かがやく女性部

体も心もほっこりと…
ヨガ教室で日頃の疲れを癒す

女性部花巻地域支部新堀支部は10月11日、新堀振興センター（花巻市石鳥谷町）で「ほっこりヨガ教室」を開きました。昨年参加した部員たちから好評を博し、二年連続で開催。農作業がひと段落したタイミングで疲れを癒したいと、今年は10人が参加しました。

同日は、市の生涯学習講師でリラクゼーションヨガインストラクターの小原絵里香さん（同市東和町）を講師に迎えました。腰やひざ、首周りに痛みがあるという部員たちの声を受けた小原さんは、全身を優しくほぐすポーズをいくつか紹介。部員たちは、呼吸を意識しながら約1時間かけて心身をほぐしました。


講師を務めた小原絵里香さん


リラックスしてヨガを行う部員たち

ヨガを終えた時には「最初よりも腕が上がるようになった」「体も心も軽くなった」と笑顔を見せていました。

教室に参加した同支部の佐藤恵美子支部長は「部員同士が和やかに会話しながら、気を張らずに取り組むことができた。少しずつでも続けることが大事だと感じた」と話していました。

カバーストーリー～表紙の紹介～

今月は 二子さといも


二子さといも選果場 選果員の皆さん
（北上市二子町）

北上地域の特産品「二子さといも」の出荷が最盛期を迎え、二子さといも選果場（北上市二子町）では、選果員の皆さんが選別作業に勤しんでいます。

1日に3～4tを選果するという同選果場では、選果機による洗浄を経て、コンベアを流れてくるサトイモの傷や割れを選果員が目視で確認し、手作業で選別を行っています。その後選果機によってサイズ毎に分類され箱詰めされます。こうして出荷された「二子さといも」は、県内外の市場に出回るほか、贈答品としても人気が高く、各種量販店で販売されます。

今年は、温暖な気候で推移したことで生育は良好。定期的な降雨により子イモの肥大も順調に進みました。昨年を上回る出荷数量が期待されることから、選別作業にも一層力が込められています。

選果員の小田嶋弘子さんは「消費者の方に喜んでもらえるよう丁寧な選別を心掛けている。今が旬の味わいをぜひ楽しんでほしい」と話しました。


傷・割れ果が混入しないよう丁寧に選別しています


贈答用に手作業で箱詰めします

Smile Report スマイルレポート Vol.43

北上・みなみ・さくら・二子支店
金融課　貯金係　**岡田 楓**（おかだ かえで）



JAに勤めて10年の節目を迎えました。たくさんの組合員さんや地域の皆さんに支えていただき、元気に働くことができています。その恩返しができるよう、もっとお役に立てる職員になりたいと思います！

11月からJAバンクのウィンターキャンペーンが始まりました。今回は10万円以上の定期貯金お預け入れでブランケットをプレゼント！ぜひお早めにゲットしてくださいね♪

※キャンペーンの詳細は本誌14ページに掲載しております。

Smile Profile
・出身地…花巻市石鳥谷町新堀　・入組…2017年　・趣味…キャンプ、フットサル

ぽらーの広場

ぽらーの広場は、読者の皆さまとの交流の場です。
皆さまからテーマにちなんだお便りを募集し、紹介しています。


投稿を頂いた方の中から抽選で、今月は、贅治りんご をプレゼント！

今月のテーマ
「健康のために気をつけていること」

毎日、朝昼晩とラジオ体操を第1から第3まで行っています。そしてできるだけ階段を使うようにしています。（北上市・ゼラニウム）

ちば：いいですね～！そしてラジオ体操「第3」ってあるのですか!? 初めて知りました！

「朝タン」です。朝食に鶏肉や豆腐、たまご、牛乳などのタンパク質をしっかりとるように心掛けています。（花巻市・テッチャン）

せがわ：私は朝食を抜くことも多いので、「朝タン」参考に食生活を見直していきたいです。

早寝早起き、バランスの取れた食事をすること、体を動かすことです。イベントでAGEsスコアを計ったらA評価でした。（遠野市・お日様大すき）

ちば：素晴らしい！小さなことでも毎日地道に積み重ねていけば、大きな成果が得られますね。

健康診断で塩分摂取量過多のコメントが書かれていたので、塩分を控えたいですが、おいしいものはついつい食べてしまいます…。（花巻市・雪唄　新奈）

せがわ：私も塩分には気をつけているのですが…おいしく食べることを優先してしまいます（汗）

最近は野菜から食べるよう心掛けています。調理方法や食材選びなど野菜中心です。少しですが栽培にも挑戦し、楽しみながら食べています。（北上市・フクロウ）

ちば：私も「ベジファースト」を心掛けています♪作って味わって楽しんで、目指せ健康体！

腸内環境が悪いと免疫力が落ちると言われているので、毎日ヨーグルトと納豆を食べています。効果があると信じています。（愛知県・あふがん）

せがわ：毎日の継続が素晴らしいです！免疫力を高めてこれからの寒い時期に備えたいですね。

来月のテーマ　1月号掲載「2027年の目標」応募締切／12月10日（木）消印有効

テーマにちなんだエピソードを募集します。
2027年はどんな年にしたいですか？ あなたが取り組みたいことを教えてください。

応募方法：①テーマにちなんだお話 ②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号 ③ペンネーム ④JAや広報誌に関するご意見・ご感想を記入の上、はがきまたはメールにてご応募ください。
右記のQRコードからのご応募もできます。

※投稿頂いた中から内容を誌面に掲載させていただきます。ペンネームが無い場合はイニシャルでの掲載になります。

●はがき：〒025-8504 花巻市野田316-1　JAいわて花巻企画課「ぽらーの広場」宛
●メール：polano@jahanamaki.or.jp
●当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。


5名様にプレゼント！
銀河のしずく

JAいわて花巻 応募フォーム
https://www.jahanamaki.or.jp/entry/index.php