

あきまつる

- 若手農業者「がまだしもん」
- 教えて!野菜ソムリエさん
- Let's cooking!
- 地域密着型
通所介護事業所「夢さくら」

山鹿市鹿本町中川
 水稻農家 とみたこうすけ 富田耕輔さんの長男
るきや 琉季也くん(5歳)





若手農業者

がまは いん

なかしま けん さく
中島 健作さん(35歳)

まえ だ じゅんいち
前田 巡一さん(42歳)

常に向上心を持って

自ら学ぶ姿勢を大切に
長男として農業を継ぎ、今年で17年目になります。今ある農地を責任を持って守り、育てていけるよう努めています。栽培管理に関しては、両親の教え以外にも、インターネットを活用して知識を深めています。より良い方法・商品はないか、情報を自ら集めることを大事にしています。

作業の効率化を目指して
農業を両親から引き継ぎ、少しずつ栽培面積を増やしたり、作業の機械化を進めてきました。

面積を拡大するにつれて、
「どれだけ効率よく作業でき



ドローンを使って圃場を撮影



山鹿市鹿本町

経営形態

水稲 550a
小麦 920a
大豆 380a



失敗を重ねて成長していく

デコポン栽培は一からの出発
農業に就いて17年。高校や大学ではシステム関係の分野を専攻していたので、何も分からないうまま就農しました。

就農した時は、両親と共にスイカやデコポン等を栽培していました。就農2年目からは経営分担し、私はデコポン、両親はスイカの栽培を行っています。デコポン栽培は、就農する少し前に両親が始めたばかりだったので、栽培管理について詳しい人が身近にいない中で、一からのスタートでした。

失敗は成功のもと
栽培を始めて2、3年は失敗続きでしたが、「失敗は成功のもと」と考え、様々な経験から少しずつ栽培技術を確立し、面積も拡大してきました。また、農業への情熱や



山鹿市鹿央町

経営形態

デコポン 70a
水稲 300a
飼料用米 250a



仕事とプライベートの両立

仕事とプライベート、両方の時間を大切にしています。就農した頃は、慣れない仕事に戸惑うことばかりでしたが、現在は、仕事も休日も充実し、メリハリのある生活を送ることができています。休日は、子供の部活動の応援へ行ったり、趣味のゴルフを友人と楽しんでいます。



るか」ということが重要になってきます。トラクターを運転している時には、どういったルートを行けば早く作業が進むか等を常に考えながら作業しています。また、携帯やドローンを使って圃場の状態を撮影し記録することで、前年度の反省点を次年度に生かすことができるほか、土壌の凹凸箇所や苗の植え方を把握しながら作業を進めることができ、後の作業が効率的になります。

趣味を楽しむ
休日は家でゆっくり過ごすことが多いですが、時々ラジコンやドローンを飛ばして楽しんでいます。また、「スノーボード」も趣味の一つで、冬の季節になると毎年のように雪山へ行き、友人と一緒に滑ってリフレッシュしています。



Let's cooking!



JA熊本経済連

栗屋直子さん
(管理栄養士)

柴田満貴さん
(栄養士)



手作りキムチであったかスンドゥブ



じゃがいもモチモチ

JAふれあい食材宅配

ふれあい食材とは、健康的で豊かな食生活のお手伝いのため、味や品質、産地にこだわった料理素材をご家庭に直接お届け※しています。
豊富なコースでライフスタイルに合わせてお選びいただけて、無料のレシピ本付で入会費・年会費・配達料無料です。 ※ご不在時でも安心宅配致します

Aコープマーク商品

Aコープマーク商品はJAグループのプライベートブランドです。国産へのこだわりと安全・安心の品質です。時代のトレンドや利用者の声を商品に取り入れ、食品を中心に1,000アイテムを超える商品を取り揃えています。

材料内にマークを入れています

手作りキムチであったかスンドゥブ

材料 (2人分)

- | | |
|--|--|
| <p>あさり(又はしじみ) …… 100g</p> <p>水 …… 400ml</p> <p>A [キムチ漬の素 …… 1パック
にんじん(拍子切り) …… 50g
大根(拍子切り) …… 100g
もやし …… 100g
ねぎ(斜め切り) …… 1本]</p> | <p>とうふ …… 200g</p> <p>B [味噌 …… 大さじ1
新調味みりん風 …… 大さじ1]</p> <p>卵 …… 2コ</p> |
|--|--|

- 作り方**
- ① Aをビニール袋に入れもみこみ、冷蔵庫で半日から1日置いておく。
 - ② 水を鍋に入れ沸騰させあせりを加え再度沸騰するまで中火で煮る。
 - ③ Bを煮溶かし、とうふ・①を加え弱火で5分煮る。
 - ④ 仕上げに、お好みで生卵を真ん中に入れる。

「キムチ漬の素」は、水気を切った角切り豆腐と混ぜると「豆腐キムチ」ができるほか、好みの具材で「ピリ辛スープ」を作ることができます。スープの残りにご飯とピザ用チーズを加えた「リゾット」にしても美味しくいただけます。

じゃがいもモチモチ 東欧風じゃがいも餅(カルトツフェル・クーヘン)

材料(20個分)

- | | |
|---|--|
| <p>じゃがいも …… 2コ(250g)</p> <p>A [上白糖 …… 40g
バター …… 60g
卵黄 …… 1コ
夢大地かもとの米の粉 …… 80g]</p> | <p>パン粉 …… 50g</p> <p>B [上白糖 …… 大さじ2
バター …… 40g
シナモン …… 小さじ1/2
プロセスチーズ …… 30g]</p> |
|---|--|

- 作り方**
- ① じゃがいもを皮ごと串がスーッと通るくらいまで茹でる。
 - ② 茹であがった①を熱いうちに皮をむき、ボールに入れマッシュしAを加え混ぜ合わせ、チーズを真ん中に入れ団子状にする。
 - ③ フライパンにパン粉を入れ弱火～中火で乾煎りし、きつね色になる手前で火を止めBを加え混ぜ合わせる。
 - ④ 沸騰したたっぷりのお湯で②を茹でる。(浮いてくれば茹で上がりです。)
 - ⑤ 茹で上がった④を③にからめる。

教えて!

野菜ソムリエさん

野菜ソムリエとは?

一般社団法人日本野菜ソムリエ協会が認定する資格です。野菜や果実の目利き、栄養、素材に合った料理法などの専門知識を持っていることを認定する民間資格です。

私たちJA鹿本園芸部会女性部員は、野菜・果物のおいしさや楽しさを消費者の方に伝えようと野菜のスペシャリストである「野菜ソムリエ」の資格を取り、「野菜ソムリエの会」を設立し活動しています。生産者の農産物について詳しくご説明します!

片山初美さん(植木町)

私も農家で野菜を栽培しています。



デコポン

「デコポン」という名前は、JA熊本果実連の登録商標です。品種は「清見」と「ポンカン」の交配品種である「不知火」で、糖度13度以上・クエン酸1.0%以下という条件を満たしたものがデコポンと呼ばれます。12月から翌4月まで出荷されています。ちなみに、コブ凸の有無による味の違いはありません。

栄養成分のカロテンとサイトカイニン、は、飲酒、喫煙などによって生じる活性酸素を抗酸化物質として抑制し、ガン予防が期待できます。ビタミンCとシネフィリンは風邪予防になります。また、クエン酸やジョウノウ(果肉を包む薄皮)に含まれるペクチンには、疲労回復効果や、整腸作用による便秘解消などの効果が期待できます。

コメ

イネ科の植物。収穫物は「コメ」と呼ばれ、トウモロコシやコムギと共に世界三大穀物の1つとされています。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収されます。「太る」と思われがちですが、腹持ちが良く、体に脂肪を溜めるホルモン分泌がゆるやかで体脂肪の蓄積が抑えられます。

コメに含まれるデンプンが体内でブドウ糖に変化することで、エネルギー源として脳の働きを活性化します。朝食にごはんを食べ、ブドウ糖をチャージしましょう。

また、野菜や魚、海藻、大豆をごはんと一緒に合わせた昔ながらの食事は、食べ合わせや栄養バランス等の面からも健康的です。



地域密着型 通所介護事業所

夢さくら



夢さくらの1日

8時30分 専用車で利用者をお迎え
※車は車椅子も対応しています



送迎

9時15分 バイタルチェック
血圧・体温・脈拍等の測定

9時30分 朝礼
スタッフの挨拶

9時35分 入浴やリハビリ
利用者の体調にあわせて職員が見守り介助を行いながら、塗り絵や計算・漢字クイズ等様々な脳トレも実施



塗り絵

11時30分 食事前の嚥下予防、口腔体操

11時45分 食事 利用者の食事形態にあわせて手作りの食事を提供

13時30分 レクリエーション
・集団活動や個人のペースでできる創作工芸など、好きなレクリエーションを選択
・季節に合わせ外出したり、学童保育の児童との活動も実施



お花見

15時 おやつ

15時30分 夢さくら体操
音楽にあわせて行う、夢さくら独自の体操を実施



夢さくら体操

16時 帰宅 ご自宅までスタッフが送ります

「地域密着型」とは？

夢さくらは、2017年6月1日から「地域密着型 通所介護事業所」に変わりました。

国(県)の管轄から市町村の管轄となり、少人数で生活圏域に密着したサービスを提供しています。また、介護が必要となった高齢者が、今までの人間関係や生活環境を維持しながら、住み慣れた自宅や地域で安心した生活が送れるよう努めています。

ポイント1

「自分で出来ることを もったのばす」 ための介助

夢さくらでは自分で出来ることは自分で、普通の生活を営む上で「自立した自分らしい生活」を送れるようお手伝いしています。



フロアは床暖房

床暖房で乾燥を防ぎ、インフルエンザや風邪等が予防できるなど、快適な空間で過ごせます。

ポイント2



食事は手作り

夢さくらの厨房で作った温かい食事を提供しています。お祝い時はお祝い御膳、誕生日には手作りケーキもあります。

ポイント5



充実 ポイントは ここ!

ポイント4



地域とのふれあいを大切に

夢さくらでは地域のイベント等と連携したり、学童保育の子ども達と一緒にレクリエーションを行う等、ふれあいの場を設けています。

ポイント3



お風呂

脱衣所にはエアコン、浴室には遠赤外線暖房で温度管理を行っています。入浴後は清掃・消毒・乾燥を行うことで清潔さを保っています。

『いきいきひろば』で健康的な暮らしを♪

地域の人々とのふれあいの中で健康的に過ごしてもらえるよう、今年4月より「いきいきひろば」をOPENしました。

①おはよー朝市

9:00~11:00

ファーマーズマーケット夢大地館から野菜・果物・お菓子等の出前直売を行います!



②リハ運動

9:00~11:00

リハ運動や脳トレを行い、おしゃべりタイムを楽しんでいただけます!
(健康な高齢者が対象です)



③各セミナー

9:00~11:00

・終活セミナー
・認知症セミナー



※①と②は毎月第2・第4土曜日、③は第4土曜日(2カ月毎)に実施しています。
※②と③に関しては、事前申込みが必要です。

夢さくらに関するお問合せは ☎0968-42-1207までどうぞ

自慢の商品プレゼント

官製ハガキに賞品A・B・Cいずれかの希望コースとご意見・ご感想を記入の上、ご応募下さい。抽選で賞品をお送りします。なお、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

A りんどうポーク



きめ細やかでジューシーな肉質。熊本県の銘柄豚

B

「森のくまさん」
新米5kg

5名様



清らかな水と気候に育まれた、安全・安心で美味しいお米

C デコポン 3kg

生産者が一玉一玉丹精込めて作った、芳醇な香りと豊かな甘みを兼ね備えたデコポン



※写真はイメージです

- ①今号で興味を引いた記事は？
②「すきっぷ」へのご意見、ご感想をお聞かせください。
- 希望するコース
 - 郵便番号
 - 住所（必ず番地まで記入）
 - 氏名（ふりがな）
 - 年齢
 - 電話番号

8610562
63
JA鹿本
「すきっぷ」プレゼント係
山鹿市鹿央町持松159番地1



応募方法

メ切
2019年12月15日(日)
(当日消印有効)

■発行／鹿本農業協同組合 〒861-0562
熊本県山鹿市鹿央町持松159番地1
TEL 0968-41-5120

■発行責任者／大仁田 勲 ■編集責任者／村上浩二
■発行日／2019年11月30日
■印刷所／(株)チューイン



ホームページアドレス
<http://www.ja-kamoto.or.jp>



Eメール
kikaku@ja-kamoto.or.jp