

# 特集

## 脳をイキイキ元気に

# 今から始める指先体操



指先体操案内人  
堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指さき健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）ほか著書多数。  
<http://www.yubisaki.com/>

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元氣になります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

### 指先は全身を映す鏡

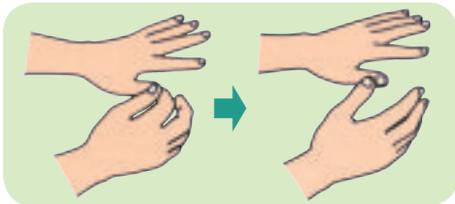
人間の脳は手や指先を使うことで活性化され、逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元氣で氣力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っている

ことが多いようです。意識して脳と指先を使うようにしたいものです。

まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行なってみましょう。意外と引っ掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

### ☑手指の動きで分かる若さチェック!

#### 血行 指先押さえ



親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、パッと放します。赤みがすぐに戻ってきましたか？

#### 集中力 親指グーパー体操



親指を外にして握る、そして開く。親指を中にして握る、そして開く。これを繰り返す。

親指の出し入れがスムーズにできますか？

#### 記憶力 指のすれ違い体操



両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士の間を繰り返します。そして1~2日前のことでテーマを決めて記憶をたどります。

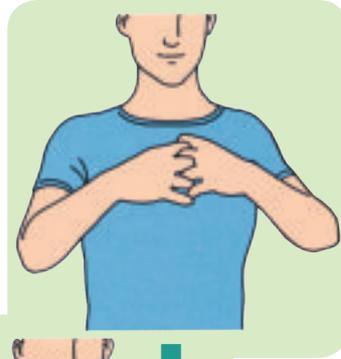
例：親指を動かしながら「昨晚の夕食のメニュー」、同様に人差し指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか？

## エクササイズ

# 1

### 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。



1 指先の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指

を浅めに絡めます。隣り

合った指同士の間が脇が

当たるようにします。

2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり

吐きながら手のひらを近づけていきます。

5、6回繰り返しします。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようにしっかりと合わせ、深呼吸しながら行いましょう。牛乳を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやっています。

## 応用

○指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。

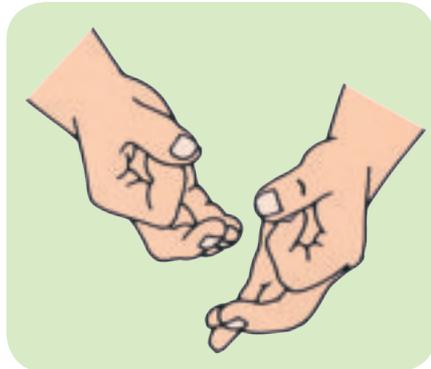
○同様に手首を20回ほど回転させます。

## エクササイズ

# 2

### 指先合わせ体操

動きは小さくても脳の運動量は大きい体操です。



1 親指の腹で人差し指の爪先を軽く押さえます。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。

2 親指の腹と人差し指の腹を合わせます。1、2の動きを繰り返しします。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみてください。

## 応用



○左右違う指で1、2の動きを繰り返しします。

○合わせる回数を決めましょう。

例：10回合わせたら隣の指に移ります。

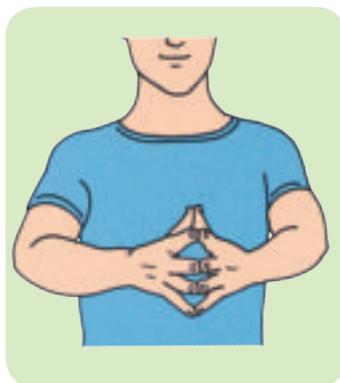
応用



- (1) 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにします。
- (2) 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

- 1 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。
- 2 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らして付け根までぴったり合わせます。1、2を繰り返します。



エクササイズ

3

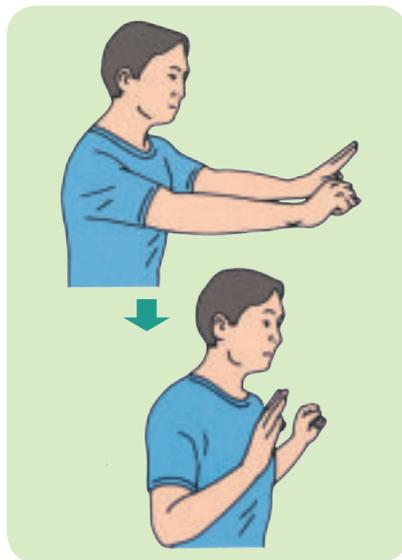
指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。

応用

- (1) グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個・・・といった具合です。
- (2) (1)の声出しをしながら腕を交互に出します。
- (3) 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます(その際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。

グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。2ペーシのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。



- 1 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。
- 2 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。1、2の動きを繰り返します。

エクササイズ

4

グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大きい体操です。



2月9日(木)  
協同組合講座(上級編)

## 「札幌野菜の素晴らしさを子ども達に伝えたい」 自ら学び、気づき、成長する人づくりの実践

平成28年12月に開講した「協同組合講座(上級編)」では、視察と3回の講義を通して「“地元農畜産物”PRの取り組み」についての考えをまとめました。受講生からは、「農業体験や食べることを通して、未来の消費者である子ども達に札幌野菜のおいしさ・素晴らしさを伝えたい」、「未来の消費者が求めているものをより深く理解し、自分たちの意欲向上と札幌野菜の価値を高めたい」という意見があげられました。また、これらを実現するために「小学生に料理を考えてもらう、考えた料理を絵に描いてもらう」、「料理学校でレシピを考えてもらう」、「レシピを冊子にする」などといった具体策についても議論しました。今回の講座であげられた受講生の考えを“かたち”にするため、今後、受講生とJAで意見を交わし、実行へ向けた取り組みを展開していきます。



◀キャリアアフォーアカデミー(株)藤塚優子氏の進行により考えをまとめました。



▼発表者に適任だと  
思う人を指差し。



2月1日(水)~2月2日(木)  
JAさっぽろ女性部

## 「学んで笑って美しく」 平成28年度 JA石狩地区女性部研修会

例年、後志地区と合同で開催されている女性部研修会。今年度は、後志地区が60周年の記念式典を行なったため、石狩地区の単独開催となりました。研修会場となった札幌全日空ホテルには、石狩地区5JAの女性部員総勢120名(当JA女性部から29名)が集い、2日間にわたり交流を図りました。

初日は、札幌市消費者センターの河道前伸子講師による「知って役立つ食情報~食品表示と健康食品~」と題した講演がされたほか、落語家 桂三段氏による落語講演会が行なわれました。また、懇親会では、演芸、カラオケのステージが繰り広げられ、JAさっぽろ女性部もピンクレディーの「UFO」で出演。会場は飛び交うおひねりと笑顔であふれました。

2日目には、家の光記事活用体験発表とJA北海道女性協議会の海外視察研修報告がそれぞれ行なわれ、平成25年度に当JA女性部の女性の集いでも講演いただいた美容家 千春スウザン氏による講演で、スキンケアと心のケアを学び、研修会を締めくくりました。



▲会場後方には女性部の皆さんの手作り品展示コーナーが設けられました。



▶挨拶をする菅原利恵女性部長(JA石狩地区女性部協議会副会長)。



2月6日(月)  
JAさっぽろ女性部

## 女性部がより輝くために 常勤役員と意見を交わす

JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)では、本部役員20名と吉田副組合長をはじめ常勤役員5名・経営企画室長が参加し、懇談会を行ないました。年に一度、この時期に行なわれる懇談会は、JAや女性部の事業・取り組みについて女性部と常勤役員が直接意見交換を行なう場となっています。今回は、女性部の課題のひとつである部員数の減少についてや、女性部活動のPR方法に対して率直な意見や要望が次々とあげられました。懇談会は時間いっぱいまで続けられ、女性部のさらなる発展のための貴重な機会となりました。



2月13日(月)～2月16日(木)  
JAさっぽろ女性部

## 雪と日常を暫し忘れ、道外視察研修

JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)では、3泊4日の日程で、道外視察研修旅行を実施。今回は、東京・横浜方面の旅で、9名が参加しました。

初日は、浅草、スカイツリーを見学後、ホテルへ。2日目には、築地場外市場で買い物を楽しんだ後、歌舞伎座にて江戸歌舞伎を観覧し、屋形船での夕食を堪能しました。3日目は、国会議事堂見学。普段見られない議事堂(衆議院)内部を見学させていただき、国会を身近に感じることができました。帝国ホテルでランチバイキングを楽しみ、横浜へ。最終日は、カップヌードルミュージアムにてオリジナルカップヌードル作りを体験し、お昼は再び船の上にてランチクルーズ。赤れんが倉庫を見学して、春の日差しの横浜を後にしました。

晴天に恵まれ、暫し雪を忘れることができた4日間。伝統芸能と国の中枢にも触れることができ、充実した研修旅行となりました。



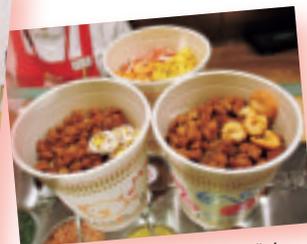
▲「江戸歌舞伎三百九十年 猿若祭二月大歌舞伎」を観覧。



▲これから内部を見学です。



▲カップヌードル作り体験の説明を受けて...



▲好きな具材を選んで、完成!



2月3日(金)  
女性部白石支部

## よく学び、よく食べ、温泉も!!!

女性部白石支部(越野ナミ子支部長)では、部員28名が参加し日帰り研修を実施しました。

はじめに石狩市にあるホクレンパールライス工場を訪れ、お米が出荷されるまでの過程を見学。人手いらずで機械が流れ作業を行っており、技術の進歩に一同驚かされました。また、米粒を顕微鏡でチェックするなど安全・安心にこだわり、美味しさを追及している様子も間近で見ることができました。その後、シャトレーゼガトーキングダムサッポロに場所を移し、中華バイキングの昼食と温泉入浴。昼食は食べ放題とあって何度もおかわりに足を運び、最後にはお腹いっぱいで大満足の1日となりました。  
(澤田特派員)



1月27日(金)  
二十四軒農事組合

## 新しい年の始まりに仲間が集う

二十四軒農事組合(渡邊利直組合長)では、組合員16名が参加し「北海道料理 宮之森」にて新年会を開催しました。当日は、冷え込みが強く足元が滑りやすかったこともあり、車での送り迎えを買って出た組合員の方がいるなど、改めてチームワークの良さを実感しました。新年会では、おいしい食事を囲みながら、新しい年の抱負などを語り合いました。  
(中谷特派員)



2月3日(金)  
JAさっぽろ役員OB会  
JAさっぽろ職員OB会

## 和やかな雰囲気の中、 思い出話と近況に花咲かす

JAさっぽろ役員OB会(沼田初太郎会長)とJAさっぽろ職員OB会(山本要会長)では、会員と現役役員合わせて61名が参加し、ホテルモンレーエーデルホフ札幌にて合同親睦新年会を開催しました。記念撮影を行なった後、各テーブルでは、かつてJAを支えてきた役員・職員の面々がお互いの近況を報告し合い、当時の思い出話に花を咲かせました。ビンゴゲームも楽しみ、時間が経つのを忘れるほど和やかな雰囲気の新年会となりました。  
(和田特派員)



入居者のニーズを分析する企画「入居者に人気の設備ランキング（2016年）」が全国賃貸住宅新聞より発表されました。ランキングは下記の2つに分けられ、全国の管理・仲介会社238社にアンケート調査して入居者ニーズを分析した結果となっています。

- ①この設備があれば周辺相場より高くても入居が決まる（**人気設備**）ランキング
- ②この設備がなければ入居が決まらない（**必要設備**）ランキング

## 入居者に人気の設備ランキング 2016 ※（ ）内は前回ランキング

単身者向け物件		順位	ファミリー向け物件	
インターネット無料	(1位)	1位	インターネット無料	(4位)
エントランスのオートロック	(2位)	2位	追いだし機能	(1位)
浴室換気乾燥機	(3位)	3位	エントランスのオートロック	(3位)
ウォークインクローゼット	(4位)	4位	ホームセキュリティ	(7位)
ホームセキュリティ	(5位)	5位	システムキッチン	(2位)

## 入居者に必要な設備ランキング 2016 ※（ ）内は前回ランキング

単身者向け物件		順位	ファミリー向け物件	
TVモニターインターホン	(2位)	1位	独立洗面化粧台	(2位)
独立洗面化粧台	(1位)	2位	追いだし機能	(1位)
洗浄機能付き便座	(3位)	3位	TVモニターインターホン	(3位)
インターネット無料	(5位)	4位	洗浄機能付き便座	(4位)
備え付け照明	(7位)	5位	システムキッチン	(5位)

この中で防犯（セキュリティ関連）設備については、入居者に人気の設備・必要な設備それぞれに、更には単身者向け・ファミリー向け物件でも上位にランキングされており、賃貸住宅への「防犯意識」が高くなっていることが伺えます。

- ①ホームセキュリティに関しては、ファミリーより単身者の方が、よりニーズが高い傾向となっています。特に学生・女性の一人暮らしでは、「暮らしの安心」が求められています。
- ②人気設備においては単身者向け、ファミリー向けそれぞれ上位に「エントランスのオートロック」がランクインしています。しかしオートロックは後付けで簡単に設置できるものではありません。後付けできる防犯設備としては「TVモニターインターホン」などがあります。
- ③TVモニター付インターホンの場合は、玄関まで出ることなくTVモニターで訪問者を確認し対応することが出来ますので、特に一人暮らしで安全面を重視している女性の方には必須とも言える設備となっています。

セキュリティ対策は、他にもピッキング（鍵穴に特殊な工具を入れて解錠すること）しにくい鍵として以下のようなものがあります。

- ①ディンプルキー（一般的な側面が凸凹の形状ではなく、本体の面に円形や楕円のくぼみがある鍵）
- ②カードキー（従来の金属製ではなく、カード式の鍵。鍵穴がないのでピッキングはできません）
- ③電子ロック（暗証番号で施錠するタイプの鍵。こちらも鍵穴がないのでピッキングは不可能です）

住まいに対する入居者のセキュリティ意識が高まる中、防犯に関する対策を「強化」することにより、入居者へ安心を提供でき、他物件との差別化を図れる大きな付加価値につながります。

JAさっぽろでは、資産管理事業を通じて、組合員の皆さまのお役に立てるような提案・相談・サポートを行っております。資産活用についてのご相談は各支店不動産ブラザにお問い合わせください。

## 決算棚卸にかかる経済センター営業時間短縮のお知らせ



**3月31日(金) 営業時間 9:00~12:00**

各経済センター店舗は決算棚卸のため営業時間を短縮させていただきます。組合員の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますがよろしくお願い申し上げます。昨年度まで決算棚卸時は臨時休業としておりましたが、組合員皆さまの利便性確保のため、今年度から営業時間を短縮して対応させていただきます。

伝

言

板

### 理事会だより

#### ◆第十回定例理事会

平成二十九年一月三十日(月)午後一時より本店役員会議室において第十回定例理事会が開催された。

#### ●協議事項

一、個人情報保護に係る内部監査規程の廃止について

個人情報に係る内部監査規程が内部監査規程の第四条に盛り込まれる事による規程の全廃止であることが説明され、可決決定。

二、内部監査規程の一部改正について

個人情報保護に係る内部監査規程の廃止に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

三、個人情報取扱規程の一部改正について

個人情報保護に係る内部監査規程の廃止に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

四、特定個人情報取扱規程の一部改正について

現状に合わせた内容および文言修正並びに特定個人情報の漏えい時等に係る報告が義務化されたことに伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

五、情報システム運用管理規程の一部改正について

現状に合わせた内容に基づく文言修正等の所要の整備である事が説明され、可決決定。

六、情報セキュリティ基本方針の一部改正について

ITシステムを利用することにより発生するリスク対応の明確化に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

七、情報セキュリティ基本規程の一部改正について

情報システムの円滑運用のために、サイバーセキュリティに関する項目を追加する等の整備である事が説明され、可決決定。

#### ●報告事項

一、JA全国監査機構による期中監査結果報告

二、内部監査結果報告(第三四半期)

三、役員報酬審議会からの答申内容報告

四、反社会的勢力排除対応管理先状況報告

五、平成二十八年度第三四半期余裕金運用実績報告

六、平成二十八年度第四四半期余裕金運用額および運用方針について

七、総合的なリスク量の報告について

八、リスクの量的管理報告

九、十二月末財務状況報告  
十、十二月末組合員加入・脱退状況報告  
十一、一月の動静と二月の予定について  
十二、札幌協同振興(株)の平成二十八年度第三四半期実績報告

(閉会：午後一時三十分)

## JAさっぽろDATA

(平成29年1月末業務実績) (平成28年12月末業務実績)

組合員数	正組合員 3,885名 准組合員 30,209名 合計 34,094名	正組合員 3,892名 准組合員 30,100名 合計 33,992名
出資金残高	52億8千7百万円	52億7千万円
販売取扱高	21億7千8百万円	20億7千8百万円
購買供給高	9億1千8百万円	8億4千2百万円
貯金残高	3,008億7百万円	3,009億8百万円
融資残高	896億3千1百万円	897億7千7百万円
共済保有高	6,057億7千3百万円	6,064億5千1百万円
施設建設取扱高	3億8千5百万円	3億8千5百万円
管理受託戸数	4,125戸	4,126戸

※ 出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。

## おくやみ

下記の正組合員の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。(1月16日~2月15日)

支店名	氏名	享年	月日
菊水元町	高瀬 與三吉さん	93才	1/18
南	戸井田 キミエさん	100才	1/30
平岸	古屋 マサノさん	103才	1/26
西町	原 繁生さん	87才	1/18
発寒	村上 政之さん	81才	1/29
月寒	伊藤 キヨさん	92才	1/22
清田	林 茂さん	92才	2/13
厚別	藤沢 徳二郎さん	95才	1/22
	大森 清治さん	94才	2/7
	竹内 竹次郎さん	99才	2/13



## 札幌黄だけじゃない！ 札幌産タマネギ「さつおう」販売

1月31日(火)、ホクレンくるるの杜農畜産物直売所で札幌産タマネギ「さつおう」の販売促進イベントを行ないました。さつおうは、札幌黄を改良した札幌生まれのタマネギ。札幌黄の弱点を改善しながらも加熱すると甘味が増すという特徴は引き継いでいます。今回は、その特徴を活かし「さつおうのフリット」を試食で提供。平日にもかかわらず多くの人で賑わいました。

「さつおう」は、くるるの杜農畜産物直売所をはじめ、ホクレンショップなどで例年1月から3月頃まで販売されています。店頭で見かけた際には、是非味わってみてください。

### さつおうのフリット

- 〈材料〉  
 さつおう(他のたまねぎでもOK!) 1玉  
 天ぷら粉(卵を使用しないもの) 60g  
 水 100cc  
 顆粒コンソメ 小さじ2  
 揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①さつおうを輪切りにし、1枚ずつバラバラにする。大きければ食べやすい大きさに切る。
- ②天ぷら粉を水で溶き、コンソメを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③①のさつおうに天ぷら粉(分量外)をまぶし、②の衣をつけ、180℃に熱した油でこんがりとキツネ色になるまで揚げる。

作ってみよう!



子どものおやつや  
おつまみにも



▲試食をした方からは、その甘さに驚きの声。



▲さつおうは札幌市内の学校給食にも使用されています。



## さとらんど さとらんどセンターにて、様々な講座を実施中!

### こんにやく作り講座

さとらんど産こんにやく芋を使ってこんにやく作り  
 日時: 3月29日(水)  
 10時30分~13時  
 場所: さとらんどセンター  
 定員: 16人  
 費用: 1,300円



3月11日(土)から受付開始!

### 陶芸講座

手回しろくろで器作り

日時: 4月20日(木)  
 10時~12時

場所: さとらんどセンター

定員: 15人

費用: 2,800円



3月22日(水)から受付開始!

※申込みは、さとらんどセンターまでTELまたは直接受付ください。

【お問い合わせ】サッポロさとらんど 〒007-0880 札幌市東区丘珠町584番地2 TEL(011)787-0223



# 新鮮食材で 楽しく クッキング

料理研究家  
波多野充子



## 温野菜サラダ・ ピーナツソース添え

ピーナツの香りが、甘い野菜のおいしさをアップ。蒸し料理はお鍋ひとつで素材のうま味を引き出す簡単クッキング。蒸し板があると便利です。蒸した後の鍋の中のお湯には野菜のうま味がつまっていますので、スープやみそ汁に加えましょう。

### ●材料 (3人分)

カボチャ	150g
サツマイモ	150g
ニンジン	60g
レンコン	60g
ゴボウ	60g

### ピーナツソース

ピーナツバター	大さじ 1.5
蜂蜜	小さじ 1
白ワインビネガー	小さじ 2
酢	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
みそ	小さじ 1/5
練りからし	少々
水	適量

### ●作り方

- ① カボチャ・サツマイモ・レンコンは一口大に切る。ニンジン・ゴボウは6～7cmの長さに切る。
- ② レンコンとゴボウは水にさらしてあくを抜く。
- ③ 温めた蒸し鍋に、じっくり熱するほどに甘くなるカボチャとサツマイモを入れて10分蒸し、ニンジン・レンコン・ゴボウを加えて10～15分ほど蒸す(野菜の大きさにより調整)。
- ④ ピーナツソースの材料をよく混ぜ合わせる。ソースの濃度は水を加えながら調整する。
- ⑤ 皿に蒸した野菜を盛り付け、ソースを添える。

(1食当たり 約210kcal)

オリジナル  
レシピ大募集!

あなたの手料理のレシピを広報誌にのせませんか?  
お近くの支店または本店広報課までお気軽にお声かけください。