腕を押し上げ、ひじを伸ばしきったらゆっくりと下ろします。



「共助会締切日・給付日一覧」を同封しました

今回の「互助たより あんしん第30号」に別紙「平成31年度版 共助会締切日・給付日一覧」を同封いたしました。領収書の紛失や請求漏れ等を防止するためにも、早めにご請求ください。

また、裏面には、請求方法等を記載しましたので、請求時の参考にしていただき、正しく請求していただきますようお願いいたします。



まちがい漢字をみつけよう!
「木・森・人・石・思・鳥」という漢字がちらばっています。
それ以外の漢字7文字をみつけてください。

思鳥思森森木石鳥木鳥思石人鳥人鳥鳥森人鳥石森
人鳥人石鳥森森木鳥石鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
森人思森鳥木鳥石鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
木思木鳥木木石鳥石鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
森森森人木石思森森石鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
石森森石鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
思思森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
鳥森鳥森森人鳥石思森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
鳥森鳥森森人鳥石思森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森
森森森人鳥石思森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森鳥石森

正解者のうち抽選で30名様に 記念品を贈呈いたします!!

応募締切:平成31年4月30日(火)

互助たよりあんしん29号(平成30年9月発行)
クイズコーナーの答え:加える漢字「自」、4文字のことは
「自給自足 自画自賛 自由自在 自分自身」
正解者の方へ(抽選により)記念品をお贈りさせていただきました。

応募方法 ※当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

①答え:漢字7文字 ②会員コード ③会員氏名 ④共助会への一言を添えて、ハガキまたは共助会のホームページから応募ください。スマートフォンや携帯電話からはQRコードをご利用ください。但し、機種によってはご利用いただけない場合があります。

応募先

〒960-0231
福島市飯坂町平野字三枚長1-1
JA福島共助会 「クイズコーナー」係
URL <http://ja-kyojokai.or.jp>



投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。みなさまからの投稿をお待ちしています。
採用者には3,000円相当の農産物等を贈呈いたします。

事務局から ひとこと

今年の冬は暖かく雪が少なかったので生活にあまり支障がなくてよかったなあと思う反面、雪遊びができず物足りなさも感じました。暖かい日がずっと続く野菜や果物の旬の時期がずれてきたりするのでしょうか?おいしいものが早く食べられるのは嬉しいことですが、子どもに「旬って?」と聞かれ間違えずに答えられるか…心配です。

今回お邪魔した愛情館では毎週おいしそうなイベントがありますし、店内にあるカフェでは期間限定でパフェが食べられる時期があるそうです。店内のイベントカレンダーやブログをチェックして元気を充電し是非お出かけくださいませ。