↑健康について知識を深めた参加者

←ＪＡ健康寿命100歳弁当

健康づくり考えよう

～ＪＡ共済連青森ヘルスアップ講座～

ＪＡ共済連青森は８月８日、弘前市のフォルトーナで「ＪＡ共済ヘルスアップ講座」を開き、津軽地区３ＪＡ（ＪＡつがる弘前、ＪＡ相馬村、当ＪＡ）の組合員と家族、地域住民ら約300人が参加した。

「レインボー体操」を参加者全員で行った後、弘前大学大学院医学研究科社会医学講座の中路重之特任教授が「定期（特定・メタボ）検診の結果の見方」と題して講演。県立中央病院整形外科統括部長の伊藤淳二さんは「骨の健康診断～ロコモ・骨粗しょう症と骨折について」をテーマに講演した。

講演終了後は、林家木久扇さんの落語を楽しみ、笑いの健康づくりとなった。

合併10周年を記念した催し物を用意

～第４回大展示会～

９月１日、平賀基幹グリーンセンター敷地内で第４回大展示会を開いた。雨の中の開催となり、約1500人が来場し、賑わった。

全農あおもりをはじめ、車両農機、農薬、農業資材、種苗などメーカー62社の協賛を得て開催。会場には、トラクターなどの車両農機、アルミ製はしごや反射シートの農業資材、特価の肥料などが並んだ。組合員用の来場者記念品や成約抽選会、卵の安売り、職員による模擬店などのイベントもあり、来場客を楽しませていた。また、７月に発生した西日本豪雨の募金活動も展開し、ＪＡ青森中央会を通して寄付した。

来場客は「一度にいろんなものが見れて楽しい」「気軽に農機を見れるので、購入を考える生産者にとっては見やすい環境でよい」と話した。

農機の説明を聞く来場者

組織の大切さ再確認

～家の光・女性部大会～

女性部（工藤美津江部長）は８月30日、ＪＡ本店で家の光・女性部大会を開いた。「家の光」の購読者や女性部員、ＪＡ女性大学みらいカレッジの受講生ら280人が参加した。

大会では、女性部みなみ支部の木村ヒサさんが「『家の光』とともに65年～人生、仲間あっての幸せ～」と題し、せっかく立ち上げた女性部組織が一度無くなってしまったことへの悔しい思い、家の光読者文芸により寂しさを紛らわせたこと、もう一度仲間と共に女性部組織を作り上げた難しさや町会の敬老会で家の光料理カードを活用した折詰弁当を作って喜ばれたことなど紹介し、「仲間がいて、組織がいかに大切であるかということが心にしみている。後輩にも受け継いでいかなければいけない」と発表した。

体験発表をした木村さん

牡牛座 4.20▶5.20
★全体運★心理的に不安定になりやすいかも。難しく考えず、気楽に構えるのがベストです。気分転換には散歩がお勧め
★健康運★リラックスすることで体調に好影響あり
★幸運の食べ物★マツタケ

10月の