

グリーンひろば No.420

JA高知市

2024

2



特集

「衣」「食」「住」にひと工夫
おうち温活でこの冬を省エネ・快適に!



©よい食プロジェクト

おうち温活

で

この冬を
省エネ・快適に！

1年のうちで特に省エネが気になる冬。

最近の物価高の影響もあり、「エアコンなどの暖房機器の使用を減らせないかしら？」と

お悩みの方も多いのではないのでしょうか。

毎日の生活に欠かせない「衣」「食」「住」の中で手軽に実行でき、

光熱費の節約にもなる「おうち温活」のこつをご紹介します。

衣 で温活

首、手首、足首の 3つの首を温める

首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈が通っているため、そこを重点的に温めると体全体が温まります。マフラー、手袋（ロング丈）、レッグウォーマーなどを使ってこの3カ所を温めましょう。

機能性素材は 温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材（吸湿発熱素材）を用いた肌着や靴下は、温活の必須アイテム。体が発する水蒸気を熱に換える技術が凝縮されています。着膨れしないので、おしゃれな着こなしができるのも魅力です。

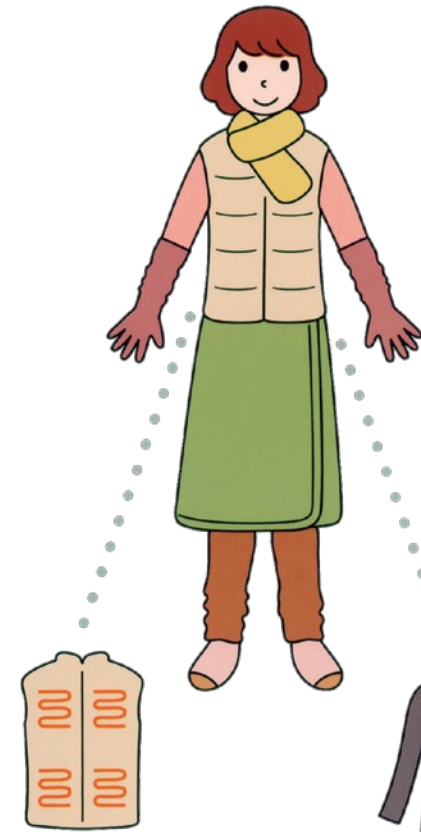
食 で温活

スパイスを多用し、 体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛子、サンショウ、シナモン、ショウガなど体を温めるスパイス類。スープにショウガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事に取り入れると、冷えにくい体質になっていくといわれています。

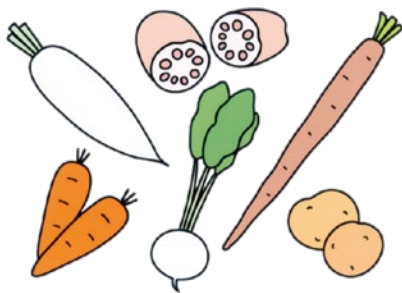
鍋料理で室内を暖めて 暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による加湿効果で体感温度も上がります。そのため食事中は暖房機器を使わなくても寒さを感じにくくなります。



まさに着る暖房！！ 電熱ウェアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内蔵した電熱ウェア。もともとは屋外用でしたが、室内で使う人も増えています。スイッチ1つでぬくぬく！ エアコンなどの暖房機器の使用を減らせるため、光熱費の削減にもつながるでしょう。



冬が旬の根菜類など 体を温める食材を

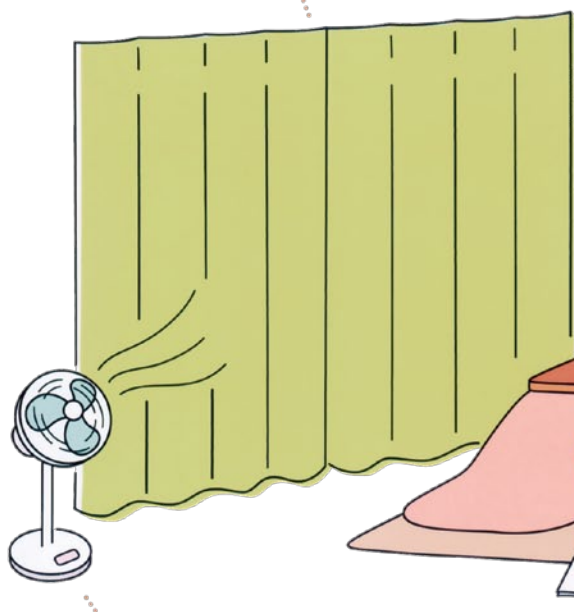
冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行を良くし、代謝をアップさせる「内側から体を温める野菜」です。温活はもちろん、健康維持のためにも日々の食卓に取り入れましょう。



熱が逃げやすい

「窓」を断熱化

冬場は、室内で暖まった熱の約半分は窓から失われます。そこで、厚手のカーテンや断熱シートなどを取り付けて熱を逃がさない工夫をしましょう。窓を断熱すれば、室内の体感温度は大きく変わります。



家族と一緒に過ごす

ウオームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房費が高くなります。できるだけ皆と一緒にリビングで過ごし、暖房機器を共有するウオームシェアを始めませんか。暖房費の節約になるだけでなく、家族のコミュニケーションも深まります。



住
で温活

エアコン使用時は扇風機やサーキュレーターを併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が温かいように、部屋の暖かい空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機やサーキュレーターを併用し、天井に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度が均一になり、部屋が効率良く暖まります。

湯たんぽ、毛足の長いスリッパなどを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぽや毛足の長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぽは熱湯の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお勧めです。

お役立ちコラム

温活効果を高める入浴タイムを大切に

半身浴は温まる上、省エネ効果も

38～39度のぬるめのお湯に半身だけつかる「半身浴」でも体を芯から温めることができます。給湯温度を低めに設定でき、湯量も少なくて済むため、省エネにもなります。

ゆず湯、しょうが湯で温め効果アップ

ユズの皮やスライスしたショウガを布袋に詰めてお風呂に入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれるため入浴後も体がポカポカします。

風呂上がりは1枚多く羽織る

風呂上がりはパジャマの上にもう1枚羽織ると、湯冷めしにくくなります。体の熱が逃げやすい首にタオルをかけるだけでも暖かく過ごせます。

窓口営業時間変更のお知らせ

当組合では、令和6年4月1日（月）より一部店舗等の窓口営業時間を下記の通り変更することとしましたのでお知らせします。

当変更に伴い、組合員やご利用者の皆様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

記

変更実施日・変更する店舗等

変更実施日		令和6年4月1日（月）より	
窓 口 営 業 時 間	■本所(金融部・共済部) ■全支所	変更前	8時30分～15時00分
		変更後	<u>9時00分</u> ～15時00分
	■本所(総務部・営農経済部)	変更前	8時30分～17時10分
		変更後	<u>9時00分</u> ～17時10分
	■グリーンファーム店舗 (高須店・横内店)	変更前	8時00分～17時10分
		変更後	8時00分～17時 <u>00分</u>
	■久重事業所 ■土佐山事業所	変更前	8時30分～17時10分
		変更後	8時30分～17時 <u>00分</u>

変更を行わない店舗等

- 出荷場
- ローンサポートセンターの窓口営業時間
- 土佐山・鏡地区担当者の取次時間
- その他、前項目「変更実施日・変更する店舗等」に記載の無い施設

※「ATM コーナーの稼働時間」や各店舗の「営業日」は現状どおりで変更ありません。

家庭菜園を楽しもう

春まきキャベツ

育苗管理が肝心

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松 次郎

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

【品種】とつ立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。

柔らかくジューシーな春系の「春波」（タキイ種苗）、「中早生二号」（サカタのタネ）などがお勧めです。

【苗作り】発芽温度は、おおむね5〜35度で、適温は20〜25度です。その後の温度は、日中15〜20度、夜間5〜10

度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上にならないように換気をします（図1）。7・5〜9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます（図2）。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します。畝幅70〜80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10%）100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます（図3）。

【植え付け】時期はソメイヨシノが開花する頃（気温10度以上）に、株間40cmに植え付けます（図4）。

栽培カレンダー（春まきキャベツ）

	1	2	3	4	5	6	7
冷涼地		●	▲	■	■		
中間地	●	▲	■	■			
暖地	●	▲	■	■			

● 種まき ●●● 苗作り ▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

特集2

ホコリを取るだけで健康に
新・手間なし掃除術

農ライフのすすめ

手軽に野菜が作れる！
春の袋栽培



いつでも話を聞いている人の会話術

特集3

家の光

見どころチェック！

3月号 定価629円(税込み)

特集1

いつも話を聞いてもらえる
人の会話術

家族や友人知人に話しかけても、聞いてもらえない。
司会者として活躍する恵俊彰さんや専門家にしっかりと聞いてもらうためのコツを聞きます。

『家の光』に関するお問い合わせは JA 高知市本所 生活課 (088-883-3120)

YOUTH REPORT



青壮年部 東部支部 楠瀬 秀樹

2月号のYOUTHレポートを担当させていただきます、東部支部の楠瀬秀樹です。

さて、毎年恒例のコスモス畑の耕耘・播種作業等を9月に行いました。播種前の天候不順等もあり、一部咲いていない箇所もありましたが、概ね順調に行えたと思います。

同じく9月末には高須支所の職員の皆様とバーベキューを行いました。以前は毎年行っていました、新型コロナウイルスの影響により5年ぶりの開催となりました。普段接することのない職員の方とも交流を行い、楽しく過ごすことができました。

また10月には、農機具メーカーの「みのる産業㈱」へ東部露地野菜部と合同で視察研修に行きました。みのる式田植え機や、野菜苗の移植機等の実演も行っていただき、各部員も大変興味を持っておりました。また夜は懇親会も開くことができ、大変有意義な視察研修でした。

さらに、5年ぶりの開催となる高須支所祭でパトリス・野菜・みかんの販売を行いました。久しぶりの開催でしたが、地域の皆様、高

須・五台山女性部、高須支所職員の皆様の協力のもと無事開催することができました。ありがとうございました。

新型コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症等まだまだ気を付けなければなりませんが、今年も精力的に活動を行っていききたいと思っています。

来月号は介良支部です。よろしくお願いします。



きらきら女性部



女性部 朝倉支部 石川 律子

こんにちは、朝倉支部の石川です。令和5年度より支部長を部員の皆さまに助けてもらいながら行います。支部の年間行事を振り返りながら自分の8カ月を振り返ります。

支部の委員会を約2カ月に1回開き、13人の地区委員と9人の執行部員で行事を話し合って決めて、行事の際には部員の方々に協力してもらっています。部員の平均年齢78歳、気持ちは40歳の女性部の力・絆はありがたいと思います。

4月恒例の敬老会はコロナが少し心配でしたので中止しましたが、令和6年度はどうなるかまだ決まっています。

5月は青空市用の赤みそ加工を行い、7月は朝倉小学校の出前授業に出向いて2年生の子どもたちと給食で食べるのを楽しみにしてもらい、倉庫社の夏祭りに声をかけてもらい、部員が踊りを披露し少しずつ活動を広げています。グループ活動は、舞踊、民謡、家の光記事活用グループ等を頑張りながら、敬老会等で発表できることを願っています。



▲朝倉支所青空市、準備の様子

行事の最後は4年ぶりの青空市。11月最後の土曜日9時～12時まで初めての時間設定どうなるやら？…無事に終了。12時を回ると部員の方々は腰・肩に自然と手が回っていました。反省点もありますが、本当におつかれさまでした。

来年度も女性部活動を部員の皆さまと一緒に広げていきたいと思っています。



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい ともかず）
茨城県笠間市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



カキの酒煎り



作り方

- ①カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- ②小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- ③器にカキを盛り付け小口ネギをのせ、七味唐辛子を振り出来上がり。

材料(2人分)

カキむき身	200g (生食用)
日本酒	200ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ショウガスライス (皮付き)	2枚
小口ネギ	適宜
七味唐辛子	適宜

カキのみそ焼き

材料(2人分)

カキむき身	200g
だし昆布	1枚 (5×10cm ほど)
田舎みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
小口ネギ	適宜
七味唐辛子	適宜
日本酒	200ml+
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ショウガスライス (皮付き)	2枚

作り方

- ①カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- ②小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- ③だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- ④ボウルに田舎みそ、みりんを入れて混ぜ合わせ、③のだし昆布に塗る。
- ⑤みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上ののせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- ⑥焼き上がったら器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来上がり。

～ 予 定 表 ～

2月	3月
16日(金) 確定申告相談会(三里)	1日(金) 高知就職ガイダンス(ザ クラウンパレス新阪急高知)
17日(土)	2日(土)
18日(日)	3日(日)
19日(月)	4日(月)
20日(火) 確定申告相談会(介良)	5日(火)
21日(水)	6日(水)
22日(木) スマホ教室(介良)、定例理事会、確定申告相談会(大津)	7 大津
23日(金) 天皇誕生日	8日(金)
24日(土) 男女ふれあい交流会	9日(土)
25日(日)	10日(日)
26日(月)	11日(月)
27日(火) 女性部直販部会総会、確定申告相談会(一宮)	12日(火)
28日(水)	13日(水)
29日(木) 確定申告相談会(本所)	14日(木)
	15日(金)



★今月のテーマ…

『寒さ対策』

■冬は布団乾燥機が重宝しています。寝る前に布団を温めておくと、布団に入った時にポカポカして幸せです。 つばき

■ひなたのえんがわで過ごします。

K・Y

■3つの首(首、手首、足首)をしつかりと保護しております。

R・T

■ハウスでもインナーにヒートテックは必須です。下はももひき(笑) 夜はにゃんこ4匹と寝ています。

のりP

■生姜をたっぷり使った温かいお料理を作って食べるようにしています。すりおろした生姜のおかげで、心も体もポカポカになります。

T・A

■首、手首、足首とマフラー、タオル、ネックウォーマーで守ります。就寝時には湯タンポを入れます。朝はその湯を洗面器に入れて洗顔します。

重倉のうもれこ

■朝起きるとストーブの上でおいもを焼いてやきいもモーニングをしてから1日が始まります。心も体もあたたかくなります。

ほっかほっかさん

■「宝くじの夢」を考えると考えるのも、いくら気持ちがあつたかくなると思いますが、

O・S

■なんてったて早寝早起。ふとんの中が一番あたたか。(毛布は上に掛けるのではなく、敷毛布にすると背中がポカポカ!!)

N・Y

■朝布団から起き上がる時、行うゴキブリ体操、血流が良くなり寒い朝には効果的です。

R子

■風呂は寝る直前に入る。靴下をはいて寝る他。一番は歩くということです。普段は自転車を使つての移動も、なるべく歩いての移動を心掛けます。

リアリー

■コタツでお湯割り焼酎をたしなむことが一番の寒さ対策です。

M・T

■夫が寒くなると焚火を始めます。焼芋などして3時のおやつと、お湯を沸かしてコーヒーなど作り、寒くても外で過ごすひとときを作っています。

Y・K

■昔は湯タンポでしたが、現在では電気毛布を床に着く前にスイッチを入れて、綿毛布で電気毛布をはさみ、肌がかゆくならないようにしています。首が冷えないようにタオルで首を巻いて暖かくして、寒い冬もあたたかく過ごしています。

Y・Y

今回のテーマでは、色々な工夫を教えていただきました！簡単に実行できるものもあるので、やってみていきたいと思います。今年は暖冬とはいえないので、しっかりと対策をして体調を崩さないようにしましょう！

次回のテーマは…『料理』

皆さん！得意料理はありますか？料理をしないよ！という方は、思い出に残っている料理を教えてください！おいしい料理のお話、楽しみにお待ちしております。

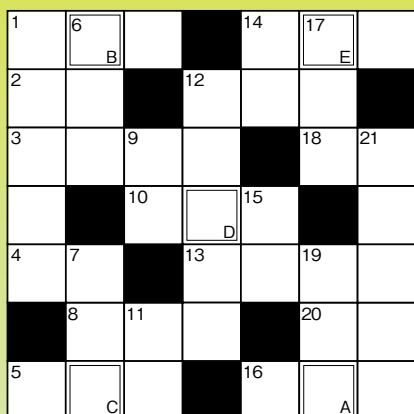
クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて

プレゼントをGETしよう!!

何でしょうか?
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フキの花茎のこと
- ⑥銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪日没のことを日の——ともいいます
- ⑫雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- ⑬佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰平方根を表す記号
- ⑲魚偏に「弱」と書きます
- ⑳中国や台湾の旧暦の正月

ヨコのカギ→

- ①最低気温が0度より低い日
- ②現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③水筒に入れます
- ④ヒヒーン!といもなく動物
- ⑤スマホに入れたり消したりします
- ⑧ベッドが2つある部屋
- ⑩頬のこと。——ダンス
- ⑫スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬人がいっぱいに入っている状態
- ⑭西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑲実がなるまでの期間が短めの品種のこと

12月号の答え

A B C D E
「シクラメン」



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「料理」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
2/29
(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。

JA 高知市青壮年部主催

男女ふれあい
交流会

令和 6 年 2 月 24 日 土

18:00~21:00 (受付開始 17:30)

会場: BAR エルフ

- 対 象 者 : 県内在住の 25 歳~45 歳の男女
(男性については高知市農協青壮年部員優先)
- 参加費用 : 男女ともに 2,000 円 (当日徴収)
- 募集人数 : 男女各 7 名

スケジュール



お申し込み方法

高知県婚活応援HP「高知で恋しよ!!応援サイト」より
お申込み下さい。携帯からでもお申込みできます。

<https://www.koishiyo.pref.kochi.lg.jp/event/detail.php?id=1459>

お問い合わせ: JA 高知市農協指導課 青壮年部事務局 福永

【電話番号】088-883-6579 【営業時間】8:30~17:10 (土日祝は休業)

ビジネスや家族旅行に
ご利用ください!

検索・ご予約は
こちら
[https://ntour.jp/
e-tabibiyori/](https://ntour.jp/e-tabibiyori/)

農協観光の
国内宿泊予約サイト

ご利用の手順

- 1 PCやスマホで
宿泊施設を
検索・予約
24時間
WEB予約
が可能!
- 2 クレジットカードで
お支払
JAカードで
お支払いの場合
2%ポイント
還元!
- 3 出張や旅行へGO!



株式会社 農協観光

山田堰井筋土地改良区 全水系の水止め

水路の維持管理・補修作業のため、次の期間、山田堰井筋土地改良区全水系水路の水止めを実施します。

今年度は水路トンネル調査のため、**止水開始時間**が変更となっております。

大変ご迷惑をおかけします
がご協力をお願いします。



【期 間】

3月1日(金) 0時 止水
3月9日(土) 17時 通水

*物部川合同堰(香美市土佐山田町神母ノ木)を
止水・通水する時間です。

*天候または作業の都合等により、期間を延長する
ことがあります。ご了承ください。

【問い合わせ先】

山田堰井筋土地改良区

☎0887-52-2311

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

2月号 クロスワードパズルの答え

高知税務署から確定申告についてのお知らせ

【確定申告書は、e-Tax で便利に作成できます】

- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、スマホやパソコンから画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成 e-Tax による送信ができます。



確定申告書等
作成コーナー
はこちら！

【お問い合わせ先のご案内】

- 確定申告電話相談センター
・ 0570-00-5901 自動音声案内に従い『0』を選択してください。

申告と納税は期限内に！

令和5年分の確定申告・納期限

所得税及び復興特別所得税・贈与税 **3月15日(金)**

消費税及び地方消費税(個人事業者) **4月1日(月)**

納税は便利な振替納税をご利用ください【振替日】

所得税及び復興特別所得税 **4月23日(火)**

消費税及び地方消費税(個人事業者) **4月30日(火)**

国税庁HP <https://www.nta.go.jp>

「第32回嫁石梅まつり」開催！！

高知市土佐山中切嫁石地区の梅園では、「第32回嫁石梅まつり」が開かれます。1ヘクタールの敷地に「白加賀」など約1000本の梅の木が広がり、訪れる人を魅了します。会場では地元のグループによる「山菜の天ぷらうどん」やお寿司などの販売もあり、梅の花を眺めながら食事を楽しむことができます。ぜひお越しください。

開園期間 令和6年3月2日(土)～3月10日(日)

開園時間 9:00～15:00

入園料 1人500円(中学生以下は無料)

駐車場 有り(無料)

お問い合わせ先 とんとなのお店(088-895-2880)

*開催期間外は、個人の私有地につき、**立入禁止**となります。
(嫁石梅まつり実行委員会)



「オーベルジュ土佐山」様から、車で約3km先
“梅まつり”の案内板に沿ってお進みください。

理事会だより

監事監査報告

- 第36期事業年度 上期監事監査報告

報告事項

- 令和5年11月末事業進捗状況
- 役職員の業務災害補償保険への継続加入
- マネロンガイドラインと当組合の現状との差異および今後の対応等
- 有価証券の償還及び購入
- 理事との利益相反取引(融資)①

12月21日開催 定例理事会

出席理事 21名/22名

- 理事との利益相反取引(融資)②

- 大口貸付案件

議 事

第1号議案 出資の減口

第2号議案 貸付・手形割引・債務保証事務取扱規程の変更①

第3号議案 貸付・手形割引・債務保証事務取扱規程の変更②

※慎重な審議の結果、全議案が可決されました。

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 2月号

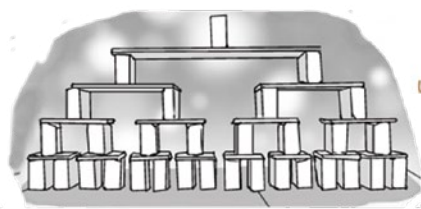


～いのちの積み木®～



今回は「いのちの積み木®」のご紹介です。「いのちの積み木®」というのは、目に見えないはずのご先祖さまを「見える化」した積み木（おもちゃ）です。栃木県宇都宮市にある浄土宗光琳寺の井上広法副住職が考案されたもので、家系図を積み木で表して立体化したものです。

「いのちの積み木」は5段の重なりからなっています。
一番下が16人のひいひいおじいちゃんとおばあちゃん。
下から2段目が8人のひいおじいちゃんとおばあちゃん。
下から3段目が4人のおじいちゃんとおばあちゃん。
下から4段目がお父さんとお母さん。そして一番上が自分になります。



※考えにくいときは自分にとって大切な人・お世話になった人として考えてみてくださいね。この中の誰かの積み木を抜くと、その上に重なっている人たちは崩れ落ちてしまいます。つまり、私たちはご先祖様がいなかったら存在していないことを証明しています。（いのちの積み木ホームページより）皆さんは何人の名前がわかりますか？ご家族が集まったり、お墓参りに行ったときに調べてみるとよいかもしれません。

●「当たり前」⇔「有り難い」●

『ありがとう』の語源は、元々仏教の『有り難い』からきています。めったにない、まれなことだから『ありがたい』、だから感謝を表す意味になるのです。実は、私たちが今、この一瞬一瞬を生きていることはとても『ありがたい』ことなのですが、私たちは普段それを『当たり前』だと思って過ごしてしまうことが多いと思います。



●「ご先祖様」のこと●



皆さんは、1年のうちに何回お墓参りに行きますか？日本人がお墓参りに行く割合は67.4%だそうです。さて、皆さんは目に見えないご先祖様に何を思い、どんな報告をしているのでしょうか？

大切な方を失い、ご葬儀を済ませた後は、それぞれの宗旨の考え方に従い、法要（霊祭）を行います。ご葬儀の後は、「供養」という形で、ご先祖様と向き合うことになります。亡き人を思い出すことで、今自分がここに生きている幸せを「感謝」の気持ちとして受け止めてください。

「死生観」はさまざまですが、ご先祖様から受け継がれてきた私たちの命は、かけがえのないものであることは確かなことです。今を大切に、生きていることに幸せを感じることができたなら、今よりもっと自分や家族、そして命ある全ての物（動物や花など）にも優しい気持ちを持つことができるかもしれません。

最近は生活事情から「墓じまい」を考えている方が多くなってきました。これは仕方のないことですが、「墓じまい」や「新しくお墓を建立する」ことを考えている場合は、自分たちの考えだけでなく、お付き合いのあるお寺様（神職様）や親戚、次の世代（子ども等）と一緒に考えていくことが、トラブルを起こさない秘訣です。

●「感謝」の気持ちを育てる●

「人に感謝しなさい」「感謝の心を育てなさい」と言われますが、それはなぜなのでしょう？それは感謝をすることが『生きる力』になるからです。「レジリエンス」という言葉がありますが、これは心理学の中で『回復力』『復元力』『弾力性』を表す言葉です。現代はストレス社会と言われ、誰もが多少はストレスと向き合いながら生活をしています。集団よりも「個」が主張される時代の中で、心の柔軟性がなくなり、些細なことでも心がポッキリと折れてしまうことが多くなってきています。お墓参りなどで定期的にご先祖様に向き合うことも、心のしなやかさを育てるひとつの方法かもしれません。



いのちの積み木®のワークショップに興味のある方、ワークショップをご希望の方は随時開催しますので、ご連絡ください。

「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／2024年2月1日 No.420 ・ 印刷／株式会社高知新聞総合印刷