

きよさと 組合だより

JA 清里町

No.339



8集団佐藤浩昭氏の圃場にて

もくじ

農協法公布記念日にあたっての組合員・役職員への メッセージ 北海道農業協同組合中央会会長 飛田稔章	2
畑のキッチン開催	3
HO(ほ) 11月号で長芋料理紹介される	4
清里中学校1年生 清里町農業について学習	4
清里町のうきよう年金友の会「ゲートボール大会」	5
光岳小学校・緑町小学校の収穫祭	6
ふるさと産業まつりに参加	7
札幌オータムフェストで「当地グルメリ」	8
今こそJA! その意義と役割	8
理事会の経過をお知らせ致します	9
組合員状況	9
ご結婚おめでとう	9
新規採用職員をご紹介します	9
各課紹介 機械センター	10
秋の自動車・農機展示会	11
JAグループ通信	12
「農」を学ぼう 日本農業検定 ホウレンソウ 万一に備えよう わが家の防災	13
ウォーキングで健康づくり	14
新鮮食材で楽しくクッキング	16

2016年

10

平成28年

農協法公布記念日にあたっての 組合員・役職員へのメッセージ



北海道農業協同組合中央会
会長 飛田 稔 章

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が制定され、今年で69年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、総合事業を展開しながら今日に至っております。

言いつまでもなく、農協法は農協の組織・事業を運営する基本法として極めて重要な役割を担っておりますが、農協法公布記念日を契機に、組合員・役職員の皆様と改めて協同組合の原点に立ち返り、その意義と役割についての共通

認識を深めたいと考えます。

まず、協同組合の経済的意義ですが、新自由主義経済の考え方が浸透していく中、東京大学大学院の鈴木宣弘教授が指摘された「ただけ、金だけ、自分だけ」という傾向が最近強まってきたように思われます。

このような自分一人の利益を追求するところに協同の目的はありませんが、では協同組合の中に個人の立場、自分一人の利益はないかといえば、決してそのようなことはなく、皆の利益、協同の利益のために尽くすことが、自分の利益に還ってくる、これが協同活動の経済原理であります。

つまり協同活動に参画するだけで、組合員であれば等しく協同の利益に預かることができ、他人を押しつけても自分だけの特別の利益を得ようとするような理不尽な欲望は協同組合は満たしてくれないということです。協同組合は私欲を満たす組織ではありません。自分だけの利益指向という非協同の新

自由主義経済には、一面自分だけの不利や損害はあり得るのですが、協同組合にはそのようなリスクを回避あるいは分担できる安全保障機能のあることを再認識すべきと考えます。

つぎに協同組合の社会的意義としては、協同の力で共存同栄の理想社会を築き上げて行くところにあります。社会が悪い、経済の仕組みが悪いと嘆くだけでは通用しない組織です。むしろ私たちの協同活動で、その悪い社会や経済の仕組みを改良して行くのだ、という理想感、責任感に燃えて、「万人は一人のために一人は万人のために」全力を尽くして行くのでなければならぬと考えます。

つまり、協同組合の目指すところは、安全かつ平和な公正社会の実現です。しかし、そのような理想を実現するには、協同の利益とその公平な分配に満足する心の改革が伴わなければなりません。協同組合学習とはそうした心の改革をするための研鑽と修業することに外ならないのです。

組合員の皆様には日常の営農と生活の協同活動および協同組合学習を通じて、協同組合の経済的社会的意義と組合員の役割について今一度熟考して頂ければ有難いと思います。協同組合の組合員であることに誇りと自負が持てる組合員でありたいものです。

役職員の皆様は、協同組合運動の率先垂範者として、誰よりもJAの運営

原則である協同組合理念について正しい理解と深い洞察がなければならないと考えます。

協同組合を深く理解する近道は、農協の歴史を知ることです。農協には先人が編纂して頂いた記念誌があると思います。入植の歴史、冷害などの格闘の歴史、経営危機あるいは成功、目覚ましい成果等、現代の私たちが知ることができない史実が記述されております。そのような危機等を先人はどのようにして乗り越えて来たのか、我が農協の歴史が全て教えてくれます。役職員の皆様には何よりもまず歴史を学ぶことの重要性を認識して頂き、協同組合の価値を伝える語り部となって頂きたいと思います。

新自由主義経済への対抗軸としての協同組合の価値を広く道民に発信し続け、理解と共感を得ることが、永年に亘り先人が築き上げた地域農業並びに協同組合の基盤をさらに発展させ、後世にしっかりと引き継がれ、持続可能な農業へと繋がるものと確信しております。

最後になりますが、未曾有の台風災害を被り、復旧は始まったばかりであります。今後とも、JAグループ北海道は組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業と農協の発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。



10月2日、8集団佐藤浩昭氏の馬鈴しょ圃場にて町内の小学生以下の親子を対象に清里町産食材による料理、食事、学習すべてをじやがいも畑の中にて行う「畑のキッチン」を開催し、32名の親子が参加しました。

畑のキッチン開催 地域の子供に 食農教育を行う



一生懸命皮をむきました

初めての取り組みとなった今回のイベントは、調理によるコミュニケーション、食農教育、改めて知る多様な景観と豊かな食材、食文化の継承を目的に行われました。



いろんな形の団子が出来ました。



いもをつぶすのに夢中でした

開会の挨拶の後、城村調査役、青年部の田中農政部長によるじやがいもについての学習会が行われ、蒞き付けから収穫までの作業や、でん粉の作り方、じやがいもの種類について勉強しました。



自分で作った団子に満足の笑顔

終了後は、女性部の菊池部長が講師となり「ふかしいも」と「いも団子」を作りました。茹で上がったいもをつぶし練る作業が子供たちは気に入る、笑い声が飛び交っていました。

青空のもと、自分たちで作った料理を食べた子供たちの笑顔が会場に溢れました。

最後に参加者全員で記念撮影を行い、イベントは終了しました。

H O (ほ) 11月号で 長芋料理紹介される

9月25日発売の北海道の旬な情報を紹介する雑誌H O (ほ) 11月号に長いも生産組合の奥様方が考案した長芋料理が紹介されました。



長芋を試食する記者

完成した長芋料理を試食した記者の方からは「シャキシャキとした食感がいい」「ご飯に合いそう」などとても好評でした。

また、「長芋が調理法によって様々な食感が味わえるので飽きずに食べられる」との感想を頂きました。

他にもたくさんの長芋レシピが当農協ホームページの長芋料理レシピに掲載しておりますので興味のある方は是非ご覧になつてください。

今後清里町産の農畜産物が全国の方々に知って頂ける様PRに努めていきます。



9月27日に清里中学校1年生33名が清里産農産物を使用し、オリジナルピザ作り実習を行いました。初めてとなった今回の取り組みは、ピザのトッピング材料検討の他、清里町及び清里町農業について



自分で作ったピザに舌鼓♪ 清里町農業について学習



て学習してから、ピザづくりに挑戦しました。

当日は6班に分かれ、材料を切る係や小麦粉から生地を作る係などに分かれ作業を行い、トッピングについては各班で事前に選んだ4〜5種類の材料を各々が使用しました。仕上げは野村興業に協力して頂き、石窯を使用しました。出来上がった時には生徒からも歓声が上ががり、自分のオリジナルピザの出来に嬉しそうでした。

今回の取り組みに対し、当農協より地元産の小麦粉や農産物を提供しましたが、農業に興味を持っていたく良い機会となり、次年度以降の継続を期待致します。



世界に一つだけのオリジナルピザ作り



石川会長の挨拶

清里町のうきょう年金友の会
ゲートボール大会開催

**みんなで楽しく
熱戦を
繰り広げる!**



8月18日、清里町のうきょう年金友の会（石川会長）は清里町室内ゲートボール場にて、平成28年度第2弾夏季レクリエーション「ゲートボール大会」を開催しました。

参加者は22名で4チームのトーナメント方式で行われました。

大会前日には台風7号が北海道に上陸し、室内とはいえ、開催がどうなるか心配しましたが、当日の朝には台風は北海道を通過し、晴天に恵まれた良い天気となりました。

初参加の方も最初は戸惑っている様子でしたが、周りの親切なアドバイスやフォローで少しずつルールを理解してプレーを楽しんでいました。

室内でも汗が噴き出るほどの気温の中、参加者の腕前は暑さに負けることなく、好プレーを見せてくれました。

ゲートボールは団体戦なのでチームワークがとても大事です。自分が思うようにボールをゲートに通過できなくても、味方の人が自分のボールを通してくれるので、初心者の方でも気兼ねなく参加できます。

最初はルールがわからなくても周囲の方が教えてくれますので興味がある方、気になっている方は

来年お待ちしております。楽しさを皆さんに知ってもらいたいので、まずは一度参加してみてください。心地良い汗を流した後は、緑清荘にて懇親会が賑やかに催されました。

□結果は次の通りでした。

優勝	加藤チーム
準優勝	我妻チーム
3位	平岡チーム
4位	島田チーム



光岳小学校・緑町小学校の収穫祭

光岳小学校

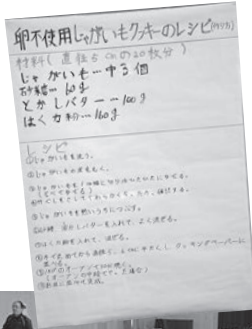
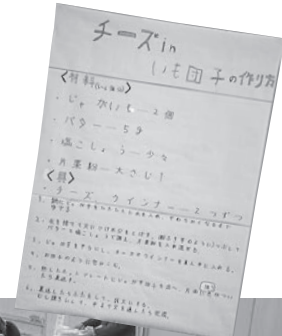
10月6日、光岳小学校で収穫祭が行われました。自分たちで育てたじゃがいもを使って「じゃがいもクッキー」と「チーズinじゃがいも団子」を作りました。



じゃがいもクイズ



いも団子の方はチーズとソーセージ入り2種類ありどちらも大変美味しかったです。体育館にはじゃがいもの生育の様子や料理のメニュー決めの様子が掲示されていました。校長先生、児童会長の挨拶と、料理説明の後、試食会がスタートし、途中子供たちによるじゃがいもクイズが行われ、父母の方々は「知らなかった」「よく調べた」と楽しそうにクイズをしていました。子供たちは「ちゃんとクッキーが焼けているか心配だったけど、おいしくできてよかった」と、自分たちで作った料理をおいしそうに食べていました。



緑町小学校

10月7日、緑町小学校にて収穫祭が行われました。生徒一人ひとりによる観察記録発表会では「いもを植えるとき足で踏んで植えるのが大変だった」や「トマトの花が咲いたときうれしかった」など各々が栽培過程を発表し、父母からは「今年は天候が悪かったにも関わらず上手に出来ていた」や「昨年よりも発表の仕方が工夫されており、成長を感じることができた」との声がありました。



観察記録発表



終了後は、試食会が行われ、自分たちで収穫した野菜で作ったカレー・サラダ・フライドポテトをみんなでおいしくいただきました。子供たちは「野菜作りは大変だけど、生育過程を観察することや、苦労した分美味しい野菜を食べられるからうれしい」「また来年もおいしい野菜を作りたい」と、来年への思いを述べていました。



ふるさと産業まつりに参加♪

第37回ふるさと産業まつりが9月4日清里町モト工力広場にて行われました。



役員さんもじゃがいも踊り頑張りました！



毎年大好評！女性部でん粉団子。



コンバインの試乗では子供たちの笑顔がいっぱいでした。



大行列となった牛乳の無料配布。



今年も和牛ステーキは大好評でした！



JA佐野の梨は用意した200袋がわずか7分で完売！

札幌オータムフェストで

ご当地グルメPR

9月15日～19日の5日間札幌で開催された札幌オータムフェスト2016にFAプロジェクトメンバーから職員1名が参加し、清里町のご当地グルメ「虹色うどん」をPRしました。

お客様の中には、「去年テレビで観て買いにきました」や「最近雑誌などで見かけ興味があった」

「デザインがかわいい」といった声を聞くことができました。

販売結果は600食と目標には及ばなかったものの、今までのイベント参加やメディア活動の成果を感じることができました。

今後も、清里町をPRし町の活性化に貢献できるよう、努力していきたいと思っています。



今こそJA！ ～その意義と役割～

日本の農協はなぜ出来たか？

我が国では戦後間もない1948年（昭和23年）に農業協同組合が発足しました。

戦前には産業組合、戦中には農業会とその形を変えながら、日本の農協はどのようにして出来たのでしょうか？以下、報徳生活読本Vからの引用になります。

戦前は「地主」と「小作農」による半封建的な農地所有制度が固定化していましたが、戦後、民主化政策の一環として、地主が所有していた多くの農地を国が強制的に買い上げ、これを小作農に安く売り渡す「農地改革」が断行されました。小作農が自作農になるのは画期的なことでしたが、彼らには経済的な基盤もなく、資金の蓄えもほとんどありませんでした。このままでは自作農が再び小作農へと転落してしまう恐れがあり、さらに飢餓にあえぐ国民の食料供給をどう果たしていくかが国家としての至上命題でもありました。こうした問題を解決するため

に農協が組織されたのです。

新たに誕生した農協は、組合員が資金を出し合ってお互いに融通し合い、生産資材や生活物資の共同購入や生産した農産物の共同販売を行う総合農協としての機能を最大限に発揮していきました。その結果、我が国の農業生産は飛躍的に拡大し、国民の食料供給に大きく貢献することになりました。

現在の日本農業は担い手の高齢化や後継者不足といった問題に直面しており、農協も組合員の減少や生産基盤の減少により組織や事業の見直しを迫られています。組合員と地域のために農協は現在も地道な活動が続けているのです。



理事会の経過を お知らせ致します



第8回

8月22日

付議事項

議案第1号 農林漁業資金の借入
及び貸付について

議案第2号 利用組合の貸付に係
る理事の連帯債務の承認について

議案第3号 平成28年産澱原馬鈴
しょ加工取扱要領及び共計でん粉

融資単価の設定について

議案第4号 平成28年産てん菜立
会人の選任について

議案第5号 夏季懇談会の意見集
約について

報告事項

平成28年度清里町農業振興資金貸
付申請（第3回）について他15件

第9回

9月23日

付議事項

議案第1号 利用組合の貸付に係
る理事の連帯債務の承認について

議案第2号 従業員に対する寒冷
地・暖房手当の支給について

議案第3号 全国監査機構監査に
よる監査結果と回答について

報告事項

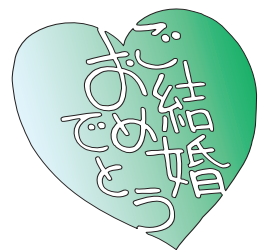
平成28年度清里町農業振興資金貸
付申請結果（第3回）について

他13件

組合員状況

〈平成28年10月1日現在〉

■組合員数		〈前回報告より〉
正組合員（個人）	224名	（変動なし）
〃（法人）	13法人	（変動なし）
准組合員（個人）	1,303名	（2名減）
〃（法人）	0法人	（変動なし）
〃（団体）	21団体	（変動なし）
（合計）		1,561



前中 裕登さん（第8営農集団）
瀧口 未帆さん（兵庫県）

山本 雄大さん（第5営農集団）
三上恵利香さん（清里町）

★新規採用職員を ご紹介します



名前 赤松 美奈子
出身地 清里町
趣味 音楽鑑賞

★抱負

私は8月から燃料自動車課給油所に勤務させて頂いております。勤務してから日も浅いため、わからないことが数多くありますが、業務内容やお客様の名前や顔を一日でも早く覚え、一つ一つ丁寧にこなしていきたいと思っております。まだまだ未熟で不慣れな点も多くご迷惑をお掛けするかと思います。今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。

各課紹介

機械センター



職員の顔と名前を覚えてもらう企画。今回は機械センターを紹介致します。

職員紹介 ①氏名②趣味③今後の抱負

① 鈴木 隆信

② 音楽・今年から始めた自転車

③ 今年で機械センター3年目を迎えました。知識と技術力を磨き提供する他、相談機能や対応力を高め、より身近に感じる工場づくりを目指します。

① 横田 祐二

② 釣・映画鑑賞・園芸③入所し、今年で早23年、まだまだ勉強中の私です。これからも組合員の負担に應える為、自分には何ができるのかを考え、頑張りたいと思います。

① 橋本 久志

② 今年から始めた自転車③お客様が気軽に立ち寄ることが出来て、人で溢れる様な楽しい職場を作りたいです。

① 田中 和浩

② 最近行っていないけどスキーモビルでの山登り③これまで以上に組合員の要望に応えられる様努力していきます。

① 谷澤 富夫

② 仕事の後の酒③組合員の思いに応えられる様に頑張っていきたいと思っています。

① 高橋 俊一

② 釣③あらゆる農業機械の相談窓口となれるように頑張りたいと思います。

① 橋本 直紀

② 釣・ドライブ・スポーツ観戦③今後も技術向上を目標に頑張っていきたい。

① 佐野 圭司

② ドライブ③今私に出来ることを全力でやり遂げる。

① 岩崎 護

② 長男(小学1年生)とキャッチボール③体を使う仕事が多いので、安全、健康第一を心掛けて業務にあたりたいと思います。

① 甲斐 喬也

② スポーツなどで体を動かすこと③これからも1台1台、丁寧に整備していきます。そして、関係ないですが、数年後にはハーフマラソンに挑戦したいです。

① 田中 真粧美

② 夜中にひとり海外ドラマを観ること。③機械センターの目指すものを、いつも心に留め、笑顔を忘れず頑張ります。

① 内田 順也

② ドライブ・旅行・映画DVD③心を込めた仕事を心掛けていきます。

① 大塚 千種

② DVD鑑賞③経験していく中で自分自身成長していきたいです。また、健康管理にも気をつけたいと思います。

秋の自動車・農機展示会

日時：11月18日(金)～19日(土)
9:00～16:00 9:00～14:00

場所：JA清里町駐車場

皆様のご来場をお待ちしております。

JAマイカーローン2日間限りの限定金利

固定金利（別途保証料）3年以内 **0.98%** 3年超 **1.50%**

JA清里町収穫感謝祭

開催日時 平成28年11月19日(土) 午前10時～午後2時
開催場所 JA清里町駐車場（農機展示会と同時開催）



JAのオススメ情報!

CARRY

KCスペシャル / 農繁スペシャル

特別な装備 & 選べるカラー
特別仕様車で登場!

■特別装備（一例）※特別装備は他にもあります。



アクセサリソケット



パワーウィンドウ



電波式キーレスエントリー



■ブルーイッシュブラックパール3 (ZJ3)

※通常、新車はKXのみ、ノクターンブルーパールはKX、農繁のみの設定となります。



■ガーデニングアクアメタリック (ZVK)

□スベリアホワイト (Z6U)
■シルキーシルバーメタリック (Z2S)

■ノクターンブルーパール (ZJP)



車両本体価格

■KCスペシャル 4WD 5MT **999,000円** (税込)

4WD 3AT **1,081,080円** (税込)

■農繁スペシャル 4WD 5MT **1,026,000円** (税込)

※上記価格はメーカー希望小売価格となります。※価格には、保険料・税金(除く消費税)・輸出等に伴う費用および付属品価格、リサイクル料金は含まれておりません。

気になるお車はJA自動車担当窓口まで!

JA清里町機械センター

TEL 0152-25-2144
0152-25-3678

JAグループ通信

JAグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。

JA北海道大会決議事項の実践やその時々の特ピックスなど、組合員の皆様に定期的に伝えします。

各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

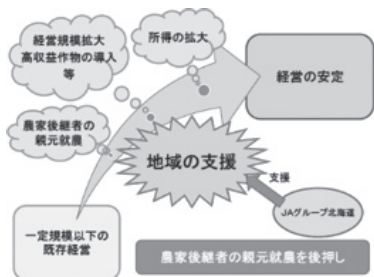
JA北海道中央会



JAグループ北海道は、「地域から人を減らさない」強い認識のもと、担い手の確保・育成に向けてJA・連合会・中央会が一体となったサポートとして、「担い手確保・育成支援事業」を今年度より実施いたします。

本事業は農家後継者の確保、新たな人材の確保、および担い手農業者の経営課題の解決を図るために、4つのメニューを実施します。

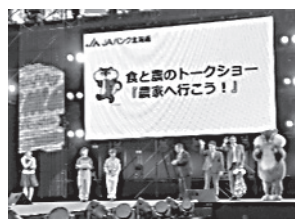
下記の図は「農家後継者親元就業支援事業」のイメージ図です。



JA北海道信連

9月に札幌ドームで「ハッピーママフェスタ」に参加しました。

北海道若手女性農業者集団「うす」から「食と農のトークショー」と題して、農業や地元の食材の魅力を語っていただき、また、出展したブースでは「ちよリス・グッズ」や「新じゃが」等を、延べ約1600名にプレゼントし、JAバンクのPRも実施しました。



ホクレン

2016年9月12日より、生産者の皆さまに向けて「LINE@」等を利用した情報発信サービスを開始しました。営農情報、スマート農業に関する情報、イベント情報、国内外のマーケット情報等をタイムリーに発信。週に1〜2回程度の発信を予定しており、スマートフォン・PCからご登録いただけます。

今後、各JAへ登録方法を明記したチラシを配布させていただきます。

↓登録はこちらから



JA共済連北海道

認知度アップと、幅広い方々に「ひと・いえ・くるま」の総合保障をご利用いただくため、9月1日から翌年2月15日までの期間限定で、LINEアプリ用「ひとのわぐま」スタンプ（全8種）を無料配信しています。人の輪（絆）を大切に考えているJA共済の新キャラクターです。詳細につきましてはJA共済ホームページ又はJAの共済窓口でご確認ください。



↑ダウンロードはこちらから

JA北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。

ホームページにバックナンバーを掲載しております。是非一読ください。





「農」を学ぼう

日本農業検定

●日本農業検定事務局

ホウレンソウ

今回のテーマは、「主な作物の栽培例」より葉菜類アカザ科のホウレンソウについて勉強していきましょう。

■問題

ホウレンソウについての説明で正しいものは次のうちどれですか？
 (1)ホウレンソウは栄養価が高く、カルシウムの含有量はコマツナの3倍近くある。
 (2)とう立ち（抽だい）するための日長時間は西洋種に比べて東洋種の方が短い。
 (3)耐寒性が弱く気温が0度以下になると生育できない。
 (4)夏季は植物体内の糖度が高まり食味が良くなる。

●解答・解説

正解は(2)です。
 解説…東洋種は12～13時間の日長でとう立ちしますが、西洋種はとう立ちするのに14～16時間の日長を必要とします。現在は、とう立ちしやすいがおいしい東洋種と、とう立ちしにくい味が劣る西洋種を交配し、とう立ちしにくく味

も良い新しい品種が多く出回っています。

(1)コマツナはビタミンA、Cを豊富に含む他、カルシウムや鉄はホウレンソウの3倍近くも含む、栄養価の高い野菜です。味に癖がなくいろいろな料理に使えます。
 (3)冷涼な季節を好み、耐寒性はきわめて強く、0度以下でも成長を続け、零下10度の低温にも耐えるが、高温には弱く、20度以上になると生育が悪くなり、夏には育てにくい野菜です。
 (4)耐寒性があるが、夏には育てにくい野菜であり、冬のホウレンソウが美味しいのは寒さから実を守るために体内の糖度を高めているためです。この性質を利用して栽培されているのが「寒締めホウレンソウ」です。
 『2級テキスト』P48、P52～53
 主な作物の栽培例「コマツナ」「ホウレンソウ」より



万一に備えよう

わが家の防災

災害危険管理アドバイザー ●和田隆昌

災害時に備える備蓄用品

日本に住んでいる人ならば、どの地域に住んでいても、地震や台風など自然災害の被害から逃れることは出来ません。まして現在は「地震多発」の時代であることは疑う余地はなく、自助としての災害対策・備蓄が誰しも必要になります。大規模災害が発生すると電気・水道・ガスなどのインフラが停止します。そのため、災害発生後の生活に備えて、各家庭では、水や食料、生活用品などを備蓄しておくことが求められます。最低でも3日分、理想的には1週間分の備蓄があれば二次的な健康被害を防ぐことが出来るでしょう。

人は食料がなくても1週間程度は生命を維持できるとされていますが、まったく水がない状態では、1日も体が動かなくなります。ですから、まずは水の備蓄が優先されます。

成人は1日3ℓの水が必要で、3日分では大人1人当たり、2ℓ入のペットボトル5本程度の備蓄が必要です。また、食料の備蓄に関しては、災害時には調理に手間がかからない缶詰やレトルトの食

品が重宝されますが、乾麺（パスタやそばなど）も保存が利き、調理も簡単なので備蓄の食料としてはお勧めできます。

集合住宅などの上層階の住民は、エレベーターが使えなくなつたときに備えた備蓄を考えないとなりません。電気が止まってしまつと同時に水道も止まり、トイレが使用できなくなります。非常用トイレの備蓄は欠かせません。もちろん、どこの自治体も住民のために水や食料は備蓄していますし、数日以内に他県から援助は来るとは思いますが、熊本地震では道路被害や不測の事態によって被災者への物資の支援は大幅に遅れていました。過酷な環境になる避難所で、長蛇の列に並ばないで済むよう、日頃から十分な備蓄をしておくようにしましょう。



はじめよう!

ウォーキングで

健康

づくり



ウォーキング案内人



小谷 好美さん

NPO 東京都ウォーキング協会 副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってもらいたいと、同協会のウォーキング教室のほか、企業や団体などもウォーキング指導で活躍。

取材協力：NPO 東京都ウォーキング協会
<http://www.tokyowalking.org/>

日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ち明るく強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつでもどこでも思ったときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩く」ウォーキングであることがポイント。正しいウォーキング方法を身につけて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

✓ 歩く姿勢チェック

- ☐ 首が前にでる
- ☐ 肩が前に出る
- ☐ 肩が落ちる
- ☐ 腕がしっかり振れていない
- ☐ 爪先が上がらない
- ☐ かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

いくら長い時間歩いても、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存知ですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみましよう。これらは改善すべき項目です。



① 姿勢

ウォーキング 4つの基本

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがおすすめです。

まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張ります。腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げて全身をぐーんと伸ばします。

両腕をゆつくりと両脇に下げ、最後にかかとをそっと地面に下ろします。この姿勢が歩くときの基本姿勢です。

② 腕の振り

腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしっかりと振ることができません。肘はゆつたり伸ばし、指先まで軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺ら



③ かかと着地

着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。



④ 後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、(3)の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることによって歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。



STEP2
続けよう

キーワードは
**無理せず
楽しむ**

続けられ続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいものです。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

【記録を付ける】

例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。神社、有名人の墓地巡りなど、テーマをもってウォーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分を選ぶのも良いでしょう。

【毎日やらない】

とかく「ねばならない」に陥りがち。1週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あるいは雨の日は歩かないだの、「毎日やらなければならぬ」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があったり、自分を縛らないためにも、最初から毎日やらないと決めてしまうのも方法です。

【ご褒美をあげる】

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲もう、など歩いたあとのご褒美を自分にあげることも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちも前向きになり、シエイブアップにもなるというように良いスパイラルが広がってきます。



準備

◎シューズ

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境(里山なのか舗装道路なのかなど)など用途に合ったものを選びましょう。安いからと価格で選ぶのはけがのもとです。分からないところがあれば専門店のスタッフに相談すると良いでしょう。また、シューズは一生モノではありません。使い方にもよりますが、1年半〜2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

◎靴下・ウエア

靴下もウエアも身に着ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のあるものがベストです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでしわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば指先だけでも5本指ソックスを使うことをお勧めします。

ウォーキング

Q&A

Q1 ウォーキングアップ、クールダウンは必要？

必要です。特にクールダウンは大切です。体がまだ温まっているうちに、ふくらはぎを中心にストレッチしましょう。これが疲労物質をためないポイントです。5分程度行うだけで、翌日の疲れ具合が驚くほど変わります。

Q2 ウォーキングはいつやるといい？

早朝、昼間、夕方、夜など時間帯はいろいろですが、**どの時間帯でも構いません。**ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない時間帯を選ぶことが大切。毎回同じ時間帯にする必要はありません。臨機応変に。

Q3 水分補給はどうすればいい？

水分補給はとても重要です。喉の渴きを感じる前に小まめに少しずつ、30分歩いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲む量は一口二口程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くはありません。お茶やコーヒーも利尿作用があるのであまりお勧めはできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。

膝を痛めない歩き方

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO(オー)脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手な判断をせず、専門家に診てもらいましょう。

脳トレにもなる歩き方

ウォーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引き続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を長くすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。



新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



1食当たり
約**360**kcal

トマトとモzzarellaのサラダ

point

フレッシュなモzzarellaチーズは軟らかくてモチリとした食感が魅力。そこに完熟トマトとバジルを重ねるだけで、美味しいイタリア料理の定番前菜がで上がります。新鮮なモzzarellaチーズが手に入ったらどうぞ。

材 料 (2人分)

トマト(中)……………1～2個 塩……………適量
フレッシュモzzarellaチーズ…125g E Vオリーブ油……………大さじ2
バジル……………2本 こしょう……………適量

作 り 方

- (1)モzzarellaチーズは5mm くらいの厚さに切る。
- (2)トマトはチーズと同じくらいの大きさに切る。
- (3)トマトの上に塩・こしょうをしてからモzzarellaチーズをのせ、また塩・こしょうをしてから手でちぎったバジルの葉をのせ、E Vオリーブ油を全体にたっぷりかける。
- (4)トマト・チーズ・バジルを1セットにし、一度に口に入れてあじわう。

サンマとキノコのスパゲティ

1食当たり
約**580**kcal

材 料 (3人分)

スパゲティ……………240g 赤唐辛子……………1本
サンマ……………2尾 ディル……………3本
シイタケ……………4個 スダチ……………適量
マイタケ……………100 g E Vオリーブ油……………大さじ2
ブラウンマッシュルーム……………3個 塩……………適量
エノキタケ……………150 g こしょう……………適量
アンチョビ……………1片 小麦粉……………適量
ニンニク……………1片



point

秋の味覚を最高に楽しめる絶品パスタです。海の幸は旬のサンマ、山の幸は香りと食感を楽しめるきのこ類とスダチ。サンマは塩焼きだけではなく、イタリアンでも大活躍。スパゲティはゆで過ぎないようにしましょう。

作 り 方

- (1)シイタケは石突きを取り、軸は手で割く。シイタケ・マイタケ・ブラウンマッシュルーム・エノキタケは食べやすい大きさに切る。
- (2)ニンニクは芽を取りざく切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、ディルは1 cm ほどに切る。
- (3)サンマは3枚におろし、3等分に切る。塩・こしょう少々を振り、小麦粉を薄く付ける。温めたフライパンに少量のオリーブ油を敷き、サンマを皮目から両面をこんがりと焼き、取り出す。
- (4)たっぷりのお湯に1パーセントの塩(材料外)を加えてスパゲティをゆでる。
- (5)(3)のフライパンの油を拭き取り、オリーブ油とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出てきたら、赤唐辛子とアンチョビを加えてアンチョビをほぐす。
- (6)キノコ類を加えて炒め、油が絡んだら(4)のゆで汁を大さじ4～5杯程度入れかき混ぜる。
- (7)硬めにゆで上げたスパゲティとディルを(6)入れて混ぜ、味を調える。
- (8)器に(7)を盛り付け、上にサンマをのせスダチを搾る。