あおば

SUMMER
NO. 77
2016年7月発行
広報誌

第19回通常総代会・新役員紹介

平成28年度　宮中新嘗祭献穀粟御播種祭

JA東京あおば
http://www.ja-tokyoaoba.or.jp

第19回 通常総代会開催

6月29日(水)午前10時から、練馬文化センター小ホールにて、第19回通常総代会を開催いたしました。

内田副組合長が開会を宣言した後、榎本組合長が挨拶しました。続いて、議長に選任された大泉地区の小泉氏が挨拶し、議案の審議に移りました。

報告事項

◆第19期貸借対照表、損益計算書及び注記表の報告について

◆第6次中期経営計画(平成25年度～平成27年度)『次代へつなぐ協同－協同組合の力で農業と地域を豊かに－』の取り組み報告について

◆「JAバンク基本方針」の変更について

決議事項

第1号議案　目的積立金の創設について

第2号議案　平成27年度事業報告及び第19期剰余金処分案の承認について

第3号議案　一般社団法人 東京都農業会館への「出えん(長期預け金)」協力について

第4号議案　第7次中期経営計画(平成28年度～平成30年度)について

第5号議案　平成28年度事業計画設定について

第6号議案　定款の一部変更について

第7号議案　規約の一部変更について

第8号議案　信用事業規程の一部変更について

第9号議案　農地信託規程の一部変更について

第10号議案　宅地等供給事業実施規程の一部変更について

第11号議案　役員退任慰労金規程の一部変更について

第12号議案　平成28年度理事及び監事の報酬等の額の決定について

第13号議案　役員退職慰労金について

第14号議案　役員選任について

担当理事より各提出議案について説明が行われ、議案は平成27年度事業報告、平成28年度事業計画など多岐に及びましたが、慎重な審議の結果、すべての議案が可決されました。

今年度は、任期満了に伴い役員改選が行われ、新たな役員が揃いました。議事終了後には、組合員の模範たる方、ならびに組合に功労のあった方を表彰しました。最後に、櫻井専務の閉会の挨拶をもって、通常総代会は終了いたしました。

表彰された方々(組合員の模範たる方)

01 NEWS

平成28年度事業推進大会

4月22日(金)、ホテルカデンツァ光が丘にて、「平成28年度事業推進大会」を開催しました。

本大会の榎本副会長が開会を宣言し、加藤会長が挨拶を述べました。

続く榎本組合長の挨拶の後、渡邉常務より、第7次中期経営計画(平成28年度～平成30年度)について説明しました。また、信用・共済事業については並木常務が、地域振興事業については内堀常務が、各事業目標を説明しました。上野副会長が大会決議文を読み上げ、満場一致で承認されました。

その後、ご来賓の方々よりご祝辞をいただき、最後に田中副会長が閉会を宣言して大会は終了しました。

02 NEWS

平成28年度JAバンク東京推進大会

6月8日(水)、パレスホテル立川にて「平成28年度JAバンク東京推進大会」が開催されました。会場では各賞の表彰が行われ、JA東京あおばは都内15JAの中で優秀JA賞を受賞しました。また、桜台支店が都内JA144店舗の中で最優秀店舗賞を受賞しました。

組合員・地域の皆さまのご理解、ご協力があり、今回の受賞につながりました。役職員一同、心より感謝申し上げます。今後も皆さまのお力になれるよう、より一層精進してまいりますので、今後ともJA東京あおばをよろしくお願いいたします。

03 NEWS

平成27年度JA共済優績ライフアドバイザー全国表彰式

7月13日(水)、グランドプリンスホテル新高輪にて「平成27年度JA共済優績ライフアドバイザー(以下LA)全国表彰式」が開催されました。

全国で活躍する2万1818名のLAのうち、JA東京あおばからは5名のLAが出席し、優績LAの栄誉に輝きました。

スペシャルゲストにはJA共済イメージキャラクターを務める女優の仲間由紀恵さんが来場し、「地域の方々との厚い信頼関係の積み重ねが素晴らしい実を結んだ証」との祝辞があり、盛大な表彰式となりました。

04 NEWS

平成28年度 宮中新嘗祭献穀粟御播種祭

6月23日(木)、練馬区の生産者、吉田さんの畑で「平成28年度宮中新嘗祭(にいなめさい)献穀粟御播種祭(けんこくあわおはしゅさい)」が行われました。奉耕者の吉田さんご一家、地元の農業者、榎本組合長をはじめとしたJA東京あおばの役職員ら、関係者約50名が参加しました。

同祭は、11月23日に皇居で行われる新嘗祭に奉納される献穀粟を育成するため種を播く儀式です。「天下泰平」「五穀豊穣」の旗のもと、粟をまき、収穫を願いながら儀式を執り行いました。JA東京あおばの管内で行われるのは16年ぶりのことです。今回播種した粟は秋頃収穫される予定です。

05 NEWS

第19回 皐月展示共進会

5月18日(水)～22日(日)、総合園芸センターふれあいの里にて、毎年恒例の「皐月展示共進会」を開催しました。今回で19回目を迎えたこのイベントは、JA東京あおば練馬地区さつき部会員の技術向上を目的に、花が見頃を迎える5月の3週目に開催しています。

品評会形式で行われ、花を評価する銘花部門、盆栽としての出来栄えを競う盆養部門、また年度ごとの指定品種で出来栄えを競う競技花の3部門66点の出展があり、樹の完成度・花の形などを細かく審査し、各賞を決定しました。

期間中、出展されたさつきは同会場で展示され、多くの来場者が訪れました。また、併せて開催した即売会では、好みの品種の育て方を熱心に聞く愛好家の姿も見られました。

06 NEWS

青壮年組織協議会 都市農業振興に向け 国会議員訪問

5月10日(火)、JA東京あおば青壮年組織協議会は、地元選出の衆議院議員のほか、衆参合わせて5名の国会議員を訪問しました。同協議会の役員改選に伴い、新役員就任の挨拶及び都市農業振興のための働きかけを行いました。新たに就任した加藤会長は「今後は国の定めた都市農業振興基本計画に基づく各自治体における地方計画の策定や、税制上の措置の具体化が焦点になってくる。農業者の立場として、今後も都市農業振興のために必要な働きかけを行っていきたい」と話しました。

VOICE 読者の声

76号にフレッシュな新入職員の方が載っていて、ほほ笑ましく読ませていただきました。各職場で頑張ってほしいです。

今年は10名が入職しました。これから、いろいろなことを経験し、吸収して元気いっぱい頑張りますので、ご指導ご鞭撻をお願いいたします。

年間40種の野菜を栽培、固定種も残し続けたい都市の農業風景

板橋区／久保さん

農の現場
都市農業の未来を探る
71

給食用にジャガイモなども栽培する久保さん

シラカシの大木の落葉は堆肥にも使っている

防虫用に植えたソルゴー

栽培方法が確立されておらず、上手く育てることが難しい「志村みの早生大根」。

「この時期になっても一向に芽が出ません。JAのイベントに出荷予定でしたが、今回は難しいですね」。取材中、畑の一画を見つめながら久保さんは悔しそうに話す。

厳しい視線の先にあるのは、黒いマルチシートに覆われた畝（うね）。ここで久保さんは江戸東京野菜の一種である、「志村みの早生大根」の栽培に取り組んでいる。

市場に流通しているメジャーな野菜のほとんどは栽培しやすいよう品種改良が進んでいる。江戸東京野菜のような固定種とは違う。とはいえ発芽さえしないのは、初めての経験という。

4年前に父が他界。それから間もなく30年以上のサラリーマン生活に終止符を打ち、農家に転身した。「子どものころから見慣れた風景が失われてしまう。それがどうしても嫌でした」。

しかし、もともと農業を継ぐつもりはなかったため、農業の知識や技術はほとんどなかった。親戚や近所の農家に教わりながら始めた。現在は年間に約40種類の野菜を栽培。直売所に出荷するほか、一部は地元小学校の給食にも提供している。

今も営農は「手探りの状態」と話す久保さんだが、農薬を全く使わない方針は当初から一貫している。当然、虫害に遭うことはしばしば。それでも、「口にするものに薬を撒くのは抵抗がある」という。

課題と考えているのが土作りだ。「ダイコンやジャガイモなどの根菜類は、土の中で害虫にやられてしまいます。でも良質な土壌ならその発生を最小限に抑えることができます」。土壌の質を高めるため、落ち葉を堆肥（たいひ）にしている。畑の一画でトウモロコシの一種を栽培するのも、堆肥用に使うためだ。

農作業の途中、久保さんがふと顔を上げ、ポツリとつぶやいた。「ここから眺める風景が、私は大好きなんですよね」。青空の下に緑の畑が広がり、母屋との境界付近にシラカシの大樹が、ひときわ高くそびえている。幹や枝の下に積もる大量の落ち葉も、堆肥として野菜作りに活用するのだという。

「以前、あの木を切ろうという話が出ました。でももったいなくて、とてもできませんでしたよ」。サラリーマン生活を辞めてまで久保さんが残したかったのは、かつては当たり前のように存在していた、昔ながらの農村風景だった。

農の現場
都市農業の未来を探る
72

誇りが生み出す評判のブドウ 農地守り、住民とのさらなる共生へ

練馬区／**関口さん**

ブドウの葉が陽に当たるように誘引する関口さん

庭先に植えられた梅の木。梅の実は直売所にも出荷している

トウモロコシも庭先販売で好評だ

「最近新しいことに挑戦したか？もうそんな年じゃないって。だってあと5年で定年だよ。えっ農家は定年ないの？ワッハッハ」。

日焼けした顔に満面の笑みを浮かべ、関口さんの快活な声が響いた。軒先に心地良い風が吹く中、32年の農家人生を振り返る。

旧練馬農協に6年間勤務し、28歳で家業を継ぎ、170年以上も前から続く農地を受け継いだ。栽培するのは多品種の野菜や果物。

「何種類の作物を作ってるかって？たくさんあり過ぎて分からないよ。百姓だから百種類くらいじゃないかな」と冗談交じりに話す。

春から夏にかけてはブドウやカキ、トウモロコシ作りで多忙を極める。中でもブドウは父の代から約40年続く主要作物の一つだ。

取材で訪れた日も朝早くからブドウの誘引作業に精を出していた。伸びた弦が重ならないようブドウ棚の空いている場所に移動し、一つずつテープで固定していく。根気と体力のいる作業が一週間は続くという。

「ここで手を抜くと日当たりが悪くなって実の出来具合に大きな差が出る。農業はすぐに結果がでない分、過程が大事だ」と話す。10年栽培しても経験できるのは10回。一見こなしているように見える作業にもさまざまな経験が凝縮し、意味がある。

8月～9月の収穫期には採れたてのブドウを箱詰めし、そのまま庭先で販売する。この時期になると近所の人が次々と畑にやってくる。「みんな昔からの常連さん。特に宣伝しているわけじゃないけど毎年買いにきてくれる。ありがたいよ」。

変わらぬお客さんがいる一方、この数十年で近隣の風景は様変わりした。急激な都市開発に伴って畑が次々と宅地になり、新しい住民も増えた。住宅に囲まれる畑が珍しいのか、作業の様子をわざわざ見に来る子どももいるという。そんな時は都市住民に農業への関心を高める役目があると実感している。

住民理解が欠かせない都市農業。農地を守りながら、食べ物の大切さやそれを生み出す農業の価値と魅力に気づいてもらえる経営にしたい――。そうした思いをお持ちではと尋ねると、「プライドはしっかり持ってやってるよ」と朗らかな表情ながらも、真剣な眼差しを見せる関口さん。言葉の端々に使命感がにじむ。都市農業振興基本法の制定という追い風が吹く中、栽培意欲を高めている。

VOICE 読者の声
「農の現場」は、東京のしかも23区内で農業に従事している誇りを感じ、チャレンジしている姿に心を打たれます。
農家の方々は消費者に喜んでもらえるよう、新しい野菜や加工品づくりに日々、挑戦しています。地元の農産物を、食べて応援してください！

食のはなし

ベターホームのお料理教室

トマト

タレント・食生活アドバイザー
岡村麻純

赤やオレンジなど色鮮やかでかわいらしい形のトマト。はるか昔は毒があると考えられていて、観賞用として栽培されていたそうです。食用となった今ではお料理の彩りとして欠かせない存在です。

このトマトの赤色は主にリコピンという物質です。リコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病やがんの予防に効果があるといわれ、注目されています。リコピンは比較的熱に強く、生で食べるよりソースや炒め物など油を使って加熱調理をした方が、より効率的にトマトの抗酸化機能を利用できることが分かっています。

日本ではサラダなど生で食べることが主流のトマトですが、海外ではトマトソースなど、料理のベースとなる調味料としてよく使われています。実はトマトにはグルタミン酸というう ま味成分が多く含まれています。うま味とは、日本では甘味、酸味、塩味、苦味、と並んで基本の味の一つです。うま味成分として代表的な物に昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節に含まれるイノシン酸、シイタケに含まれるグアニル酸があり、日本食の生命線のだしはこのうま味を生かしたものです。

みそやしょうゆにもグルタミン酸が含まれています。日本の一般的な合わせだしは、昆布のうま味成分のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸を合わせています。この二つは合わせることでうま味が数倍も強くなるとされており、これをうま味の相乗効果といいます。同じように、イノシン酸を多く含む魚やお肉類を、グルタミン酸を多く含むトマトで煮込むとおいしいのは、うま味の相乗効果が起きているからなのです。

トマトはこのうま味で、日本食のだしのように味のベースとなり、みそやしょうゆのように調味料にもなっています。私たちもだしやしょうゆを使うようにトマトソースも日々の調理に活用すれば、体にもうれしいことです。旬の今こそたくさんのトマトでトマトソースを作り置きしてみるのもよいかもしれません。

岡村麻純（おかむら ますみ）
1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ：http://ameblo.jp/masumiokamura/

Recipe

トマトソテー

調理時間 10分

材料（2人分）

トマト	中2個（400g）
シソの葉	4枚
ベーコン	1枚
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

①トマトはへたを取り、1cm厚さの輪切りにします。しそは千切りにします。

②ベーコンは1cm角に切ります。フライパンに油とベーコンを入れ、中火でベーコンがカリカリになるまで炒め、取り出します。

③②のフライパンにトマトを入れ、強火で両面を20～30秒ずつ焼きます。

④トマトを皿に盛り、しょうゆ、こしょうを掛け、ベーコンとシソを散らします。

撮影：松島均

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家　波多野充子

さっぱり親子のちらしずし

1食当たり約382kcal

材料（4人分）

米	2合
昆布	5cm×5cm
酒	大さじ1
塩ザケ	2切れ
イクラ	15g
キュウリ	2本
しらす干し	20g
たくあん	20g
シソの葉	10枚
レモンスライス	少々
白ごま	10g
合わせ酢	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1
レモン汁	大さじ3

作り方

①米をとぎ浸水させてから、ざるに上げておく。
②塩ザケはこんがりと焼き、粗くほぐす。キュウリは薄い輪切りにし、塩少々（分量外）を振り20分置いてから水気を絞る。たくあんは細千切り。シソの葉は千切り。
③炊飯器に通常より1割少なめに水を入れ、酒と昆布を加えて炊く。
④ご飯が炊けたら昆布を取り除き、飯台かボウルに移して合わせ酢を回し掛け、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
⑤粗熱が取れたらキュウリ、たくあん、白ごまを混ぜ、サケ、しらす干し、シソの葉を加えてさっくり混ぜ合わせる。
⑥器に盛り付け、レモンスライスとイクラを飾る。

夏には色鮮やかでレモンの酸味が爽やかな、ちらしずしはいかがでしょう。具材におしんこを刻んで加えると、味の深みが広がり、食感も楽しめます。ご飯を炊くときに昆布と酒を加え、水加減を控えめにするのがポイントです。

イタリアンそばサラダ

1食当たり約504kcal

材料（2人分）

ゆでそば	2人前
トマト（中）	1個
フルーツトマト	1個
キュウリ	1本
ダイコン	50g
（キュウリと同量程度）	
ミョウガ	1個
卵	2個
こしょう	少々
合わせ調味料	
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1
EVオリーブ油	大さじ2

作り方

①トマトとミョウガはさいの目切りにし、合わせ調味料に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
②キュウリとダイコンは細千切りにする。
③ポーチドエッグは鍋に湯を沸かし0.5%の塩（材料外）を加え、殻を割った卵をそっと落とし入れ約3分ですくい上げる（卵の白身は自然に丸く集まってきますがバラバラな場合は、菜箸で寄せる）。
④そばはゆでてから冷水にさらし、水気を切る。
⑤皿にそばを盛り①のトマトソースをたっぷり掛け、キュウリとダイコンを添え、ポーチドエッグを載せ、仕上げにこしょうを振る。
⑥全体を混ぜ合わせていただく。

おそばにたっぷりの生野菜とポーチドエッグを載せ、フレッシュトマトソースでいただく、暑い日にピッタリな一品です。2種のトマトが甘味と酸味を引き出し、とろーり卵がおそばによく絡み、こくをプラス。いろいろな野菜をトッピングしてお召し上がりください。

VOICE 読者の声　お料理のコーナーを一品ずつ試しています。レパートリーが増えてうれしく思っています。

旬の食材で健康な食生活を応援します。JAのホームページに広報誌のバックナンバーがあり、レシピも再録しております。ご活用いただければ幸いです。

ガーデニング入門 68

園芸植物のふるさと「アサガオ」

夏になるとアサガオの花が各地で咲きだします。

文・写真 肥土（ひど） 邦彦（くにひこ）

東京都農業試験場にて花卉（き）栽培、野菜栽培などの研究に従事。現在はJA東京あおば総合園芸センターふれあいの里で毎週日曜日、園芸相談員として勤務している。

アサガオのふるさと

アサガオ*Ipomoea nil*の正確なふるさとは、分かっていません。熱帯アジアといわれています。京都大学の探検隊がネパールでアサガオの原種と思われるものを発見しています。やや小型の淡青色の花を咲かせます。

原種アサガオ*Ipomoea nil* ネパール系

日本への導入

日本へは奈良時代末に中国から導入されたといわれています。これ以前の万葉集に「朝貌（あさがお）」として詠まれている植物は、キキョウ*Platycodon grandiflorus*と考えられています。

アサガオは、薬草として導入されました。種子にはファルビチンpharbitinを含み、下剤、利尿剤として用いられました。当時は、貴重な存在で、牛に財宝を牽かせていってアサガオの種子と交換したといわれ、「牽牛子（けんごし）」と呼ばれています。現在でも漢方薬局で処方してくれます。

大輪アサガオ*I.nil*‘暁の光’

日本での栽培

当初アサガオは、観賞用ではなく薬草として栽培されていました。花色も淡青色のものだけでした。

豊臣秀吉（1537～1598）は、千利休（1522～1591）が当時貴重なアサガオを栽培していることを聞き、花を見せるように所望しました。利休は、秀吉を朝早く茶会に招きます。数多く咲いているアサガオの花を一輪だけ切り、茶室に活けます。他の花は弟子に命じて全て摘み取らせてしまいました。そのことを後から聞いた秀吉は、激怒したということです。利休と秀吉の美意識の違いということなのでしょう。

江戸時代（1603～1867）になると観賞用として栽培されるようになり、大輪の花や花色も淡青色だけでなく、白色のものが現れます。さらに赤色、紫色などのものが現れます。日本で園芸植物として発展しました。

変化アサガオの出現

江戸時代中期になると、奇妙な形をした葉や花を咲かせるアサガオが出現します。変化アサガオです。ラッパ型の花弁に切れ込みの入る「采咲き（さいざき）」、八重咲きの「牡丹咲き（ぼたんざき）」などアサガオとは思えない花を咲かせるもので

変化アサガオ（親木）
‘青水晶斑入渦葉 藤紫覆輪丸咲’

3株とも同一の親株から採った種子を播いたもの
（親牡丹）
‘青水晶斑入渦葉 藤紫覆輪丸咲牡丹’

（牡丹出物）
‘青水晶斑入渦柳葉 藤紫覆輪采咲牡丹’

す。葉も一般の「常葉（つねば）」、細長い「柳葉（やなぎば）」、切れ込みが4つある「蜻蛉葉（とんぼば）」など様々なものがあります。

種子を播いてそのまま変わった花などを咲かせるものを「正木（まさき）」といいます。八重咲きのアサガオは、種子を採ることはできません。変わった花を咲かせる可能性をもった種子を播いて変化の出現を期待するものを「出物（でもの）」と呼んでいます。出物では、変化した株が出現するのは十数分の一、数十分の一の可能性に賭けることになります。江戸時代には、こうした変わっているが、必ずしも美しいとはいえないかもしれない変化アサガオの栽培が流行りました。数少ない可能性に賭ける栽培です。

メンデルGregor Johann Mendel（1822～1884）の遺伝の法則が発見（1865年）される以前から、江戸時代の人たちは劣性遺伝子を活用して奇妙な花を咲かせる技術を実践していたのです。

非常に複雑で多様な形の変化アサガオですが、名前の付け方は明快です。葉の色、葉の形、花の色、花の形、花弁の重ねを順に記述します。例えば、黄（葉の色）握爪龍葉（葉の形）紫（花の色）総風鈴獅子咲（花の形）牡丹（花弁の重ね）、のように長くなりますが順に記述して名称としています。

明治になり様々な洋種の草花が導入されるようになると、変化アサガオはあまり栽培されなくなり、華やかな大輪咲きのアサガオの栽培が中心になりました。現在目にすることがあまりない変化アサガオですが、千葉県佐倉市にある歴史民俗博物館付属の「くらしの植物苑」で8月に栽培、展示されています。

変化アサガオ
（牡丹出物）
‘黄握爪龍葉紫総風鈴獅子咲牡丹’

アサガオの栽培

アサガオは、熱帯アジアが原産と考えられています。種子で殖やします。発芽適温は、20～25℃くらいです。種子播きは、一般の春播きの植物のように4月播きではなく、5月になってから播きます。4月ではまだ気温が低く、発芽しても、順調には生育できない可能性があります。遅くなっても気温の上がった5月播きのほうがその後の生育は順調になります。つる性の植物なので、鉢植えの場合は、支柱を立てた「行灯（あんどん）仕立て」や、つるを切り込んだ「切り込み仕立て」、「盆養仕立て」などがあり、各地で伝統的な栽培方法で楽しまれています。

アサガオは、日の長さが短くなると花を咲かせる短日植物です。電灯の光が遅くまで当たっている場所に置かれている株には、花が咲きません。しかし、東京の夏至くらいの日の長さではまだ花を咲かせることはできます。

アサガオの花は、昼前には萎んでしまう一日花です。西洋アサガオ*I.tricolor*やマルバアサガオ*I.purpurea*との雑種の曜白アサガオなら昼過ぎまで花を楽しむことができます。

近年、多年草のノアサガオ*I.congesta*などが宿根アサガオの名前で売られています。沖縄などでは、アサガオといえばこちらを指すほどです。従来は耐寒性がないので、東京では屋外では越冬できませんでしたが、近年の温暖化の進行で越冬するものがでてきました。必要以上にはびこってしまうことがあるので注意が必要です。

朝顔市
毎年7月6日～8日に鶯谷駅近くの入谷で開催される

西洋アサガオ*I.tricolor*
‘ヘブンリー・ブルー’

曜白アサガオ*I.nil*×*I.purpurea*
‘富士の紅’

名古屋アサガオ盆養仕立て‘松竜’

宿根アサガオ

VOICE 読者の声
いつもお花の記事が楽しみです。アジサイとハイドランジアは初めて知ることばかりでした。
皆さんのガーデニングが少しでも楽しくなるよう心がけています。これからの時期、屋外で栽培管理の作業をされる際は、熱中症などにも十分お気を付け下さい。

いつでも どこでも 手軽に体操

やって実感 部位別基本体操

今回は 首

日本体育大学運動方法体操研究室教授●荒木達雄

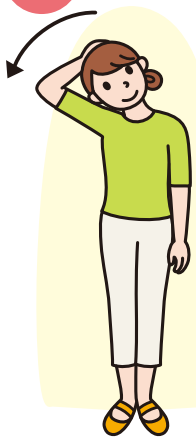
今回は首の体操を紹介します。人間の体の中でも頸（けい）部（首）は大変重要な部位です。同じ姿勢を取り続ける単純作業やデスクワークを長時間続けると、首に疲労が蓄積されます。肩が凝ったときや気分をリフレッシュしたいときにも実施してください。

A

① 両手を後頭部に当て、ゆっくりと前に曲げていき3～4秒静止します。

② 下顎部に親指を当て、ゆっくりと上に押し上げて3～4秒静止します。①と②を繰り返し2～3回行います。

B



① 片手を側頭部に当て、ゆっくりと下に押し下げて3～4秒静止します。

② 反対側も同じように行います。①と②を繰り返し2～3回行います。

アドバイス	首はあまり速く動かさず、どの動きもゆっくりと息を吐きながら行います。

JA東京あおば × 日本大学商学部

農業者の所得増大へ向けた自己改革スタート!

JA東京あおばは、第7次中期経営計画（平成28年度～平成30年度）をスタートさせました。第7次中期経営計画では、「農業者の所得増大」に向けた取り組みを最重要課題の一つとしています。その取り組みの一環として今年度、日本大学商学部・川野克典教授のゼミナールと連携し、現在、調査・研究を進めています。学生ならではのアイディアや意見を取り入れながら、直売所の活性化や販売高の増加を図っていきたいと考えていますので、生産者へのヒアリングや実地調査を行っている学生たちの応援をお願いいたします!

また、この調査・研究は学生たちの研究発表大会で発表する予定となっています。大きな成果が挙げられるよう、JA東京あおばも学生たちを応援しています。

直売所を視察

生産者の加藤さん宅を訪問

板橋地区女性部　老人ホーム慰問

5月12日(木)、JA東京あおば板橋地区女性部「よさこい踊りの会」は、管内の老人ホームを慰問しました。例年春と秋に実施しており、5回目となる今回は女性部員14名が参加しました。デイサービス参加者の手拍子に合わせ、よさこい音頭だけでなく、炭坑節、東京音頭、花咲か音頭の計4曲を40分にわたり披露しました。踊りの合間には、よさこい踊りの必須アイテムである鳴子を参加者に手渡し、一緒に鳴らすなど、コミュニケーションを深めました。

受入先の施設スタッフは、「自分たちではこういったレクリエーションはできないので、ボランティアで来ていただけて、参加者にも刺激になり、笑顔も増えるので大変ありがたい」と話しました。

大泉地区女性部　フラワーアレンジメント教室開催

5月19日(木)、JA東京あおば大泉地区女性部は、ユリコフラワーアカデミーの端先生を講師に招き、フラワーアレンジメント教室を開催しました。教室は月に一度、定期的に開き10年以上続いています。今回はギガンジウムとシャクヤクを中心に季節の花のアレンジを学びました。端先生からは「5月は、花の種類が豊富にあるので、いつもより少し豪華なアレンジメントを楽しんでほしい」と話がありました。

参加した部員は「つぼみの花を家に持ち帰ってから咲くことを考え、バランスを取りながら生けるのは難しかったが、出来上がりには満足している。JAに出向き、メンバーにも会えて日常の事なども話せるのがいつも楽しい」と話しました。

練馬地区女性部　手芸教室開催

5月16日(月)、JA東京あおば練馬地区女性部は手芸教室を開催し、部員12名がティニードール作りに取り組みました。ティニードールとは、20センチメートル程の木製のマネキンに、レースや布を貼り合わせたもので、針と糸を使い仕上げます。約2時間をかけ、人形サイズのウェディングドレスを完成させました。

参加した部員は「皆で和気あいあいと作れ、部員が講師なので質問もしやすく、出来上がりには満足している。皆一斉に完成したので、とても嬉しい」と笑顔で話しました。今後もいくつかの作品に取り組む予定で、8月下旬に練馬春日町支店で行われる文化展にて展示を行う予定です。

石神井地区共生の会　ミニデイサービスを開催

5月27日(金)、JA東京あおば石神井地区「共生の会」は、石神井支店会議室にてミニデイサービスを開催し、約60名の組合員・地域の皆さまが参加しました。

まず準備運動を行い、その後「家の光」5月号に掲載されたやさしいハンドメイドの記事より紙ヒコーキ作り、輪投げやカラオケ、職員による余興などを行いました。昼食には、地場産野菜をふんだんに使った石神井地区女性部「おかめの会」手作りのメニューが用意され大好評でした。

共生の会発足当時から参加している会員は、「お年寄りに喜んでもらえることがモチベーションになり、20年以上続けてくることができた。地域の方の引きこもり防止にもなっているので、やりがいを感じている」と話しました。