統括本部だより

ながと

長門市内保育園で 夏野菜苗植え

長門市内の保育園は、5月中旬に夏野菜の苗植えを行いました。JAでは、食農教育活動として農業を身近に感じてもらうことを目的に長門市内の保育園へ野菜苗の提供を行っています。園児は、先生から植え方を教えてもらい、大きい声で「大きくなあれ」と言いながら、ナスやトマトなど夏野菜の苗を植えました。園児は、夏の収穫を楽しみにしています。

「日置すいか学校」授業

（2回目整枝作業）

日置すいか生産出荷部会は4月27日、日置すいか学校の授業として、中野農場でスイカ苗の整枝（せいし）作業を行いました。

「日置すいか」は、1本の苗から2玉を収穫します。整枝作業は最も大事な作業となります。授業では、中野校長が整枝作業について「親、子、孫づるの取り方がもっとも重要」と説明し、その後、受講生は中野校長に整枝のやり方を教えてもらいながら作業を行いました。

（3回目人工交配・摘果作業）

日置すいか生産出荷部会は5月26日、中野農場で日置すいか学校3回目の授業を行いました。

始めに、中野校長が、雄花の花粉を雌花に付けて結実させる交配作業を説明しました。交配は、夜間の温度管理が重要であることから、温度が低いと花粉の出るタイミングが遅くなるため、日中の気温が高くなる朝8時から11時頃に行い、受講生が雄花を取り雌花にまんべんなく付けました。その後、摘果作業では、2果取りをするため、玉径7センチ程度（テニスボールぐらい）になった良い果実を2個残し、生育や色付きの悪い小さい果実を取り除きました。

Medical Advice

長門総合病院看護科

夏バテを防いで元気に夏を過ごしましょう

夏になると、「体がだるい」「食欲がない」「よく眠れない」と感じる方が増えてきます。このような状態は、いわゆる"夏バテ"かもしれません。夏バテの主な原因は、暑さによる体力の消耗、汗による水分や塩分不足、冷房による体の冷え、そして睡眠不足などです。

今回は、夏を元気に過ごすための食事の工夫を紹介します。

1. たんぱく質をしっかりとりましょう

暑さで体力が落ちると、筋肉や免疫力も低下しやすくなります。そのため、体を作るもとになる「たんぱく質」をしっかり食べることが重要です。

おすすめの食品は、豚肉、鶏肉、魚、卵、豆腐、納豆、牛乳などです。特に豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が多く含まれています。そうめんだけ、パンだけなどの食事では栄養不足になりやすいため、肉や卵、豆腐などを一品加えるようにしましょう。

2. ビタミン・ミネラルを補いましょう

汗をかくと、水分だけでなく体に必要なミネラルも失われます。野菜や果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

夏野菜のトマト、きゅうり、ピーマン、オクラ、なすなどは、水分やカリウムを含み、体を内側から整えてくれます。果物では、スイカ、バナナ、キウイなどもおすすめです。

3. 冷たいもののとり過ぎに注意

暑い日は、アイスや冷たい飲み物を多くとりがちですが、冷たいものばかり食べると胃腸が弱り、さらに食欲が低下してしまいます。飲み物は常温や少し冷たい程度がおすすめです。

4. 食欲を助ける工夫を

食欲が落ちている時は、香りや酸味を利用すると食べやすくなります。梅干し、酢、レモン、しそ、しょうが、カレー粉などを使うと、さっぱり食べられます。例えば、「豚しゃぶ十梅」「冷やっこ十しょうが」「酢の物」などは、夏におすすめの献立です。

5. 朝ごはんを抜かないことも大切

朝食を抜くと、体温調整がうまくいかず、熱中症の危険も高まります。食欲がない時でも、バナナ、ヨーグルト、味噌汁、おにぎりなど、食べやすいものを少しでも口にしましょう。

夏バテ予防には、「しっかり食べること」が何より大切です。毎日の食事を少し工夫し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

JA年金無料相談会

※次回開催は8月19日(水)を予定していますが変更になる場合もあります。

年金に関する疑問・質問に社会保険労務士が、わかりやすくお答えします。当日は十分なご相談ができますように事前予約とさせていただきます。

日時　7月15日（水）正午～午後5時
場所　ＪＡ山口県 深川支所　TEL 22-8872

ジャンボベゴニアを玄関に飾る

長門統括本部管内の数カ所へ、俵山の小田さんから５月下旬にジャンボベゴニアの寄せ植えを寄贈していただきました。

この寄せ植えは、小田さんから毎年寄贈してもらっており、事務所の玄関へ置き、職員や来店者の心を癒しています。また、俵山の交差点にもたくさんのジャンボベゴニアが置かれています。俵山へ行かれた際にはぜひご覧ください。今後、長く咲くように大事に育てていきます。

7月 女性部 行事予定

3日	ぼかし作り（宇津賀）	14日	料理教室（深川）
8日	役員視察研修（全体）	15日	家の光料理教室（全体）
9日	絵手紙教室（深川）	16日	家の光料理教室（全体）

女性部 深川支部

5/13 エルダー絵手紙教室

女性部 仙崎支部

4/29 ゴーヤ苗植え

女性部 宇津賀支部

5/26 油谷支所花植え

米作りライン

LINE公式アカウント友達募集中!
～病害虫情報やお知らせを配信!～