

特集1

より良い社会の実現を目指して
考えよう！JAと私たちにできること

SDGs

～ 持続可能な開発目標 ～

近年、SDGs(エスディー・ジーズ)という言葉が世界中で注目されています。これは、国連で採択された世界共通の目標であり、世界各国、日本においても取り組みが進められています。SDGs と多くの理念・精神を共有するJAグループの事業や活動は、地域社会の課題解決に貢献し、SDGs の達成に貢献するものです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

 <p>あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる</p>	 <p>飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する</p>	 <p>あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する</p>	 <p>すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する</p>	 <p>ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワメントを行なう</p>	 <p>すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する</p>
 <p>すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する</p>	 <p>包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する</p>	 <p>強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る</p>	 <p>国内及び各国家間の不平等を是正する</p>	 <p>包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する</p>	 <p>持続可能な消費生産形態を確保する</p>
 <p>気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる</p>	 <p>持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する</p>	 <p>陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の防止・回復及び生物多様性の損失を阻止する</p>	 <p>持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する</p>	 <p>持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化</p>	 <p>SDGs</p>

SDGsって

そもそもなに？



SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味で、「Sustainable Development Goals(サステイナブル・ディベロップメント・ゴールズ)」から、一文字ずつ取った略称です。私たちの子や孫、ひ孫、さらにはその先の世代までも、ずっと豊かに暮らしていけるように、私たち自身が今やるべきことを大きく17個に分類したものが、SDGsです。

国連ができてから70周年となる節目の2015年、193の加盟国が一つの文書を全会一致で採択しました。それが「我々の世界を変革する…持続可能な開発のための2030アジェンダ」です。

「アジェンダ」はフランス語で「手帳」などを表し、英語圏では「検討課題」や「行動計画」という意味として使われてきました。この「2030アジェンダ」が掲げたもの。それが、17の目標と169のターゲット、そして詳細な244の指標からなる「持続可能な開発目標」SDGsなのです。

JA(協同組合)と

SDGsはどんな関係？

協同組合の精神は、「一人は万人のために、万人は一人のために」。これは、「誰一人取り残さない」という行動理念を掲げるSDGsと非常に近いものだと思います。

ませんか？

日々の不安や将来の心配がふれ返っている現在、さまざまな問題をみんなで協力し、解決していく——それが、協同組合という組織の本質です。

SDGsの中には、協同組合の思想がちりばめられている、あるいはICA(国際協同組合同盟)の定める協同組合の定義・価値・原則の中にSDGsを先取りした考え方がいくつも埋め込まれている、ととらえることができます。はつきりとは意識しないまま、協同組合の活動の中で、SDGsの領域に踏み込んでいる場合も多々あります。

JAグループの 取り組み



JAグループは2020年5月、「JAグループSDGs取組方針」を策定。「食と農を基軸に地域に根ざした協同組合組織」であるJAの特性をふまえ、「食料・農業事業」、「地域・くらし事業」、「協同・組織運営」の3つの分野で取り組みを整理し、その取り組みを通じてSDGsの目標達成を目指しています。

JAさっぽろも「地域農業を振興し、食の安全安心をつなぐ活動に取り組む」ことを基本姿勢としてSDGsの目標達成に貢献してまいります。

JAグループ SDGs 取組宣言

わたしたちJAグループは、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に賛同し、その達成に向けて、事業・活動に取り組めます。

JAグループは「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、組合員の皆さんの声に応えながら、不断の自己改革への取り組みを通じて、持続可能な地域農業・地域社会づくりに取り組んできました。

今後はさらに、わたしたちの事業や活動が与える多面的な影響にも配慮しながら、地球的視野に立ち、地域社会を構成する一員として、組織・事業・経営の革新をはかり、社会的役割を誠実に果たします。

JAグループは、各々の置かれた環境を踏まえて、SDGsの達成に向けて、事業・活動に取り組んでいきます。

より良い社会の実現を目指して /

JAさっぽろの取り組み

持続可能な開発目標(SDGs)を達成するために、JAではさまざまな取り組みを行なっています。
JAの取り組みに呼応して、私たち一人一人が自覚を持って行動することが目標達成には欠かせません。

JAと共により良い社会の実現を目指しましょう。

SDGsの達成につながるJAさっぽろの取り組みの一部をご紹介します。



3. すべての人に健康と福祉を

献血協力活動



職員はもとより地域の皆さまにも呼びかけを行い、多くの方にご協力をいただいています。



4. 質の高い教育をみんなに

食農教育活動



次代を担う地域の子供達に「食」と食を支える「農」について伝えていきます。
*青年部員による出前授業

子ども食堂支援



地場産米の提供を通じて、子ども達に「農」をもっと身近に感じてもらう取り組みを行っています。

北大公開講座



北海道大学大学院農学研究院との共催による「北大公開講座」。組合員の皆さんに「知っているようで知らない協同組合(農協)」についての理解を深めていただいています。



11. 住み続けられるまちづくりを

地域清掃活動



日頃お世話になっている地域への恩返しとして、店舗周辺の清掃活動を行っています。

交通安全街頭啓発



組合員の皆さんと職員とが「旗の波」をつくり、交通安全街頭啓発を行っています。



©みんなのよい食プロジェクト



17. パートナリシップで目標を達成しよう

「キューピー(株)」、「(株)スープストックトーキョー」、「カゴメ(株)」、「北海道赤十字血液センター」、「北海道ぎよれん」等、「食」を通じて企業や団体と連携した取り組みを進めています。



キューピーの「とっておきレシピ」で札幌野菜の美味しさや生産者の想いを伝えています。



スープストックトーキョーで青年部員が育てた野菜をトッピングした「季節のボルシチ」を販売しています。
*札幌の2店舗で期間限定



「札幌黄(玉ねぎ)」のプレゼントや「カゴメ ベジチェック」での野菜接種充足度測定等、三者連携により献血への協力を呼びかけています。



一次産業に携わる農と漁の協同組合同士が連携し、互いを盛り上げていきます。JAさっぽろの直売所では、日高昆布の販売を開始しています。

(参考資料: 「1時間でよくわかるSDGsと協同組合」家の光協会)

特集2

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト…出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数か月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り…。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なもの確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っぱられると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気づきにくくなってしまうのです。

マインドフルネスは「今のこの瞬間」に心を向ける瞑想法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブ

な思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくりと感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りをゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想もあります。

どちらもお釈迦様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米

ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく



では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・学術的效果も実証された今は世界に広まっています。まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行なっている。著書に「一分間どこでもマインドフルネス」(日本能率協会マネジメントセンター)、『うまいこと老いる生き方』(すばる舎)など多数。

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



① 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



① 背筋を伸ばしていすに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行なう。

② 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようにゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



③ 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

Point

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(複式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



① 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行なうのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

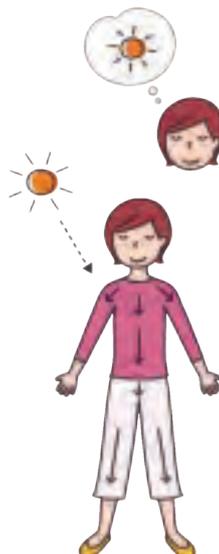


③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行なうのがお勧め。



① 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行なう場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

② 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

特別企画

長い間、素敵な写真をありがとうございました！

「虹の大樹」を彩った

永野拓也さんの季節の写真

長きに亘り表紙写真をご提供いただいた中央支店組合員の永野拓也さん(91)が、今月号をもって勇退されることとなりました。

そこで今回は、過去の表紙写真の中から季節ごとにとっておきの写真を厳選して紹介しながら、これまでの軌跡を振り返ります。

毎月組合員の皆さんにお届けし



▲昨年7月に北大構内から夕焼けを臨んだ1枚。

ている広報誌「虹の大樹」。その広報誌の顔ともいえる、表紙写真を楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。

写真の撮影者である中央支店組合員の永野拓也さんは、学生時代にカメラと出会い、以来どこに行くにもカメラを携え数多くの写真を撮影してきました。

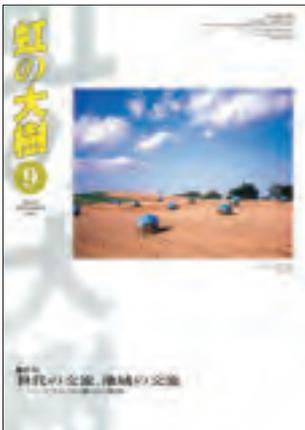
永野さんの写真が初めて「虹の大樹」の表紙を飾ったのは、平成12年4月のこと。その後、平成15年3月までと、平成22年4月から今月号までの計15年間もの長きに亘り貴重な写真の数々をご提供いただきました。

表紙を飾った写真は、実に180枚！札幌市内を中心に道内各地、海外で撮影した写真まで、四季を感じられる風景を切り取るのが永野さんの写真の魅力です。



飾った15年間の広報誌

平成14年度



平成13年度



平成12年度



平成25年度



平成24年度



平成23年度



平成22年度



interview



中央支店組員
永野 拓也さん(91)

—— 表紙写真を選ぶ際に意識していたことはありますか？

J A さっぽろの広報誌なので、できるだけ札幌市内の写真を選んでいました。数年前までは車でも撮影に出掛けていたので、道内各地の写真も度々使いましたね。今では景色が変わっていて二度と撮れない写真も多いですよ。

—— 写真を撮るときにこだわっていることは？

風景写真では、あまり人が写り込まないように撮影します。人が多い場所だとなかなか難しく、いなくなった隙にサッとシャッターをきって…と納得いく写真が撮れるまで相当時間がかかることも珍しくありません。

—— 今まで撮影に訪れた場所で、特に印象深い場所がありますか？

2回だけ海外の写真を表紙に採用しました。ネパールで3泊のテント泊をしながらアンナプルナ山群を撮影した時の写真です。朝起きたら目の前に雄大な山々が広がる光景は、今でも脳裏に焼き付いています。

—— 定番の撮影スポットはありますか？

自宅から近い北大構内は季節を問わずよく散策しています。何度も通っていても、その日だけの美しい景色を発見することがあるものです。コロナ禍や今年の大雪など、以前に比べて撮影に出掛ける機会は減っていますが、春にはまた桜を撮りに行きたいですね。

永野さんの写真が表紙を

平成29年度



平成28年度



平成27年度



平成26年度



令和3年度



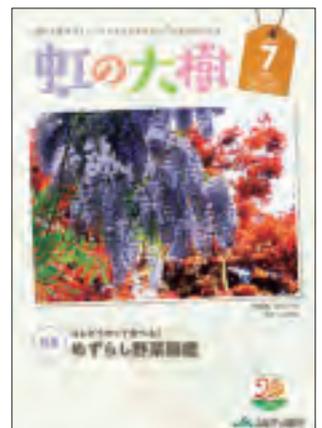
令和2年度



平成31年度/令和元年度



平成30年度



4月号・5月号の写真

春の訪れを感じさせる写真が多数登場しました。中でも満開の桜はこの時季に欠かせない1枚。様々なシーンの桜が表紙を彩りました。新川の桜並木は近年永野さんが絶賛する桜の名所です。



「春爛漫」(新川の桜並木)

令和元年5月号



「桜の豊平館」(中島公園)

平成22年4月号

6月号・7月号の写真

「ポプラの綿毛」が雪のように降り積もる様子は、たった1日で消えてしまった貴重な景色。道内各地に足を運び、天候・時間・場所を熟考して撮影した一枚が表紙を飾ったことも何度もありました。



「ろうそく岩に灯りがともる」(豊浜)

平成13年7月号



「ポプラの綿毛」(北大構内)

平成29年6月号

8月号・9月号の写真

花火が表紙を飾ったのは意外にも1度のみ。蝶のベストショットは何日も挑戦してやっと成功した一枚。蝶が頭上をくると舞って飛び去り、それきり姿を見せなかったのが印象的だといえます。



「蝶々」(自宅庭)

平成24年9月号



「花火」(帯広)

平成26年8月号

Pickup

永野さんには表紙写真のみならず、誌面の様々な記事の制作にあたって度々ご協力いただいています。

コロナ禍などで撮影に出掛ける機会も減っているとのことですが、今後も自信作を撮影された際には「虹の大樹」でご紹介します！
※過去に掲載した記事は、JAさっぽろホームページで公開中です。スマートフォン等でQRコードを読み込むとご覧いただけます。



平成26年4月号 特集
「いつもの景色を
ちよっとステキな一枚に」



特別企画

長い間、素敵な写真をありがとうございました！
「虹の大樹」を彩った永野拓也さんの季節の写真



晩秋の山並み(上富良野) 平成24年11月号



「赤岳の紅葉」(上川町) 平成12年10月号



「アンナプルナサウス」(ネパール) 平成27年1月号



「ライトアップ」(大通) 平成27年12月号



積丹の日出(積丹町美国町) 平成24年3月号



「樹氷」(大滝村) 平成14年2月号

10月号・11月号の写真

秋はなんとといっても紅葉の写真が定番で、毎年何枚もの候補写真から悩みぬいて一枚を決定しました。中でも「赤岳の紅葉」は、永野さんが最も気に入っている紅葉の写真です。

12月号・1月号の写真

街に輝くイルミネーションや夜景の撮影は、天候など撮影条件が揃った日を狙って撮影に出掛けました。雄大な山々の写真は1月号で多く登場し、「アンナプルナサウス」はその中でも自信作。

2月号・3月号の写真

冬本番の2月には雪景色や氷の結晶など幻想的な写真が多い印象です。雪解けの季節の3月は、永野さんいわく目を引くような定番の風景が少なく、毎年頭を悩ませました。

これまでたくさんさんの素敵な写真を提供していただいた永野さん、本当にありがとうございました。



平成30年7月号 ジマンだい！選
「新川桜並木の写真展」



平成29年4月号 組合員紹介





組合員の活動をご紹介します!



チンゲン菜生産者の新井伸二さん 札幌市優良農業者表彰受賞

南地区組合員でチンゲン菜生産者の新井伸二さんが、令和3年度札幌市優良農業者等表彰の受賞者に選出され、1月26日(水)、札幌市役所で行なわれた表彰式に出席しました。

本表彰制度は、札幌市が農業の振興を奨励し、市内における農業者の資質向上を図るため、他の模範に足る業績を上げた農業者等を表彰するもので、今年度で42回目。表彰式では須合副組合長らが見守る中、札幌市の田中俊成経済観光局長から新井さんへ表彰状と記念品が手渡されました。

新井さんは、昭和61年から農業に従事し現在はチンゲン菜の専作農家として、たい肥や緑肥などの有機物を積極的に使用するなど土づくりにこだわりながら高い技術レベルでの生産を続けています。またJAさっぽろそ菜部会の支部長や本部部長を長年務めるなど、地域や札幌市全体における農業技術の底上げ・組織作りにも尽力されており、今回の表彰でも札幌の農業を支えてきた功績や栽培技術の向上等、これまで培ってきた知識と経験が他の模範となることなどが評価されました。

新井さんは、「大消費地札幌の農家として、地元への出荷を重視しつつ、道外への出荷も可能とする都市型農業の利点を活かしていきたい。またチンゲン菜生産のノウハウを確立し、それを引き継ぐことで若手農業者の育成にも力を注いでいきたい」と話していました。



▲(前列左から)新井さん、田中経済観光局長、(後列左から)須合副組合長、高田札幌市農政部長。



さとらんど

さとらんどにて、様々な講座を実施中!

他にもさまざまな講座を実施予定! 詳しくは、さとらんどまでお問い合わせください。

さとらんど栽培 収穫加工体験

うるち米 コース

- 日程: 6/4(土)~10/23(日)全5回
- 定員: 6組(1組5名まで)
- 参加費: 1組4,000円



さとらんど栽培収穫体験

サツマイモコース

- 日程: 5/21(土)~10/2(日)全3回
- 定員: 50組(1組5名まで) ● 参加費: 1組4,000円

ジャガイモ30株コース

- 日程: 4/30(土)~7/31(日)全3回
- 定員: 30組(1組5名まで) ● 参加費: 1組4,000円

タマネギコース

- 日程: 5/1(日)~8/28(日)全3回
- 定員: 20組(1組5名まで) ● 参加費: 1組3,000円



(全コース共通)
会場: 体験農園
申し込み: 往復はがきに希望するコース、住所、電話番号、参加者全員の氏名・年齢を記入し、**4月10日(日)(消印有効)**までにさとらんどへお送りください。申し込み多数の場合は抽選となり、1コース1組1通のみの申し込みとし重複応募は無効とします。コースごとの日程等はお問い合わせください。

※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

施主 畔原 忠雄さん(清田支店組合員)

畔原忠雄さん(清田支店組合員)が所有する土地を活用して建設した「セイコーマート平岡6条店」が、昨年12月3日(金)にオープンしました。

今回店舗を建設したのは自宅のすぐそばで、元々は長らく野菜を作付けする畑だった場所です。自家用の野菜を作る畑として管理するには広く、他の活用を検討していたところJAから今回の提案を受けました。

「我が家は、明治38年に新潟県から来道し、私は4代目です。かつては畑いっぱいりんごを作っていました。その後、種いもやほうれん草など野菜作りに転換し、時代の流れとともに畑も徐々に縮小。今では平岡の地域一帯が住宅街に変貌しました。所有する土地の活用を考えた時に手放すという選択肢はあるものの、先祖が苦勞して拓き守ってきた土地だと思つと、何かに活用して足跡を残したいという考えを強く持ちました」

第二種低層住居専用地域にあたるこの地域は、150m²を超える店舗の建設ができず比較的コンパクトな物件ですが、洗練された外観で地域の景観とも調和が取れており地域住民からも大変好評です。

「住宅が多いこの辺りは、街灯はあるものの夜はもう少し明るくなれば良いと以前から感じていました。とはいえ車移動の住民も多く、少し離れば大きな商業施設や他のコンビニエンスストアもあるので、最初は店舗の建設に不安がなかったわけではありません。しかし、元々近くにあったセイコーマートの店舗移転によるオープンとのことで、市場調査なども十分にされており、新店の展望を丁寧に説明いただき納得して事業を進めることができました」

今回の事業の満足度について伺いました。

「オープンしてからというもの、駐車場に車もたくさん止まっていますし、目の前にバス停もあるのですがバスの利用客が立ち寄っているのもよく目にします。また最近、コロナ禍で家にこもっている人も多く、ちょっとした買い物に重宝するようで、近所の方々からも評判が良いので大変嬉しく思っています。

今回の事業では、清田支店の職員に全ておまかせで進めてもらい非常に助かりました。ありがとうございました。」



△ネイビーの外壁にオレンジの看板が映えるスタイリッシュな外観のセイコーマート。

【施設概要】

施設用途: コンビニエンスストア

(セイコーマート平岡6条店)

敷地面積: 925.77m² 延床面積: 149.76m²

建物構造: 鉄骨造平屋

JA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。



花粉症の治療に目薬を使う人も多いでしょう。目薬の差し方を間違えている人が多いので気になります。

多くの方がやっているのは、目の縁に容器を軽く当てて、目薬を流し込む方法です。これでは、容器と中の点眼薬が不潔になるので駄目です。また、差した直後にパチパチと素早くまばたきを繰り返すと薬が目から流れ出てしまいます。さらに、ティッシュペーパーで目を押さえると、薬が吸い取られて十分に目に入りません。

目薬を差すときは、まず手を洗いましょう。利き手で目薬の容器を持ち、顔を上に向け、利き手ではない手の指で、下まぶたを軽く引き下げます。ちょうど「あっかんべー」の状態にします。その状態で、利き手で目薬の容器を持ち、先端がまつげやまぶたに触れないように気を付けながら、指定された量を差します。差した後は、指で軽く目頭を押さえて静かに目を閉じ、1分間ほどそのままです。その後、目の周囲に付いたり流れ出た薬をティッシュペーパーなどで拭きます。1分間は長く感じるものですが、我慢してください。

「緑内障と花粉症」や「ドライアイとアレルギー性結膜炎」など、異なる2種類以上の目薬を差す人もいます。その場合は、眼科医や薬剤師に、差す順番や注意事項をよく聞いておきましょう。

当たり前のことですが、目的に合った目薬を使わないと、場合によっては目に悪影響があります。市販の目薬を使用しても症状が改善されないときは、眼科を受診して相談してください。家族が以前に使っていた目薬は、あなたの症状には合わないかもしれません。また、目薬にも消費期限があるので、期限を過ぎた場合は使用しないことも大切です。



やってみよう！ お手軽手指体操

～手首ブラブラ体操で肩スッキリ～

健康生活研究所所長：堤 喜久雄

パソコンやスマートフォンの使い過ぎで、気付かないうちに手首の動きが悪くなっていることがあります。原因は手首のゆがみかもしれません。手首と肩は筋膜でつながっているため、手首の動きが悪くなると腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、つらい肩凝りを引き起こすことも。手首ブラブラ体操でゆがみを解消し、肩もスッキリさせましょう。

まだまだ寒さの残るこの時期は、体が硬くなりがち。手首を柔らかく動かすことで筋肉のこわばりがほぐれ、血行促進にも役立ちます。また、高齢になると関節の可動域が狭くなり、だんだん動きにくくなってきます。座ったまま、横になったままでもできる体操なので、高齢の方にもお勧めです。日頃から手首を動かしておくこと、万が一転倒したときでも体を支えることができ、骨折予防にもなります。

上下、左右に手首を振る



①両肘を曲げて、手首を上下に柔らかく振ります。約10秒間行ないます。



②同じポーズのまま手首を左右に振ります。約10秒間行ないます。



【応用編】

③右手首を上下に、左手首を左右に振ります。頭も使うため、①②ほど簡単ではありません。ゆっくりでよいので挑戦してみましょう。

ポイント

指先、手首、肩の力を抜いて、リラックスして行ないましょう。



決算棚卸に伴う経済センター臨時休業のお知らせ

3月31日(木) 臨時休業

各経済センター店舗は決算棚卸のため、上記日程を臨時休業と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か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。



小林牧場の牛乳を使ったメニューが 札幌グランドホテルで提供されています ～牛乳を一滴も無駄にしたい 想いをカタチに～

販売期間
3月1日(火)～31日(木)
※販売期間は、変更となる場合があります。



3月1日(火)～31日(木)の期間、札幌グランドホテル内のショップ「ザ・ベーカリー & ペイストリー」、レストラン「ノーザンテラスダイナー(ランチバイキング)」にて、「北海道小林牧場物語さわやか牛乳(新札幌乳業株)」を使った商品が販売されています。

この取り組みは、新型コロナウイルス感染拡大に伴う生乳の需要減少が懸念される中、当JAの牛乳廃棄問題解消の協力依頼に対し、札幌グランドホテルからご賛同いただくことで実現しました。小林牧場の牛乳を使用し、札幌グランドホテルのシェフが腕によりをかけて調理するメニューの数々を是非お召し上がりください。

北海道小林牧場物語さわやか牛乳を使用した調理品一覧

販売場所:札幌グランドホテル ザ・ベーカリー&ペイストリー



苺ミルクプリン
¥500(税込)

苺ミルクタルト ¥600(税込)
苺ミルクヴェリーヌ ¥500(税込)

※テイクアウトの価格を表示しております。



苺ミルクブレッド
¥600(税込)

販売場所:札幌グランドホテル ノーザンテラスダイナー(ランチバイキング)



チキンと筍、
空豆のクリーム
グラタン

ランチバイキング

大人：¥2,700(税込)
65歳以上：¥2,160(税込)
小学生：¥1,350(税込)
4歳～未就学児：¥700(税込)
3歳以下：無料

新型コロナウイルスの影響が続く中、牛乳・乳製品の需要はまだ回復していません。

札幌グランドホテルで実施されている「苺とミルクフェア」では、牛乳を美味しく調理したメニューが多数提供されています。

この取り組みをきっかけに、お一人でも多くの方が、牛乳のこと・生産者のことを考えていただくきっかけとなれば嬉しく思います。

※右記以外にも、朝食バイキングの「北海道産とうもろこしのフレンチトースト」やランチバイキングの「フレンチトースト」・「ミルクプリン」にも使用されています。



東経済センター厚別直売所の営業開始について

東経済センター厚別直売所は、例年4月より営業を開始しておりましたが、令和4年度より6月から営業を開始させていただくこととなりました。同直売所の担当職員は営業開始まで東経済センターで勤務しておりますので、お問い合わせ等は東経済センターへお願いいたします。なお、営業開始日の詳細につきましては、決定次第、広報誌にてお知らせいたします。

組合員の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



東経済センター厚別直売所

札幌市厚別区厚別中央5条3丁目1-6

TEL 011-891-2154

営業期間:6月～10月

【営業開始までのお問い合わせ先】

東経済センター

札幌市清田区真栄1条1丁目1-17

TEL 011-883-2570



理事会だより

第10回定例理事会

令和4年1月28日(金)午後1時00分より本店・統括支店各会議室(Web会議方式)において第10回定例理事会が開催された。

●監事会報告事項

1、会計監査人(みのり監査法人)の再任について

2、令和4年度監事監査計画について

●協議事項

1、『信用事業方法書(為替取引)』の一部改正について

令和4年2月、3月に支店統合により閉鎖となる事務所(屯田、川下支店及び丘珠、川沿支店)を削除することが説明され、可決決定。

2、『信用事業方法書(金銭債権の取得または譲渡及びこれに付帯する事業)』の一部改正について

令和4年2月、3月に支店統合により閉鎖となる事務所(屯田、川下支店及び丘珠、川沿支店)を削除することが説明され、可決決定。

3、『宅地等供給事業実施要領』の一部改正について

令和4年3月に支店統合により閉鎖となる事務所(丘珠支店)を削除することが説明され、可決決定。

●報告事項

1、農業協同組合常例検査(本検査)の中止について

2、みのり監査法人期中監査Ⅱ経過概要報告

3、内部監査結果報告(令和3年度第3四半期)

4、役員報酬審議会からの答申内容報告

5、令和5年度職員採用要領について

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3年度第3四半期余剰金運用実績報告

9、総体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』の報告について

11、12月末財務状況報告

12、12月末組合員加入・脱退状況報告

13、1月の動静と2月の予定について

14、札幌協同振興(株)の令和3年度第3四半期実績報告

(閉会・午後2時00分)



JAさっぽろDATA

(令和4年1月末業務実績) (令和3年12月末業務実績)

組合員数	正組合員 3,555名	正組合員 3,563名
	准組合員 31,824名	准組合員 31,878名
	合計 35,379名	合計 35,441名
出資金残高	66億4千1百万円	66億7百万円
販売取扱高	19億7千4百万円	18億1千万円
購買供給高	7億9千6百万円	7億2千8百万円
貯金残高	3,427億5千4百万円	3,433億9千2百万円
融資残高	854億8千7百万円	859億2百万円
共済保有高	5,917億2千5百万円	5,916億9百万円
施設建設取扱高	3億9百万円	3億9百万円
管理受託戸数	4,620戸	4,613戸

「牛乳をたくさん飲みましょう！」 牛乳券配布で消費拡大を呼びかけ

1月25日(火)より、JAさっぽろ各支店窓口に来店されたお客様へ牛乳券を配布する取り組みを行ないました。

この取り組みは、新型コロナウイルス感染拡大に伴う生乳の需要減少による廃棄リスクの高まりを受け企画。大量廃棄が懸念されていた年末年始は、様々な団体や企業、消費者による協力の輪が広がったことにより廃棄は回避されましたが、今後も再び廃棄リスクが高まる懸念があることから当JAでも継続的な牛乳・乳製品等の消費拡大を呼びかけたい考えです。

今回の牛乳券の配布は、混雑を避けるため事前の告知は行わず窓口で貯金や共済の手続きをされたお客様へ配布。全20店舗で合計1000枚(1枚/200円)を用意し、1日で予定枚数の配布が終了する店舗も多数ありました。当JAでは、今後も生乳の需給動向を注視しながら消費拡大に向けた取り組みを継続してまいります。



▲菊水元町支店



▲厚別支店