

互助会より

あんしん

2021.3
34号

主な内容

- 第18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!(柳澤昭通さん・イチ子さん)
- 共助会からのお願い
- PET-CTがん検診をおすすめします
- ワンポイント体操
- クイズコーナー

第18回

「あんしんセミナー」を開催しました!!

己書とは筆ペンで
絵のような文字を書く
自由な書です。
上手い・下手ではなく、
自分の世界観を楽しく
表現できます。

福島県農協役職員共助会は昨年10月27日、福島市のJA福島ビルで第18回あんしんセミナーを開催しました。県内各地から35人が参加し、「自分を楽しく表現する時間」をテーマに筆文字幸座「己書」の作品づくりを楽しみました。

「あんしんセミナー」は、健康的な生活を送るため、心と体の健康管理に役立てようと開かれ、今年度は定員を減らし、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底して開催しました。

己書力天夢道場(日本己書道場師範)の八巻宏美代表が「己書」についてわかりやすく説明、「己書に書き方や書き順のルールはない。自由に自分のスタイルで己書を楽しんでほしい。」と話されました。

参加者らは筆ペンで心のままに「楽しいから笑うんじゃない 笑うから楽しいんだよ」の文字をしたため、自分の書を完成させて持ち帰りました。

須賀川市から参加した堀川ヨシエさん(82)は「楽しくて夢中になった。新たな趣味が見つかった。」と笑顔で話してくれました。

己書の作品づくりに
臨む参加者と八巻代表己書は楽しくて
夢中になります◀楽しく「己書」を
体験する参加者開催日 令和2年10月27日(火) ※コロナウイルス感染対策のため、
日帰りでの開催になりました。

会場 福島市 JA福島ビル10階 1001会議室

参加人数 35名

内容 「自分を楽しく表現する時間～己書の作品づくり～」

講師 (一社)日本己書道場 道場師範 己書 力天夢道場

八巻宏美 代表

筆文字幸座 己書 力天夢 (りきてん) 道場

己書に興味がある方、体験してみたい方は、下記サイトをご覧ください。



アメブロ



LINE

この作品を
完成させて、
持ち帰りました。

この「あんしんセミナー」は、どなたでも参加
いただけますので、ご近所の方やご友人と一
緒にご参加ください。
来年度の参加をお待ちしております。



あんしん! 新鮮! げんき!

いいとこいっぱい JA直売所!!

第9回



店長の小澤さん

旬の野菜を揃えて
お待ちしております。

店長の小澤さんに話をお伺いしました。

当直売所は、会津美里町の国道72号線沿いにあるJA会津よつば本郷支店に隣接しています。春は山菜類、夏は朝採りのトマト・キュウリ・インゲン・ア

スパラなどの新鮮な夏野菜と色鮮やかな菊などの花類、秋は大きく実った柿や梨と地元産の新米、冬は地元生産者が手作りする漬け物や原木しいたけと蜜のつまった甘いリンゴが店頭並びます。それぞれの季節を感じられる品揃えをしており、多くのお客様にご利用いただいております。

売場には、当直売所でしか手に入らない旬の野菜の他に地元生産者手作りの漬物や、生産者グループが臼と杵でついた餅を使った揚げ凍み餅や女性組合員の皆さんで開発したヘチマの化粧水「べっぴんさん」などが並びます。会津発祥と言われている「いも床」(ジャガイモでできた漬物床)もあり、お客様に大変喜ばれています。キュウリや人参などお好みの野菜にいも床をすりこむと、ほんのりした甘みのある美味しい漬物の出来上がりです。ぜひ食べてください。また、店頭には精米機があり、丹精込めてつくられた地元産の米を1kg単位でお買い求めいただけますので、美しくピッカピカに光ったご飯をご賞味ください。

新型コロナウイルス感染防止対策として、お客様にはマスク着用や、会計時に間隔をあけてお並びいただくなどのご協力をお願いしており、入口には消毒液を置くなど感染防止対策を行っております。皆様に安心してご来店いただけるよう努めています。皆様のお越しをお待ちしております。

県内JA直売所の魅力をご紹介しますコーナー、今号では会津美里町にあるJA会津よつば「食彩館Eな!本郷」をご紹介します!

JA会津よつば「食彩館Eな!本郷」(会津美里町)

【名前の由来】

町村合併と同時期に設立されたため、「本郷」という地名を残したかったのと、エコのEを組み合わせて名付けました。



所在地:大沼郡会津美里町字横堀下33

電話番号:0242-56-5539

営業時間:月~金/9:00~16:00・土日祝/9:00~12:00

定休日:第1水曜日



旬の野菜・果物・花や農家さん手作りの加工品などを多く販売しています。



農家さん手作りの漬物は大変美味しいです。



へちまから作られているため肌にも優しいです。



お米は玄米で1kgから販売しており、精米無料のサービスも行っております。



もち娘さん達が杵でついたつきたての餅は月に1度の売出しの際のみ販売しております。

今後のお買得・イベント情報

米、野菜、果物、味噌など加工品を通常より安くお買い求めいただけます。

- お花見お買得セール(4月)
- 本郷せと市(8月開催)に出店
- JAまつり(JA会津よつば本郷支店にて10月~11月頃開催)で販売
- 毎月1度の売り出し

お彼岸セール

今年は3/16~21に予定しています。彼岸花、春キャベツや葉物野菜など多くの野菜が店頭並びます。



旬の食材をおいしく食べよう



雪解け春一番の味
「ふきのとう味噌」の作り方

材料:ふきのとう10個(100g)
サラダ油大さじ1
味噌80g(大さじ4強)
砂糖大さじ2
みりん大さじ1
酒大さじ1

- ①鍋にお湯を沸かしふきのとうをサッと茹でる。
- ②茹でたふきのとうを粗みじん切りにする。
- ③鍋を火にかけサラダ油を入れ、茹でて切ったふきのとうを炒め、味噌、みりん、酒を入れて、弱火で味がしっとりするまでよく混ぜれば完成です。

おじゃまします!

福島市
柳澤 昭通さん・イチ子さん



JA福島中央会、JA共済連福島を退任後、多種多様な事柄に納得のいくまで本格的に取り組んでいる柳澤昭通さんにお話を伺いました。

「心の欲するままに生き甲斐を求め精進する」 いろいろチャレンジしています。

農園を営んでいます

退任後は「花木に囲まれ自然を相手に生きてみよう」と思い、JAの奨めもあり在職中に53aの農地を購入し新規就農者となりました。JA、友人、業者の協力支援を受け、2006年退任後、妻と2人で本格的に野菜、果樹、花木を育てています。2011年の原発事故で意欲が低下し、県外避難をしましたが、幸い畑の被害が最小限だったおかげで現在は以前の姿に戻りました。日々、農作業の苦勞と楽しさ、収穫の喜びを友人や家族、親戚とともに味わっています。



農園の一部です

ゴルフを続けています

当初は、ゴルファーの夢であるシングルプレイヤーを目指してプロに師事し、クラブ競技等に出場していましたが、今は友人との親睦を深めるゴルフをしています。五連OBの「天狗会」「共友会」、市内友人の「ひめさゆり会」「愛球会」と4つの愛好会に入り、定例会と親しい友人達と月4～6回プレーをし、大自然の中でのプレーを満喫しています。



ゴルフの仲間と

健康維持のために体に良いものを食べ 適度に運動しています

自宅近くのスポーツジムに、冬は月20回、その他は月10回程度通い、トレーニングとジム仲間との雑談を楽しんでいます。また、畑仕事の帰りにも利用するサウナは、心身ともにリフレッシュできて最高です。

食事では、自家製の無農薬野菜、果実(生食・ジャム)を中心に、ヨーグルト、えごま油や国産の食品を食べ、インスタント食品や冷凍食品は極力控えています。

カラオケに本格的に取り組みました

五連OBの故白井氏の影響でプロの作曲家、音楽家の先生に師事、レッスンを受け、県歌謡協会主催の大会等に数十回出場し、文化センター、公会堂等でスポットライトを浴びる緊張と優勝の快感を味わうことができました。通常のカラオケと違い、大会へ出場するためには声質で曲を選定し、声量を鍛えて歌詞の世界を感じ、伴奏の一つ一つを暗記しなければならないため、同一曲を2～3か月練習、レッスンを受けてやっと仕上がり、大会に出場することになります。

いまは畑での鼻歌が最高に気持ちいいです。



カラオケ大会

囲碁をやっています

五連OBの「天元会」に入会し先輩方々の指導を受け、最下位から皆と対局できるまでになりました。現在はコロナのため休会中ですが、外出自粛前は、毎週、JAふくしま未来清水支店2階での定例会と年2回摺上亭大鳥で大会を行っておりまして。囲碁は、集中力が高まり、脳トレにも役立っています。

東日本大震災での避難生活

2011年3月11日から10年が経ちますが、当時、幼い2人の孫を放射能から守るため、妻と4人で米沢市の小野川温泉に避難したところ、山形県知事から「福島ナンバーの避難者は滞在費を半額にする」という支援の通達があり、半月滞在する経験をしました。

その後、同級生が村長をしている長野県築北村に避難民として4人で1か月半お世話になりました。憧れの安曇野と北・南アルプスの山々等自然はもとより地域の皆さんの人間性と協同活動の素晴らしさに感銘を受けました。

特にJASS、Aコープの充実、至る所に公営ホテルや大型の日帰り温泉や公園があり、協同組合運動の充実と観光立県そして温かな人間性に触れ、長期間居住しないとわからない体験をしました。残念ながら本県は後れをとっていると痛感しました。その後、数年間は孫達の長期休みに合わせ、長野、新潟、富山、大阪、名古屋等へ一緒に出かけ、観光やその土地ならではの体験ができたことは良い思い出となりました。

今後も協同の心で自然と共に大切に生きていきたいと思っています。



避難先長野(穂高にて)

**Aを必ず
記入してください**

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)

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。

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。

○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職員共助会 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>

<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。

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。

退職互助会員のみなさまへ

白河厚生
総合病院

PET-CTがん検診をおすすめします

がんの早期発見、治療に有効な画像診断ができる検査です。がん病巣そのものを発見します。大きさが1cm程度の早期がんも検出でき、症状が出現する前に早期がんを発見され、命を救われた方もいます。

1回目のPET-CTがん検診時点では見つからなかったがんが、数年後に大きくなって発見されることもありますので、可能な限り定期的(1～2年ごと)にPET-CTがん検診を受けることをおすすめします。

早期発見こそ、
がん治療最大の
近道です

令和3年4月より最新型デジタルPET-CT装置が導入されます (画質の向上で、より小さいがんの発見が期待されます)

PET-CTがん検診にはふたつのコースがありますので、申込みの際にご確認ください。

令和3年度 JA福島復興コース

第10期

JA福島復興コースの第10期を募集いたします。

(受付開始:令和3年2月1日)

検診料金も組合員限定特別料金を設定いたしましたので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

検査内容	・PET-CT検査のみ	42,000円(税込)
	→リピーターの方	39,900円(税込)
	・PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査)	46,000円(税込)
	→リピーターの方	43,700円(税込)
	・脳ドック(オプション)	13,200円(税込)
	※リピーター割引:2回目以降の申込みの方は5%割引	

対象者 福島県内JAの正・准組合員とそのご家族

実施期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日まで

※受付は、定員になり次第終了いたします。

令和3年度 福島県民コース

福島県民コースを募集しております。

この機会に受診されてはいかがでしょうか。

福島県在住の方は特別料金で、ご利用いただけます。

検査内容	・PET-CT検査のみ	50,000円(税込)
	・PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査)	54,000円(税込)

対象者 福島県内在住の方

実施期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日まで

【お申込み・お問い合わせ】 白河厚生総合病院 PET画像診断センター 電話:0248-22-2282 FAX:0248-22-2289

PET-CTがん検診は、保険外のため共助会からの給付はありません。

令和2年度上半期退職互助医療保険の事業概況



退職互助会員

本人

2,665人

配偶者

2,200人

現職会員

加入団体

49団体

会員数

5,371人

医療給付金

12,171件

49,885,390円

香典

15件

150,000円

給付額合計 50,035,390円

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。



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。

健康コラム



健康づくりに役立つ情報を掲載しています。

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。

「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34号」に別紙「令和3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。

退職互助会員登録事項確認書は次号で送付します

毎年、ご確認いただいている「退職互助会員登録事項確認書」ですが、令和3年9月発行の「あんしん35号」と併せてお送りいたしますので、登録内容の確認をお願いいたします。

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

簡単
健康法

上手な心とからだの休め方

肩周辺の筋肉をほぐす簡単ストレッチ

仕事や家事の合間などを利用して、ストレッチでこわばった筋肉をほぐしましょう。ストレス解消や疲労回復の効果も期待できます。

運動の
ポイント

- 息は楽に、静かに。
- できるだけ力を抜く。
- 気持ちいいと感じる程度にとどめる。
- 痛みを感じる場合はやらない。
- ほぐしたいところを意識する。



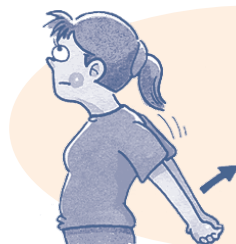
首まわし

あごの先を、肩・胸・天井へとつけるようなイメージで、1周に10秒程かけてゆっくりと大きく回す。



体側のばし

背中・肩を伸ばしたまま左右に倒す。



胸はり

両ひじを伸ばし、胸を開きながら両肩を寄せる。



背中まるめ

背中をまるめて腕を伸ばし、両肩を開く。立って行なう場合は膝を軽く曲げる。

枕の選び方

あなたは快眠していますか？ 健康によい枕の選び方

枕で一番大切なのは、その高さです。枕が高すぎる場合は肩こりや血行障害が起こりやすくなり、低すぎる場合でも同じように肩がこったり、顔がむくむなどのマイナス面があらわれやすくなります。

では、その人にあった理想的な枕は？ということになりますが、枕の理想的な高さは「その人が立っているときと同じ姿勢がとれる高さ」なのだそうです。

今言った枕の高さとは、枕そのものの高さではありません。頭を枕にのせて一番沈み込んだ部分の高さを指しているのです。当然それには枕の硬さも関係してきますが、硬すぎず柔らかすぎず、頭が20%ほど沈む枕が理想とされています。

また、具体的に言うと、理想的な枕の高さは頸椎弧プラスマイナス1～2センチといわれています。

頸椎弧とは首の後ろの曲がり具合のことです(図2参照)。正確に測りたいという人は、デパートの寝具売り場などに行くと良いでしょう。

私たち人間は人生の3分の1が睡眠といわれています。ということは3分の1を寝具の中で過ごすということ。快眠や健康に重要な役割を果たす枕を一度見直してみてもいいかもしれません。

図1



図2

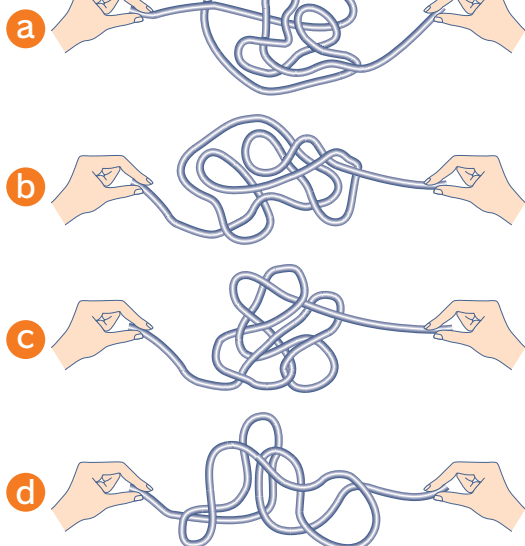


JA福島共助会 クイズ コーナー

じっくり絵を見て答えをみてください!

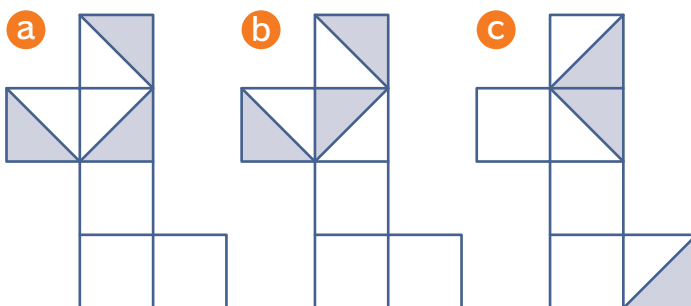
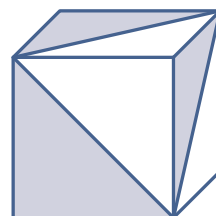
Q1

ひもをひっぱりあいました。結び目ができてしまうものをみてください。



Q2

この立方体をつくることのできる展開図を、あとから選んでください。



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: 令和3年4月30日(金)

互助たよりあんしん第33号(令和2年9月発行)の答え: 酉

正解者の方へ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クイズの答え 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ご応募ください。※共助会ホームページからのご応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。

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 「共助会クイズ」係
URL <http://ja-kyojokai.or.jp>

スマートフォンや携帯電話の機種によってはご利用いただけない場合があります。



新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いいたします

会員の方へのお願い



マスクのご着用

来会の際は必ずマスクのご着用をお願いいたします。



アルコール消毒

来会の際は手指のアルコール消毒をお願いいたします。



体調不良

体調がすぐれない時は来会をご遠慮ください。

共助会の取り組み



飛沫感染防止のためコミュニケーションウィンドウを設置しています。



マスクを着用いたします。



来会時には、検温させていただきます場合があります。



事務所内換気のため定期的に出入口、窓を開放いたします。

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

「いも床」をご存知でしたか? 基本の材料は「じゃがいも、砂糖、塩」で各家庭によって割合は違うようですが、会津地方で昔から作られている漬け物床なんですね。発酵食品ではないため酸味や独特の臭いもなく、ほのかに甘くて素材の味を活かせる万能調味料としても使われているとのこと。直売所紹介のおかげで県内の郷土料理や風習など、知らないことがまだまだあるなあとしみじみ思います。次にお邪魔する直売所でもいろいろと教えていただくのを楽しみにしています。