

寒い季節もぽっかぽか 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょいか？そして効果的な対策は？東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

こんな人は要注意！

- 1 とても寒がりで冷房が苦手
- 2 手や足などの体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

ています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

⊕ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。2つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)基礎代謝、(2)食事、(3)筋肉運動、(4)ホルモンの4つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされ

⊕ 症状と原因の違う3つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢タイプ」、「内臓タイプ」、「下半身タイプ」の3タイプに分かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしっかりと行うこと。熱の必要以上の放散を防ぐ保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラックスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみるのがお勧めです。

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。

内臓タイプ

体の芯から冷えを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。

下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっぱなしや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って坐骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、坐骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に取りましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物・白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣に



したいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかっから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをすると良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝の1時間以上前に。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経のバランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りほぐし…と冷え症解決に向けた良いことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事

ではあまり使っていない筋肉は多々あります。ぜひ意識的に動かしましょう。

ウォーキング

ふくらはぎは第2の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



ストレッチ

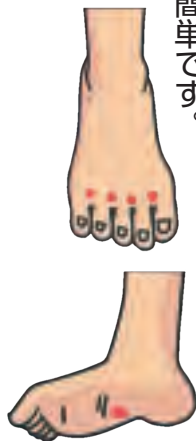
四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行なうことで血管を広げる効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し
足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



えっ、これって駄目!?

世間に広く知られている冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦 イラスト／服部新一郎





今年最重量は19kg！ 特大キャベツ「札幌大球」を収穫

10月20日(火)～28日(水)にかけて、札幌伝統野菜「札幌大球」の収穫が清田区の圃場で行なわれました。

初日は真栄地区の生産者 吉田照一さんの圃場で約2,500玉を収穫。札幌大球の収穫は、全て手作業で行なわれ、特大の包丁で根本を切り離し、1玉1玉重さを量ります。吉田さんによると、「今年は夏の蒸し暑さの影響か、傷んで出荷できないものも多いのが残念ですが、全体的に重量は十分に仕上がっています」とのこと。10～14kgのものが多く、重労働の収穫作業となりました。また初日に収穫された19kgの札幌大球が今年最高重量を記録しました。

札幌大球は、大きいものだと20kg程度、直径50cm以上にまで育つ特大キャベツ。種まきから収穫までは、通常のキャベツの2倍の約6ヶ月かかり、葉が厚く歯ごたえがあり、甘味が強いのが特徴です。明治初期に北海道に導入されたキャベツを大正から昭和初期にかけて品種改良したもので、主に漬物用として戦前までは道内各地で広く生産されていましたが、農作業の負担が大きいことや漬物需要の減少によりその後生産量は激減。同JAでは2014年から「伝統野菜を後世に残そう」と札幌市内での生産復活に取り組んでいます。

現在、市内の生産者は4戸。今年は全戸合わせて約4,000玉が収穫されました。収穫されたものは主に漬物加工会社やお好み焼き店に出荷された他、市内のスーパーなどでも販売されました。





組合員の活動もご紹介
します!



JAさっぽろ青年部×Soup Stock Tokyo円山店 札幌野菜を使用した「季節のボルシチ」を販売しました

JAさっぽろ青年部(大畑一郎部長)の農業PR事業の一環として、10月26日(月)~11月30日(月)の期間、Soup Stock Tokyo(スープストックトーキョー)円山店にて青年部員が生産した農畜産物を使用した「季節のボルシチ」が販売されました。

Soup Stock Tokyoは、1999年に創業した全国に60店舗以上を展開する食べるスープの専門店。例年、青年部では、イベントでの農産物直売などを通して札幌の農畜産物・農業の魅力をPRする活動を行っています。今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響によりイベントなどへの参加が難しい状況の中、“青年部員が生産する札幌の農畜産物を伝える場所”のひとつとして同店にご協力いただき、PRを展開できることとなりました。

販売された「季節のボルシチ」第1弾では、札幌産の馬鈴薯と札幌黄をごろっと使用し、新鮮な小松菜とミニトマトを添えて彩鮮やかな仕上がりに。第2弾でも、馬鈴薯と札幌黄は引き続き使用し、小林牧場の生乳で作られた「小林牧場物語カリッとゴーダチーズ」を添えて札幌黄の甘さを引き立てたスープに仕上がりました。今回、札幌の農産物を使用していただくにあたり、Soup Stock Tokyo円山店のスタッフが青年部員の畑を視察。使用する野菜が育つ環境や作物を実際に見ていただき、青年部員の農産物・農業に対する想いを伝えました。また「季節のボルシチ」の販売期間中は、生産者の顔が見える取り組みとして同店に青年部員の写真が飾られました。

青年部とSoup Stock Tokyo円山店の“こだわり”がぎゅっと詰まった「季節のボルシチ」は、第1弾、第2弾ともに大好評となりました。



この取り組みは、Soup Stock Tokyo ホームページでも紹介されていますので是非ご覧ください。

<https://www.soup-stock-tokyo.com/story/borscht.soup.hokkaido/>

スープストックトーキョー円山店 検索



大畑青年部長がSoup Stock Tokyo円山店の西山店長とともに「あぐり王国北海道NEXT」(HBC北海道放送)の告知コーナーに出演し、スープをPRしました。



青年部提供野菜
小松菜(春のセンバツ)
馬鈴薯(男爵)
馬鈴薯(男爵)
玉ねぎ(札幌黄)
ミニトマト(アイコ)



青年部提供野菜・乳製品
馬鈴薯(男爵)
玉ねぎ(札幌黄)
小林牧場物語
カリッとゴーダチーズ



組合員の
活動をご紹介します！

a l a c a r t e

アラカルト



📌 コロナ対策万全に、しのろとれたてっこ収穫祭を開催

10月10日(土)、しのろとれたてっこ生産者直売所では収穫祭を開催しました。

例年、篠路地区では9月に露店や女性部コーナーも設けた大収穫祭を開催しており、しのろとれたてっこ生産者直売所も出店しています。しかし今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため大収穫祭が中止となったことから、しのろとれたてっこ独自で農産物販売に限定した収穫祭を開催。コロナ対策として店舗の外にも売り場を広げて密を避け、来場者の方々にも検温やマスクの着用、手指消毒の徹底にご協力いただきました。

この日は、日頃から商品を出品している生産者も店頭に立って農産物を販売。新鮮な農産物を求めてたくさんの人が買い物を楽しんでいました。



しのろとれたてっこ生産者直売所、とれたてっこ南生産者直売所、東経済センター厚別直売所では、今シーズンの営業を終了いたしました。今年もたくさんのご来店ありがとうございました。



11月23日(月・祝)

中央統括支店

北海道神宮の新嘗祭に宝船を献上

中央統括支店では、勤労感謝の日に北海道神宮で行なわれた新嘗祭に地元農作物をふんだんに使った宝船2艘を献上しました。宝船は、新嘗祭の前日に組合員の指導を受け同支店職員が制作。それぞれ「豊作丸」、「繁栄丸」と名付けられ、北海道神宮本殿入口に飾られました。

また、例年、組合長と中央統括支店長が参列する新穀勤労感謝祭は、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため神職のみで行なわれ、新恩感謝の誠が捧げられました。





渉外担当者相談事業育成研修を初めて実施

J A さっぽろでは、10月12日(月)～16日(金)にかけて、渉外担当者相談事業育成研修を実施しました。

この研修は、土地の売買や施設建設契約などの事業を始め、相続相談など相談業務に精通する渉外担当者の育成を目的とし今回初めて開催。入組10年程度の渉外担当者から選抜した5名が参加しました。

今回の研修では、相談事業の基礎知識についてはもちろん、組合員が抱える資産や相続の悩みを会話の中から情報収集する力、その悩みを解決に導く知識と提案する能力の習得を目指しました。設定した課題についてディスカッションを交えて行なう参加型の研修を基本とし、相談業務について豊富な経験を持つ本店相談部の職員が講師を務めた他、司法書士や税理士ら外部講師も招き、登記や相続などについて、より専門的に理解を深める内容となりました。

トータル的に相談に乗れる渉外担当者を目指して

当 J A では、組合員の所得向上と組合員・利用者満足度向上の実現に向け、資産活用や相続など組合員が抱える様々な問題の相談に応え、共に解決する体制作りとして、平成28年10月に19名の職員を「J A さっぽろよろずサポート相談員」に任命しました。現在、よろずサポート相談員は、18名で業務に当たっていますが、本店相談部と各支店相談課の役席者が中心であり、若年層職員への知識継承ができていないのが課題でした。今回参加した渉外担当者については、今後も相談部による集合研修や個別相談を通して継続的にフォローしていく予定で、相談業務にも精通した渉外担当者の育成により、総合的に組合員皆さんの相談に乗ることができる体制の強化に努めてまいります。

今回の研修にあたり丸岡晃専務理事は、「今回のような育成研修は初めてのことですが、当 J A としては組合員の様々な相談ニーズに応えていきたい考えです。組合員の抱える悩みを解決するには、一定の経験や知識が必要ですが、今回の研修が参加した職員にとって必ず役立ってくれることと期待しています」と話していました。

J A さっぽろでは、資産管理事業を通じて組合員皆さまのお役に立てるよう様々な提案・相談・サポートを行っております。資産形成に関するご相談は、各支店の不動産プラザまでお気軽にご連絡ください。

令和2年度 年末年始営業体制のご案内

年末年始の各部署の営業体制につきまして、以下の通りとさせていただきます。組合員の皆さまには大変ご迷惑・ご不便をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

	12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)	1/1 (金)	1/2 (土)	1/3 (日)	1/4 (月)	1/5 (火)	1/6 (水)	1/7 (木)
本店(ローンプラザ除く) 不動産プラザ(厚別店除く) 経済センター	通常 営業	通常 営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	通常 営業	通常 営業
金融共済窓口	通常 営業	通常 営業	休業	休業	休業	休業	通常 営業	通常 営業	通常 営業	通常 営業
ローンプラザ	通常 営業	定休日	休業	休業	休業	休業	通常 営業	通常 営業	定休日	通常 営業
不動産プラザ厚別店	通常 営業	通常 営業	休業	休業	休業	休業	通常 営業	通常 営業	通常 営業	通常 営業
ATM	稼働	稼働	稼働 休止	稼働 休止	稼働 休止	稼働 休止	稼働	稼働	稼働	稼働
札幌厚生病院ATM	稼働	稼働 休止	稼働 休止	稼働 休止	稼働 休止	稼働 休止	稼働	稼働	稼働	稼働

JAさっぽろDATA

(令和2年10月末業務実績) (令和2年9月末業務実績)

組合員数	正組合員	3,633名	正組合員	3,632名
	准組合員	31,828名	准組合員	31,870名
	合計	35,461名	合計	35,502名
出資金残高	63億8千3百万円		63億5千2百万円	
販売取扱高	13億7千1百万円		10億8千1百万円	
購買供給高	5億5千1百万円		4億9千2百万円	
貯金残高	3,346億9千4百万円		3,336億7百万円	
融資残高	893億4千9百万円		885億6千5百万円	
共済保有高	5,920億4千9百万円		5,922億9百万円	
施設建設取扱高	4億7百万円		4億7百万円	
管理受託戸数	4,554戸		4,536戸	

理事会だより

◆第7回定例理事会

令和2年10月30日(金)午後1時00分より本店役員会議室において第7回定例理事会が開催された。

●仮決算報告

1、令和2年9月末財務状況報告

2、第四次中期経営計画令和2年度本店行動計画の仮決算総括について

3、地区別懇談会資料について

●協議事項

1、第23回通常総代会の開催日時等について

第23回通常総代会を令和3年6月30日(水)共済ビル6階共済ホール(札幌市中央区北4条西1丁目)で開催する事が説明され、可決決定。

2、『人事規程』、『準職員就業規程』及び『不祥事対応

要領』一部改正について

本年4月1日施行の民法改正に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

3、『コンプライアンス・マニュアル』の一部改正について

J A北海道中央会より「コンプライアンス・マニュアル例」の改正が示された事に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

4、『宅地等供給事業実施要領』の一部改正について

令和3年度に支店統廃合が始まる事を見据え、支店統廃合後に閉店となる川沿、川下、屯田支店について宅地等供給事業店舗から除外し、宅建協会等に支払う費用の削減を図る為の所要の整備である事が説明され、可決決定。

●報告事項

1、不祥事未然防止にかかるチェックリストに

よるJ A自主点検結果について

2、内部監査結果報告

3、令和2年度上期苦情・相談等の発生状況について
4、令和2年度上期コンプライアンス事故報告について

5、令和2年度上期コンプライアンス・プログラム並びに個人情報保護計画の取組状況について

6、反社会的勢力排除対応管理先状況報告

7、疑わしい取引の届出状況報告について

8、令和2年度上半期余裕金運用実績報告

9、総合的なリスク量の報告について

10、有価証券に係るリスクの量的管理報告

11、令和2年度上半期の子会社等に対する信用供与

等額の実績報告

12、金融機関貸付実行報告

13、利益相反取引(包括事前承認)の経過報告について

14、令和2年9月末貸出金に係る信用集中リスク

報告

15、融資の取り下げ報告

16、令和2年度J A共済コンプライアンス点検結果

報告

17、「持続化給付金」申請状況について

18、9月末組合員加入・脱退状況

19、10月の動静と11月の予定について

20、札幌協同振興(株)の令和2年度上半期実績報告

(閉会：午後3時06分)



さとらんど

さとらんどにて、様々な講座を実施中!

羊毛講座

12月22日(火)
から受付開始!

紡ぎ車を使って
糸作りし、
オーナメントを
作ります。



- 日時:1月11日(月・祝)
13時30分~15時
- 場所:さとらんどセンター
- 定員:12組 ●参加費:1,300円

冬のあそび

事前の受付は不要です。
当日直接会場へお越しください。

〈風のはらっぱ周辺〉

- さとの雪山でそりすべり 無料
1/9(土)~2/21(日) 10時~15時
- バナナボート 大人300円・中学生以下200円
- トラクター遊覧車 100円
- のりのりチューブ 大人400円・中学生以下300円



〈ふれあい牧場〉

- 羊・やぎのえさやり体験 100円
1/9(土)~1/17(日)の休園日を除く毎日と、
1/23(土)~2/21(日)の土・日・祝日10時~15時

※各講座・お申込についての詳細は、さとらんどセンターに直接お問い合わせください。

【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