野菜ソムリエ おすすめ Cooking-①

あおもり野菜ソムリエの会
なかむらりょうこ
中村 陵子さん
（十和田市）

▲野菜の良さをPRする中村さん

野菜ソムリエって？

野菜ソムリエとは、野菜・果物の知識を身につけ、おいしさや楽しさを理解し伝えるスペシャリストです。全国の野菜ソムリエの人たちは料理教室、食育活動などで野菜のおいしさを広げる活動をしています。

おいしい野菜を食べて健康に

わたしは、野菜のおいしさを伝えるために
①簡単に作れる　②家にある調味料で簡単に作れる　③応用ができる
をモットーにレシピを考えています。

青森県の野菜や果物のおいしさには、恵まれた自然と生産者の熱い思いがつまっています。生産量日本一のニンニクをはじめ、ナガイモやゴボウなどの野菜、リンゴやブルーベリーなどの果物の種類も豊富です。そのおいしい青森県の野菜や果物を知ってほしい、たくさん食べてほしい、そして健康でいてほしいとの思いでレシピを提供しています。
みなさんで青森県の旬の野菜を味わいましょう！

野菜ソムリエさん提供レシピ

みんなでつくろう！ 簡単ナガイモレシピ

ふわふわシャキシャキ ナガイモ入り卵焼き

材料（2名分）

卵…… 2コ
ナガイモ…… 50グラム（すりおろし20グラム、千切り30グラム）
油…… 少々

A
顆粒だしの素…… 小さじ1
砂糖…… 小さじ1
みりん…… 大さじ1
しょうゆ…… 小さじ1

作り方

① ナガイモ20グラムはすりおろし、残りの30グラムを千切りにする
② Aの材料をまぜ、卵を割りかきまぜる
③ すりおろしたナガイモを①にまぜる
④ ③でまぜたナガイモに千切りナガイモを軽くまぜる
⑤ フライパンに油をひき温まったら、
卵液の半分（ナガイモは全量）を流し巻いていきます
⑥巻いた下に残りの半分を流しこみ巻いてできあがり！

こちらもどうぞ ナガイモジュース

材料（1杯分）

ナガイモ…… 30グラム
はちみつ…… 小さじ1
のむヨーグルト…… 100cc
水…… 50cc
氷…… 3個

作り方

① 氷以外をミキサーに入れてよくまぜる
② 甘さを調節して、氷を入れてまたまぜる

（株）協同サービス

終活を考えてみませんか

協同サービスでは、日頃から「終活」を考えています。

「終活」とは・・・

皆さんがお持ちの財産の相続、加入している保険、お墓、お葬式のことなどの心配事を事前に考え、準備しておくことで、セカンドライフをより充実したものに出来ます。
「終活」を考えることで、なかなか人には聞けないようなこと、ご家族へのメッセージの残し方など、日ごろ抱えている将来のお悩みを解決するお手伝いができればと思います。

年2回講師を招いてセミナーを開催。
次回は2月26日（日）に行います。

参加された方にはエンディングノートを差し上げています。エンンディングノートとは自分にもしものことがあった時のために伝えておきたいことをまとめるノートのことです。残された家族が困らないように「終活」の第一歩として、私たちと一緒に考えてみませんか？（O）

ご相談、お問合せ
協同サービス TEL.0176-21-1500

セミナーに参加された方からの声

●「今をよりよく生きたいと思い、エンディングを勉強しようと思いました。今を充実した生活にしたいと思う気持ちになるセミナーで、とても良かったです。知らない事がたくさんありました。またセミナーがあれば参加したいです」
（十和田市６８歳、女性）。

●「とても解りやすい内容で、大変参考になりました。私にその時が訪れた時、迷惑や戸惑いをできるだけ少なくするよう、エンディングノートを活用していきます」
（十和田市７２歳、男性）。

▲終活セミナーを受ける参加者

JA女性部の紹介

JA十和田おいらせ女性部って？

管内合わせて計7支部で活動しています。支部ごとで各種講習会を開催し料理の腕をさらに磨き、美容や踊りなどを学ぶ楽しい会もたくさんあります。
JA女性部は直売所などを利用して地域住民との交流にも取り組んでいます。地元の特産品を使った加工品、自家製の野菜の販売等も行っています。

▲収穫祭での女性部の様子

女性部の活動

女性部はJA収穫祭に参加し、ナガイモドーナツやきりたんぽなどを販売。また、直売所ではよもぎ団子などの地域特産の加工品を販売しています。その人気はとても高いもので、JA収穫祭などのお祭りでは長い行列ができるほどです！（T）

一緒に女性部で楽しみませんか。 経済部 TEL.0176-23-0314

女性部会長へインタビュー！

JA女性部部長
竹内 勝子さん

女性部に入会したきっかけは？

嫁ぎ先の地域にJA女性部があり、姑の勧めで入会しました。月一回集会所に集まり、料理や手芸など様々な行事に参加し、たくさんの仲間ができました。仲間と会うことが楽しみで、それが農作業のエネルギー源になりました。

今後どのように女性部を盛り上げていきたいですか？

ボランティアなどの活動にも積極的に取り組んで、各支部と連携して活動の輪を広げていき、私たちのことを知ってもらいたいです。そして、若い人たちにも活動を知ってもらうことで、つながりを深め、一緒に活動していきたいと思っています。

みんなで楽しくゴルフ大会　～年金友の会～

▲ゴルフを楽しむ参加者

当JAでは、年金を受給されている方たちで年金友の会を結成、会員同士の親睦を深めるために、懇親会、旅行などの楽しいイベントを開催しています。9月2日には、七戸町運動公園でグランドゴルフ大会を行いました。多くの皆さんに参加していただき、笑顔あふれる1日でした。みなさん和気あいあいとゴルフを通じて交流を楽しみ、「来て良かった、楽しかった」と話していました。(T)

年金友の会集い

1月29日（日）「むつ来さまい館」（むつ市）で開催
ゲスト：イサバのカッチャ漫談ショー

2月5日（日）本店（十和田市）で開催
ゲスト：黒石八郎・瀬川さとし

イベントを開催します！
皆様のご来場を
お待ちしております！

ご来場いただける方
①当JAで年金を受給されている方　②当JAに年金振込をご指定された方

お問合せ・お申込　金融部 TEL.0176-23-0316

ほのぼの共済体験記

～災いが教えてくれたこと～

当ＪＡ管内のＢさんは、今年の７月、トラクター事故を起こしてしまいました。その日Ｂさんは、農作業のためトラクターを運転して自分の水田に向かっていましたが、走っている途中で対向してきた乗用車と正面衝突する事故を起こしてしまいました。

その時Ｂさんは、トラクターを運転中になぜか強い眠気に襲われ、センターラインをはみ出してしまい、トラクターのローダーが相手車の前面をつぶしてしまったと言うのです。Ｂさんはケガもなく自分のトラクターの損害はほとんどありませんでしたが、相手運転手はムチ打ちとなったほか乗用車はローダーでかなりつぶれてしまい、修理費用が８５万円ほどの損害となりました。お互いもう少しスピードが出ていれば、相手方のフロントガラスを突き抜け大惨事に至るところだったとのことです。

事故を振り返りＢさんは、「普段はそんなことは絶対にないはずなのに、自分でも不思議だ」とおっしゃっていました。その日Ｂさんは、慣れないところに行かなければいけない用事があったそうで、自分が感じている以上に普段にはない気疲れがあったことが要因だったようでした。

その事故があった１ヵ月ほど前、ＢさんはトラクターをＪＡ共済（自動車共済）に加入させていたとのことでした。いつも自宅に広報を配達するＪＡ職員から、「Ｂさん、トラクターに保険を掛けていますか？事故があれば大変だよ」と加入を勧められたとのこと。言われてみれば、「トラクターにも保険が必要だ」とすぐさま感じ、当ＪＡの自動車共済に加入したのだそうです。

ＢさんはＪＡ共済に加入していたため、今回の事故を共済金で賄うことができたとのこと。もちろん、相手運転手の治療代も共済金で補償されます。ＪＡ共済による金銭的な支えがあったほか、事故担当職員が相手方との交渉などの対応を代わりに行ったため、Ｂさんはすぐに普段通りの生活に戻ることができたとのことでした。

「あの時、職員から勧められていなければ、また加入がもう少し遅ければ」と思い返すことが多いとのこと。改めて、「ＪＡ共済に加入していて良かった」とＢさんは話していました。(T)

共済部共済推進課 TEL.0176-23-0317

『デイサービスセンター「きずな」

まぶしい笑顔みっけ!!

うららかな秋晴れのある日、十和田市東一番町にあるデイサービスセンター「きずな」にお邪魔しました。

8:00お迎え→健康チェック→入浴→昼食→休憩→集団レクリエーション→おやつ→15:30お送り。これが利用者さんたちの1日です。

ちょうど、レクリエーションの最中で、皆さん楽しそうに「ボールのカゴ入れ」に挑戦していました。

▲レクリエーションを楽しむ利用者

何気ない一言の中に

軽い運動が終わると、それぞれ趣味の時間。囲碁、将棋、カラオケなど好きなことをしながら過ごします。職員たちも仲間入りして一緒に楽しみます。囲碁も将棋も、利用者さんたちのほうが一枚も二枚も上手！また、カラオケの曲が流れると、皆さん一緒に口ずさみます。

職員と利用者さんたちはみんな、家族のように和気あいあいとお話ししています。この何気ない会話の中に、家族のような温もりを感じるのはなぜでしょう？それはきっと、お互いの心のつながりがしっかりしているからだと思いました。

▲カラオケを口ずさむ藤田マリ子さん

きずなを深めませんか

今年、93歳の誕生日を迎える小笠原俊美さんとお話しする事ができました。将棋が大好き！運動神経も抜群！お肌は艶々！物腰柔らかで、優しい話し方をされる方でした。

月・木・土の週3回利用。毎週この曜日が楽しみで仕方なくて、指折り数えて朝を迎えるとおっしゃっていました。一人暮らしの小笠原さん、「ここに来て、みんなと一緒に過ごす時間が一番の幸せだ！ここの人たちはとても仲良くしてくれる。本当にありがたい」と言います。「小笠原さん！これから寒くなるので、風邪を引かないようにして下さいね。お元気で」私が声をかけると、「ありがとう！また、会いたいね！いつでも来て下さい！」と言葉を下さいました。あの優しい笑顔が目に焼きついて離れません。長い人生、荒波を乗り越え歩んできた人生の先輩方には、私達若年層には無い風格と、温もりがにじみ出ています。ありし日の、私の祖父の姿と重なり、無性に祖父に逢いたくなりました。

デイサービスセンター『きずな』では、行事を通じて互いの「きずな」を深めながら、自立生活のサポートを目指しています。あなたもご一緒に「きずな」を深め合いませんか？(H)

デイサービスセンター「きずな」 0176-21-5335まで

▲将棋を楽しむ小笠原俊美さん

▲秋のバス旅行　黒石にて