



すこやか特集

インターバル速歩

健康寿命を延ばそう！

健康増進のためにウォーキングを

されている方も多いのではないのでしょうか。ウォーキングでは、何歩歩くかではなく、どのように歩くかが大切です。

ゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返すことで、筋力・持久力・骨密度の向上や生活習慣病リスクの低減が期待できる「インターバル速歩」について、

松本大学の根本賢一先生にお話を伺いました。



インターバル速歩とは？

私たちの筋力は加齢に伴ってどんどん低下していきます。たとえば太ももの筋肉の場合、何も運動しないまま60歳を過ぎると、筋力は20歳代の半分にまで低下するといわれています。

しかし、効果的な運動トレーニングを行えば、何歳からでも筋力の増加は見込めます。ジムに通ってマシントレーニングを行ってもいいですし、プールに通って水泳を行ってもいいでしょう。ただ、長く続けて運動を習慣化することは、多くの方にとって難しいことではないでしょうか。

そこでお勧めしたいのが、「インターバル速歩」です。インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きを交互に数分間ずつ行うウォーキング法。ゆっくり歩きと早歩きを繰り返して、早歩きの合計が1日15分以上になるように歩きます。目安は週4日以上。インターバル速歩は、散歩や買い物、通勤のときなど、日常生活に気軽に取り込むことができる運

動です。

通常のウォーキングの場合、運動強度[※]は最大体力の40〜50%までにしか上がりませんが、ややきついと感じる程度の速さで早歩きをすると、最大体力の70%を使います。たとえ数分間だけでも、このレベルの強度の運動を組み合わせることで、筋力や持久力の向上が期待できます。

※運動強度：運動時の負荷やきつさを表す指標。

インターバル速歩をやってみよう！

ウォーキングは歩くときの姿勢が最も大切です。背筋を伸ばし、視線は20〜30m前を見ます。手のひらを軽く開いて、腕を後方に振ることを意識して、大股で歩くようにしましょう。最初はゆっくり歩き、徐々にスピードを上げながら歩きます。早歩きは、「ややきつい」「きつい」と感じる速さで行います。ゆっくり歩きのときは、十分にリラックスして体を休ませながら歩きます。

も行いましょう。アキレス腱伸ばしや腕の前から耳の後ろまで上げて下ろす背中のストレッチなど、体をほぐしてから動き始めるといいでしょう。水分補給も忘れずに。

「小分け運動」の習慣化が、健康寿命を延ばす

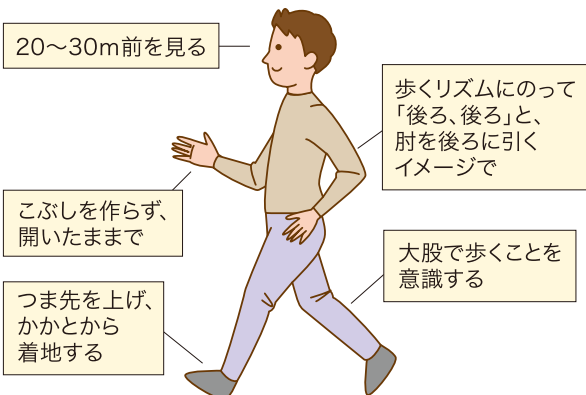
加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力が低下し、身体機能が低下することをサルコペニアといいます。サルコペニアは、介護が必要となる前段階のフレイルの危険因子ですが、適切な運動と十分な栄養、適度な休養により、健康な状態に戻せる可能性があります。

インターバル速歩をやってみよう！

自分に合ったペースで、無理なく行うことがポイント。インターバル速歩や運動を行う前には、準備運動やストレッチを行うことも大切です。

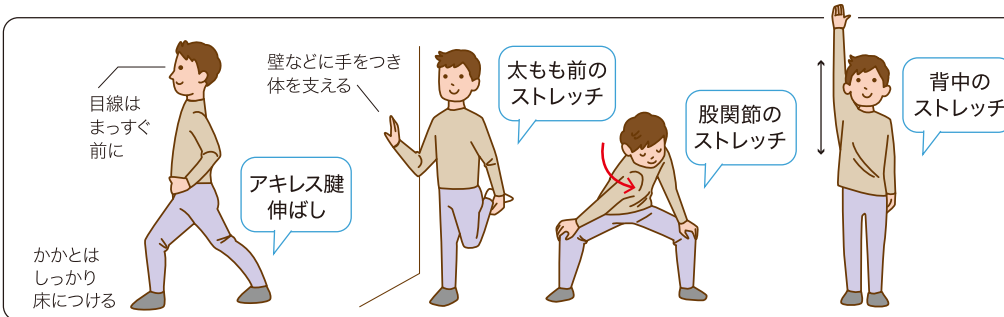
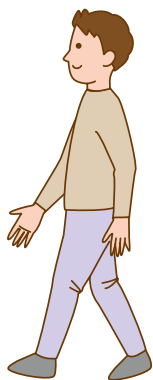
早歩きするとき

早歩き時間は1日合計15分以上、週4日以上続けよう！



ゆっくり歩くとき

疲れてきたらゆっくり歩く。リラックスして呼吸を整え、体力を回復させる。



けがを予防するための準備運動

ためにも、運動習慣を身に付けましょう。スポーツ選手のように激しい運動をする必要はありません。むしろ1日に必要な運動量を数回に分けて行う「小分け運動」を習慣化し、毎日、長く続けることが大切です。

インターバル速歩は、筋力・持久力の向上だけでなく、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があることも分かっています。ちよつとした時間を見つけて行う「小分け運動」が、長続きの秘訣です。

猛暑や氷点下など、外に出ることが難しい時期は、室内で足踏みするだけでも効果が見込めます。また、会社の廊下に「速歩ゾーン」をつくり、そこを通るときは大股&速歩で歩かなければならないルールにしてしまおうなど、日々の生活に無理なく取り入れ、インターバル速歩を楽しんでください。

※「インターバル速歩」は熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

健康マメ知識

すこやか特集 Part 2

知っておきたい「自覚的運動強度 (RPE)」

皆さんは、運動をしていて「今のペースならもう少し続けられるかも」とか「もう限界だ、これ以上は無理」と感じた経験はありませんか？

その感覚を指標化したものを「自覚的運動強度 (RPE: Rating of Perceived Exertion)」といい、個々の感覚に合わせて運動の強度を調整するのに役立ちます。運動するとき、運動強度が過度に高いと健康リスクが上がる一方、逆に強度が低すぎると運動の効果が十分に得られない可能性があります。

自分が「ややきつい」と感じる程度の強度で行うと、体に負担をかけずに持久力を効果的に向上させることができます。

自覚的運動強度を把握し、それに基づいて運動を行うことで、運動の効果を最大限に引き出すことができます。

〈自覚的運動強度 (RPE) の目安〉 きつい=強度 64.3%=心拍数 150 拍/分
ややきつい=強度 50%=心拍数 130 拍/分

自分だけの健康指標ができる「活動量計」

活動量計は、体に身につけて運動量を計測する機器で、歩数、歩幅、速度、走行距離、心拍数、消費カロリー、睡眠状態などの測定が可能です。

私たちは、立ったり座ったりといった日常の動作でもカロリーを消費しています。活動量計は、自分が1日に消費したカロ

リーの全てを合計して教えてくれるので、その消費カロリーを超えないように食事を調整することで、生活習慣の改善にも役立てることができます。スマートフォンと連携可能なものもあり、専用アプリを通じて詳細なデータを確認できます。

どのくらい運動すればよいかは、他人と

比べるものではありません。適切な運動を行うために、自分の現在の活動量を知ることが大切です。毎日使うことでデータが蓄積され、自分だけの健康指標が出来上がります。家電量販店などで購入することができますので、ご自身に合ったものを利用してはいかがでしょうか。



監修：根本賢一先生

松本大学大学院
健康科学研究科教授

★6月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉 【健康運】ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ 【幸運の食べ物】アスタバ

牡牛座 【全体運】次第に周囲が騒がしくなってきたようですが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め 【健康運】歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方再チェック 【幸運の食べ物】アスパラガス

牡羊座 【全体運】コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってきそうです。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎ 【健康運】飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって 【幸運の食べ物】サヤエンドウ

JAグミアイロパン ガス衣類乾燥機割賦

毎日が洗濯日和
ガス衣類乾燥機 **乾太くん**

ココがすごい！ガス衣類乾燥機 乾太くん

- 家事の時間化！
- 生活必需品をカット！
- 安心の低コスト！
- 清潔乾燥！
- 心ゆく上仕上がり！

無料5日間レンタルキャンペーンも好評実施中！

ガス衣類乾燥機 乾太くん

本体特別価格 **123,800円**

3年保証付

「乾太くん」を使用して、その使い心地に99.4%の方が「満足」と実感しています。

置ける？ 乾太くん

我が家に乾太くんは置けるのか、置けないのか...
「置ける？ 乾太くん」を試してみよう！

JA北びわこ 東浅井ガスターミナルセンター 74-3103
伊香ガスセンター 82-2385

国スポ障スボへ協賛 北びわこ産大麦100%「近江の麦茶」

2025年、第99回国民スポーツ大会、第24回全国障害者スポーツ大会(愛称:わたS.H.I.G.A.輝く国スボ・障スポが、滋賀県で開催されます。長浜市においても柔道をはじめ8種の競技が行われます。

JA北びわこは、長浜市の開催基本方針にある、市民協働による大会運営、自然と歴史あふれる長浜市の魅力発信など、市が目指す「新たな感性を生かしてみんなで未来を創るまち長浜」の実現に向けた取り組みに賛同しました。

長浜市とともに、この大会を盛り上げ、開催競技の円滑な運営と開催の成功、全国から長浜市へ訪れる来場者に市の魅力を広く発信して、おもてなしの心でお迎えする意を含め、大会の幹旋担当に付

属するお茶として、当JAのオリジナル商品である、北びわこ産大麦100%を使用した「近江の麦茶」(24本入)14箱2736本を協賛品として贈呈することになりました。

5月9日、長浜市役所において贈呈式が行われ、当JAの田中理事長が長浜市実行委員会の浅見宣義会長に目録を贈呈し、浅見会長から感謝状をいただくとともに、同委員会から「近江の麦茶」は、国スボの幹旋担当と合わせて提供させていただく予定を希望し、選手・監督・関係者へのおもてなしのために活用させていただきます。」とお言葉をいただきました。

現場で田植え体験 ～TAC担当者研修～

JA北びわこ営農振興課のTAC担当者4名は、5月7日、当JAの子会社である(有)アグリサポート北びわこで現場研修を行いました。

TAC担当者は、日常業務で地域農業の担い手を訪問し、農家の視点に立った情報提供や課題解決・提案を行っています。現場研修では、実際に農作業を体験することで(見識を広げ、日々のTAC活動に活用することを目的に毎年実施しています。今回の研修では直進アシスト機能の備えた田植え機の操作体験、田植え後の水管理や雑草対策などの実習を行いました。

TAC担当1年目の藤原職員は「今回操作した田植え機は、直進アシスト・速度固定機能が備わっており、初めての操作でも正確に田植えをすることができました。スマート農業の最新技術に驚いたが、現場の作業を知り、実際に体験することで農作業の大変さを実感することができた。現場研修の様々な経験を今後の業務に生かして頑張りたい。」と話しました。

今後、6月には大豆の播種作業や生育状況の確認、10月には小麦の播種作業や生育状況の確認など、年間を通して現場研修を行う予定です。

速水でも園で苗の贈呈式

5月8日、当JAの田中理事長が速水でも園を訪問し、4・5歳児19人(園児)と、子ども園を訪問し、4・5歳児19人(園児)と、ヤキウリなど夏野菜(苗)の贈呈式を行いました。

この取り組みは「食農教育応援事業の一環として、自分たちが食べる野菜などを実際に植え育て、収穫した野菜を自分たちで調理し、食べることに、食への感謝の心を育て、食と農への関心を深めることを目的としており、管内の小学校や子ども園等を対象に野菜や花の苗、種などを贈呈しています。

園児から「ありがとございませう」と元氣な声でお礼の言葉をいただき、田中理事長は「水やりを頑張ってください」と話しました。その後、速水でも園では、全園児が参加して園庭の畑に植え付けがされました。

当JAは、今後も子どもたちに農業の楽しさや食の大切さを伝える活動を続けていきます。

営農情報

水 稲

《水管理のポイント》

①中干し...《目標茎数確保で早めの中干し》

●目標茎数の8割(田植えの約4週間後)が確保できたら中干し開始の目安です。近年では、初期生育が旺盛で目標茎数が非常に早く確保されているので注意が必要です。中干し期間は14日(2週間)を目安に行ってください。

②中干し以降...《間断かんがい》

●常時湛水せず、土の表面が見えたら水を入れることを繰り返します。排水口の板は必ず閉めます。水深3cm程度となれば、必ず水を止めます。

③幼穂形成期～出穂期～開花期...《常時湛水》

●出穂、開花期前後は稲の生育期間中で最も水が必要な時期です。

●カドミウムの吸収を抑制するためイネの出穂前後3週間は、圃場を常時湛水状態に保ちます。

《あきたこまち・みずかがみの穂肥施用》

●「あきたこまち」や「みずかがみ」のような倒伏に強い品種は、幼穂長1mm時(出穂25日前)に1回で施用します。

●有機質肥料は効きはじめが遅いので3日早く施用します。4月下旬移植の場合、穂肥施用時期はあきたこまちは6/25前後、みずかがみは6/27前後となります。

※環境こだわり農産物取組の場合は、基肥と併せて化学由来窒素を10a当り4kg以下になるようにして下さい。また、環境保全型農業直接支払交付金にて緩効性肥料の利用による取組を選択されている方は取組内容に合致する穂肥資材を利用して下さい。

《けい酸加里プレミア34の中間追肥》

●稲の生育に重要な要素であるケイ酸とカリを補給し、根張りを良くして登熟を高めましょう。

●茎葉が固くなり、倒伏に強くなります。また、乳白粒の軽減が肉質向上にも役立ちます。

・けい酸加里プレミア34の施用時期(中間追肥)

出穂の45～35日前に20kg/10a散布します。

大豆 大豆の播種作業

《土づくり》

大豆の生育に適した土壌pHは6.0～6.5です。生育に最適な土壌環境にすることはとても重要です。

- 「新ふりかけ堆肥eco(60～100kg/10a)」で有機物を施用し、根粒菌の着生を増加させます。
- 「粒状ハレー 28(100kg/10a)」で、リン酸と石灰を同時に施用できます。
- 「セルカ オイスターミネラル(100kg/10a)」で、ケイ酸、有機石灰(カキ殻)、微量元素を同時に施用できます。

《排水対策の徹底》

大豆栽培では、ほ場の排水対策が最も重要です。暗渠や明渠の整備、心土破砕などの方法により、地下水位を低く保ちます。

《耕起・砕土・整地》

- 耕起は、2cm以上の土壌割合が70%程度を目安に砕土を行います。
- 麦跡で大豆栽培を行う場合は、麦稈は重要な有機質資源であるため全面にすき込みます。ただし、麦稈の土壌混和が不十分になると播種精度が低下するので、麦収穫時のコンバインの刈高や、わらの断断長など大豆の播種作業に支障がないように留意します。

《種子更新》 自家採種を続けると、品種特性が失われ子実が小粒になりやすく品質が低下します。

《種子消毒》 紫斑病の対策と鳥害防止のため、種子消毒を行います。

大豆種子消毒剤と適用病害虫と処理方法

薬剤名	適用病害虫	処理方法
クルーザーMAXX	紫斑病・黒根腐病・茎疫病・苗立枯病 アブラムシ類・タナバエ・ネキリムシ類 フタスジヒメハムシ・鳥害防止	乾燥種子1kg当り原液8ml塗抹
キシゲンR-2フロアブル	紫斑病・苗立枯病・タナバエ・鳥害防止	乾燥種子1kg当り原液20ml塗抹
ペナレート水和剤20	紫斑病	乾燥種子重量の0.2～0.4%粉衣

《栽培密度と播種量》

収量を確保するため栽培密度は10a当たり15,000本を目安に、うね幅と播種量を決定します。播種深度は3～4cmの範囲で作業します。(乾燥が続くような場合にはやや深播きとします。)

播種時期	慣行栽培		密播栽培		株数	条間	株間
	オオツル	里のほほえみ	ことゆたかA1号	ことゆたかA1号			
6月下旬					1粒播	75cm	9cm
7月上旬					2粒播	75cm	18cm

【狭条無中耕・無培土栽培(密播栽培)の場合】

栽培密度	20,000～30,000株
播種量	8kg～10kg
条間	30cm～45cm
株間	10cm～20cm

※大豆の生育により地表を覆い、生育中期以降の雑草を抑制するには条間が狭い方が有利ですが、逆に狭すぎると過繁茂となり蘖化や倒伏を助長しますので適切な栽培密度にして下さい。

お知らせ

環境保全型農業直接支払交付金制度の取組申請

令和6年度の環境保全型農業直接支払交付金制度へのお取組は、取組内容に応じて現地確認が必要となります。まだ取組申請を済ましておられない場合は、早急にJA北びわこ営農経済センター(湖北)、浅井支店(浅井・虎姫)、びわ支店、高月支店、木之本支店の営農経済係までご連絡下さい。

【LINE JA北びわこ 営農情報】 について

友だち募集中!

- JA北びわこ営農情報の配信
- 作物ごとの営農情報配信
- 補助金・イベント情報の配信
- 各地域のトクな情報を配信!

ホームページのおすすめレシポ

「シナ子永井のおすすめレシポ」食卓を彩る旬のレシピをぜひホームページにお立ち寄りください。

JAマイカーローン

マイカーはJAバンクで買おう!

固定金利 他社自動車ローンからお借り換えにも!

15年 年3.00%

10年 年1.00%

5.1% → 12.31%

JA住宅ローン JAリフォームローン

マイホームはJAバンクで買おう!

変動金利型 年2.475%

特約固定金利型 年2.65%

JAバンクサポート3!!

JA住宅ローン・リフォームローン...

JA北びわこ 定期貯金 夏のキャンペーン始動!

新種のご賞金が10万円以上(期間1年・3年)お預け入れいただいたら、特別金利を適用いたします。

期間	ATM・ネットバンクでお預け入れの方	窓口でお預け入れの方
3年	年0.23%	年0.18%
1年	年0.20%	年0.15%

募集期間/令和6年6月3日(月)～令和6年8月30日(金)

支店協同活動

交通安全啓発活動

4月6日から始まった春の交通安全運動に合わせて、のぼり旗などを持ち、支店前で交通安全啓発を行いました。

花壇整備・溝掃除

虎姫支店は、4月中旬、ふれあい活性化委員やボランティアの支那の協力を得て、支店前花壇の整備と溝掃除を行いました。

特殊詐欺被害防止啓発活動

JA北びわこ長浜警察署が連携して、年金支給日である4月15日に、振込詐欺等の特殊詐欺の防止に向けて、浅井支店と木之本支店のそれぞれ支店前・ATM周辺で、チラシ等を配布するなど注意喚起を呼びかける啓発活動を実施しました。

チャレンジ! クロスワードパズル

5月号パズルの答え

ピクニック

クロスワードパズルは3ヶ月ごとに掲載します。

経営管理委員会

第29回経営管理委員会

令和6年5月10日(金) 午後1時30分

4月定例理事会

令和6年5月7日(火) 午後1時30分

【協議事項】

- 令和6年度コンプライアンス・プログラム案について
- 合同募集による職員募集要項(中途採用)案について

【協議事項】

- 第27回通常総代会の開催案について
- 地区別総代理議会の開催案について
- トータル人事制度再構築の取組み及び経営コンサルタントの導入案について
- 固定資産共同乾燥調整施設データー登録装置の更新)の取得(案)について

主な議案をお知らせします。
各議案が原案どおり可決承認されました。

主な事業量

令和6年4月末現在

- 貯金 1,317億5,500万円
- 貸出金 1,04億1,100万円
- 長期共済保有高 3,155億4,700万円
- 販売品販売高 (うち米) 1億8,200万円 / 1億7,300万円
- 購買品取扱高 2億7,400万円

農産物直売所 ゆめまる館 だより

YUMEMARUKAN

「あきたこまち」や「みずかがみ」のような倒伏に強い品種は、幼穂長1mm時(出穂25日前)に1回で施用します。

「あきたこまち」や「みずかがみ」のような倒伏に強い品種は、幼穂長1mm時(出穂25日前)に1回で施用します。

「あきたこまち」や「みずかがみ」のような倒伏に強い品種は、幼穂長1mm時(出穂25日前)に1回で施用します。

「あきたこまち」や「みずかがみ」のような倒伏に強い品種は、幼穂長1mm時(出穂25日前)に1回で施用します。

「あきたこまち」や「みずかがみ」のような倒伏に強い品種は、幼穂長1mm時(出穂25日前)に1回で施用します。

射手座 【全体運】運勢は活性化。人のプランに乗っていきましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切 【健康運】消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに 【幸運の食べ物】インゲン

蠍座 【全体運】気がせくもの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しを。博物館や古都を巡るのはお勧め 【健康運】刃物や器具の取り扱いには慎重に。準備運動は◎ 【幸運の食べ物】キュウリ

天秤座 【全体運】状況が変化しやすい月。早い判断が求められる。日頃から情報収集を心がけて、語学の勉強や技術の習得にツキ 【健康運】無理をしないことが大事。体の弱い部分はケアを 【幸運の食べ物】レタス

乙女座 【全体運】試験を乗り越えている力強い運氣。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートがお勧め 【健康運】体調が改善へ。スポーツを楽しんで体力アップ! 【幸運の食べ物】ソラマメ

獅子座 【全体運】ちょっとした行き違いが大ごとになってしまいかも。予定の確認は念入り。細部までこだわるといい方向へ 【健康運】張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて 【幸運の食べ物】ノビル

蟹座 【全体運】トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて。美術展やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせます 【健康運】血液がサラサラになる食事を心がけましょう 【幸運の食べ物】ジャガイモ

2025年新規学卒採用 正職員募集

応募資格

- 大学・短期大学・専門学校を2025年3月に卒業見込みの方、もしくは大学・短期大学・専門学校を卒業された方で、満25歳未満(2025年4月1日時点)の方
- 普通自動車免許保有の方、もしくは2025年3月までに普通自動車免許を取得する方(普通自動車免許はMTが望ましい)

採用する職種及び採用予定人数 総合職(農協業務全般) / 5名

申込方法・受付期間

- ①職員採用試験申込書 ②自筆の履歴書(写真貼付)
- ③卒業見込証明書(卒業証明書) ④成績証明書 以上の書類を

2024年6月26日(水)～2024年7月10日(水) 午後5時までに当JA総務部総務人事課に提出してください。〈郵送の場合も上記期限必着です。〉

※①は当JA本店・各支店に設置またはホームページにて取得が可能です。
 ※③④は受付期間中に取得できない場合、取得可能になった時点で必ず提出することを条件に応募は可能です。
 ※応募者には、受付期限終了後に採用選考試験の案内を送付します。

選考について

◆第1次採用選考試験(筆記試験(一般教養・適性検査))

日時: 2024年7月23日(火) 午前9時より

場所: JA北びわこ本店 別館 (滋賀県長浜市湖北町速水2721番地)

◆第2次採用選考試験(面接試験) ※日時・場所は第1次採用選考試験合格の方へ通知します。

◆第3次採用選考試験(面接試験) ※日時・場所は第2次採用選考試験合格の方へ通知します。

◆採用内定通知 ※第3次採用選考試験終了後(1週間前後)、本人宛に通知します。

採用予定日 2025年4月1日より

事業説明会

◆参加対象者: 応募資格と同様

◆日時: 2024年6月19日(水) 午後2時より

2024年6月24日(月) 午後2時より

2024年7月 1日(月) 午後2時より

◆場所: JA北びわこ本店 別館

◆持参物: 筆記用具

◆申込方法: 当JAホームページの事業説明会フォームまたはマイナビより予約

お問い合わせ
書類提出先

北びわこ農業協同組合 総務部 総務人事課
 〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2721番地
 TEL.0749-78-2400 FAX.0749-78-2420

※当募集に基づく提出書類等の個人情報については、当JAの採用手続以外の目的で使用いたしません。

既卒の方
歓迎

JA健康寿命100歳プロジェクト! JA健診のご案内

健診日程 令和6年11月21日(木)・11月22日(金)・11月25日(月)

申込締切日/令和6年10月4日(金)

3日間

NEW 乳がん検診車が
新しくなり、
最新の乳房X線撮影
トモシンセシスを導入!

開催場所/ JA北びわこ 本店別館 (湖北町速水)

どんな健診があるの?

※健診に年齢制限はありません。

大腸がん検診 実質無料
キャンペーンのお知らせ!!

JAドック健診
23,600円(税込)

メンズドック健診
26,700円(税込)

レディースドック健診
29,900円(税込)

令和6年4月1日時点で
還暦・緑寿・古希の皆さまが対象
(満60歳) (満65歳) (満70歳)
※受付にて受診料をご負担いただき、
同額のキフカードをお預りの際にお返しします。

病院の日帰り人間ドックと
同様の検査です!

JAドックに前立腺がん
と肺機能の検査をプラス!

JAドックに乳房X線と
乳腺超音波の両方がセット!

オプション検査のご案内

正組合員・准組合員(本人のみ) 健診料 2,000円 割引!!!
※オプション健診のみは対象外!

NEW 乳房X線
(トモシンセシス)

こんな方にオススメ!
高濃度乳腺の方、より精密な
乳房X線検査を受けたい方。

MCI(軽度認知障害)
スクリーニング

こんな方にオススメ!
40歳以上の方、最近物忘れ
が増えてきたなど感じる
方、認知症が心配な方。

ピロリ菌抗体

こんな方にオススメ!
今までにピロリ菌の検査を
受けたことがない方、胃腸の調子が気になる方。

甲状腺検診

こんな方にオススメ!
初めて・甲状腺の病気を指
摘された(病院での経過観察や治療は不要)、また
は以下のような症状がある方。首の前の腫れ、体
重の急激な増減(原因不明)、激しい動悸、年中
汗が出る、身体がだるい、食欲不振、眠い等。

動脈硬化検診

こんな方にオススメ!
初めて・喫煙している・肥
満・高血圧・糖尿病・脂質
異常・運動不足・近親者に脳卒中や心臓病の方がいる。

アレルギー

こんな方にオススメ!
初めて・次の場面(食事・
季節毎・室内・動物や昆虫
に触れる(刺される)など)
で以下の症状がでることがある(目のかゆみ・充血・くしゃみ・
鼻水・咳・息苦しい・皮膚の発赤・荒れやすいなど)。

腫瘍マーカー

こんな方にオススメ!
がん検診(便の検査や胸部X
線など)を受けたが、他の方法でもがんを調べたい。

ウイルス抗体

風疹(三日ばしか) 麻疹(はしか) ムンプス(おたふくかぜ)

●お問合せ・お申込みは/ JA北びわこ 本店 ぐらしの活動課
長浜市湖北町速水2721番地 ☎78-8777 FAX.78-2522

やさしさ・ふれあい

マイクロアグレッションに 気を付けましょう

マイクロアグレッション(小さな攻撃性)をしていませんか?

コミュニケーションの一環で口にした言葉や、正しいと思って行った言動が、「軽視・中傷・否定・蔑視された」と相手の心のダメージにつながる場合があります。あなたは侮蔑するつもりはなくても、受け取った側がマイクロアグレッションととらえ、働きづらいつ感じているかもしれません。自分の言動が思い込みによる差別や偏見につながっていないか考えてみましょう。



マイクロアグレッションに近い意味を持つ言葉に、「アンコンシャスバイアス」というのがあります。『無意識の偏見・思い込み』と言った説明がされています。職場においても、常識、当たり前と思っていたものが、無意識の偏見によって、相手の心を傷つけていないか、振り返ってみてはどうでしょうか。

出典:『人権ブック2024』(全国農業協同組合中央会発行)

JAグループ滋賀

発行/ JA滋賀中央会・JA滋賀同和対策本部
〒520-0807 大津市松本一丁目2-20 TEL 077(521)1619 http://www.jas.or.jp/

第四十二回(令和五年年度)
全国中学生人権作文コンテスト 文部科学大臣賞 受賞作品
【主催】法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会

「多様性」について、小学校や中学校で学ぶ機会があった。多様性を受け入れて生きていくということは、自分と比べて、異なる面を持つ他者を「かわいそう」だと感じることはないし、みんなと同じでなければ不幸だということでもない。その視点にたつことこそが重要だと、私は考えるようになった。つまり、多様性とは、一人ひとりの生き方を尊重していくことで、他者を上から見ることもなく、有りのままを認めて、毎日を生きていくことだと思ふ。そもそも、苦手なことを克服するために費やす時間は人それぞれ違うのだから、鉛筆をにぎる練習に、弟は何ヶ月間費やしたのかわからない。手術の繰り返しで指先に力が入らなくなってしまうからだ。でも、弟は毎日練習して、今では鉛筆をにぎって文字を書けるようになった。それが全てであり、他者との比較は不要なのだ。

できなくて仕方ないとか、代わりにしてあげるといような考え方ではなく、挑戦していることをそっと見守り、できるようなったことを素直に「すごいね」と、声をかけ合える社会になれば、みんなが笑顔になると思う。きっと「かわいそうに。」という言葉や考え方もなくなり、誰もが自分らしく自分のペースで胸をはって生きていけるはずだ。そんな社会を目指して、これからも私は弟と笑顔で生きていく。

「お腹にいたときに病気が分からなかったの。分かっていたら産まなくても良かったのにね。かわいそうに。」
これは、まだ私が保育園児だったときに、近くを歩いていたおばあさんが突然発した言葉だ。最初、私は何が起ったのか分からず、声の方を見上げた。すると、おばあさんは弟を抱っこしながら歩いている母に向かって話していることが分かった。弟は、先天性の心疾患がある。生まれたときから手術や入院を繰り返して、1歳過ぎまで、在宅酸素の機械を使用しなければならなかった。もちろん、外出するときには、大きい酸素ボンベを持たないと外出ができない。だから、母はリュックサックに酸素ボンベを入れて背負い、弟を前向き抱っこして園に迎えに来ていた。弟は酸素ボンベとつないだ鼻カニューレにより酸素を吸入しているのが当たり前だった。のぞきこむように弟を見ているおばあさんに、母はそれとなく会釈し、私の手をひいて逃げるように家へ帰った。おばあさんが言っていた、「かわいそう」とは一体何をさしているのだろうかと思つたこと、母と握っていた私の手には指の跡が赤く残っていて驚いたことを、私は今でも鮮明に覚えている。

言葉の意味を理解したのは、数年後だった。たまたま目にした「コウノドリ」というドラマの中で「出生前診断」というものがあることを学んだ。これは出生前に、胎児の染色体疾患などが分かるものだ。そのため、あらかじめ疾患を知り、出生後の治療に役立てることも、中絶という結果を招くということにもつながるのだ。あの時のおばあさんの言葉が頭をよぎり、私は燃えるような怒りを感じた。大病と闘いながら生きていくくらいなら、産まないであげたほうが良かったのと言われていたのと同じだということに気がついたからだ。弟は、生きる価値がないのだろうか、「かわいそう」な存在なのだろうか。

私はそうは思わない。私には、もう一人弟がいるのだが、病気があってもなくても、どちらも変わらない大切な弟たちだ。毎日よく怒って泣いて笑って騒々しく過ごしている。決して「かわいそう」な存在ではない。だから、もし悪気なく発した言葉だったとしても、この世に生まれてきた命を、否定するような恐ろしい言葉だったということを知ってほしいと、心から強く思った。

自分とは異なる面をもつ人のことを「かわいそう」に感じている人が実は多くいるのではないかと、私は思う。例えば、私は左利きなのだが、「右利きに直さなくていいの。」と聞かれたことや「左利きは不便でしょ。」と言われたことが何回もあった。物心ついたときから左利きなので、不便に感じたことはなかった。しかし、右利きが多数派で左利きは「かわいそう」というレッテルをはらわれているような言葉に、良い気持ちはしなかった。利き手や病気が生まれながらにして自分の一部であるのだから、個性みたいなものだと、私は思う。個性は魅力でもある。みんなが同じでは、むしろ意味がないのではないだろうか。弟は、今でも感染に気がつける必要があるため、何かと制限があり窮屈さはある。しかし、できることを、精一杯楽しんでるように見える。いつも笑っているから、自然と周りには人が集まり、私からしたらうらやましいくらいだ。弟は魅力のかたまりである。

「かわいそう」ではありません
神奈川県 藤沢市立湘南台中学校 三年 寺内瑞偉さん
てらうち すい



魚座 【全体運】考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉 【健康運】早朝の散歩がお勧め。歩き方と姿勢をチェック 【幸運の食べ物】キクラゲ

水瓶座 【全体運】運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意 【健康運】働き過ぎに気を付けて。ストレッチで体をほぐして 【幸運の食べ物】夏ミカン

山羊座 【全体運】少しずつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組みれば確実に前進。丁寧な作業を心がけて 【健康運】良い薬や病院が見つかる予感。筋トレも◎ 【幸運の食べ物】エダマメ