

家族のきずな伝わる手紙

10年後の大切なあなたへ。今から10年前の2013年、長野県JAバンク（県内JA・長野県信連）は、家族などに宛てた手紙を10年後に届ける「家族への手紙キャンペーン」を展開。この時、利用者から寄せられた手紙516通を「家族の日」の先月19日、長野市の長野中央郵便局長に託し、発送しました。10年ひと昔。キャンペーンの狙いを振り返りつつ、当日、発送に立ち会った参加者らに感想をうかがいました。

長野県JAバンクが発送式

「家族への手紙キャンペーン」は前年の2012年が、国連の「国際協同組合年」だったことを受けて企画されました。

「親から子へ、子から親へ、または小中学生が将来の自分に宛てた手紙を送ることで、地域コミュニティの最小単位である『家族の絆』を一層深めるお手伝いを」との狙いでした。

キャンペーン申込書とともに、10年後に思い起こして語り合えるようにと前年12年の



預かっていた手紙を託す佐藤信連理事長（右）

主な出来事やヒット商品、流行語などを裏面に記した専用便せんを用意。県内各JAの金融窓口担当者や渉外担当者らが小中学生の子どもがいる組合員を中心に地域の人人々に配布し、参加を呼び掛けました。募集したのは3月18日から9月末まで半年ほどでした。

10年後、11月19日、長野市のJA長野県ビルで、キャンペーンに参加した家族を招き、手紙発送式を開きました。

当時、長野県信連の経営企画部でキャンペーンを企画・提案した柳澤哲さんは現在、監査部長。「国連が定める国際協同組合年を迎え、私共協同組合としての思いを改めてお伝えするにはどうしたらよいか考えた結果、『大切なひとへの時を超えた手紙』というアイデアに思い至りました。背景の一つとして、企画時の前年に発生した東日本大震災による社会の大きな変容や家族の大切さを再認識したこともありました」と振り返っています。直後に異動したためキャンペーンの実施には直接関わらなかったこともあって、妻・智子さんと二人の娘さんに宛てて手紙を書き、自らも参加しました。

「10年前のことなので、どんなことを書いたかなあ」と記憶はあやふやですが、思い出の一つに当時の源泉徴収票を同封したそうです。「将来、インフレやデフレで金銭価値が変わっているだろうと。でも、きつとほとんど変わっていませんね」と改めて日本経済の現状を実感しているようでした。

飯山市

小林志のぶさんから娘の華蓮さんへ



手紙を読む小林志のぶさん（左）と娘の杏さん（右）

発送式に参加した家族から

飯山市の小林志のぶさんは娘の華蓮さん（当時8歳）に宛て書きました。華蓮さんは現在、大学生のため、発送式には妹の杏さん（同2歳）が代理で出席しました。10年ぶりに開封してみると、当時の二人の写真や杏さんが描いた絵も同封してありました。

「2歳にしてはいいんじゃないでしょうか」と恥ずかしそうに一言。志のぶさんは「娘たちは10年後、立派に成長しているか、どんな女の子になっているか、楽しみに書いておきたい」と振り返りました。

「長女は外で遊ぶのが大好きな子でしたから……」（志のぶさん）。小1からクロスカントリースキーを始め、中学生になると山岳を駆け巡るスカイランニングにも進出。今や世界選手権の常連で日本のホープとして活躍しています。杏さんは「クロスはやっていけるけれど、今年までかな」と控えめでしたが、志のぶさんは「家では料理など手伝いもしてくれるいい子に育ちました」とフォローしていました。

安曇野市

金子初音さんから息子の響互さんへ



手紙を読む金子さん親子

「成長を実感できる宝物」

安曇野市の金子初音さんは息子の響互君（同6歳）に宛てて書きました。おじさんと遊んでいて利き手を打撲してしまったため、初音さんが代筆して響互君が10年後の自分に質問する手紙と、左手で描いたと注記が入った響互君が描いた両親の似顔絵も添えてありました。

「けがをして（響互君が）左手で書いたことなどすっかり忘れていました。手紙を読むと10年前に響互が好きだったことは、案外、今も変わらず、着々と実現に向かっていくことに気が付き、息子の成長を頼もしく思うと同時に、胸が熱くなりました」と初音さん。

受け取った響互君は「昔のことを思い出して心が温まりました。現在の自分への応援にもなると思います」。美術に関心があると言う響互君。今度は右手でしっかりと両親の絵を描いたら、との問いかけに深くうなずいていました。

初音さんは「成長した姿を改めて確認するいい機会をいただきました。すぐうれい、宝物ですね」と感激していました。

食と農で地域に笑顔をつくります

次代につながる農業・組織・経営基盤の確立



持続可能な地域社会へ
JAは取り組んでいます

- 3 すべての人に健康と福祉を
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう

2012、13年の主な出来事

- ### 2012年
- 2月10日 東日本大震災復興に向け復興庁発足
 - 3月30日 消費税増税法案を閣議決定（野田内閣）
 - 5月22日 東京スカイツリー開業
 - 7月27日 ロンドン五輪開幕（～8月12日）
 - 8月 6日 NASAの火星探査機キュリオシティが火星に到着
 - 10日 韓国の李明博大統領が竹島上陸
 - 9月11日 尖閣諸島3島を国が購入、中国各地で反日デモ
 - 10月 8日 山中伸弥博士にノーベル生理学・医学賞
 - 11月10日 国民栄誉賞の女優・森光子さん死去
 - 12月 2日 中央道笹子トンネルで天井板落下事故
 - 16日 衆議院選挙で政権交代。自民党が与党に返り咲く
 - 26日 第2次安倍内閣発足
- ### 2013年
- 1月20日 米大統領バラク・オバマ氏2期目就任
 - 2月 厚労省が公表した2010年都道府県別生命表で長野県の平均寿命は男性80.88歳、女性87.18歳でともに全国1位。女性の1位は初（発表は5年に1度）
 - 12日 北朝鮮が3回目の核実験。
 - 25日 韓国初の女性大統領、朴槿恵氏が就任
 - 3月15日 安倍首相が環太平洋連携協定(TPP)交渉に参加表明
 - 20日 日銀総裁に黒田東彦氏就任
 - 7月21日 参院選で自民圧勝、衆参の「ねじれ」解消
 - 8月21日 米大リーグ・ヤンキースのイチロー選手が日米通算4000安打を達成
 - 9月 7日 国際オリンピック委員会(IOC)で2020年の東京五輪開催決定
 - 11月 3日 プロ野球・東北楽天が日本一。レギュラーシーズンでは田中将大投手が24連勝の新記録
 - 12月 4日 和食がユネスコの無形文化遺産に

おはようございます

JA上伊那 美篤手良支所
金融共済課 西 愛実



渉外担当として、組合員・利用者の皆さまに喜んでもらえることが私自身の喜びでもあります。そのために会話の時間を増やしたり、提案内容を工夫したりして関係を深め、その人に合った情報を提供することを心掛けています。季節は冬。寒くなってきました。健康に気を付けるとともに、これからも担当地区の皆さまの豊かな生活の一助となれるよう業務に取り組んでいきます。

健康 Q & A

1カ月前にコロナ感染、疲れが取れない

Q ワクチンは3回接種していましたが、1カ月前にコロナ感染症になりました。まだ疲れが取れず、学校も休みがちです。後遺症ということでしょうか？（20歳、男性）

A 新型コロナウイルス感染症＝COVID-19の罹患後症状（いわゆる後遺症）の定義は、新型コロナウイルス感染症診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメントによれば、「COVID-19に罹患後、少なくとも2カ月以上持続し、ほかの疾患による症状として説明つかないものであり、通常は発症から3カ月たった時点にもみられるもの」とされています。

以下のような症状が含まれます。
倦怠感、関節痛、咳、息切れ、脱毛、集中力低下、頭痛、抑うつ、味覚障害、動悸、腹痛、睡眠障害などです。治療は、原因疾患があればその治療を、なければそれぞれにあった対症療法が中心となります。

頻度に関しては、感染後12カ月に全体の約30%に上記一つ以上の症状が認められたとの報告があります。

罹患後症状の特徴として、都内で新型コロナ後遺症外来を開く平畑光一医師は日本内科学会雑誌第111巻第11号で、リハビリは重要ですが、許容量を超えた運動、頭脳労働で数日間寝込んでほとんど動けなくなる現象「クラッシュ」が起きる場合もあり、慎重な心身労作をコントロールする必要がありますと述べています。一見怠慢にもみえますが、「疲れることをしない」ことが大切です。罹患後2カ月間は無理をしないことです。さらに治療法として上咽頭擦過療法や漢方などありますが、今後の症例の積み重ねが必要で。

ご質問では、まだ症状が1カ月しか続いていませんが、後遺症の可能性がります。いずれの症状も経時的に改善していきます。辛抱強く対応していきましょう。

(JA長野厚生連長野松代総合病院 院長・内科 宮原隆成)

お知らせボード

★信州の畜産酪農キャンペーン

本日12月1日から来年1月末まで。県内のA・コープ店で信州産の豚肉、牛肉やその加工品、卵、牛乳・乳製品を5点以上購入したことが分かるレシート（複数枚合算も可）を一口として、各店舗が配布する専用封筒で応募を。抽選で、信州プレミアム牛肉ステーキセット（特別賞5人）など計100人によりすぐりの県産畜産酪農産品をプレゼント。併せて飼料価格の高騰など厳しい環境が続いている県内生産者への応援メッセージや製品への意見も募集します。

JA全農長野畜産酪農課 ☎026-236-2382