

# SEISYUN 4

2026  
vol.559

〈特集〉  
知識と技術を学んだ11か月  
アグリスクール第9期生の挑戦



JA西春日井  
https://www.ja-nishikasugai.com/



## JA西春日井で年金を受け取るとオトクがいっぱい!

お取扱期間 2026年4月1日~2026年9月30日

年金受取とくとく定期  
年金受給者専用定期貯金

年**0.80**%  
(税引後 年0.637%)

期間：1年

対象となる方 公的年金の振込を確認できる方

預入限度額 お一人様300万円

- 自動継続スーパー定期1年もの、元金のみ継続扱いに限ります。
- お預け入れ金額は、10万円以上1万円単位となります。
- お預け入れ時の金利は、満期日まで変わりません。
- 初回満期日以降の金利は、継続日当日の店頭表示金利となります。
- 1年ごとに継続のお手続きが必要となります。
- 店頭に説明書をご用意しています。



▲年金受取口座の変更用紙

すでに他行で年金をお受取りの方も安心してください!

年金証書または年金振込通知書をご準備の上、ご来店ください。年金受取口座の変更用紙はJAにてご用意しています。



JAゆうゆう定積  
年金受給者向け定期積金

年**0.50**%  
(税引後 年0.398%)

期間：1年、2年、3年、4年、5年

対象となる方 公的年金の振込を確認できる方

払込金額 1回あたり1,000円以上  
(原則、お受取りになる1回あたりの年金額の範囲内とします。)

- 契約時の約定利回りを満期日まで適用します。
- 店頭に説明書をご用意しています。

JAバンクで年金をお受取りいただくと!

# 3,000円相当プレゼント!

条件 | 対象期間内に新たに1度に5万円以上の年金受取実績が確認できた方

対象期間 2026.04.01 ~ 2027.03.31

特典へのお申込みが必要です

webで!

お申込みいただくと、3,000円相当のデジタルギフトをメールでお送りいたします。

エントリーはこちら▼



※ポイント交換レートは商品により異なります。

窓口(専用紙)で!

お申込みいただくと、QUOカード3,000円分をプレゼント!



※画像はイメージです。

ご不明点など、お気軽に窓口へご相談ください!

ほかにも特典いろいろ!

詳しくはこちら▼



くわしくはお近くの窓口へお問い合わせください。

# 知識と技術を学んだ11か月 アグリスクール第9期生の挑戦

## アグリスクール第9期生の主な活動内容

- 4/ 5 開講式
- 講 土作り・肥料の基礎知識、夏野菜の播種について
- 4/19 実 畝作り、マルチ張り、エダマメ播種
- 4/26 実 ナス・ピーマン・ミニトマト  
キュウリ・スイカ・トウモロコシ苗定植  
支柱設置誘引、トンネル設置
- 5/10 実 トンネル除去、夏野菜栽培管理、スイカ葉敷き
- 5/24 実 サツマイモ苗定植、夏野菜栽培管理、追肥
- 6/ 7 実 パレイショ・タマネギ収穫、夏野菜栽培管理、追肥  
農薬の使い方・散布方法について
- 6/22 実 スイカテグス張り、パレイショ収穫体験のサポート
- 7/ 5 講 産直部会の登録方法、生産履歴記帳について
- 7/26 講 農薬の使い方と秋冬野菜の防除について
- 実 セルトレイの使い方  
キャベツ・ブロッコリー播種
- 8/23 実 耕うん、ネギ苗定植、ニンジン播種
- 8/30 実 畝立て、キャベツ・ブロッコリー苗定植  
ハクサイ・レタス播種、サツマイモつる返し
- 9/20 実 ダイコン播種、朝市用キャベツ・ブロッコリー苗定植
- 9/27 実 ハクサイ・レタス苗定植、タマネギ播種
- 10/11 実 ホウレンソウ・コマツナ播種、ダイコン間引き  
秋冬野菜追肥・土寄せ、タマネギ追肥・籾殻敷き
- 10/25 実 サツマイモ・ラッカセイ収穫、秋冬野菜栽培管理
- 11/ 8 実 タマネギ苗定植、秋冬野菜栽培管理
- 12/13 実 ホウレンソウ・コマツナ収穫
- 12/26 実 採れたて朝市準備、収穫・品作り
- 12/27 実 採れたて朝市
- 1/10 講 産直へ出荷するための4つのポイント
- 2/ 7 実 パレイショ植え付け、タマネギ追肥  
春ダイコン播種、圃場片付け
- 2/14 講 野菜のタネと栽培計画について
- 閉講式

講 = 講義 実 = 実習



▲畝立て（8月30日）



▲ラッカセイ収穫（10月25日）



▲採れたて朝市（12月26日）



▲パレイショ植え付け（2月7日）



JA西春日井は2月14日、令和7年度アグリス쿨の閉講式を西春日井で行いました。閉講式には、スクール生と講師、補助員らが出席。丸山組合長からスクール生一人ひとりに修了証書と記念品が手渡されました。丸山組合長は、「研修で修得した知識や技術を糧に、将来は管内で農業を担う生産者として活躍されることを願っています」と期待の言葉を寄せました。最後に、受講を終えた感想や気付いた点など意見交換し、11か月の学びを締めくくりました。

▲夏野菜苗の説明（4月26日）



▲スイカテグス張り（6月22日）



▲マルチ張り（4月19日）

アグリス쿨に参加して、よき仲間と出会えたことが一番良かった。これからは、楽しく農業に関わりたい。

講師・補助員の方の指導とスクール生同士のコミュニケーションによって、自分なりに農業を学ぶことができた。これからも農業を頑張っていきたい。野菜を作るために土を育てる。土を大事にするということを学んだ。もう一度土について勉強し直し、数年後にチャンスがあれば、またスクールに参加したいと思う。

定年退職後に野菜作りをはじめた。2年目にこのスクールに参加した。自分で作った野菜が上手に育ち、食べられることにうれしさを感じた。販売できるレベルになるかはわからないが、これからはおいしい野菜作りを目標に頑張りたい。

基礎から学べてとても勉強になった。今後は、トウモロコシ栽培にも挑戦したい。得意な野菜を見つけて、楽しく農業に取り組みたい。

自分で土を耕して育てた野菜は、こんなにうれしいんだとわかった。形が多少悪くても、友人が美味しいと言って食べてくれたことがうれしかった。これから少しずつ続けていきたい。

一年間楽しく続けられた。市場出荷を目標に、専業農家を目指して家族全員で農業に取り組んでいきたい。

農業に関する基礎的な内容を学ぶことができた。採れたて朝市では、野菜が売れ残ってしまったので、事前のPRや販売促進に向けた提案なども、カリキュラムに盛り込み意見を出し合うとよいと思う。

農薬や機械の使い方を教えてもらったことが良かった。一年を通して本当に楽しかった。

今までは、農業を見るだけの立場だったが、スクールに参加したことで、それぞれの作業が持つ意味を理解できた。農業は奥が深いとわかり本当にためになった。良いものができず農産物コンクールに出品できなかったことが残念。来年も挑戦したいと思う。



▲閉講式（2月14日）

# ありがとう 50周年

JA西春日井は、令和7年3月に設立50周年を迎え、「感謝を胸に これからも そして いつまでも」をキャッチフレーズに記念事業を実施し、組合員をはじめ地域・ご利用者皆さまに感謝の気持ちをお伝えしてまいりました。ここに1年間を振り返ると共に、今後も変わらぬご支援を賜りますようお願いいたします。

## 50周年記念式典

令和7年9月6日、名古屋芸術大学アートスクエアにおいて総代をはじめ関係者約600人を招待して記念式典を開催しました。また、元衆議院議員の杉村太蔵氏による記念講演では、議員時代の経験や現在の活動などが軽快なトークで紹介されました。



## 農産物コンクール

北名古屋市商工農祭において、農産物コンクールを開催し、50周年記念として農産物出品1点につき500円分のふれあい商品券1枚を配付しました。



## 組合員限定クーポン

組合員の皆さまに、50周年を記念した500円分のグリーン西春日井とアグリマルシェはるひで使える「組合員限定クーポン」を発行しました。



## 信用事業キャンペーン

「年金受取とくとく定期」、「定期積金」を特別金利でご案内すると共に、定期貯金キャンペーンを実施し50周年特別金利にてご提供しました。

## 生前整理セミナー

生き方整理コンサルタントを招いて、生前整理セミナーを開催しました。講師が、「物・心・情報を整理し、人生の後半戦を豊かに生きる」ためのエンディングノートの活用法や作成時の注意点などを紹介しました。



## ブロックイベント

ブロックごとに50周年記念イベントを開催しました。皆さまにお楽しみいただけるよう、ハンドメイド教室、野菜詰め放題、マジックショー、ゲームなどを企画。多くの方にお立ち寄りいただき大変盛況でした。



## 機能をj知って活用の幅を広げよう JAスマホ教室

春日支店は2月6日、店舗2階でスマホ教室を開催し、春日地区婦人部の会員11人が参加しました。今回のテーマは、天気アプリとLINEの活用です。ドコモショップのスタッフを講師に招き、一人ひとり実際にスマホを操作して学びました。LINEは参加者がすでに利用していたことから、ステップアップ編としてスタンプの使い方やカメラ機能体験し、楽しみながら理解を深めました。受講後のアンケートでは、参加者の8割以上が「期待通り」「期待以上」と回答。今後は、インスタグラムや動画にもチャレンジしたいとの声が多く寄せられました。



▲スマホを操作する参加者とサポートする山田支店員



養分の過不足把握は土壤診断で 石灰類使い分け講習会  
グリーン西春日井は2月13日、西春日支店で石灰類の使い分けに関する講習会を開き、9人が参加しました。営農部職員が講師を務め、石灰質肥料を使う理由やその効果について解説しました。また、石灰質肥料を使うことで酸性土壌の矯正、適正なpHの確保、微量要素の吸収促進などが期待できる一方、施肥量が多すぎると生育障害が発生する可能性があることについても指摘。講師は、「土壤診断で養分の過不足を確認し、適切に施肥することにより作物の収量・品質向上を図ってほしい」と参加者へ呼びかけました。



▲講師の説明に耳を傾ける参加者

## NEWS & TOPICS みのにん通信

金融部は2月18日、金融被害の防止に向けた総合防犯訓練を西春日支店で行いました。西枇杷島警察署協力のもと、被害が後を絶たない特殊詐欺とSNS型投資詐欺を事例に取り上げ、対応を学びました。窓口担当者は、「お客さまに詐欺を認識していただくことの難しさを感じた」と感想を話し、見学した他店の職員と共に訓練を振り返りました。同署の高松宏文生活安全課長は「被害者はウソの話を信じ込んでいたため慎重な対応が必要。『タマされている』と聞くと怒り出す人もいます。詐欺が疑われる場合は、全件通報してほしい」と講評し、参加した職員は気を引き締めていました。



▲SNS型投資詐欺の事例に対応する職員

## 特殊詐欺への対応学ぶ

JA西春日井は2月16日、17日に職員の救命対応力の向上を目的に、AED(自動体外式除細動器)講習を実施しました。講師から心肺停止発生時の対応手順や胸骨圧迫の重要性、AEDの正しい使用方法について説明を受けた後、訓練用機器を使用して心肺蘇生の練習を行いました。参加した職員は、万が一の事態に迅速に対応できるよう真剣に取り組みました。当JAは、今後も職員教育を継続し、皆さまに安心してご利用いただける環境づくりに努めてまいります。



▲胸骨圧迫を体験する職員

## AED講習



# わが家のげんキッズ!

鬼頭 昂佑くん 4歳

- ★好きな食べ物：イチゴ
- ★お気に入り：鬼剣舞 (岩手県北上市周辺の民俗芸能)
- ★熱中していること：鬼剣舞の舞と太鼓

鬼頭 杏弥くん 2歳

- ★好きな食べ物：バナナ
- ★お気に入り：車
- ★熱中していること：太鼓



清洲支店管内  
成瀬 弥栄さん・広子さんのお孫さん

—ご家族からのメッセージ—  
兄弟仲良く元気に育ててください😊

## ウチの人気者!

くろ (6歳・♂)

もか (6歳・♀)

青山支店管内  
飼い主：竹内 淳二さん



もか

くろ

- 🐾 飼いはじめたきっかけ  
— 里親募集サイトで保護猫が産んだ2匹(くろ・もか)を見て、ビビッときてお迎えしました。
- 🐾 性格  
— 一緒に生まれた兄妹ですが、性格はまったく違い、くろは活発、もかはおっとりさんです。
- 🐾 特技  
— 投げたおもちゃを口にくわえて持って来れます。
- 🐾 好きな食べ物  
— キャットフード (^▽^)/

- 🐾 可愛いところ  
— 外出から帰宅すると、走ってきて頭突きをしたり、転がりお腹を見せて「触って! 触って!」と要求してきます。家族全員メロメロです♥
- 🐾 飼い主さんからひと言  
— いま6歳のくろともか。これからも病気にせず、元気に長生きしてほしいなあ😊

## 農をつなぐ

営農部は2月18日、令和9年度に向けた国・県等の予算と施策要望事項に関する意見交換会を開き、JA担当役職員と管内の農業者11人が出席しました。

はじめに、令和8年度に関してJAグループ愛知が行った国の農業施策に関する政策提案及び県予算・施策に関する要請事項を確認した後、農業者が各自の課題と具体的な要望事項について発言。中小規模農家でも取り組みやすい補助事業の仕組みづくりや気象変動に適應した助成の検討、農業資材等の価格高騰対策における交付金支給基準の見直し、行政(国・県・市町)が一体となった用水施設の維持管理などについて意見を交わしました。

当JAは、取りまとめた内容を令和9年度の要望事項として国や県、地域行政につなぐと共に、農業者との情報共有・連携強化を図り、管内農業の維持・継承に取り組みます。



▲課題を共有する農業者とJA役職員

## おじゃまします

Vol. 316

西春支店管内  
飼い主：白井幸一さん・和子さん

## 愛犬とキャンピングカーの旅



「車を安全に運転できる間は、愛犬と一緒に家族で旅行を楽しみたい」と笑顔を見せる幸一さんと和子さん。キャンピングカーでの新たな旅に思いを馳せています。

北海道では、大自然の中でのキャンピングに癒され本土にないスケールの大きさに感動し、奄美大島では、ウミガメと一緒にシュノーケリングと、もう一つの趣味サーフィンを体験できたことが、思い出深く印象に残っているそうです。

定年退職を機に、長年の夢だったキャンピングカーを購入し、愛犬と日本全国を旅している白井さんご夫妻にお話を伺いました。

「時間に縛られず、旅を満喫できることや、車中泊が可能のため、いつでも愛犬と一緒に過ごせるところがキャンピングカー旅の魅力」と白井さん。他にも旅先での出会いや、その土地ならではの食材を味わうことも楽しみにしています。



# 営農情報

## 夏秋ナスの栽培について



尾張農林水産事務所  
農業改良普及課  
技師 大原 淳平

間もなく夏秋ナスの定植時期を迎えます。ナスは上手に管理すれば、長期間にわたり安定的に収穫できますので、栽培のポイントについて説明します。

■**ほ場の準備**  
ナスは、青枯病や半身萎凋病などの土壌病害に感染すると甚大な被害を受けますので、同じナス科作物（トマト、ピーマン等）の連作にならないようほ場を選定します。完熟堆肥や稲わらを施用し、土作りを行います。石灰や苦

土の欠乏による障害が出やすい作物なので、基肥施用前に土壌改良資材（石灰、苦土）を施用し、pH5.6〜6.4を目標にします。生育初期の肥効を抑えるため、緩効性肥料を主体に、追肥はナスの草勢をみながら速効性肥料を施用しましょう。風によるスレを防止するため、ほ場の周囲に防風網を設置しましょう。

■**定植**  
4月下旬から5月上旬の天気良く風の無い日を選び定植します。苗は一番花の蕾がふくらんで紫色に着色し始めたころが適期です。株間は60〜80cmとし、植穴に十分かん水してから定植し、深植えにならない（接ぎ木部分が埋まらない）よう注意します。アブラムシ類やアザミウマ防除のため、植穴に粒状の殺虫剤を処理すると有効です。定植後は仮支柱を立てて、苗が倒れないよう誘引します。

■**仕立て、誘引**  
主枝と一番果（花）の上下の脇芽2本を伸ばして、3本仕立てにします（図1）。3本の枝は左右に振り分け、ビニールテープまたはネットに誘引します（図2）。残した側枝よりも下から出る脇芽は、早めに除去します。

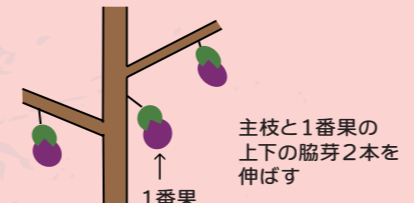


図1 3本仕立ての方法

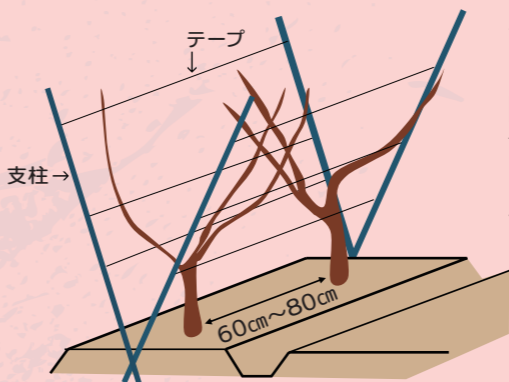


図2 支柱・テープの張り方

■**側枝の管理**  
切り戻しせん定を行います（図3）。①結果枝は花の上1葉を残して摘心します。②果実が肥大し収穫する際は、第1脇芽（最も基部の脇芽）を残して、枝を切り戻します。③残した脇芽が伸びて、新たな結果枝となりますので、①〜③の作業を繰り返してください。

■**草勢管理**  
長花柱花（めしべが少しよりも長く、花粉がつきやすい花）で花の色が濃く、大きく咲いていれば、草勢は良好です（図4）。草勢が低下してくると、花の色が薄く、中花柱花や短花柱花が多くなり、着果が不安定になるため注意が必要です。追肥や葉面散布剤で養分を補給しましょう。

■**かん水**  
水分が不足すると、生育不良になり、つやなし果の発生を助長します。降雨がない場合は、積極的にかん水を行います。畝間に引き水する場合は、日中を避けて夕方に行います。

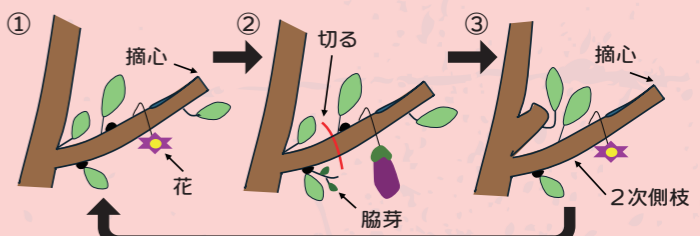


図3 側枝の管理方法



図4 めしべの長さによる草勢の判断

## オクラ 密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ



あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

【**品種**】「アーリーファイブ」（タキイ種苗）、「ピークファイブ」（サカタのタネ）、「ブルースカイ」（ヴィルモランみかど）などの五角種や、大きく育っても堅くならない丸さや種の「ヘルシエ」（タキイ種苗）、「みどり丸ノ助」（サカタのタネ）などがあります。

【**畑の準備**】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘（こううん）しておきます。次に、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを施し

て土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

【**種まき**】高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまう。地温が15度以上になってから種まきします。ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません（図1）。間引かず栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晚

水に漬けてからまくと良いでしょう。

【**管理**】2条植え（またはじかまき）では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしない苗を植え付けます（図2）。じかまきでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます（図3）。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

【**病害虫防除**】アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

【**収穫**】開花後7〜10日の若いさを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10〜15cmで収穫します（図4）。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

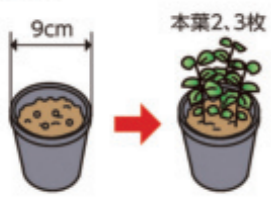


図2 植え付け

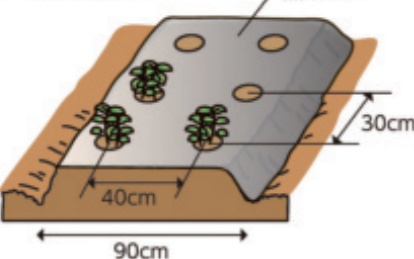


図3 収穫・摘葉

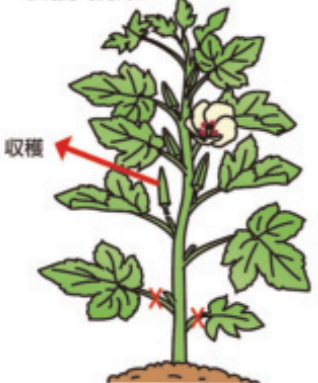
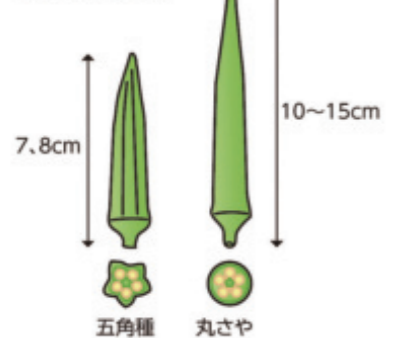


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	●	●	●	●	●
中間地		●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●

● 種まき    --- 苗作り    ▲ 植え付け    ○ トンネル    — 生育    ■ 収穫

※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。

園芸研究者 ● 成松次郎

**4月** 行事予定

3日(金)	税務相談会(本店)
9日(木)	法務相談会(本店)
15日(水)	年金相談会(清洲支店)
16日(木)	年金相談会(師勝支店)
17日(金)	スプリングセール 第2弾
~21日(火)	(グリーン西春日井)
18日(土)	税務相談会(西春支店)

☆休日ローン相談会 11日、18日、25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8年2月25日開催)

**決議事項**

- ・令和9年度新規採用職員計画について
- ・持続可能なJA経営基盤の確立・強化に向けた具体的な取組について
- ・就業規則等の一部変更について
- ・大口貸出の承認について

全議案について原案の通り可決承認されました。

人事異動 ◆採用 ※令和8年3月1日付  
 下野 洸輔 西春支店

**編集後記**

季節は春本番。4月はお花見やお祭りなどの楽しい行事がたくさんありますが、私としては「畑仕事を本格的にスタートする季節」というイメージです。  
 トマト・キュウリ・ナス・ピーマンといった代表的な夏野菜の定植に向けて、苗の準備や畑の土作りを早めかつ計画的に行っていかなければと思っています。  
 グリーン西春日井では、4月17日から4月21日までスプリングセール第2弾を開催します。家庭菜園の資材準備にぜひご利用ください!

**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

**水田適正管理のお願い**

稲作が始まる時期となりました。水田を所有する皆さまには、日頃より路肩や畦畔の管理にご協力いただいているところです。しかしながら、中には除草が行われておらず、稲作等の妨げとなっている圃場も見受けられます。雑草を放置すると、種子が飛散しさらに雑草が増えるばかりでなく病虫害の発生要因にもなりかねません。コメの品質保持に向けて引き続き適正な水田管理をお願いいたします。水稲栽培に関して特定農作業委託(耕うん、田植え、稲刈り)をご利用の方についても、畦畔除草や用水管理は水田所有者ご自身で行っていただくこととなっております。管内農業の維持・継承、農地保全のため、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



**開発相談課からのご案内**

**土地活用はJAにご相談ください!**

JA西春日井では、税金対策を柱に、組合員の皆さまのご事情・ご意向に寄り添った土地活用のご提案を行っています。賃貸経営や土地売買、相続税対策に関することなど、ぜひお気軽にご相談ください。

また、お悩み事やお困りごとについて税理士や弁護士に直接相談できる税務・法務相談会も毎月無料開催しています。

広報誌「SEISYUN」の行事予定またはお問い合わせにて開催日をご確認いただき、事前予約の上ご来店ください。

**<お問い合わせ・ご予約先>**  
 営農部 開発相談課 0568-23-4056



伊藤久子先生の **料理教室**

**たけのこごはん**

**材料(4人分)**

- 米……………2カップ
- ゆでたけのこ……………100g
- 油揚げ……………2枚
- だし汁……………360~400cc
- 白醤油……………大さじ1
- 薄口醤油……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1



**作り方**

- ①米を洗い、たけのこを2mm位、油揚げを5mm位の薄切りにする。
- ②炊飯器に米、たけのこ、油揚げ、Aを入れて普通に炊く。
- ③炊き上がったたら軽く混ぜて器に盛りつけて完成。

**指出し体操**

(3) 右手は人さし指と中指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っています。胸の前の手は必ず親指を立てることになります。



(4) 左右の手の動きを逆にします。左手は人さし指と中指を立てて前方に出します。右手は親指を立てて胸の前に持っています。



(1) 右手は人さし指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っています。立った状態でも座った状態でもOKです。



(2) 左右の手の動きを逆にします。右手は親指を立てて胸の前に持っています。左手は人さし指を立てて前方に出します。



※(1)~(4)を10回繰り返しましょう。 ※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



脳トレ! 手足の体操

**指出し体操で右脳を鍛える**

両手のリズムミカルな動きで右脳を鍛える体操です。右脳は想像力などをを受け持つとされていますので、頭がぼんやりするときやアイデアがうまく出ず、煮詰まったときなどに試してみよう。大人数での集まりなどで、皆で挑戦すると盛り上がりやすい。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄