

Catch ●●● キャッチボール ●●● Ball

2
2024
February
Vol.928

～ INDEX ～ 【特集】 STOP! 老人脳 脳寿命を延ばす健康生活 … 1～2

● しめ飾り寄贈 … 3 ● 青年部通常総会開催ほか … 4 ● フォトだより … 5 ● 理事会だより … 6



STOP!

老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活



もしかしたらあなたも……?
老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない



西 剛志(にし たけゆき)先生

- 脳科学者(工学博士)
- 分子生物学者
- T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役

これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」
西 剛志著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防! 聞こえにくくならたら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで予防! 利き手ではない方の手で作業をしてみる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばOKです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモン(ドーパミン)が出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化するににくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみましたいかがでしょうか。



五穀豊穡を願い手づくりしめ飾り寄贈



右から鈴木局長、土屋専務、JA川原満宮農部長、振興局宮森隆之副局長

JAとJA女性部は令和5年12月、空知総合振興局や美唄市などにしめ飾りを寄贈し、令和6年の五穀豊穡を祈願した。

JAは12月20日、岩見沢市の空知総合振興局を訪問。鈴木賢一局長に、手づくりのしめ飾り「福亀」を贈った。同局へのしめ飾りの寄贈は今回は16回目となる。

土屋雅博専務が「高品質な農産物生産を目指し来年も頑張りたい。五穀豊穡を願っている」としめ飾りを手渡すと、鈴木局長も「今年は厳しい生育環境となったが、来年さらによい年となるよう我々も努力したい」と笑顔で受けとった。

また女性部役員は12月15日、JAの伊藤正人組合長と美唄市の桜井恒市長を訪問し、手づくりのしめ飾り「福亀」を贈った。しめ飾りの寄贈は今回で18回目となる。

谷村清美女性部長は「伝統ある手づくりのしめ飾り「福亀」は上美唄開拓地区の女性グループ3名が丹精して編み上げたもの。長寿を願う大きな亀と豊作の象徴でもある稲穂を下に垂らすのが特徴。

JAとJA女性部が寄贈する手づくりのしめ飾り「福亀」は上美唄開拓地区の女性グループ3名が丹精して編み上げたもの。長寿を願う大きな亀と豊作の象徴でもある稲穂を下に垂らすのが特徴。



女性部役員から美唄市へ



女性部役員からJAへ

あひこじ屋 全体運：友人や知人のおしゃべりが楽しいとき。誘われたら戸惑うことでも一緒にやってみて。新しい発見にワクワク
健康運：温熱グッズを使って体を温めて。温泉も◎
幸運の食べ物：長ネギ

モナ・カサンドラ

今月のあなたの運勢

2月

2024.02
3

新体制でより充実した活動を



左から山角部長、早川副部长、浅井副部长、鈴木理事、楠理事、西塚監事、千葉監事

青年部は令和5年12月27日、JA3階大会議室で第75回通常総会を開き、新部長に山角翔太さん（前副部長）を選んだ。総会には委任状を含む43名が出席した。

開会で藤原友和部長は挨拶で「今年度は新規事業もあり、盟友がいなければ実現できないものが多かった。協力ありがとう」と盟友に感謝を伝えた。

伊藤正人代表理事組合長は「各媒体で青年部の活躍を目にし勇気づけられた1年になった。柔軟な発想と行動力を発揮し、地域を担う者としてこれからも活躍してほしい」とエールを送った。

総会では令和6年度事業計画など全6議案を原案通り可決。山角新部長は「副部長を経験し学んだことを糧に、盟友が参加して楽しいと思えるような事業展開をしていきたい」と決意を述べた。

同部は1月1日より新体制をスタートさせる。

部長以外の新役員は次の通り

- 副部长 早川隼兵（再・癸巳）
- 浅井 拓（新・中村）
- 理事 鈴木佑也（新・開発）
- 楠 知哉（新・茶協）
- 監事 西塚 弘（再・中村）
- 千葉竜也（新・茶協）



挨拶に立つ谷村女性部長

意見交換活発 役員との懇談会

女性部三役は1月11日、JA3階中会議室で同部三役とJA常勤役員との懇談会を開催し、谷村清美女性部長ら三役3名と常勤役員4名が出席した。

谷村女性部長は挨拶で「部員減少が深刻。今後も活動の支援願いたい」と挨拶した。

懇談会で三役はJA事業へ積極的に意見、提案。常勤役員も深い理解を示した。



ふたご座 全体運：予定は早め早めに進めると上昇運に乗れます。旅行やレジャーは中旬までが吉。下旬は仕事に力を入れて◎
健康運：不調を甘く見ないで。後半は回復、精神的に動けます
幸運の食べ物：水菜



おうし座 全体運：困ったときこそ冷静に。状況を整理すれば打開策が見えてきます。下旬には力を貸してくれる人が出てくる予感
健康運：前半は良好。後半は疲れをためないよう心がけて
幸運の食べ物：カラシナ



美唄市グリーンアスパラ生産組合(安藤功組合長)が設立 50 周年を記念した祝賀会を J A 3 階大会議室で開催し、関係者や組合員ら 37 名が出席。歴代組合長らに感謝状を渡した。(12/01)



美唄市が主催する「子どものいる風景フォトコンテスト」の授賞式が子育て支援センターはみんぐで行われ、伊藤正人代表理事組合長が出席。J A びばい賞を受賞した親子に新米 5 ㌔などを手渡した。(12/02)



女性部シルバー部会が J A 3 階大会議室で毎年恒例のクリスマス会を開催し、部会員 20 名が出席。頭や体を動かす体操やダンスで楽しんだ後、参加者全員で昼食を囲み懇親を深めた。(12/04)



女性部がコアびばいで感謝祭 2023 を開催し、部員 18 名が自慢のしめ飾りや手芸品などを販売。この他、加工部会の味噌やハスカップソースをかけるパンナコッタなども販売し、来場者から好評を得ていた。(12/09)



女性部が J A 1 階加工研修室で料理サークルを開催し、部員 4 名が参加。クリスマス会としてローストビーフやちらし寿司などを調理したほか、持ち寄ったスイーツなどを囲み楽しい時間を過ごした。(12/12)



女性部がタオル一本運動を実施。集まった未使用のタオル 68 枚などを養護老人ホーム恵風園などに届けた。受け取った三輪淳志園長は「大切にに使わせてもらいます」と感謝を述べた。(12/15)



しし座 全体運：予想外の中に今後の糧につながることもありそう。様子を見ていて。人と一緒に行動するのが開運の秘訣(ひけつ)
健康運：疲れが残りにやすいので無理は駄目。食もバランス良く
幸運の食べ物：キウイフルーツ



かに座 全体運：刺激的な状況に少し慌てるかも。臨機応変に考えればイレギュラーな事態でも得ることが。下旬は幸運に恵まれます
健康運：腰回りのストレッチは入念に。あったか下着も◎
幸運の食べ物：ブロッコリー

▼理事会などより

定例理事会 12月14日

《報告》

- ① 令和5年11月貸付実行報告
- ② 令和5年11月末現在、業務財務報告
- ③ J.A.びばい農場活用推進委員会報告
- ④ 人事動静報告
- ⑤ 令和5年産米・大豆集荷状況報告
- ⑥ 令和5年産生産施設操業状況報告
- ⑦ 令和5年度決算推定報告
- ⑧ その他

⑩ 令和4年産水田活用米穀(飼料用)の最終精算について

⑫ その他

…全議案承認

臨時理事会 12月22日

《報告》

- ① 農家経済改善対策委員会報告
- ② 決算・予算スケジュールについて
- ③ 特定組合員のクミカン収支見込報告
- ④ 令和5年度経営所得安定対策交付状況報告
- ⑤ 令和4年産国内産麦流通円滑化特別対策事業交付金支払報告
- ⑥ その他

《議案》

- ① 令和6年度内部監査計画について
- ② 令和4年産普通小麦の最終精算について
- ③ 令和4年産大豆の最終精算について
- ④ 令和5年産普通小麦の追加概算金について
- ⑤ 令和5年産層大豆の精算について
- ⑥ 令和5年産特定米穀の精算について

⑦ 令和5年度「らいす工房」調製米穀の精算について

⑧ 令和5年産花き・野菜共計品目の最終精算について

⑨ 「らいす工房」利用料金の改定について

⑩ その他

…全議案承認

《その他報告事項》

- ① インサイダー取引規制の概要について
- ② 令和6年度営農計画審査日程報告



農協職員

資格認定試験合格者

中級

佐藤 唯人 (米麦課)

野村 由姫 (農業資材課給油所)

上級

佐藤 諒 (農産園芸課)

松本 美香 (営農推進課)

佐藤 悠子 (農業資材課給油所)

今後の業務に生かして頑張ってくださいね!



退職者

営農部営農推進課

佐藤 誠吾 営農担当技師

平成10年4月1日入組

令和6年1月31日退職



想 い よ 届 け

中標津町新米販促

私たち青年部は11月4日～5日の2日間で中標津町にて新米の販売促進活動を行いました。

中標津町は酪農が中心です。耕地

も牧草地と馬鈴薯、てんさい、大根などの畑作がメインで水稲の作付がない地域のため、米を玄米で買うことも少なくコイン精米機が町にありません。そこに注目し、自分たちが作っ

た新米をその場で精米し、販売する事でJAびばい産米のPRに繋がると考えました。

1日目、2台の精米機とおぼろぎ300kg、ななつぼし300kg計600kgの新米を積んだ車で美唄を出発し約6時間かけ中標津町へ。昼前に到着し、会場となったJA中標津Aコープあるの店舗前をお借りし、準備しました。販売開始早々、精



J A中標津Aコープあるの店前にて

米機のトラブルもありましたが地元電気屋さんの助けで無事稼動。中標津町では珍しい精米風景がお客さんの目に留まり、用意していた新米の約半数を初日で売り上げました。

2日目、Aコープの開店と同時に販売をスタート。1時間ほどでおぼろぎが完売。残りのななつぼしその後1時間ほどで完売し、最後の方は精米が追いつかないほど大盛況でした。大きなトラブルなく、持参した600kgの新米を完売でき、JAびばい産米を充分にPRする事ができたと思います。

今回の販売促進活動を通じて消費者の声を聞く事や、販売の難しさなど、たった2日間ではありましたが多くのことを学ぶ事ができました。この経験を今後の自分たちの営農や青年部活動に活かして行きたいと思っています。

担当：《編集委員》早川隼兵(癸巳)

第2回 営農学習会

11月29日に第2回営農学習会が開催され、札幌土壌医の会より根本浩会長を講師に迎えて、「土壌のアルミニウムについて」学習しました。

まずは各元素がpH6～7の時に一番土に吸収され、さらにアルミニウムはpHが低いほど土に吸収されること。また土壌の病害の70～80%は糸状菌が原因でpHが低いときに発生しやすく、逆にpHが高いときには放線菌と細菌が発生しやすくなり、中間のpHが6～7の時にはこれらの菌の発生が抑えられると教わりました。

た水耕栽培ではアルミニウムがないためpHが低くても酸性障害が発生すること。ほかに酸性性が植物生育に及ぼす影響や、リン酸吸収係数とリン酸必要量の関係、耐酸性作物についてなど色々と教わりました。

質疑応答では土壌処理に適した時間帯や雑草への考え方、緑肥や残渣のすき込み方やタイミングなど、実践的な話を聞くことができました。今回の学習会は、今後の活動や営農に活かせるとても有意義な学習会となりました。

担当：《編集委員》笹原我斗(元村)



説明する根本会長(中央)



全体運：行動範囲を広げましょう。好奇心を発揮すると楽しいことに出合えます。おけいこやサークルへの参加も◎
健康運：腹八分目が健康維持のこつ。いろんなものを少しずつ幸運の食べ物：ワラビ



全体運：気になることに1つつづき取り組んでいきましょう。腰を据えて動くの良い月。下旬は好情報が入ってきます
健康運：ウォーキングやストレッチで体をほぐして幸運の食べ物：ホウレンソウ

金融課からの
お知らせ

お得なキャンペーンのご案内

JAとのお取引状況により金利を引き下げ

JAマイカーローン

1月4日(木)～4月30日(火)

保証料 0.70%込

キャンペーン基準金利
変動金利 年 **3.20%**
(通常 年 4.30%)

キャンペーン基準金利
固定金利 年 **3.80%**
(通常 年 5.55%)

最大
引き下げ
年 **1.0%**

最軽減金利
年 **2.20%**

最軽減金利
年 **2.80%**

お借入額
に応じた
ポイント
還元!

プレゼント
進呈中!

自動車購入以外にも
お使い道いろいろ!
修理車検代・免許取得費
など!ご相談ください!!

JA教育ローン

令和5年9月1日(金)～4月30日(火)

証書貸付型教育ローン

入学金や学費など、金額やお支払い時期が決まっている方におすすめ!

カード型教育ローン

在学中の費用を必要なお金に必要分だけお借り入れになりたい方に。**※ニコス保証**

北海道農業信用基金協会保証の場合
※准組合員へ加入していただきます

変動金利 年 **2.00%**
保証料 0.4%込
通常 4.0%

固定金利 年 **2.40%**
保証料 0.4%込
通常 5.25%

信販会社保証の場合

変動金利 年 **2.60%**
保証料 1.0%込
通常 4.60%

固定金利 年 **3.00%**
保証料 1.0%込
通常 5.85%

※適用金利条件などくわしくは窓口にお問い合わせください



←ネットからもお申し込み可能!
QRコードを読み取ってね!

お問い合わせはコチラ

JAびばい 金融課 融資係 TEL 63-2163

こよみ・行事

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

- 11日 ○建国記念の日
- 12日 ○振替休日
○信用事業リスク管理強化委員会
- 13日 ○企画会議
○常務委員会
- 14日 ○定例理事会
○コンプライアンス委員会
- 15日 ○臨時企画会議
- 17日 ○常務委員会
- 18日 ○臨時理事会
- 19日 ○みのり監査期末監査2
～23日迄
- 23日 ○天皇誕生日
- 26日 ○決算監査 ～3月1日迄

シニア定期貯金のご紹介!

【お取扱期間】

令和6年2月1日(木)～令和7年1月31日(金)

【ご利用いただける方】

JAびばいで年金をお受け取りいただいている方

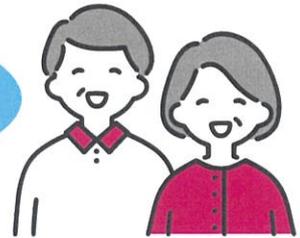
【お預入限度額】 **1,000万円まで**

【お預入期間】 **1年**

【適用金利】

- 100万円まで店頭金利+0.3%上乗せ
- 100万円超～1,000万円まで店頭金利+0.15%上乗せ

お預入れは
おトクで安心な
JAバンクへ



お問い合わせはコチラ

JAびばい 金融課 貯金係 TEL 63-2162

2024.02
8

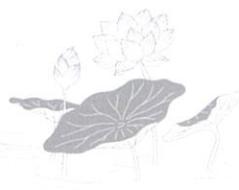
みずがめ座 全体運: とても勢いがあります。多少の無理なら通るので早めに行動を起こして。下旬はのんびりモードにチェンジを
健康運: あったかい靴下や手袋で手足の冷えをカバーして
幸運の食べ物: ユリ根

やぎ座 全体運: マイペースでOK。やりたいことリストを作って順にやっていくのもお勧めです。お取り寄せグルメにもツキがあります
健康運: 頑張り過ぎず適度に休憩を入れて。お茶が吉
幸運の食べ物: セロリ

▶ JAの概況

<12月末>

○皆さんの貯金	24,460,104千円
○皆さんへの貸出金	5,234,812千円
○皆さんの出資金	712,680千円
○組合員数	(正) 738人 (准) 3,474人 (計) 4,212人



▼開発

田中美保さん

(五十六歳)

十二月二十六日死去

▼共練

小山愛子さん

(九十四歳)

十二月十日死去

■お悔やみ申しあげます

美唄市農協生活改善
運動推進協議会

編集後記

【ピンクなあの子にまた逢いたい】

昨年、人生初の豚カフェへ。

動物が大好きな私の妹(幼少期はムツゴロウさんのファンクラブに入会)たつての希望で、私と妹と2番目の姉と行きました。

私はもともと動物はあまり得意ではありません。ですが年齢を重ねるとれかわいく思えるように。そしてまんまと子豚ちゃんの術中にまわってしまっただけか、かわずぎる！

まず人間は自由に歩き回って機。子豚ちゃんは自由に歩き回っています。人間が抱き寄せるのはNGです。子豚ちゃん自らの意思で人間の膝の上に来るのひたすら待つ！私の膝が大人気で我こそはと子豚ちゃん！うれしい！！かわいい！！

あの時の感動が忘れられず11月末に再訪。なんと子豚ちゃんたち大きくなってましたー！！やっぱり私の膝が人気で、迫力満点の子豚さまも新入り子豚ちゃんもたくさん来てくれました！みなさんぜひ！オススメ！



12月に子豚ちゃん人気が高い理由ですが、色々考えた結果…去年生まれだからだ！とひらめきました！仲間だと思ってくれたみたい！

もっと身近に。JAバンクアプリ。

カンタン登録で口座を管理！ネットバンクへも手軽にアクセス！



アプリの4つの特徴

1	カンタン登録!	2	口座残高をチェック!	3	明細の照会がらくらく	4	ネットバンクへ手軽にアクセス
<p>キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。郵送や店舗への来店は必要なし!</p>		<p>口座残高を好きな時にアプリでチェックできる!</p>		<p>アプリをひらけば入出金の明細がすぐに確認できる!</p>		<p>アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス!※別途JAネットバンクの契約が必要です。</p>	

アプリストアからアプリをダウンロード

JAバンクアプリ



私たちがサポートします！
窓口でお気軽にお声がけください！
ボクも今年新成人です！

金融課貯金係
関野寛大職員



利用方法など、くわしくはJAバンクホームページへ
<https://www.jabank.org/app/>

お問い合わせはコチラ



金融課 貯金係

TEL 63-2162

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・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動を始め、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/>



全体運：だんだん調子が出てきます。様子を見ながら下旬にラストパートをかけましょう。予想以上の好結果にっこり
健康運：良い姿勢を心がけて。肩凝りは早めにケアを
幸運の食べ物：フキのとう