Unity ユニティー

2023
9
長月

みなさんとＪＡとうかつ中央を結ぶ広報誌

Twitter　Instagram　YouTube　ホームページ

※表紙登場者の紹介記事は16ページです。

JAとうかつ中央
www.ja-toukatsuchuou.or.jp

ybå_t®æVbWhnkt0b"/Ê¯w±Ò» ÄçpM˜•"®»ëÚï…k¯› "
Í[‡`h{\•xîNA¨qwì k°A¹qwªß¿Ó›b;`hì kw…kMOq`
o¿XŒ'•z• •Ë ÚUÆ^^›t b"\qw ¼qsloM‡`h{\wÝ¯›ð
J¹`z©è åSkM~YGÝtSMo®ì ktSZ"Úï³ãïw°AMOtmMoxz
¢²t£¢ÔA¨qw mwî6›•‡Qz&Y=›U|b"¯«UÌG^•z\•›!Z Ý
q^toì k•)k›-‰b"Mt–;b"Úï³ãïw°AMOUU|^•oV‡`
h{f`ozŒÔz k¿'"fw°AMOU¬¯^•"t¸"‡`h{
¢kgœO +1¯ï±ç»ïÀykgœ ${H°£

Úï³ãïwîNA¨q°AÍwðJ

îNA¨q°A¹w mpxz°•Pow ÉU pK"wt0`zÚï³ãïw Éx
qsloS"z\w mpxïŠ:UGVM„rzm‡"»ëÚï„rGVXsloM‡b{Ú
ï³ãïwì k°A¹xzPúæüw°A¢{ ¿^k°A¹º £qÑ•æüw°A¢Ï¢
Asɣù-`o-‰`‡b{Púæüw{ ¿^kx q`o6P™A¨›,Åt-‰^•oM‡
bUzîNA¨pxpµtïŠ:•tOŠz™å:Uß€^•zALq`o‰°Úï³ãïpKl
o‹GVsA¨)UK"‡b{°MzÑ•æüw°A¹xzÑ•Øu›ž Ëüpˆü`hØut
Ï¢Asw·oA›Ðao-‰^•‡bUz°`$t»ëÚï„rÑ•Ëüxlü=^•±–qs
"‡b{\•'wA¼t'"zì k°A¹U¢ÔA¨tz,oÿ°Azmb" ²UK"‡`h{

Úï³ãïwý°AMO

ì k°A¹U¢ÔA¨q mb"A¼qsloM"ƒ™å:z„ïŠ¢ïŠ:¦:£z...tOŠz
†Ñ•Ëü±–Sw mw¦ªt,nMoz mwGVMÚï³ãïtmMoHRw°A¹›.Y
b"\qqs"‡b{é.$txz\•' mw¦ªt,nVw-$ Ot'" mp›' `z
°A¹U¢ÔA¨gæ‹w Ëta`sMÔùx Ëtab"‡p°A¹UÍM.Y^•‡b{
\wý°AMOx©è å D ÔŽ™wì k¢x)kt'"Úï³ãï› ~``hÔùt
&;^•‡b{‡hzw-$ O›,Åq`oM"\qT' ™z7ÿ°A+jq°A‰ÜtmM
oxz{ ¿^kw°Aw_Ú`Ì8t dozfwÚ²tSZ"°•Pot|Úï³ãï°èw
¾Ä«w ¾A¨t,nMo_Úb‹wq^•oM‡b{

ì kwl6z¼‰

™™TmôÚwÚï³ãï„r¢ÔA¨qì k°A¹w mUGVMhŠz sw°AMOw
!Ët'loGVsè¹›!Z‡b{bptì k›¼‰^•oM"M‹~Šo'Ýì k¹w¼
‰›`oSMhMU'Mq¥˜•‡b{ì k0fxzkM~Y~°A~YwNS_Ú`UžAp
K"zÉ`X`oM"A¼qMQ‡b{

私たちのJA

主　　実　　の　報

取

取

有

²y ‹ Xay³

3 ŒloSVhMkØC
4
5
6
8
10
12
14
16

理事会だより

令和5年7月25日(火)、本店3階役員会議室で理事会を開催いたしました。

協議事項

第1号議案
●ディスクロージャー誌について

第2号議案
●組織的に影響のある不備事項について

第3号議案
●情報セキュリティ統括管理者並びに個人情報保護統括管理者の選任について

第4号議案
●当組合におけるリスク評価書の一部変更について

第5号議案
●大口貸出について

第6号議案
●米穀の集荷方針について

報告事項

(1) 自己資本比率の訂正について
(2) 内部統制及びリスク管理に係る取り組み状況について
(3) 体制整備モニタリングについて
(4) 不祥事未然防止策について
(5) 6月期の事業実績等について

経営管理委員会だより

令和5年7月25日(火)、本店4階会議室で経営管理委員会を開催いたしました。

報告事項

(1) ディスクロージャー誌について
(2) 情報セキュリティ統括管理者並びに個人情報保護統括管理者の選任について
(3) 大口貸出について
(4) 米穀の集荷方針について
(5) 自己資本比率の訂正について
(6) 内部統制及びリスク管理に係る取り組み状況について
(7) 体制整備モニタリングについて
(8) 不祥事未然防止策について
(9) 6月期の事業実績等について

シェフ永井のおすすめ

Chef Nagai's recommended recipe

「水ナスと海ぶどうのサラダ」

材料（2人分）

水ナス	1本
昆布	1枚
タカノツメ	1本
塩水	適宜
フルーツトマト	1個
レモン汁	大さじ1
オリーブ油（エクストラバージン）	大さじ1
岩塩	適宜
海ぶどう	適宜

作り方

(1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。

(2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツトマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。

「カリフローレのチーズフリット」

材料（2人分）

カリフローレ		100g
A	薄力粉	80g
	パルメザンチーズ	20g
	炭酸水	100ml
	塩	少々
サラダ油		適宜
ハーブミックス		適宜

作り方

(1) Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。

(2) カリフローレを小房に分け、(1)にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。

(3) キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ（分量外）をかけて出来上がり。

永井智一（ながいともかず）
茨城県笠間市にある「天鵬（旧キッチン鵬人）」オーナーシェフ

Taurus

好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎
【健　康　運】胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて
【幸運の食べ物】シシトウ

“チーム最年長89歳の古島会長が結成「古希松戸シニアスターズ」”

「KAGAYAKI」

▲ 古希松戸シニアスターズのみなさま

古希軟式野球チームに入ったきっかけは、定年になってからは友達と月1回ゴルフをして楽しんでいましたが、2年前に古希野球軟式チーム「古希松戸シニアスターズ」の募集を妻が見つけ、勧められたのがきっかけです。

「古希松戸シニアスターズ」は今年で9年目になります。年齢は69歳から89歳までの47名の選手がチームに所属しています。選手は松戸市、流山市、柏市の方が多く所属していますが千葉県に在住していればだれでも入団できます。

練習はAチームとBチームに分かれて、主に金ヶ作公園野球場で週2回（Aチーム水・金、Bチーム火・木）グランドが確保できた場合に行われています。千葉県還暦野球連盟チームに加盟しており、連盟主催の千葉県大会に出場しています。千葉県大会は、70歳以上の「古希の部」と75歳以上の「グランド古希の部」があり「古希の部」は年間12試合、「グランド古希の部」は年間8試合が千葉市の「千葉県スポーツセンター」で行われます。「グランド古希の部」では東京都、千葉県、茨城県、埼玉県、神奈川県、栃木県、山梨県、群馬県から24チームが参加した「関東グランド古希軟式野球大会」に以前、出場しました。

野球を行うのは約30年前に流山市の草野球チームに所属して以来です。今はピッチャーや外野としてチームに貢献しています。

チームには様々なメンバーがいます。メンバーとのコミュニケーションを通じて気持ちが若返ります。ゴルフは個人プレーですが、野球はチームプレーで仲間と協力できることが魅力だと思います。

蒲谷（かばや）　正行（まさゆき）さん
（72歳 流山市駒木台）

▲ Instagram
古希松戸シニアスターズ
メンバーの募集

※チームに関するお問い合わせ
蒲谷さんまで
090-4922-6141

◀▼ 蒲谷さんが練習している様子

Aries

用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール
【健　康　運】スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物
【幸運の食べ物】エリンギ

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数の多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせて、バランス良く取るようにしましょう。

「プチぜいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

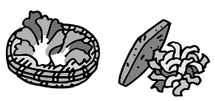
脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。

アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg（レモンの約34倍）もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。

マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてはいかがでしょうか。



Cancer

友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして。いつもと少し違う日常にツキ

【健　康　運】けがややけどに気を付けて。ホットミルクが吉

【幸運の食べ物】タイ