

◆百歳元気プロジェクト◆

推進ニユース

V o 1 . 32

J A 宮城中央会
営農農政部



平成 28 年度 J A 高齢者福祉

いきがいつく推進大会を開催しました！

去る3月22日、JAビル宮城にて、「平成28年度JA高齢者福祉・健康いきがいつく推進大会～地域支え合いの担い手づくり～」を開催致しました。

山形県 JA 庄内たがわ 助け合い組織「ふれあいハッピーの会」の木戸会長、齋藤副会長をお呼びし、ミニデイサービスなどの活動内容についてご講演いただきました。



JAと共に市の社会福祉協議会に何度も足を運び協力を働きかけ、楽しくかつ精力的に活動を行っている様子を聞いて、自分たちの活動を再認識し、刺激をうけた方が多かったようです。講演の最後には全員で「花

の山形！しゃんしゃん体操」を行いました。なじみのある曲で踊りやすく「うちでもやりたい！」と大好評でした。

✿花の山形！しゃんしゃん体操の動画は山形県HPで見る事が可能です！↓

<http://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090002/kenkotanto/publicfolder201403179850195184/locomodouga.html>



運動分野では、仙台大学の齋藤まり新助手より、簡単だけれども頭を使う「活動しやすいネタ」の提供、座ったままでできるストレッチ、ゲームを行いました。会場は大盛り上がりとなりましたが、きちんとメモをとり自分たちの活動に生かそうという前向きな姿勢が表れていました。

また、第6回「あなたに届けるJA健康寿命百歳弁当コンテスト」において全国第2位となる「食べてみたいで賞」を受賞したJA名取岩沼女性部作のお弁当を昼食として提供し、会場からは「美味しい～！」の聲がたくさん聞かれました。



JA 古川「にじの会」高橋会長

JA 名取岩沼女性部作
「さわやか、満腹弁当」

～申し合せ～

1. 私たちは、毎日の運動習慣・バランス良い食事、JA総合健診「人間ドック」の受診等による「百歳元気プロジェクト」を推進し、健康寿命の延伸や介護予防に努めます。
2. 私たちは、仲間と支え合いながら、主体性と生きがいを持って助け合い活動に取り組み、組織会員の加入および組織の活性化を図ります。
3. 私たちは、ミニデイサービスやボランティアなど助け合い活動の更なる推進により、地域の人々が自立し、安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。



平成28年度取組報告

1. 百フ口推進員数(JA別/平成29年3月現在)

J A	仙台	名取岩沼	みやぎ亘理	あさひな	みやぎ仙南	古川	加美よつば	いわでやま	みどりの	栗っこ	みやぎ登米	南三陸	いしのまき	農民の家	計
H28養成数	1	0	3	1	3	3	3	0	14	5	7	0	2	6	48
累計(H29.3現在)	10	6	11	3	29	12	8	5	20	25	12	6	11	6	164

13JA、農民の家農業協同組合において、合計164名となっております。
平成29年度も開催予定ですので、
どんどん参加してください♪

※JA事務局を含んでおり、異動等で変更の連絡があった人は人数から除いています。

2. 農民の家ツアーの制作

農民の家農業協同組合、(株)農協観光と提携し、健康ウォーキング、百歳元気ここにこ体操、百菜弁当の昼食等の内容を盛り込んだツアーを企画しました。

※実施JA(平成29年2月現在)

JA名取岩沼、JAみやぎ仙南、JA栗っこ、JAいしのまき

ツアーは平成29年度も継続予定です。ご利用お待ちしております。



チラシあります！
お気軽にお申し付けください。

3. シャキッと百菜！いきいき弁当の「完成」

仙台大学と提携し進めている「シャキッと百菜！いきいき弁当」において、「夏」バージョンのメニューを開発し、今年度で四季(春、夏、秋、冬)のメニューがそろいました。

「夏バージョン」は女性部リーダー研修会における昼食として提供したほか、2月3日に開催した「推進員スキルアップ研修会」では、「冬バージョン」のメニューの調理実習を行いました。

4. 認知症サポーター養成数

平成28年度に「認知症サポーター養成講座」を実施したJAは、みやぎ登米、南三陸、栗っこ、加美よつば、古川、みやぎ亘理の6JAとなり、養成数は計694名となりました。

なお、平成24年度からの養成人数は合計で2,764名となっています。

地域の見守り支援の輪が広がっています。養成講座の開催についてはJA宮城中央会までご連絡ください。



2/3
スキルアップ
研修会

仙台大学 岩田准教授による
「減塩」についての講義

1食あたり
763kcal
塩分 1.9g!!

- ・たらのねぎソースがけ
- ・せりとごぼうの炒め物
- ・カッテージチーズのブルーベリーソースがけ
- ・ホエイで炊いたご飯
- ・減塩具だくさん味噌汁

発行(お問合せ先)

JA宮城中央会 営農農政部(高田)
TEL:022-264-8245 FAX:022-264-8239