

グリーンひろば No.415

JA高知市

2023

9

GREEN HIROBA



特集

STOP! 老人脳

脳寿命を延ばす健康生活



©よい食プロジェクト



脳寿命を延ばす 健康生活

もしかしたらあなたも……?

老人脳の5タイプ



いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- ☐ 人の顔や名前が覚えられなくなった
- ☐ 同じことを何度も言うようになった
- ☐ 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで
予防!

毎日違う道を
歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- ☐ 流行に付いていけなくなった
- ☐ 昔が懐かしいと思うことが多い
- ☐ 食べたい物が思い付かない

これで
予防!

「新しい体験」を
毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志(にし たけゆき)先生

●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人が
やっていること』

西 剛志著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- ☐ 聞き間違いが増えた
- ☐ テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- ☐ 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで
予防!

聞こえにくく
なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- ☐ 人の話を聞かなくなった
- ☐ 服装に気を使わなくなった
- ☐ 人を傷つけてしまうことが増えた

これで
予防!

ダンスや
お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- ☐ すぐにイライラするようになった
- ☐ 感情を抑えられないことが多い
- ☐ 物事を客観視できない

これで
予防!

利き手ではない方の
手で作業をしてみる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで継続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常生活の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。しゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパージェネ」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから自由な人の方が老若しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお勧めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいいかもしれません。



高知市農業用資材高騰緊急対策給付金の 申請受付会開催について

～ 農業用資材高騰下における営農継続を支援します！ ～

給付額：令和4年分確定申告における農産物販売金額の1%
(1,000円未満は切り捨て)※ 上限10万円まで

対象者：高知市に在住の販売農家（農業法人含む）



- ☐ 令和4年分確定申告における農産物販売金額が50万円以上
- ☐ 農業経営を継続する意思があること
- ☐ 市税等の滞納がないこと

申請受付会を令和5年10月に順次開催します。

【場 所】高知ライスセンター 所在地：高知市高須227-3

【受付時間】午前の部 9:00～11:00 / 午後の部 13:00～16:00

第1回：10月17日(火) 対象：大津・介良・朝倉・土佐山・鏡 地区の方

第2回：10月20日(金) 対象：高須・五台山・布師田・一宮 地区の方

第3回：10月24日(火) 対象：秦・初月・中央・潮江 地区の方

第4回：10月27日(金) 対象：三里・長浜・旭・鴨田 地区の方

※対象者が多いことが予想されるため、開催日ごとに地区指定をさせて頂いております。

なお、ご都合により該当する地区開催日にご参加できない方は、他の開催日にお越しください。

【申請受付会にご持参頂く書類等】

区 分	添 付 書 類
青色申告の方	☐ (1) 令和4年分所得税青色申告決算書（農業所得用）1ページ目 控えまたは控えの写し
白色申告の方	☐ (1) 令和4年分収支内訳書（農業所得用）1ページ目 控えまたは控えの写し
農 業 法 人	☐ (1) 令和4年4月1日を含む事業年度の確定申告書類のうち、農産物販売金額が確認できる部分（写し）
上記に該当しない方	☐ (1) 令和5年度市民税・県民税の申告書 控えまたは控えの写し ☐ (2) 令和4年分収支内訳書 控えまたは控えの写し

☐ 住民票（申請日から6か月以内に発行されたもの）

農業法人の場合、住民票は不要ですが、履歴事項全部証明書をお持ち下さい。

☐ 通帳等 申請者への振込先の分かるものの現物 または「表面」と「見開きページ」の写し

※詳細はグリーンひろば9月号に同封されている「給付金パンフレット」をご確認ください。

お問い合わせ先 : JA 高知市 本所 営農指導課 088-883-6579

YOUTH REPORT



青壮年部 潮江支部 岡本 一世

こんにちは、潮江支部の岡本です。毎日暑いですね。私はハウスで軟弱野菜を栽培していますが、例年この時期は暑さと虫と戦っています。

さて、潮江支部が行った今年度の活動は、7月に開催した技術研修会で腐植酸資材について部員間で知見を深めました。そして、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが5類に引き下げられたことで久しぶりに懇親会を開催することができ、みんなと情報交換をしました。

また、6月7日に行った保育園児とのサツマイモの苗の植え付けについて報告します。

昨年までは潮江第二双葉園のサツマイモ作りを地区には数少ない私の水田の横などで行っていましたが、今年からは稲作を休耕して作れる面積が広がったので、近隣にある同じグループの保育園である潮江双葉園と南街保育園にも声を掛けてもらいました。参加したいと返事をいただき、規模が大きくなるため、潮江支部青壮年部にも協力してもらうことになりました。植え付けを予定していた日は、雨が降ったため次の日に行いました。



▲保育園児とのサツマイモ定植

た。ぬかるみもあって泥んこになる園児もいましたが、おかげさまで何とか植え付けることができました。順調に育ってくれたら10月下旬くらいに芋掘りを予定しています。その際にも青壮年部の方々の協力もお願いしたいと思っています。そして、たくさん収穫できて子どもたちに喜んでもらいたいと思います。次は城北支部さんです、よろしくお願いします。

きらきら女性部



女性部 高須支部 竹内 美枝子

こんにちは、今月の担当は高須支部です。今年の夏は猛烈な暑さで身にこたえますね。熱中症にはお互い気を付けましょう。

さて、高須支部の主な活動ですが、ホウ酸団子作りから始まって、良心市、家の光記事活用グループ「なすな会」、ミニデイサービス、一日研修などです。今年の一日研修は朝ドラ「らんまん」の舞台にもなった四国カルストへ。あいにくの雨模様で一面真っ白な雲の上を走りました。普段できない経験でした。プラネタリウムでは満天の星空の下、別世界にいるようでした。なすな会では米袋のエコバッグ作りや家の光に出て



いる料理を作ったり、色々批評しながら支所長さんも交えて和気あいあいでの試食を楽しんでいます。良心市は高須支所前月、木、土曜日の週3回、野菜を中心に果物、花、寿司、おかず類などを販売しています。どれも新鮮で安いのが売ります。どこの市も同じだと思いがすが、高齢化が進み出荷者の人数が減って、現在8人で運営しています。それでもやれるだけのことを皆で頑張っていきたいと思っています。お客さんも一緒にラジオ体操もしています。

来月は介良支部さんです。お楽しみに。

【特集】進めよう！自分と家族の防災対策

「9月は防災月間」

「まさか」は必ずやってくる。
日頃からの備えが、いざという時の防災力を高めます。



避難の時に持って逃げる「**非常用持出品**」と、
災害後の生活を支える「**非常備蓄品**」に分けて
用意しておくで安心です！



非常 持出品

重すぎたり取り出すのに時間がかかると、避難に支障が出るので必要最小限のものをまとめ、リュックに入れるなどし、すぐに持ち出せるように**玄関周り**に保管しておきましょう。



☐ 水・非常食



☐ 携帯ラジオ



☐ モバイルバッテリー



☐ 懐中電灯



☐ ヘルメット・防災ずきん



☐ 応急医薬品



☐ 貴重品



☐ その他生活用品

非常 備蓄品

災害発生後の数日間は、水道・電気・ガス等のライフラインをはじめ、水、食料等の供給が途絶えることが予想されます。生活必需品を**3日以上**備えておきましょう。



☐ 水・食料



☐ 燃料



☐ 簡易トイレ



☐ 生活用品



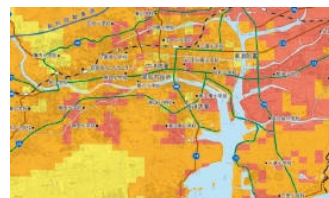
☐ 工具セット・ロープ

【ハザードマップを確認しよう！】

皆さんはハザードマップを見たことはありますか？

災害はいつどこで発生するかわかりません！自宅周辺だけではなく職場や普段よく行く場所の避難場所と避難ルートも忘れずにチェックしておきましょう。家族とスムーズに合流できるように、普段から話し合っておきましょう。

知っておこう！
高知市防災マップ



折込チラシにて、防災士監修の【防災避難セットSONAE・TEQ -ソナエテック-】を販売しております。

～ 予 定 表 ～

9月	10月
16日(土)	1日(日)
17日(日)	2日(月)
18日(月) 敬老の日	3日(火) JA高知市ゴルフコンペ(KAfカップ)
19日(火)	4日(水)
20日(水)	5日(木)
21日(木)	6日(金) 高知市営農技術会議総会
22日(金)	7日(土)
23日(土) 秋分の日	8日(日)
24日(日)	9日(月) スポーツの日
25日(月)	10日(火) 女性部・青壮年部とJA役職員との対話学習会
26日(火) 定例理事会	11日(水)
27日(水) 年金友の会フェア	12日(木)
28日(木)	13日(金) ふれあいみそ加工教室
29日(金)	14日(土)
30日(土)	15日(日)



★今月のテーマ… 『自分へのご褒美』

■友達にお世話になって楽しんでいる演芸鑑賞と学校へ月2回行っていることです。とても充実しています。

ひばあちゃん

■季節の果物をたくさん買って1人で食べる。今からでしたらシャインマスカットを箱買いして1人で食べます。 S子

■がんばった日はビールで一杯!! 最高のごほうび。最近焼きた枝豆にはまっています。 K・R

■自分へのご褒美は、月に1回の友人とのゴルフです。仕事の疲れやストレスをボールに込めて吹っ飛ばしています。 ペペ

■91歳ともなると、物欲など無くなり、人の幸せを心から喜べる自分でありたいと、その強い心が自分へのご褒美かな? と思います。 よいちゃん

■一日中畑仕事をやった日の夕食時のビールです。たまりませう!! そして友人と行く月1回のドライブ(小旅行)中のビール、たまりませう!! (友人は下戸です) ヒメシヤラ小町

■仲の良い友達とランチに行って、ゆっ

くりおしゃべりする至福の時間です。 ふうりん

■食材をスーパーに買い物に出かけた時など、欲しい物があればこれは「自分へのご褒美」と心の中で言いながらカゴの中へ: もしも亀子

■コロナや日常のストレスがたまったら、少し高額な服をこっそり買うことです。 クミ

■満足のいく畑仕事が終わった時、ロックスの焼酎を飲む時が一番のごほうびです。 Y・T

■自分へのご褒美はスイーツです! O・A

■暑い日々が続くなか、おいしいものを食べるのが(焼き肉など)自分へのご褒美の楽しみです。 くまちゃん

■時々友達と、ちょっと豪華でおいしいランチを食べると幸せな気持ちになります。自分へのごほうびです。 双子のママちゃん

友人との時間やおいしいもの、仕事終わりの一杯:どれも共感できるものばかりですね。いつも頑張っているんですから、たまには甘やかしちゃいましょう!

次回のテーマは…

『脳トレ』

今月号の特集は脳に関連した内容でした。皆さんは「コレはボケ防止だ!」とか「コレをすると頭がすっきりする!!」と思うことはありませんか? ぜひ教えてください。

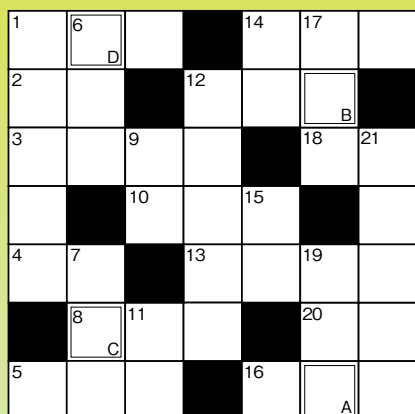
クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて

プレゼントをGETしよう!!

何でしょう？
AからEを並べてできる言葉は
出題・ニホン



タテのカギ↓

- ①ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- ⑥アンダー——の左腕投手
- ⑦収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨陶磁器はこれの中で焼き上げられます
- ⑪——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫「ギイー、チョン」と鳴く虫
- ⑭陽（よう）の反対語
- ⑮汁物をよそう食器の1つ
- ⑰十五夜に楽しむもの
- ⑲ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳父と母のこと

ヨコのカギ→

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3——は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧羹（あつもの）に懲りて——を吹く
- ⑩発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- ⑫奈良や和歌山がある地域
- ⑬漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭台風——、よく晴れたね
- ⑯吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ml、mgの「m」
- ⑲お金を借りると付くことも

7月号の答え

A B C D E
「ヒヤケドメ」



キリトリ

住所（〒 ）

氏名

電話番号

年齢

職業

今月号で良かった記事

お便りのテーマ「脳トレ」その他ご意見など

匿名希望の方はペンネームを（ ）

PRESENT!

正解者の中から抽選で5名の方に
「農協全国商品券(2,000円分)」をプレゼント
いたします。

（とさのさと、ギフトガーデンルピナス）
他で使えます。

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送を
もってかえさせていただきます。

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら



(088) 883-6935



kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

ケータイからも
簡単送信



スマホにも
対応しました

QRコード



締切
9/30
(当日消印有効)

【お客さまの個人情報について】

当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者・入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。



ルミエールこうち から

人形供養祭・終活セミナー

参加費
無料

のご案内

このたび日頃の感謝を込めて、愛着があり捨てられないお人形を、無料で供養・処分させていただきます。
また、終活セミナーも同時開催します。組合員の皆様、地域の皆様からのご参加をお待ちしております。

開催日 9月27日(水)
会場 ルミエールこうち

(高知市小倉町15番地 TEL:088-885-5900)

人形受付 当日 7:30~9:30

終活セミナー 9:30~10:30

人形供養祭 11:00~(30分程度)



※※※ 注意事項 ※※※

ガラスその他ケース入りの人形は、そのまま受け取れません。ケースから出して人形のみご持参ください。
また、ご供養後の処理のため大きすぎるものや、人形の材質（金属や陶器、機械類が入っているなど）によりお断りする場合がありますので、ご不明な点は上記電話番号に一度お問い合わせください。

理事会だより 7月18日開催 定例理事会

出席理事 19名/22名

報告事項

- 正・准組合員の事業利用状況
- 令和5年6月末事業進捗状況
- 令和5年6月末 組合員の加入および脱退の状況
- 支所集会の意見・質問集
- 令和5年度 監事報酬の支給額及び支給方法
- JAバンク基本方針に基づく農林中央金庫への経営状況に関する報告
- JAバンク経営戦略シート
- JA高知市5ヶ年収支シミュレーション(令和5年度~令和9年度)
- JA高知市不祥事再発防止策の進捗状況(5月)
- 令和5年農水産業協同組合貯金保険機構への保険料納付
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況

議 事

- 第1号議案 職員給与規程の変更
- 第2号議案 令和5年度各理事の報酬支給
- 第3号議案 出資の減口
- 第4号議案 令和4年度「高知県常例検査」検査書「主要指摘事項」に対する回答報告書(案)
- 第5号議案 第35期事業年度決算監事監査報告書の「主要指摘事項」に対する回答書(案)
- 第6号議案 「令和4年度 ディスクロージャー誌」の承認
- 第7号議案 営業店システム移行に伴う次期窓口端末機等の取得費用変更
- 第8号議案 信用事業方法書(金融機関等の業務の代理又は媒介)の変更
- 第9号議案 一取引先に対する信用の供与の限度額改正
- 第10号議案 大口貸付案件
- 第11号議案 「施設園芸等燃料価格高騰対策事業」の積立金立替事務手数料

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

キリトリ

郵便はがき

63円切手
をお貼り
ください

781-8551

JA高知市
総務課広報係

9月号 クロスワードパズルの答え

「令和5年度 高知県秋季果実展示品評会」開催のご案内

高知県果樹研究協議会では、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で、高知県秋季果実展示品評会を開催します。県内各地の果樹農家が手塩にかけて育てた新高梨、水晶文旦、みかん、栗を多数出品し、農林水産大臣賞をはじめとした受賞品を多数展示します。

ご来場の皆様には、高知県の特産果物をお楽しみいただけますよう、展示品の予約販売や即売コーナー等ご用意してお待ちしております。

1. 開催日 令和5年10月7日(土)
2. 場所 とさのさとAGRICOLLETTO
1階イベントスペース
(高知市北御座10-10)
3. 主催 高知県果樹研究協議会
4. 展示品 新高梨・水晶文旦・みかん・栗
5. 行事日程 予約販売 10:00~14:00
引き渡し 14:00~16:00
6. 入場料 無料

事務局:JA高知県 営農販売事業本部 営農指導部 営農企画課
連絡先:088-337-6310



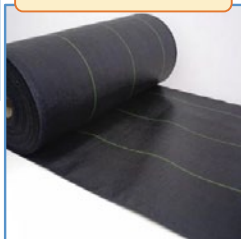
グリーンファーム GFの得だ値情報

期間: 令和5年9月8日(金)~10月27日(金)

① 黒ポリマルチ



④ 防草シート



② イボ竹



⑤ 黒つよまる君



③ 継ぎっこ



③,④,⑤は新しい
取扱商品です

品名・規格	特別価格 (税込)	通常価格 (税込)
① 黒ポリマルチ 厚×幅×長さ		
0.02mm×95cm×200m	2,300 円/本	2,500 円/本
0.02mm×135cm×200m	3,400 円/本	3,600 円/本
0.02mm×150cm×200m	3,800 円/本	4,000 円/本
0.02mm×180cm×200m	4,600 円/本	4,800 円/本
② イボ竹 内径×長さ		
φ16mm×90cm	90 円/本	110 円/本
φ16mm×120cm	110 円/本	130 円/本
φ16mm×150cm	120 円/本	140 円/本
φ16mm×180cm	130 円/本	150 円/本
φ16mm×210cm	150 円/本	170 円/本
φ16mm×240cm	200 円/本	220 円/本
③ イボ竹用 継ぎっこ φ16 用 (6本入)	350 円/袋	400 円/袋
④ 国産防草シート 厚×幅×長さ		
0.4mm×50cm×100m	5,200 円/本	5,500 円/本
0.4mm×75cm×100m	7,800 円/本	8,000 円/本
0.4mm×100cm×100m	10,000 円/本	10,500 円/本
0.4mm×150cm×100m	16,000 円/本	17,000 円/本
0.4mm×180cm×100m	18,000 円/本	19,000 円/本
0.4mm×200cm×100m	21,000 円/本	24,000 円/本
⑤ 黒つよまる君 シート押さえ		
20cm (100本入り)	3,000 円/袋	3,200 円/袋
30cm (100本入り)	4,000 円/袋	4,600 円/袋

※在庫状況によりお取り寄せになる場合がございます。また、ご注文から一週間程度かかる場合がございます。

JA高知市 お問い合わせはお近くのグリーンファーム店舗まで

GF高須店(電話 0120-086802)

GF横内店(電話 0120-481268)

JA葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 9月号



～人生を楽しく生きる方法①～



人は誰でも「今が一番若い日」です。そして「今が一番幸せ」と思っている方もいらっしゃるでしょう。普通に過ごしている生活を送っている時には、周りに対して感謝したり、ありがとうと思ったりすることに、気づきにくいものです。



●人生の3つの坂●

人生には3つの坂があると言われます。

- ①調子よくいっている時 ⇒ 上り坂
- ②調子の悪い時 ⇒ 下り坂
- ③まさかの時 ⇒ まさか（ま坂）

事故や災害・病気など、まさかの出来事が起こった時に、改めて「これまでの生活がいかに幸せだったか」と感じます。自分がどれだけの人に助けられ、支えてもらって生きてきたのだろう…こう感じるのは「まさか」の経験をした時です。そしてそんな時「ありがとう」という感謝の気持ちが起こります。また、気持ちの持ち方を変えるだけで、あなたの生きている「いのちの時間」をより楽しく過ごすことができます。そしてそれはあなただけでなく、あなたの大切な人のためにも良いことがたくさんあることに気づいてください。

●あなたの命が喜ぶ考え方●

あなたの『いのちが喜ぶ5つの考え方』をご紹介します。



口は「人を励まし、感謝を伝えるため」に使う
目は「人の良いところを見るだけ」に使う
耳は「人の話を最後まで聴くこと」に使う
手足は「人を助けるために」使う
心は「人の心の痛みをわかるため」に使う



「そんなことできないわよ」って思っているあなた。

いろんな考え方を知っていることで、つらいことがあった時、自分の心のつまずきが少なくなるかもしれません。

●会話する●



人は誰でも、自分の思いを伝えたい、聞いてもらいたいと思っています。そこに「会話」が成立します。意見を交（か）わすことでグループや仲間ができ、なんとなく気の合う人が集まってきます。会話をしてみると、人の考えはさまざまであることに気づくことでしょうか。自分と違う考え方も受け入れることが大切です。（ああ、そんな考えもあるのか…と気づくことがポイントです）。そして、日々の生活の中で、自分にはできないことがたくさんあるけれど、できることに意識を向け、できることをしていこうと思えば、気持ちが楽になり、あなたの行動や生き方、人生を変えることができるかもしれませんね。

●恩送り（おんおくり）●

また、自分にできないことは、無理をせず誰かに助けてもらいましょう。「甘えること」と「助けを求めること」は意味が異なります。自分ができないときは（時間がない・体の調子が悪いなど）周りに助けを求め、自分ができるところやできるようになった時に誰かに恩返しをする。そのことを「恩送り（おんおくり）」といいます。

助けや優しさをくれた相手に何らかの形でお返しする「恩返し」ではなく（もちろんそれでも良い）、自分が受け取った思いやりのある行為を、全く関係のない第三者に受け渡していくことをいいます。「恩のバトンリレー」です。素敵な言葉ですね。

さて、みなさんの命が喜ぶ生き方とはどんなことですか？みなさんの大切な人を喜ばせる生き方とはどんなことですか？

ぜひ、人生を考えるきっかけにしてみてください。いつもの当たり前にありがとう。

「エンディングノート」・「事前相談」・「終活」・「ご葬儀」に関するお問い合わせ JA葬祭 ルミエールこうち (088)-885-5900



21世紀を前進する高知市農協
のシンボルマークです。
KAはKochi-shi Agricultural
Cooperatives

（KA）はForwards'KAを表しています。

大地のめぐみ・人の知恵—未来へ

発行／JA高知市 〒781-8551 高知市高須東町4番8号
TEL088-883-6800 FAX088-883-6935

ホームページ：http://www.ja-kochishi.or.jp/
メール：kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

編集／総務部総務課 ・ 発行日／2023年9月1日 No.415 ・ 印刷／株式会社高知新聞総合印刷