

たがわ

産らぶ TAGAWA

2018年

12月

グリーンハート



朝ご飯の献立

- アサリだし
- ハクサイロール【レシピ1】
- ハクサイナムル【レシピ2】



レシピ1

アサリだし ハクサイロール

●材料 (4人分)

- ハクサイの葉(下ゆでした物) ……大8枚
- A 豚ひき肉 ……100g
- タマネギみじん切り ……1/2個分
- おろしショウガ ……小さじ1
- 塩・こしょう ……適宜
- アサリ ……1パック
- 塩・こしょう ……適宜
- しょうゆ ……小さじ1
- みりん ……小さじ1
- 水 ……5カップ
- トマト ……大1個

●作り方

- Aを全てボウルに入れ粘りが出るまで混ぜ合わせ、4つに分け団子状に丸める。ゆでたハクサイの葉を交互に並べて肉団子を置き手前から巻いていき、つまようじで留め、ハクサイロールを作る。
- 鍋に水、砂抜きしたアサリを入れ火にかけ、沸騰したらアサリを取り出しむき身にする。
- ②のアサリだしにしょうゆ・みりん・ハクサイロールを入れ中火で15分煮込み、塩・こしょうで味を調え、火から下ろす(1時間ほどなじませる)。
- ③を器に盛り付け、むき身にしたアサリと、熱湯に入れ皮をむきつぶしたトマトをあしらひ、ハーブ(材料外)とバケット(材料外)を添える。

レシピ2

ハクサイナムル

●材料 (4人分)

- ハクサイの葉 ……4枚
- 塩昆布 ……大さじ2
- 塩・こしょう ……適宜
- ごま油 ……適宜

●作り方

- ハクサイの葉は細切りにしてボウルに入れ、塩昆布と一緒にみみ込みなじませる。
- ごま油、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

今月のあなたの運勢 2018年 12月

モナ・カサンドラ プロフィール
占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>

♈ 牡羊座 (3/21~4/19)	♉ 牡牛座 (4/20~5/20)	♊ 双子座 (5/21~6/21)	♋ 蟹座 (6/22~7/22)	♌ 獅子座 (7/23~8/22)	♍ 乙女座 (8/23~9/22)
全体運 興味のあることに思い切ってトライしてみたい時期。攻めの姿勢が幸運のポイントに。遠出のドライブも刺激的	全体運 マイナス思考になりやすく、周囲ともめそう。意識的に笑顔を心掛けて。気分転換にはハーブを使った料理を	全体運 勢いはあるものの、ちょっとしたことでペースを崩しがち。いつまでも過去を引きずらないで。芸術鑑賞につき	全体運 あれこれ考え過ぎてしまいそう。悩むより、ぶつかってみるのがベストです。開運には部屋の掃除や整理整頓を	全体運 楽しいことに縁がある時期。遊びや旅行のお誘いには快くOKして、出掛けて。アートに触れるプランもグッド	全体運 余計なおせっかいからトラブルを招きがち。見守る気持ちを大切に。趣味や好きなことに励む時間を持つてみて
健康運 不規則な生活リズムを正すと好転の兆し	健康運 ストレッチなど、ゆったりした運動が◎	健康運 リラックスしていると運気に好影響あり	健康運 スポーツに励むと、大いに楽しめるはず	健康運 歩くなど、ちょっとした運動がラッキー	健康運 生活リズムを整えること。寝不足はNG
幸運を呼ぶ食べ物 エリンギ	幸運を呼ぶ食べ物 シュンギク	幸運を呼ぶ食べ物 サツマイモ	幸運を呼ぶ食べ物 イダコ	幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ	幸運を呼ぶ食べ物 ナガイモ
♎ 天秤座 (9/23~10/23)	♏ 蠍座 (10/24~11/22)	♐ 射手座 (11/23~12/21)	♑ 山羊座 (12/22~1/19)	♒ 水瓶座 (1/20~2/18)	♓ 魚座 (2/19~3/20)
全体運 コミュニケーション能力が活性化。誰でも気軽に親しくなれそう。ブルーレジャーを企画すると良い刺激に	全体運 やるべき作業を早めに片付け、自分の時間を満喫したい月。やったことのない趣味を始めるのにも向いています	全体運 気力が増し、いろいろなことにチャレンジしたくなる予感。どんどん動いていけば、確かな手応えを得られそう	全体運 優しさや思いやりを大切にすることで、人間関係にうれしい変化が。気分リフレッシュにはフットケアがおすすめ	全体運 知的ジャンルに興味を持つと、新鮮な驚きや出会いがあります。講演会に行ったり、体験教室に参加したりして	全体運 ストレスを感じやすいかも。1人の時間を持つなどして、心を穏やかにキープして。鉢植え植物の世話につき
健康運 暴饮暴食に注意。よくかんで食べること	健康運 体を動かすことで、元気が上向く時期	健康運 体力的な無理は避けて。休みも必要です	健康運 軽い体操で体のリズムを取り戻せそう	健康運 運動不足は体重増のもと。日頃から運動を	健康運 疲労の解消を。リラックスタイムが大事
幸運を呼ぶ食べ物 ブリ	幸運を呼ぶ食べ物 芽キャベツ	幸運を呼ぶ食べ物 ユズ	幸運を呼ぶ食べ物 フグ	幸運を呼ぶ食べ物 小豆	幸運を呼ぶ食べ物 シシャモ

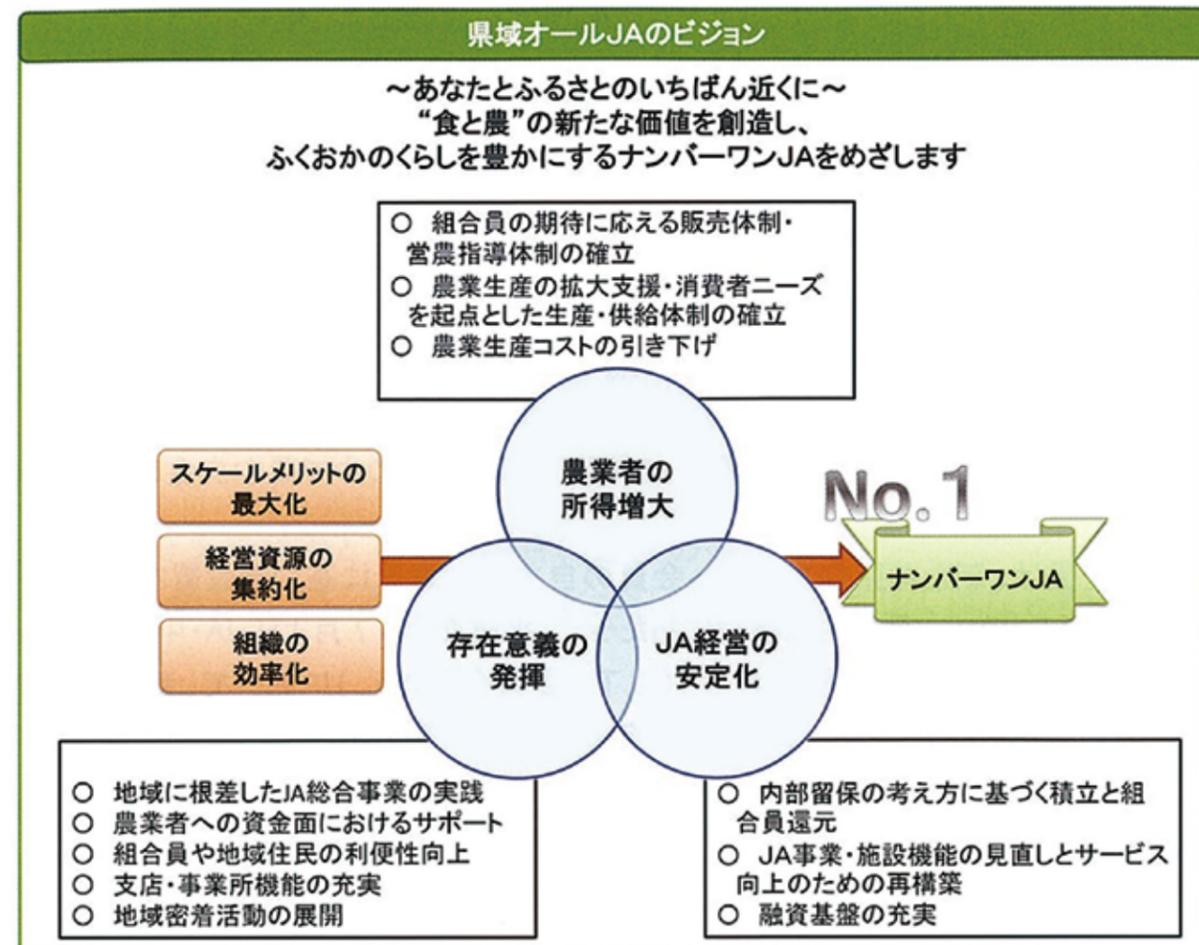


JAグループ福岡 「県域オールJA」めざす

県内20JAと中央会・連合会などを統合し「県域オールJA」を目指す構想が第42回福岡県大会で決まったことを受け、今後3年間で合併に向けた検討を進めるとしました。農業・農協改革による環境変化に対応し、引き続き組合員・地域に必要とされるJAとなるため、今後具体的に検討し、2020年度の各JAでの総代会での意思決定を経て、2022年4月に新JA発足をめざすこととしています。

JAたがわにおいても、組合員の声をお聴きしながら、合併に参加するか否か判断することになります。

【ビジョン:県域オールJAのめざすもの】



JA福岡県大会開催

11月14日(火)、福岡市で第42回J福岡県大会が開催されました。この大会は3年に1度、県内JA・中央会・連合会が一同に結集し、3ヶ年の基本方針を決める大会です。

大会には1,100人が集まり、JAたがわからは三島組合長他、理事・女性部・青年部・生産部会の組織代表等34名が参加しました。

政府が進めようとする農協改革は、平成26年6月から5年間を農協改革集中推進期間としており、期限が来年5月に迫っています。また、平成28年に改正農協法が施行され、施行後5年後を目途に准組合員の事業利用規制について検討するとなっています。これに対して、JAグループが取り組む自己改革が組合員から高い評価を受けるためにはさらなる実践に取り組まなければなりません。

大会では「持続可能なくらし・農業、“ふるさと福岡の実現”～共同の力で、さらなる自己改革の実践(不断の改革を推進)し、食と農・地域を未来につなぐ～」をテーマに、次期3ヶ年(平成31年～3年間)に向けたJAグループ福岡中期方針を決議し、特別決議として「不断の改革の推進と組合員対話運動の強化に関する特別決議」と「日米物品貿易協定(TAG)に関する特別決議」を採択しました。

また、議事終了後、担い手代表としてJAたがわ青年部員で福岡県青年協副委員長をしている後藤寺支所管内組合員の川上晃司さんが「JAグループ福岡の『持続可能なくらし・農業“ふるさと福岡の実現”』に向け、今後3年間において『協同の力で、さらなる自己改革を実践し、食と農・地域を未来につなぐ』取り組みに期待しています」と意見表明を行いました。

JAグループ福岡次期3ヶ年中期方針並びに特別決議については以下のとおりです。

●中期方針基本目標

- ① 農業者の所得増大・農業生産の拡大の実践
- ② 地域活性化への貢献と情報発信機能の強化
- ③ 自己改革実践を支える持続可能な経営基盤の確立
- ④ 県域オールJAの実現を目指す新たな組織再編戦略
- ⑤ 新たな県中央会の構築

の5項目をグループ一丸となって取り組むこととしました。

●特別決議

不断の改革の推進と組合員対話運動の強化に関する特別決議
新たな日米貿易交渉に関する特別決議



また、これらを踏まえ、JAたがわでは次期3ヶ年の中期方針を策定し、自己改革の実践に役職員一丸で取り組みます。また、取り組みの状況については、グリーンハートで報告していくこととしています。

年金友の会グラウンドゴルフ大会県大会



10月17日(水)、筑後川河川敷で年金友の会グラウンドゴルフ大会県大会が開催され、9月13日に行われたJAたがわグラウンドゴルフ大会で入賞した上位3チーム(方城Gチーム・高野Aチーム・赤チーム)が出場しました。

3チームとも練習の成果を十分発揮し、入賞には惜しくも届きませんでした。参加した選手は精一杯やりきり満足気な様子でした。

年金友の会ゲートボール大会

JAたがわ年金友の会(中村 要会長)は、会員相互の親睦と健康づくりを目的とし、10月25日(木)に添田ドームで第18回JAたがわ年金友の会ゲートボール大会を開催しました。

各チームとも日頃の練習の成果を発揮し、熱戦が繰り広げられ、後藤寺Bチームが優勝を勝ち取りました。

参加者数...7チーム(43名)



優勝...後藤寺Bチーム



準優勝...後藤寺Aチーム



三位...大任Aチーム

平成30年度福岡県
麦作共励会
福岡県米麦品質改善協会会長賞

優良賞受賞

全国農業協同組合連合会
福岡県本部長賞受賞
農事組合法人
福智金田ファーム



平成29年度福岡県
大豆作経営改善共進会

福岡県米・麦・大豆づくり
推進協議会会長賞

優良賞受賞

農事組合法人
榊田落合営農組合



平成30年10月26日(金)に福岡の麦・大豆づくり生産者研修会において、平成29年度福岡県大豆作経営改善共進会及び平成30年度福岡県麦作共励会が行われ、JAたがわ管内からは2つの組合が生産量及び経営内容が評価され、福岡県米・麦・大豆づくり推進協議会会長賞を「農事組合法人 榊田落合営農組合」が、福岡県米麦品質改善協会会長賞及び全国農業協同組合連合会福岡県本部長賞を「農事組合法人 福智金田ファーム」が受賞されました。

また、平成30年10月19日(金)に、JAたがわ麦・大豆部会研修会を本所大会議室、金田支所2階会議室にて開催し、90名の生産者が参加されました。研修会では、麦・大豆の種子更新の取組、大豆の収穫、麦の播種前研修についての説明が行われ、特に平成30年産の小麦においては穂揃い期追肥の徹底により品質が著しく良くなったので、平成31年産は、収量の増大にむけて、土づくりや除草対策に重点をおいて力を入れる事を申し合わせしました。



高校生の職場体験

10月30日(火)、31日(木)の2日間、農産物直売所「来てみんなかながわ」で田川科学技術高校ビジネス科学科2年生の生徒8名が職場体験学習を行いました。

直売所職員の指導のもと、野菜などの荷出しやバックヤード内での作業・陳列作業を行い、仕事の大変さややりがいを感じていました。

生徒達から「働くことへの大きな自信となりました。この経験を活かし、更に自分の成長に繋がっていきます。ありがとうございました」と感謝されました。



各地域で農業体験

各地域で農業体験学習が行われ、子供たちが作物の収穫を体験しました。



10月23日(火)・・・赤池地区保育園(赤池・上野・市場・中尾保育園) 稲刈り体験



10月15日(月)・・・金川小学校2年生 サツマイモ収穫



11月7日(水)・・・後藤寺小学校5年生 稲刈り体験



10月29日(月)・・・金川小学校5年生 稲刈り体験

年金友の会 安真木支部総会

年金友の会安真木支部(小峠丈吉支部長)は、10月20日(土)に総会を開催し、第1号議案から第3号議案まで協議され、すべての議案が承認されました。

今年度は役員改選の年であり、支部長には小林隆敏氏が就任され「全力で支部長を務めたいと思います」と挨拶しました。



香春出張所でミニ展示会

10月16日(火)、17日(水)の2日間、香春出張所でミニ展示会を開催しました。

会場では、香春小学校の生徒達が餅つきを行い、女性部員がきなこ餅やあんこ餅を作り、来場者に振る舞っていました。



金川直売所秋の大売り出し

11月2日(金)、JAたがわ農産物直売所「来てみんな かながわ」で秋の大売り出しを開催しました。

直売所で1,000円以上お買い上げいただいた方には店舗入り口で米のすくい取りに挑戦してもらうなど会場は多くのお客さまで大賑わいとなりました。



※年末大売出しを12月28日より3日間開催します。是非ご来店ください。



生産者インタビュー

花卉農家 佐溝 紘介さん(36)

【津野出張所管内】

毎年2回は家族旅行に出かけるなど家族サービス旺盛な紘介さんは、栽培面積53aでスプレーマム(菊)やカンパニユラ、ストックの栽培を行っています。また、JAたがわが花卉部会に所属しており、部会活動や地域農業活性化に貢献しています。

「もともとパソコンなどのIT関係の職を考えていたけれど、親が農業をしていたし、高校時代に先生から農大を薦められたことがきっかけで農業をやってみようかなと思うようになった。農大卒業後は他県で1年間の研修を経て、親の後を継ぐため津野に帰ってきました」と話す紘介さんは今年で就農14年目を迎えます。

「ここ数年、夏場がものすごく暑くなってきた、害虫などの被害を防ぐため、消毒する回数も増えて栽培するのが難しくなっている。それに生産資材

職員研修会

10月20日(土)、27日(土)に本所3階大会議室で、職員研修会・人権研修会を開催しました。組合長挨拶のあと、原伸一先生を講師に招き「人権問題の現状と課題」と題した講演が行われました。講演終了後、田中専務より上半期の事業報告や中期方針進捗状況の報告があり、各部長より下半期の事業取り組みや職員のコンプライアンス意識の向上等の説明があり、また、11月より行われている組合員意向調査の方法や意義について周知がありました。JAたがわは、組合員・地域住民に必要とされるJAとなるため役職員一丸となって自己改革に全力で取り組んでいる最中です。よりよいJAになるため精一杯努力して参りますので、組合員・地域住民の皆様におかれましてもご協力して頂きますようお願い申し上げます。



女性部活動

女性部各支部で支部活動を行い、部員相互の交流を深めました。



10月23日(火) 川崎支部(吉住英子支部長) ロン・モードショッピング・視察 参加者25名



10月26日(金) 赤池支部(長尾孝子支部長) パッチワーク研修 参加者12名

女性組合員向けトラクター講習会

10月30日(火)、猪位金地区組合員手島三恵さんの圃場で、女性組合員向けトラクター講習会が開かれ、7名が参加しました。トラクターの構造や耕うん方法、メンテナンス方法などの説明を受け、トラクター作業に必要な知識や技術を身に付けるため、参加者は熱心に講習を受けていました。



紘介さん、
農業者として今後の
農業や地域の発展
のため益々のご活躍を
お祈りいたします。
インタビューのご協力
ありがとうございました。

が高騰していて経営するのが難しくなった。シカやウサギなど、害獣被害にも気を遣わないといけないから大変」と苦労話を聞かせてくれました。そんな中でも「苗を植えて花が咲くまでの間、自分の思い描いたとおりに成長してくれたときはものすごく嬉しい。そして市場に出荷して、業者の方や消費者から喜んでもらえた時は苦労が報われる」と笑顔で話していました。「業者の方や消費者にもっと喜んでもらえるような花を栽培していきたい。今後は、栽培規模の拡大も考えている。規模が大きくなっても、今の品質以上の花を栽培できるように頑張る!」と熱く語ってくれました。

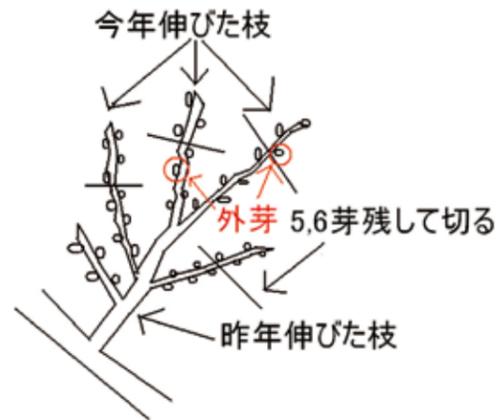
実のつく梅の剪定方法

☆剪定の時期☆

整枝や剪定の時期は、10月～1月頃に行います。日にちに多少のズレは生じますが、梅の木が葉を落として休眠状態に入るからです。注意して欲しい点は、実をとる場合は花後に切ってはいけないという事です。

☆剪定の仕方☆

これは模式図です。



花芽を確認しながら、5～6芽を残して切ります。花芽と葉芽の区別が分かりにくいので、花芽がはっきり見える正月明けくらいにやるのがいいです。見分け方は、花芽がふくらんでいるのに対して葉芽は細く尖った形をしているのでこの2点を注意すれば大丈夫かと思えます。

剪定場所は外芽のすぐ上を切る事。外芽と内芽とは何なのか？ 枝の芽で幹側にあるのが内芽で、幹と反対側にあるのが外芽です。もし、内芽の所で切ると太い徒長枝が上に出やすくなるので注意して下さい。

☆剪定に使用する道具☆

梅の木を剪定するには、剪定バサミだけでなくノコギリも必要です。1年でかなり大きくなるので、太い枝は剪定バサミで切ることが難しくなります。特に何年も手入れしていない木では、ノコギリは必須の道具となります。

☆補足☆

梅は枝先に花をつけるので、段々上の方に実が成るようになります。上に向かって伸びる枝の実は高く採りにくくなります。脚立を使用しなくても収穫作業がし易いように、伸び過ぎた枝は思い切って切り戻しをして高さを低くするのも1つの手段です。

水稻栽培のあれこれ

◎平成30年産水稻の生育概況

田植後、気温は平年並みで推移しましたが、梅雨期間中(6/5～7/9)で日照時間が多く推移したため、生育は順調で、出穂期は平年より2日～3日程度早くなりました。出穂後は高温・多照で経過しましたが、9月以降はやや高温・寡照で推移し、降水量は平年並みでした。登熟は順調に進み、収穫期は平年より2日～3日程度早くなりました。

福岡県北東部における水稻の作況指数(10/15現在)は105の「やや良い」と収量は多くなりましたが、各品種の1等米比率は夢つくし：2.1%、元気つくし：62.1%、ヒノヒカリ：45.2%、全体：22.5%と悪くなりました(11/1検査分まで)。

病害虫については、いもち病、トビイロウンカの発生は少なく被害もほとんどありませんでしたが、カメムシの発生が多く、斑点米が多く発生しました。

平成30年度産米検査等級比率

平成30年11月1日現在				格付け理由(2等以下)			
品種	1等比率	2等比率	3等比率	品種	格付け理由1	格付け理由2	格付け理由3
コシヒカリ	0.0%	100.0%	0.0%	コシヒカリ	部分カメムシ 100.0%	—	—
夢つくし	2.1%	95.4%	2.5%	夢つくし	腹白粒 73.2%	部分カメムシ 21.8%	心白粒 3.9%
元気つくし	62.1%	37.5%	0.5%	元気つくし	部分カメムシ 93.2%	形質 2.8%	心白粒 1.7%
ヒノヒカリ	45.2%	53.9%	1.0%	ヒノヒカリ	部分カメムシ 55.3%	形質 23.0%	茶米 13.9%
合計	22.5%	75.7%	1.8%				



斑点米(カメムシによる吸汁害)

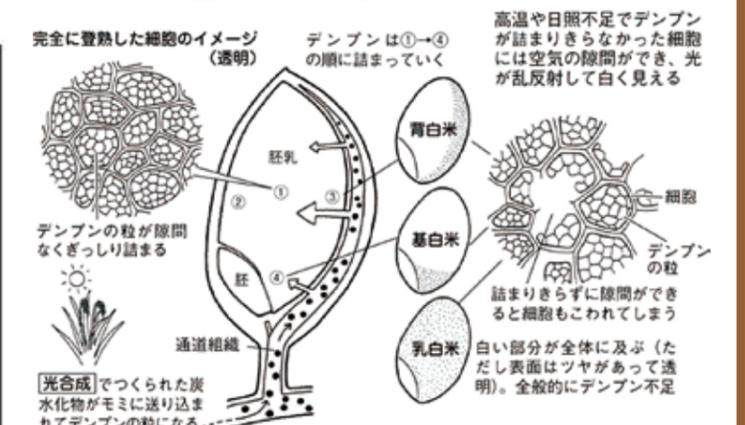
平成30年産の1等米比率低下の主な格付け理由として、カメムシの吸汁害による斑点米の混入、高温障害等による白未熟粒の発生でしたが、夢つくし(5月中旬植)の白未熟粒については、7月～8月の出穂後に穂が高温にあったことが原因と考えられます。

植物は光合成によりデンプンを合成し子実を作ります。右下の図のように光合成がうまく行わなければ白未熟粒となります。

○白未熟粒の発生形態



白未熟粒が発生するしくみ



よって、夢つくしについては、出穂後20日間の水温を下げるために、水が豊富にある所はこの期間のかけ流しが有効です。

ただし、かけ流しは大量の用水が必要なので、夜間のみかけ流しを行うことでも一定の効果を得ることができます。

次月号は、「平成31年産稲作暦について」です。

JA-SS 年末年始の 営業について

12月30日(日)
…店休日
31日(月)
…通常営業
(8:30~17:00)
1月1日(火)~3日(木)
…店休日
1月4日(金)より
通常通り営業致します。



JAたがわ・洋服の青山提携開始

JAたがわは、「洋服の青山」と新規提携を開始しています。洋服の青山ご来店時に、折り込みチラシを持参して頂き「JA×AOYAMAタイアップカード」を発行すると、お得な特典を受けることができます。

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご入会・ご利用の流れ



※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。
※詳しくは店頭係員にお尋ね下さい。
※入会費・年会費は無料です。

JA×AOYAMAタイアップカードにご入会いただくと…

- ◆店内全商品10%OFF!!
- ◆チラシやクーポン券との併用も可能です。
- ◆全国の「洋服の青山」で使用できます。



詳しくは Tel42-4173(生活資材課)までお問い合わせください。

金川直売所 からのお知らせ

12月28日(金)
~30日(日)
年末大売出し

12月31日(月)は
午前中みの営業と
させていただきます。

1月5日(土)より
通常通り営業致します。

年末年始の 「JAキャッシュサービスコーナー」 ご利用のご案内

年末年始における「JAキャッシュサービスコーナー」は、下記のとおり営業させていただきますので、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

年末のご利用時間

12月30日(日)・12月31日(月)…ご利用できません

※全国ネット・コンビニATM・ゆうちょでのお取り扱いが可能です。
※道の駅おとう桜街道のATMはご利用可能です。(9:00~18:30)

年始のご利用時間

1月1日(火)・1月2日(水)…ご利用できません

※全国ネット・コンビニATMでのお取り扱いが可能です。

1月3日(木)…ご利用できません

※システム停止のため全国ネット・コンビニATMでのお取り扱いもできません。

1月4日(金)より通常どおりご利用いただけます。

理事会報告

平成三十年十月二十六日(金)

〔報告事項〕

- (一) 仮決算報告
- (二) 不祥事発生状況等の月例報告
- (三) 反社会的勢力対応に関する定期報告
- (四) 自主検査等上半期報告
- (五) 組合員加入脱退報告
- (六) 中期方針進捗状況報告
- (七) 県下統一懸賞付定期貯金の取組について
- (八) 農機・車輛・家電展示会開催について

〔付議事項〕

- (九) 平成30年度産米概算金・各施設粉荷受実績・米集荷実績報告
- (一〇) 資産の償却・引当基準の一部改正について

定積旅行に行ってきました

10月17日(水)より、平成30年度JAたがわ定期積金旅行「秋の東北・ふっこう応援の旅3日間」に出かけ、日本三景の「松島」や世界遺産に認定されている「中尊寺」など観光を楽しみました。



10月17日(水) 1班:採銅所・赤
参加者39名



10月22日(月) 2班:添田
参加者34名



10月22日(月) 2班:彦山・津野
参加者15名



10月24日(水) 3班:高野・香春
参加者28名



10月29日(月) 4班:川崎・安真木
参加者32名



10月29日(月) 4班:猪位金・金川
参加者26名

地域密着活動

11月2日に、JAたがわ農産物直売所「来てみんな かながわ」で、Lによる自動車共済・こども共済お見積りキャンペーンを行い、多くの方から相談を受けました。また、チラシを配布し、JA共済のPR活動を行いました。



「来てみんな かながわ」に新たな冷凍冷蔵車を納車し、小学校や保育所など8つの施設に新鮮野菜を配送しており、自己改革の一つである地域密着活動を行っています。



組合員紹介



福川 初治さん(93)

【住所】 田川郡赤村大字赤



石井 三朗さん(77)

【住所】 田川市大字猪国

60年以上農業に携わっている三郎さんは、90aで水稲作付を行い、5aの畑で大根や白菜など季節の野菜を作っています。また、田川市の農業委員をされており、農業発展に貢献しています。

旅行が好きで、特に温泉旅行は楽しみにしており1年に数回は温泉旅行に出かけているそうです。

「これからも健康に気をつけて元気で農業を続けていきたい」と元気に話してくれました。

電力会社で定年まで勤務された初治さんは、ゲートボールや庭木の剪定が趣味で、自宅の庭木は全て自分で手入れをしています。また、年金友の会赤支部に所属されており、赤村ゲートボール協会会長を務められています。10月25日に行われたJAたがわゲートボール大会にも出場されました。

「これからも体調管理には十分気をつけ、健康増進を心がけて元気で趣味を楽しみたい」と笑顔で話してくれました。

「普段から何となく右肩がこちない」と思っていました。ある晩急に痛みを感じ、その後痛みが取れませんでした。医師に診てもらったところ「五十肩」と言われましたが、どうすれば治るでしょうか(52歳男性)。

そんなお悩みを聞きまして、五十肩は、特にきつかけがないのに肩が徐々に痛みだし、肩が動かさなくなるとなる病気で、40代、50代での発症が最も多いので、この名が付いています。

肩関節は、全身の関節の中で最も大きく動く関節です。そのため、肩関節の周囲の組織には大きな負担がかかります。長年の負担が原因で、40、50代頃になって肩関節の周囲の組織に炎症が起こるの、五十肩です。医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれています。

五十肩は「急性期」「慢性期」「回復期」の3段階の経過をたどります。

五十肩のなり始めの痛みの強い時期を急性期といいます。動かしただけで痛み、寝ているときも痛み、腕や肩を動かすこともできません。期間は約1〜2カ月間です。

急性期には肩を無理に動かしたりせず、安静を心がけることが第一です。特別な治療をしなくても、多くはやがて治ります。しかし、痛みが特に強い場合や、電車などでつり革をつかめなかったり、衣服の着脱が困難になるなど、日常生活に支障を来している場合は、整形外科を受診しましょう。

慢性期に入ると、痛みは減るものの肩関節を覆っている関節包が縮んで硬くなり、関節が動かさなくなります。そこで少しずつ肩を動かしていく、無理のない範囲で関節の動く範囲を広げていきます。およそ5〜6カ月間です。回復期に入ると、痛みはほとんどなくなります。しかし、肩関節の硬い状態は続きますので、回復期には積極的に肩を動かすことを続けましょう。

子や孫の
帰郷待たるる
年の暮
原 田 祥二郎

紅葉が
ヒラヒラ散りて
冬支度
太 田 輝 久

今月の俳句

けんこうひゃっか

健康百科

五十肩の3段階の経過と注意点 佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

「普段から何となく右肩がこちない」と思っていました。ある晩急に痛みを感じ、その後痛みが取れませんでした。医師に診てもらったところ「五十肩」と言われましたが、どうすれば治るでしょうか(52歳男性)。

そんなお悩みを聞きまして、五十肩は、特にきつかけがないのに肩が徐々に痛みだし、肩が動かさなくなるとなる病気で、40代、50代での発症が最も多いので、この名が付いています。

肩関節は、全身の関節の中で最も大きく動く関節です。そのため、肩関節の周囲の組織には大きな負担がかかります。長年の負担が原因で、40、50代頃になって肩関節の周囲の組織に炎症が起こるの、五十肩です。医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれています。

五十肩は「急性期」「慢性期」「回復期」の3段階の経過をたどります。

五十肩のなり始めの痛みの強い時期を急性期といいます。動かしただけで痛み、寝ているときも痛み、腕や肩を動かすこともできません。期間は約1〜2カ月間です。



急性期には肩を無理に動かしたりせず、安静を心がけることが第一です。特別な治療をしなくても、多くはやがて治ります。しかし、痛みが特に強い場合や、電車などでつり革をつかめなかったり、衣服の着脱が困難になるなど、日常生活に支障を来している場合は、整形外科を受診しましょう。

慢性期に入ると、痛みは減るものの肩関節を覆っている関節包が縮んで硬くなり、関節が動かさなくなります。そこで少しずつ肩を動かしていく、無理のない範囲で関節の動く範囲を広げていきます。およそ5〜6カ月間です。回復期に入ると、痛みはほとんどなくなります。しかし、肩関節の硬い状態は続きますので、回復期には積極的に肩を動かすことを続けましょう。

珍野菜



変わった形の柿が採れました。

生産者 松隈 清香様
住所:田川郡添田町大字落合



重さ3.5kgの巨大サツマイモです!

生産者 小松 静雄様
住所:田川郡福智町上野



ナスがとぐろを巻いています。

生産者 山本 和彦様
住所:田川郡大任町大字今任原



一つの房から大きなサツマイモが何個も出来ました。

生産者 松江 正子様
住所:田川郡川崎町大字安真木



二つに分かれたサツマイモが一つに纏まりました。

生産者 中村 ナツ子様
住所:田川郡川崎町大字安真木

のんき家族



パズルで頭の体操

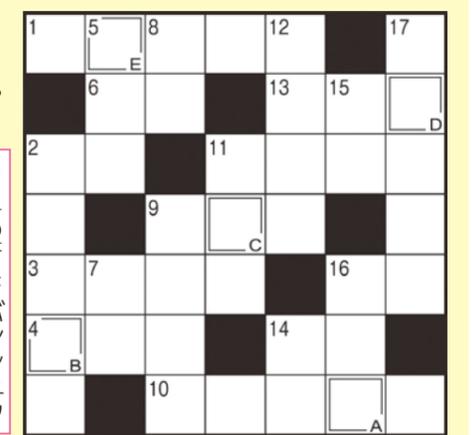
☆二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- ① サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ② 腰を掛ける家具
- ③ 自動車を洗ってからかけます
- ④ プームが去った状態です
- ⑤ 牛や豚などの舌の肉
- ⑥ 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑦ 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑧ 赤—だから青になるまで待とう
- ⑨ カレ— ハヤシ—
- ⑩ 地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑪ それとこれとは話が—だよ

タテのカギ

- ① 磐梯山の南側にある—湖
- ② タマチヤとも呼ばれる野菜
- ③ 建物の壁を覆うこともある植物
- ④ 悪の反対語
- ⑤ 歳末大売り出しの—で2等が当たった
- ⑥ 陰暦12月の異称
- ⑦ 自動車の荷物を入れるところ
- ⑧ 洗濯物をぶら下げます
- ⑨ 棋士が打つもの
- ⑩ 腰に巻いてバックルで留めず賛成する人が多い意見を採用すること



11月号の答え▶バンシウウ

62 〒825-8588
田川市伊田3-5-5
田川農業協同組合
総務部管理課宛

★応募方法
クイズの答えが分かった方は、ハガキに左記項目をご記入のうえ、JAたがわ総務部管理課までお送りください。抽選で粗品進呈。発表は、粗品発送にかえさせていただきます。

★締切日 12月15日(土)