



2016年度大和エリア年間テーマ「産地の心、商品の物語を、地域に伝えよう」

人と社会に関わりながら楽しく過ごすのが 認知症予防のコツ！



JAいわて花巻「夏の交流」草取り 6月11日(土)~12日(日)

「やさしい認知症予防講座」を5月30日(月)に大和センターにて行いました。講師は、北央医療生協・健康運動指導士の加藤さん。特別なことをしなくても、ちょっとした工夫をしながらいきいき過ごすことで認知症を予防することができるというお話でした。

- ★ 野菜と魚中心の食生活が有効 魚は缶詰もよい
- ★ 外出時にいつもと違う道を通ってみる
- ★ 人と話をする
- ★ 買い物での暗算や 新聞記事などの音読
- ★ 30分程度の昼寝やストレッチ体操
- ★ 指先や頭を使った遊びや趣味

など…いかがですか。元気に歳を重ねましょう(E.M)

参考に
見てね

とうきょう認知症ナビ

検索

今年一番という暑さのなか、田んぼ2枚の草取りをしました。「農作業の中でも大変な作業だよ」とうかがいでしたが、そのとおりで思いました。でも、卵をビッシリと背中に付けたコオイムシらしき虫や、大小のオタマジャクシ・ドジョウなどなど…たくさんの生きものを見ることができました。なかでも、田んぼ(井：イ)の虫を食べて(守って：モリ)くれるから名前がついた(諸説あり)というイモリ(アカハライモリ)に、子どもたちも大興奮！草取り作業が終わってから、米ぬかをまきました。これは、お米をおいしくするためと、3日ぐらい、雑草の成長を阻止するため。この「3日間」が大変重要だそうで、この間、稲は雑草に栄養を取られることなくノビノビと成長でき、その後の成長がよくなるそうです。

「花巻市東和町では、時間で切られることなく最後まで草取りをしたので、達成感&満足感を得ることができました！」(夕食交流会での感想)

2日目の「佐々長醸造見学」「紙すき体験」「成島毘沙門堂見学」なども楽しみ、東和町のきれいな空気感に癒されて、筋肉痛をおみやげに新幹線に乗りました。(また行きたい！) (AK)



草取りを終えた田んぼをバックに



米ぬかをまいています



イモリ

市民活動応援プログラム報告会

5月30日(月)、横浜市スポーツ医科学センターにて、13の市民活動団体と組合員が参加して行われました。市民活動応援プログラムとは、神奈川県内で活動するNPO法人や市民活動団体を資金面で応援する当組合独自の制度です。支援金はパルシステム神奈川ゆめコープの剰余金から「社会貢献支援積立金」として積み立てた一部が資金となっているそうです。支援団体の選考には組合員も選考補助委員として参加しています。

報告・交流会当日は、外国人の教育支援を行う団体や貧困問題に取り組む団体、コミュニティカフェを運営しているNPO法人など、社会の問題を解決するために活動されている各団体から活動の様子をうかがい、住みやすい社会を作るための行動力と、熱い思いに、頭が下がる思いでした。人とのつながりもとても大切にされていて、この会もまた新たなつながりのきっかけになるといいなと思いました。(E.I)



落花生の種まき

5月24日(火)、岩崎農園で落花生種まきのお手伝いをしました。「落花生」は花がしぼむと「しぼうへい」という部分が土の中に潜り込んで、そして実になるめずらしい育ち方をします。よく耕された土の上に一粒ずつ指で押しながら種を置き、その上に土を軽くかけてゆきます。種が土の中で深すぎると芽が出にくく、浅いと鳥に食べられてしまうそうです。

収穫体験は10月8日(土)。

weekly どりーむпейじで参加者を募集予定ですので、ぜひ応募して、掘りたて落花生のおいしさを味わってくださいね。(CM)



メンバーのお気に入り vol. 62

私のお気に入り

～岩手県産～「おいしい産直 十二穀」です。

お米に混ぜて炊くだけで、おいしい十二穀米ができて上がります。炊き上がりはきれいなピンクに色づくので、お弁当やおにぎりにおすすめです。

カレーと合わせて雑穀カレーにするのもいいですよ！(MH)

