



肩

誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1 肩のリラクゼーション



両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。



息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)～(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)～(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

毎日5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修: 国士舘大学教授 須藤明治(すどう あきはる) 参考文献: 『お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社) イラスト: 出口由加子

腰

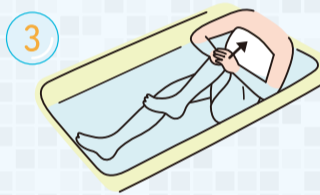
腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿(だいたい)骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

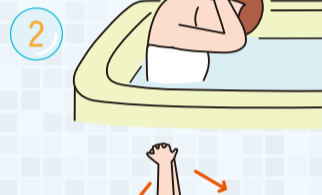
筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)～(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

脚

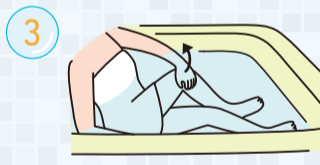
むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

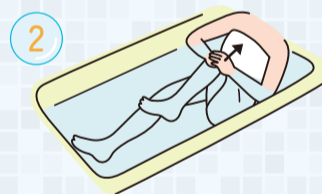
筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



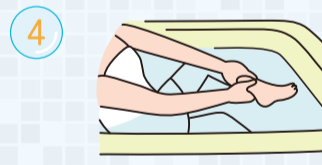
首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

基本編

入浴の前後には

しっかり水分補給を!

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなったり、気付かず動脈硬化が進行している人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。

飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまい、貧血を起こして倒れてしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

「ごはん・お米とわたし」

作文・図画コンクール入賞者決定しました。



「笑る稲に山」

北びわこ管内の各部門入賞者(特選・入選)は次の通りです。

作文部門

- ◇特選 坂本 英海莉さん (田根小1年)
- 鹿取 倅汰さん (湯田小4年)

◇入選

- 吉田 麗央さん (塩津小3年)
- 伊藤 悠叶さん (びわ南小4年)

図画部門

- ◇入選 北村 陽平さん (湯田小6年)

お料理レシピ付!



「ゆめまるカレンダー 2024」につきましては、各窓口にてお渡ししております。ご希望の方は、お気軽にお声掛けください。

★12月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考えて予定を調整。体調とも相談して無理なく 【健康運】慌ててけがをしないように。呼吸を整えて 【幸運の食べ物】キャベツ

牡牛座 【全体運】予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運気が上昇。良い年越しになりそう 【健康運】食べ過ぎに気を付けて。よくかんで食べると◎ 【幸運の食べ物】野沢菜

牡羊座 【全体運】視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ 【健康運】とてもパワフル。力仕事も積極的に引き受けて 【幸運の食べ物】カボチャ

12月15日
9:30~ 金曜日
13:00

**今年もやります！
感謝の日**
ご来店お待ちしております

日頃の感謝をこめて
先着200名様に
すぐやめればお返し

みかん・りんご・パンの販売
から揚げ・焼きそば・おでん・焼きお餅
野菜の販売もあるよ

冬の金利優遇
定期貯金実施中

JA北びわこ
木之本支店
82-3001

ヒーターベスト

ブラック シルバーグレー ダークオリーブ

セット内容

レイズブラック

7,800円(税込)

サイズ	S	M	L	LL	3L	4L
着丈	59.5	61.5	63.5	65.5	67.5	68
胸囲	98	104	108	112	116	122
肩幅	36.5	38.5	40	41.5	43	45

表地：表地・中綿・裏地 ポリステール100% (単位：cm)

農業者年金

長生きをマイナスにしたいくない。
農業者のための年金があるなら入りたいと思う。

6つのメリット

- 農業者は広く加入できる
- 終身年金。
- 老後を最後までサポート
- 全額社会保険料控除で大きな節税効果
- 保険料が自分で選べて、いつでも見直せる
- 条件を満たせば、月額最大1万円の国庫補助
- 少子高齢時代に強い積立方式・確定拠出型の年金

詳しくは… 農業者年金基金 検索 <https://www.nounen.go.jp/>

年末年始の営業のお知らせ

いつも当JAをご利用いただきまして誠にありがとうございます。年末年始の営業は以下のとおりとなります。

店舗	令和5年		令和6年			
	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
店舗窓口			休	業		通常営業
店舗ATM・キャッシュコーナー						
浅井支店・虎姫支店・びわ支店 湖北支店・朝日キャッシュコーナー 高月支店・木之本支店・永原支店			9:00~17:00			8:45~19:00
フレンドマーケット浅井店 キャッシュコーナー ザ・ビッグ高月店 キャッシュコーナー			9:00~21:00			
JAネットバンク						
個人	通常通り		8:00~19:00			通常通り
法人	通常通り		ご利用できません			通常通り

資材配送および燃料油配送の年末年始休業日について(お知らせ)

【資材配送センター】 12月29日(金)~1月3日(水)の6日間は「休業」させていただきます

12月27日午前中までのご注文は年内配送(注:12月28日まで)させていただきます。それ以降のご注文につきましては、年明け1月4日以降の配送とさせていただきます。また、お取り寄せ商品や在庫のないものなど、商品によっては1月4日以降入荷次第の配送となりますのでご了承ください。

【燃料油配送センター】 12月30日(土)~1月3日(水)の5日間は「休業」させていただきます

12月28日午前中までのご注文は年内配送(注:12月29日まで)させていただきます。それ以降のご注文につきましては、年明け1月4日以降の配送とさせていただきます。

JA全農しが長浜農機センター 休業日のお知らせ

臨時休業日: 令和5年12月28日(金)・令和6年1月4日(木)
※年末年始及び臨時休業日を含め、
令和5年12月28日(金)~令和6年1月4日(木)まで
休業日とさせていただきます。

JA全農しが長浜農機センター
住所: 長浜市小谷丁野町360 ☎0749-78-1008

お急ぎの際の連絡先
(12月28日(金)・1月4日(木)のみ)

JA全農しが 農業機械課
住所: 野洲市小篠原大岩山5-2
☎077-586-7014

2023 JA北びわこ 冬の金利優遇定期貯金

新規のご資金で10万円以上(期間1年・3年)

お預け入れいただいた方に、特別金利を適用いたします。

期間1年
ATM・ネットバンクでお預け入れの方 **年0.15%**
(税引き後 年0.119%)
窓口でお預け入れの方 **年0.12%**
(税引き後 年0.095%)

期間3年
ATM・ネットバンクでお預け入れの方 **年0.17%**
(税引き後 年0.135%)
窓口でお預け入れの方 **年0.14%**
(税引き後 年0.111%)

募集期間/令和5年11月1日(水)▶令和6年1月31日(水)

- お取り扱いには新たな資金でお預け頂ける個人の方のみとさせていただきます。
- 当JA定期貯金の満期資金または中途解約資金等による本定期貯金へのお振り替えはできません。
- 金利優遇の適用は初回満期日までとし、満期日以降は継続日における店頭金利を適用致します。
- 期限前解約をされる場合は当JA所定の中途解約利率を適用致します。
- 税引き後の金利は小数点4位以下を切り捨てて表示しています。
- お利息に20.315%(国税15.315%+地方税5%)の分離課税がかかります。
- 本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。
- 店頭に説明書をご用意しております。
- 金利は令和5年11月1日現在

★お問い合わせは、お近くのJA北びわこ各支店窓口または渉外担当まで★

浅井支店 ☎0749-74-3101 湖北支店 ☎0749-78-1237 余呉支店 ☎0749-86-3025
虎姫支店 ☎0749-73-3333 高月支店 ☎0749-85-2266 永原支店 ☎0749-89-1131
びわ支店 ☎0749-72-3261 木之本支店 ☎0749-82-3001 本店信用課 ☎0749-78-2407

農産物直売所 ゆめまる館だより

令和5年産 **新米** 特別栽培米 **コシヒカリプレミアム米** 好評販売中!!

1袋 30kg 9,450円 1kgから量り売り販売もしています

お正月用 **滋賀羽二重糯(精米済)** 販売中

好評発売中 農家直送!! **和歌山下津みかん** **青森りんご**

地元産 **冬野菜** 大根 キャベツ 白菜 ブロッコリー 法蓮草 小松菜 等たくさん出荷中!!

手作りお弁当・お惣菜 販売しています!

LINE公式アカウント **ゆめまる館の友だち募集中!**

ゆめまる館の最新情報をお知らせします!

住所/高月町高月1340-1
営業時間/9:30~16:00
定休日/毎週木曜日
電話番号/0749-85-6033

魚座 【全体運】問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復 【健康運】カルシウム補給と関節のストレッチで骨を大切に 【幸運の食べ物】セロリ

水瓶座 【全体運】良い話が舞い込みますが、勘違いからおかしな雰囲気になることも。相手の話をよく聞き、落ち着いて動いて 【健康運】友人たちとのおしゃべりで気分が上向きに 【幸運の食べ物】長ネギ

山羊座 【全体運】上昇運。足の引っ張り合いがありそうですが、不毛なので関わらないように。独自路線で行くのが成功の秘訣(ひけつ) 【健康運】心と音楽と香りの良いお茶でリラックス 【幸運の食べ物】ミカン