

SEISYUN 9

vol.540

〈特集〉
お買い物で賢く防災
日常備蓄のすすめ

写真：ツバの花



JA西春日井

<https://www.ja-nishikasugai.com/>



JA西春日井 農産物直売所
アグリマルシェはるひ

お彼岸セール

仏花、柊、和花、
菊（大菊、小菊）洋花など、
お彼岸用切り花各種
取り揃えております。

新鮮な
地元農産物も
多数入荷！

JA西春日井



セール期間

9月21日(土)

9月24日(火)



※写真はイメージです。

〈店舗情報〉所在地／清須市春日振形127 TEL／052-400-8311
営業時間／9：00～17：00 水曜定休

ーグリーンカード割引率変更のご案内ー

10月1日より、グリーンカードの割引率を以下の通り変更させていただきます。

■通常2%→1% ■火・木曜日4%→3% 何卒ご理解をいただきますとともに、引き続きグリーン西春日井並びにアグリマルシェはるひをご利用くださいますようお願いいたします。

環境保全にご協力ください

農業用ビニール・農業用ポリエチレンフィルムは適正処分を！

JA西春日井では、地域の環境保全を目的に、使用済み農業用ビニール・農業用ポリエチレンフィルムを有料で回収します（JA西春日井の営農購買店舗でお買い求めいただいたものに限り）。

ご希望の方は、本支店窓口にてお申し込みください。回収日時・場所等は、お申し込みいただいた方に、後日電話でご案内いたします。



※回収の様子（令和4年）

■申込締切日 令和6年9月27日(金)

■回収予定日 令和6年10月下旬

【注意事項】

○申込時は現物を持ち込まないでください。
○回収は有料となります。持ち込まれた量に応じて、処分費を請求させていただきます。

【お問い合わせ先】 受注・相談センター TEL：0568-23-4055

備えあれば憂いなし。防災は日頃から の準備が大切です！

④ ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



③ 衛生用品

トイレットペーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウェットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



② 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておきましょう

《 すぐに避難しなければならないとき 》

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

チェックリスト

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ヘッドライト
- ☐ ヘルメット(折り畳み式が便利)
- ☐ レインコート
- ☐ 防災用ホイッスル
- ☐ タオル
- ☐ 水(500mlのペットボトルを1、2本)
- ☐ 掃除用具
- ☐ マスク
- ☐ ゼリー飲料など
- ☐ 応急手当用品
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 給水器
- ☐ 乾電池



《 避難生活であると便利なもの 》

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておくとい良いでしょう。

チェックリスト

- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 液体歯磨き
- ☐ マスク
- ☐ 飲料(1週間分)
- ☐ 長期保存できる食べ物(1週間分)
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ 給水袋
- ☐ 掃除用具
- ☐ 水を運ぶ道具(ポリタンクなど)
- ☐ ランタン
- ☐ アイマスク・耳栓

「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅でどう過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を疑似体験してみましょう。

① 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



チェックリスト

- ☐ 持ち歩いてそのまま食べられるもの
あめ・チョコレート(リラックス効果大)／ナッツ(カロリー・栄養価が高い)／チーズ(栄養価・満足度が高い)／ドライフルーツ(ビタミン・ミネラルが豊富)
- ☐ 火や水を使わなくても食べられるもの
肉・魚加工品(おかずにも最適、パワーが付く)／缶詰(保存食の王様、家族の好みに合わせる)
- ☐ お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの
レトルト・フリーズドライ食品(日持ちする上、バラエティーに富む)／細い麺(ゆで時間が短いそうめんや極細のパスタなど、麺つゆやパスタソースも一緒に)
- ☐ 食欲を促す菓子など
せんべい(香ばしさで食欲増進、個包装のものを)／ようかん(小腹が空いたときに一口タイプを)／野菜・果物チップス(ビタミン補給に)
- ☐ 栄養バランスを整えるもの
シリアル・バランス栄養食(手軽な栄養補給)／栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)
- ☐ 災害時にもお薦めの飲み物
野菜ジュース(野菜不足を解消)／粉末スープ(みそ汁など、体が温まる)／機能性飲料(健康保持に)

家族の好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



「いつもよりちょっと多め」がポイント

お買い物で賢く防災

日常 ローリングストック 備蓄

のすすめ

皆さん、災害への備えは万全ですか？ 大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、**ローリングストック**とも呼ばれています。

なくなる前に
買う

ローリング
ストック

古いものから
使う

ストック
する

人気の品種選んで集客アップ 秋冬野菜栽培講習会

営農部は7月3日、JA西春日井産直部会員を対象とした栽培講習会を西春日井店で開催しました。

講習会では、秋から冬にかけて店頭に並ぶ野菜について、種苗メーカーが消費者向けのよい品種とその特徴を紹介。参加者は、次期作の品種選別に役立てようと熱心に話を聞いていました。

続いて参加者は、農薬の安全使用を徹底するための取組として、愛知県尾張農林水産事務所職員による「農薬の正しい使い方」を聴講し、秋冬野菜の適用登録農薬を資料で確認しました。



▲講習会の様子



2 食料の確保

8 農産物の販売

12 農産物の消費

奥飛騨から信州へ 師勝地区年金友の会

師勝地区年金友の会は7月10日と11日、飛騨高山と信州松本をめぐる1泊2日の親睦旅行を実施し、会員30人が参加しました。

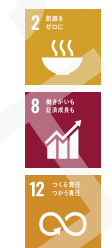
1日目、一行は飛騨高山へ。古い街並みを散策したのち、北アルプスの山々に囲まれた奥飛騨温泉郷にて夕食を楽しみ、宿自慢の温泉で疲れを癒しました。

2日目は、長野県の国宝松本城を訪れ、天守閣や城下町をメインに老舗の味噌蔵や酒造店を見学しました。

参加者は「バスが地元から出るので気軽に参加できてよかった」「みんなで和気あいあいと楽しく過ごせた」と感想を話していました。



▲松本城を背に記念写真



2 食料の確保

8 農産物の販売

12 農産物の消費

会員の健康増進に向けて活動 新川地区年金友の会

新川地区年金友の会

の会は7月、JA

愛知厚生連の職員

を講師に招き、会

員の健康増進を目的

とした健康講話

会と運動教室を新

川・阿原それぞれ

の支店で開催しま

した。

健康講話会では

「毎日食べよう」

野菜350g」を

テーマに野菜の栄

養価を保ったまま

効率よく食べるこ

との大切さを学び

また運動教室では

千里の道も一歩

から一かんたん足

腰チェック」と題

し、立ち上がりテ

ストなどで実際に

体を動かしながら

自身の足腰の状態

を確認しました。

阿原支店

健康講話会(7月17日)



運動教室(7月25日)



新川支店

健康講話会(7月16日)



運動教室(7月23日)



17 健康増進

NEWS & TOPICS みのりん通信



▲出張販売の様子



▲JAの取組について意見を交わす准組合員とJA役職員

JA西春日井は、7月から8月にかけて各支店でアグリマルシェはるび出張販売を開催しました。

当日の朝、支店職員がアグリマルシェはるびへ出かけ、旬の農産物や加工品を受け取り自店へ。特設ブースに並べると、新鮮な地元野菜に来店客らが次々と足を止め、気に入った商品を購入していました。

また、鹿田支店と青山支店では、出張販売にあわせて准組合員意見交換会を実施。参加者は出張販売を体験したほか、JA役職員と出張販売の感想や地域の農業振興に向けたJAの取組、情報発信など、魅力ある地域農業の実現に向けて意見を交わしました。

地産地消の輪を広げよう 金融店舗で地元農産物を出張販売 准組合員意見交換会も同時開催



17 健康増進

NEWS & TOPICS みのりん通信

枝付きで美味しさアップ 差別化図り有利販売

枝付きエダマメの契約栽培に取り組む生産者とJA営農部職員は7月12日、春日支店で目ざろえ会を兼ねた販売計画会議を行いました。

会議では、JA職員が確認した播種日と開花日を資料にまとめて報告。出荷用に荷造りしたエダマメを見ながら、生産者それぞれに生育状況を確認、出荷日と出荷量を調整しました。

最近では、より鮮度の高いワンランク上の商品として認知が広がっている枝付きエダマメ。

JAは、今後も生産者に契約栽培への賛同を呼びかけ、有利販売に向けた取組を継続します。

スマホ教室でスキルアップ 春日地区婦人部

春日支店は7月19日と8月2日、春日地区婦人部の会員を対象としたJAスマホ教室を開きました。

同婦人部では、スマートフォンについて安全かつ便利に使うことを目的に、JAスマホ教室を継続的に活用。今回は、インターネットとマップの使い方を2回に分けて学びました。

参加者は、講師のドコモショップスタッフやJA職員サポートのもと、スマートフォンを操作し「目的地までの経路や交通費、所要時間までも調べられることに驚いた」「音声検索は文字入力の手間が省けて便利」などと、感心しながら熱心に取り組みました。



▲講師に確認しながらスマホを操作する参加者



17 健康増進



▲出荷品の状態を確認する生産者



2 食料の確保

8 農産物の販売

12 農産物の消費



ひろや
渡邊 宏哉くん 5歳

- ★好きな食べ物：ぶどう
- ★お気に入り：恐竜のおもちゃ
- ★好きな遊び：ブロックでロボットをつくる

—ご家族からのメッセージ—
いろいろな体験をして、何でも食べて、心も体も大きく育ってね！



西枇杷島支店管内
渡邊 肇さん・典恵さんのお孫さん

ウチの人気者！

柴犬
だいず
(9歳 ♂)

西春支店管内
飼い主：山田 基善さん



散歩大好き！
近所の子どもたちとも
仲良しさ！

🐾飼いはじめたきっかけ

— 16年間共に過ごした愛犬が亡くなり2年が経過した頃、柴犬が飼いたくなりブリーダーを訪問。あまりの可愛さに、わが家への迎え入れは即決でした。

🐾性格

— 温厚ですが家を守る意識が強く、時には吠えることも。心やさしい番犬です。

🐾好きな遊び

— ボール遊び

🐾好きな食べ物

— ドッグフード、犬用のお菓子

🐾チャームポイント

— かわいい顔と人懐っこさ。散歩中に「かわいい♡」とよく声をかけてもらえます。

🐾飼い主さんからひと言

— だいずは一家の中心的存在。いつも家族や夫婦を円満に導いてくれてありがとう😊

農をつなぐ

—管内の生産者の皆さん—



かずひこ
栗木 和彦さん (北名古屋市)
JA西春日井産直部会員

生産者さんにインタビュー！

🌱栽培する主な農産物

主力…イチジク
その他…ハクサイ、ブロッコリー、ホウレンソウ

🌱出荷先 アグリマルシェはるひ

🌱就農のきっかけ

農家だった親の手伝いと農協に就職したことで組合員さんから野菜作りを学べたこと。

🌱農業歴

30年ほど

🌱これまでの農業を振り返って

露地栽培なので生育は天候に大きく左右されます。昨年上手くいったからといって、今年も同じようにいくとは限らず、安定して出荷することの難しさを感じています。

🌱農業への活力源

丹精込めて育てた野菜を気に入って食べてもらえることです。

🌱農業で大切にしていること

病害虫や雑草処理などに注意して、消費者に喜んでもらえる品質の良いものを作るように心がけています。



📖読者へメッセージ

組合員の皆さんには、職員として48年間お世話になりました。今は、おいしい野菜や果物を提供できるよう日々農業に励んでいます。JAの直売所で見かけた時は、ぜひ手に取ってもらえたらうれしいです！

おしまします

Vol. 301



春日支店管内
あき
鈴木 昭さん

**介護器具を
手作りで**

鈴木さんが介護器具を作
り始めたのは4年前。その
頃、体が思うように動かず
病院に通っていた鈴木さん
は、通院した際に様々な介
護器具や患者がそれらを使
う様子を見て、自分も作っ
てみようと思ったことが
きっかけでした。
家にある普段使わな
くなった製品などを組み合わ
せて加工し、介護器具を製
作する鈴木さん。他の人に
も役立ててもらいたいとい
いと喜んで提供し、使いやす
く作ってよかったと嬉しくな
るそうです。
自作した介護器具の中
でも歩行器は代表作で、病院
の先生に実物を見てもらっ
た際、「これはよく考えて
ある。よい物を作ったね」と褒
めてもらえたことが印象
に残っているとのこと。
今後の活動について鈴木
さんは「再び自分が動けな
くなったときのことを考え
て、便利に使えるものを自
分なりに工夫して作って
いきたい」と話しました。



営農情報

適期収穫で高品質な米を 収穫しよう



尾張農林水産事務所
農業改良普及課
主任専門員
横井 信之

暑い夏になる年が増えていきます。ニユースでは真夏の猛暑日がよく取り上げられますが、「あいちのかおり」等の中生種が登熟する九月から十月にかけても高温が続く年が増えていきます。水稲の成熟期は出穂後の積算温度で決まってくるため、登熟期の気温が高ければ成熟期は平年より早まります。また高温下では、成熟期を過ぎた後の品質低下（着色粒や胴割米）も早ま

ります。さらに倒伏等が重なれば品質がいつそう低下します。収穫の適期をつかみ、品質向上に努めましょう。

● 収穫適期の判定

成熟期頃の穂を見ると、一穂の中に黄化した籾とまだ緑色の籾が混在しています。黄化した籾は登熟が完了した籾で、緑色の籾は未熟粒ですが、全ての籾が黄化するのを待っていると先に登熟した籾は胴割米が発生するため、刈り遅れになってしまいます。このため、一穂の籾の85%、90%が黄化した時を収穫適期としています。

稲の穂は穂先の方から黄化が始まり、穂首側に最後まで緑色の籾が残るので、ほ場で収穫適期を判断する際は、実際に穂を数本束ねて握ってみて、穂首側に緑色の籾が10%、15%残っている時が収穫適期の目安です。

また、収穫適期を出穂後の日数（日平均気温の積算）から判断すると、「あいちのかおり」で出穂後45〜50日（1,100℃前後）といわれますが、先に述べたように登熟期の気温次第では、成熟期が早まることを考えられます。テレビの天気コーナー等で報道される気温に注意しながら、実際の判定にあたっては、ほ場で穂の黄化の割合と照合するなどの総合的な判断が必要です。

なお、出穂期とは株の半分で穂の一部が出なかった時期をいいます。穂が出そろった時期ではないので注意してください。

● 出穂期から収穫期までの管理の要点

① 斑点米カメムシ類の防除

斑点米とは玄米が部分的に黒く変色したものです。

で、原因の一つが斑点米カメムシ類による吸汁加害です。斑点米カメムシ類が出穂期から乳熟期にかけて柔らかい籾に口針を突き刺し、刺された部分が雑菌で発酵することで発生します。中でもイネカメムシは、出穂期に籾の基部を加害し不稔米（しいな）を発生させ、減収の要因になることから近年大きな問題になっています。イネカメムシによる不稔対策は出穂期の防除が重要です。使用する薬剤についてはJJAから農業改良普及課へご相談ください。

② 水管理

水管理が面倒なことや、コンバインの作業性を高めるために早期に落水する水田が見られますが、早期の落水はせっかく葉で作られた炭水化物の穂への転流を抑制し、登熟不良による白未熟粒・青未熟粒・胴割米、その他未熟粒などを発生させるばかりでなく、収量も低下させます。水田の条件にもよりますが、刈り取り予定日の5〜10日前程度を一つの目安とし、乾田か湿田か、あるいは雨が降り続く年か晴天が続く年かなどを考慮し判断してください。

③ 雑草の抜き取り

特にクサネムは、黒褐色の種子の大きさや形が米粒と似ているため、一緒に収穫すると玄米に混ざって検査等級を落とす原因になります。さらに放つておくと翌年また増えてしまいますので、収穫までに必ず抜き取っておいてください。



イネカメムシ



あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

スイスチャード カラフルな葉は観賞用にも

スイスチャードは和名をフダンソウ（不断草）といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15〜20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りにくい夏に容易に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。

【品種】「アイデアル」（サカタのタネ、「ブライトライト」（タキイ種苗）は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。

【畑の準備】事前に1平方m当たり苦土石灰150gを予定の畑に散布して耕しておきます（図1）。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。

【種まき】10〜30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします（図2）。1粒の種（種球）から2、3本発芽するので、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、幼苗を保護すると良いで

しょう。苗作りをする場合はセルトレイや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。

【間引き・追肥】発芽後2、3回に分けて間引きします。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。

【収穫】えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40〜50日、夏まきで30〜40日、秋まきでは40〜60日で、草丈が20cmくらいから収穫します（図3）。

図1 畑の準備

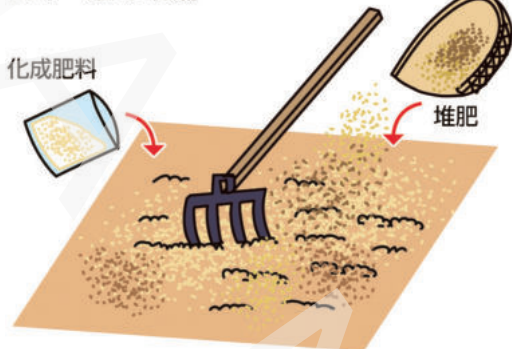


図2 種まき（じかまき）

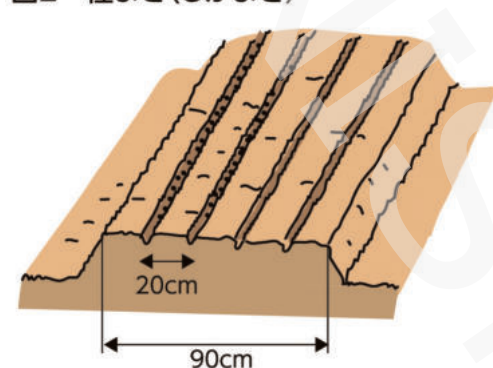
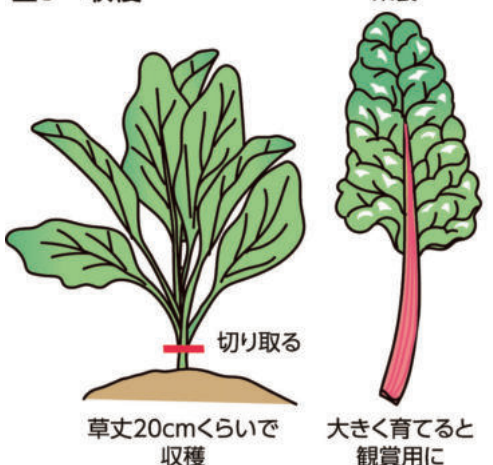


図3 収穫



栽培カレンダー（スイスチャード）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	●	■		●	■		●	■		
	春まき			夏まき		秋まき				
中間地 暖地	●	■		●	■		●	■		
	春まき			夏まき		秋まき				

● 種まき（じかまき） ■ 生育 ■ 収穫

下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするときは、葉の長さを40〜50cmまで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

9月

行事予定

5日(木)	税務相談(本店)
5日(木)	集団人間ドック(師勝支店)
9日(月) ～10日(火)	保有米の引取日
12日(木)	集団人間ドック(新川支店)
12日(木)	個別税務相談会(清洲支店)
12日(木)	法務相談(本店)
18日(水)	集団人間ドック(西春支店)
18日(水)	年金相談会(西枇杷島支店)
19日(木)	年金相談会(春日支店)
20日(金)	集団人間ドック(本店)
20日(金)	年金相談会(青山支店)
21日(土)	税務相談(西春支店)
20日(金) ～24日(火)	秋作肥料特別セール (グリーン西春日井)
21日(土) ～24日(火)	お彼岸セール (アグリマルシェはるひ)
24日(火)	集団人間ドック(本店)

☆休日ローン相談会 7日、14日、28日(西春支店)
 ☆税務・法務相談のお申し込みは営農部開発相談課まで
 (要予約) TEL: 0568-23-4056

理事会だより

(令和6年7月25日開催)

決議事項

- 第1号議案 ディスクロージャー誌の発刊について
 第2号議案 大口貸出の承認について
 全ての議案について原案の通り可決承認されました。

営業時間変更のご案内

グリーン西春日井及びアグリマルシェはるひは、商品棚卸のため9月30日(月)の営業時間を以下の通りとさせていただきます。
 何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

- 営業日 9月30日(月)
 ■営業時間 9:00～15:00

編集後記

4年に1度開催されるオリンピック。8月初旬にフランスで行われたパリオリンピックでは、セーヌ川やコンコルド広場、ベルサイユ宮殿など、日頃から市民に親しまれている場所や歴史的建造物が会場として広く活用され、毎日配信された映像からは、各競技の熱戦だけでなく「花の都パリ」の雰囲気も大いに感じることができました。

特に印象的だったのが、Grand Palais(グラン・パレ)で行われたフェンシング。選手が剣とマスクを携え階段をさっそうと降りてくる様子は、かつての騎士の姿を彷彿とさせる素敵なワンシーンでした(≧▽≦)

各国の代表が全力をぶつけあったフランスに、私もいつか行ってみたいなあ…。(や)

アグリスクール活動日記

第7講 7月6日 講義(西春支店)

【主な内容】

- ・農薬の使い方と秋冬野菜の防除について

第8講 7月20日 講義・実習(春日支店)

【主な内容】

- ・産直部会の登録方法について
- ・生産履歴記帳について
- ・セルトレイの使い方について
- ・キャベツ・ブロッコリー播種

☆スクール生は産直施設のバックヤードや売り場を見学し、出荷のイメージを膨らませました。



クーポン券の有効期限にご注意ください

JA西春日井が発行する「組合員様限定クーポン券」は、有効期限が令和6年10月1日(火)までとなっています。アグリマルシェはるひ又はグリーン西春日井でお使いいただけますので、ご利用がまだの方はぜひご活用ください。
 なお、紛失の場合は再発行できませんのでご了承ください。

←「出資配当金のお知らせ」に同封のチラシ

営業時間外の緊急連絡先
— 24時間、365日対応 —

- キャッシュカード・通帳などを喪失(紛失・盗難)した時は・・・
 JAの安心コール
 フリーダイヤル 0120-089-286
- 事故等の場合は・・・
 JA共済事故受付センター
 フリーダイヤル 0120-258-931
- プロパンガスのメーターに関するトラブルは・・・
 名古屋プロパン瓦斯夜間受付センター
 連絡先電話番号 0568-79-1002

Goodヘルス! Goodライフ!

更年期と向き合うために



JA愛知厚生連 江南厚生病院
 第一産婦人科部長
 水野 輝子

あなたの周りに更年期障害によるつらい症状で悩まれている女性はいらっしゃいませんか。

「更年期」とは閉経前後5年、合わせて10年間のことをいい、すべての女性に訪れます。この時期には女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少します。このホルモン変化により起こる、生活に支障がでるほどの不調のことを「更年期障害」とよび、個人差がありますが、多くの方は約2-3年程度で治まります。症状の出現や程度には性格や生活環境なども関係しています。

更年期障害に影響を与える要因

性格 「神経質」「完璧主義」「こだわりが強い」

生活環境 「親の介護」「子どもの自立」「昇進や転職」 など

もしかして更年期障害?

更年期障害の症状は数百種類にもものぼると言われていますので、つらい症状を乗り切るためには、ひとりで抱え込まず、家族や周りの人の理解や支えも大切です。また、バランスのよい食事や健康的な生活習慣を意識し、ゆったりとした気持ちで毎日を過ごせるとよいですね。つらいと感じたときは我慢せずに医療機関へご相談ください。

支店通信

鹿田支店

2024.9



鹿田支店では、皆さまにお得な情報やキャンペーン情報をお伝えできるよう、ATM付近にPRコーナーを設け、各事業の旬な情報を紹介しています。

また、店舗正面の花壇では職員が季節の野菜や花を育て、農業への学びを深めています。この取組は、組合員や利用者様とのコミュニケーションツールにもなっており、時には栽培のアドバイスや声援をいただくなど、活動の励みになっています。

作業の様子を見かけた際は、ぜひ気軽にお声掛けください!

鹿田支店は、地域の皆さまとのつながりを大切に、地域と共に成長してまいります。

