

おはようございます

JAみなみ信州 松川支所 総務信用課
牧内 涼乃



共済窓口を担当しております。JA共済では「ひと・いえ・くるま」の総合保障で毎日の生活を大きくサポートいたします。地域に根差した、親身な対応を心掛け、来店された方が少しでも安心できるように、丁寧に保障内容やお手続きをご案内してまいります。これからも、組合員・利用者の皆さまへ安心と満足を提供できるように精進してまいりますのでお気軽にご来店、ご相談ください。

健康 Q & A

年を取り、食事でむせる

注意はしているのですが、食事の時にせき込んでむせてしまいます。どうしたらよいでしょうか。(80代、男性)

ものを飲み込んだ時にむせる(せき込む)というのは、食物が誤って気管や肺に入ってしまう誤嚥を防ぐための、咳嗽反射といわれる生体の正常な防御反応です。口に入れる一口の量が多かった時や、急いで食物や水分を飲み込んだ時にむせるということであれば、あまり心配は要りません。

まずは、少しずつ食べること、早食いではなくゆっくり食べることを意識すること、TVなどを見ながらではなく食事に集中することなどを心がけてみましょう。ちょっとした対策をするだけでもむせることが減る可能性があります。また、新聞や本を声を出して読んだり、歌を歌ったりして呼吸の力を鍛えることも、嚥下の機能を高めることになります。

しかし、食物や水分を飲み込むたびに毎回むせる、むせるために以前より食事に時間がかかってしまう、といった場合には、飲み込み機能の低下により嚥下障害を生じている可能性があります。誤嚥しても、しっかりとせきで吐き出せれば、必ず肺炎になるというわけではありませんが、誤嚥がずっと続くと、体の抵抗力がなくなった時に肺炎が起きてしまいます。

嚥下障害が疑われる方には内視鏡検査を行い、飲み込みや発声に関わる咽頭や喉頭に異常がないか確認したり、内視鏡で見ながら水分を飲み込んでみることで、飲み込みの評価を行っています。心配がありましたら耳鼻咽喉科の受診をご検討ください。

(JA長野厚生連 長野松代総合病院 耳鼻咽喉科部長 矢野卓也)

お知らせボード

★10日から「いのちを育む農業ふれあい広場」

長野市のJA長野県ビル1階ロビーに、地元の母親グループや福祉作業所などが手掛けるおやきをはじめとした加工品や栽培野菜を持ち寄る「いのちを育む農業ふれあい広場」(JA長野中央会主催)は本年度、10日(午前11時から午後0時半ごろまで)からスタートします。同日は南牧村野辺山高原から「ほうれん草カレー」のキッチンカーも登場。広場は以降、8月16日を除く毎週金曜日の同時刻、12月13日まで31回開催予定です。



私たちの国で消費するたべものはできるだけこの国で生産する国産国産にJAGグループは取り組んでいます



2期作のソバ

2期作を取り入れたソバ栽培(かまくらや提供)



工夫実り生産量県内一

ジュース用トマト

「かまくらや」に日本農業賞 大賞(個別経営の部)

ゼロからの出発

かまくらやは松本市で自動車販売店(スズキアリーナ松本)を経営していた田中浩一さんと、同じく同市で製麺業(鎌倉製麺)を営んでいた鎌倉至さんが、2009年に設立しました。前年のリーマンショックで自動車販売が大きく落ち込み、頭を抱えていた田中さんが、地元のそば粉不足を嘆く鎌倉さんの声を聞き「なんとかソバを作ろう」と考えたのがきっかけです。文字どおりゼロだった畑は、地元のJA(松本ハイランド、あづみ)などを通して遊休地や遊休地になりそうな

必要とされ やりがいいに

遊休農地集め220畝、6次産業化、IT導入... 畑を集めました。中には耕作されないまま年数を重ねた果樹園で、放置されていた木の根を抜くなど開墾作業から始めた土地もありました。栽培するのはソバと決まっていたのですが、収益を上げるためには可能な限り量を確保する必要があります。県内ではなじみのない2期作に挑戦することにしました。北海道から早生種を導入。1作目の夏ソバを収穫すると同時に次の秋ソバが植ええられるように、

先取の取り組み

刈った株を処理しつつ耕起ができる専用の作業機や播種機を導入するなど2期作を前提に栽培工程を組み立てまし

栽培初年度の10年、早くもそば店に卸すため石臼での製粉事業も始めました。その後の自社栽培のソバや大豆の加工品を売る土産物店(信州 soba 農房かまくらや、17年)やそば店(そば処かまくらや、20年)につながり6次産業化の取り組みです。2期作にすることで観光のトップシーズンとなる夏に新そばを提供できるようになり

ました。自社以外にも卸す製粉業者やそば店からの引き合いも強いと言います。栽培は、「たまたまうまくいった」と謙遜しますが、土壌分析したうえで、専用に設計

コロナ禍が転機

そんなソバ栽培に転機が訪れたのは20年からのコロナ禍です。飲食店の需要が激減。価格は3分の1にまで急落してしまいました。そこでJAの提案を受け、ジュース用のトマト栽培を始めることにしました。ジュース用のトマトは、かつては長野県が全国一の生産量を誇り、中でも松本市を中心とした中信地方は県全体の半量を生産する中心地でした。しかし、夏の炎天下での収穫など、きつい作業が敬遠



受賞を喜ぶ若い社員たち(トロフィーを持っているのが藤本孝介社長)

「平均年齢30歳、農福連携も」「かまくらや」では「サラリーマン農業」を標榜。農業に魅力を感じつつも参入に踏み切れない若者向けに雇用環境を整え、地元の農業高校や農業大学から新卒者を積極的に採用。34人の従業員の平均年齢は30歳です。

一方、障害者を雇用したのをきっかけに、活躍の場を広げようと農福連携事業にも取り組み、子会社の事業所「安曇野みらい農園」(利用者12人)を通して生産した野菜の加工などを手掛けています。今回の受賞では、こうした点も高く評価されました。



1600枚を越す畑の管理をするスマホの画面

自身が、スーパーからの転職組という藤本さんは「食品を売っていてメーカーへのあこがれがありました。農業も最終的には食品製造業です。かまくらやでは6次産業にも取り組んでいるので、お客さまが召し上がっているところまで見届けられることができます。おいしいと言ってくれる人がいる。畑も耕してほしいと託してくれる人がいます。ジュース用トマトなど原料を求めるメーカーも。必要とされることでいつそやりがいを感じています」と語っています。

食と農で地域に笑顔をつくります 次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立



JA長野中央会 営農農政部 千380-0826 長野市北石堂町1177-3 TEL.026-236-2030 FAX.026-236-2008

いいJAん! 信州 https://www.ijan.or.jp/

長野県のおいしい食べ方 公式X(旧Twitter)

