

グリーンひろば No.411

JA高知市

2023

5

GREEN HIROBA



特集

令和5年度 定期人事異動



©よい食プロジェクト

特集

令和5年度 定期人事異動

部長・支所長・店長

企画管理部 部長
兼 審査課 課長

福田 秀希



総務部 部長
伊與木 孝弘



共済部 部長
高橋 賢二



潮江支所 支所長

横田 将臣



三里支所 支所長

中島 和也



鴨田支所 支所長

岡林 孝夫



朝倉支所 支所長

松村 進一



GF高須店 店長

高橋 満也



GF横内店 店長

中平 直樹



営農渉外員・経済渉外員をご紹介します

11人の営農渉外員と、1人の経済渉外員とともに渉外活動に邁進していきます。
渉外員の担当地区と携帯電話番号は次の通りです。
今年度もよろしくお願いいたします。

GF高須店



係長 窪田 邦男
介良担当
携帯:080-5665-0843



柳北 将宏
大津・中央担当
携帯:080-5665-0835



中村 隆洋
高須・五台山・布師田担当
携帯:080-5665-0836



松田 憲明
一宮・潮江担当
携帯:080-6384-8252



山崎 祐紀
三里担当
携帯:080-5665-0838



宮地 豊宗
長浜担当
携帯:080-5665-0830

GF横内店



係長 大野 敬一
旭・鏡担当
携帯:080-5665-0837



澤本 和馬
秦・初月担当
携帯:080-5665-0842



刈谷 賢二
朝倉北部・旭担当
携帯:080-5665-0106



細谷 泰伸
朝倉南部・鴨田担当
携帯:080-5665-0841

本所 営農経済部 経済課



植田 繁実
携帯:080-5665-0833



森本 佑生
土佐山担当
携帯:080-5665-0107

令和5年度
新採用職員です
よろしくお願いします！



▶ 今村友香
(初月支所 金融共済課)

趣味や特技：バイオリン、音楽を聴くこと
好きな農作物：トマト、ナス
目標・抱負：何事もよく吸収し、お役に立てるよう努めてまいります。笑顔で頑張っていきますので、どうかよろしくお願いします。



▶ 門脇衣吏子
(GF高須店)

趣味や特技：読書
好きな農作物：文旦
目標・抱負：まだまだ分からないことばかりですが、1日でも早くお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



▶ 中越日南子
(秦支所 金融共済課)

趣味や特技：料理、音楽鑑賞、ピアノ
好きな農作物：タマネギ、トマト
目標・抱負：社会人として未熟な点が多々あると思いますが、早く仕事を覚えて精いっぱい頑張ります！よろしくお願いいたします。



▶ 福留昂太
(朝倉支所 金融共済課)

趣味や特技：漫画、映画
好きな農作物：ピーマン、トマト
目標・抱負：ミスがない仕事を心掛けたいです。



▶ 松浦直樹
(鴨田支所 金融共済課)

趣味や特技：テニス、映画、スポーツ観戦
好きな農作物：トマト、イチゴ
目標・抱負：分からないことばかりですが、元気に1つずつ仕事を覚えていきたいです。



▶ 藤田沙恵
(本所 金融部金融課)

趣味や特技：走ること、読書、映画鑑賞
好きな農作物：トマト、イチゴ
目標・抱負：学ぶ姿勢を忘れず、仕事に一生懸命取り組んでいきたいです。よろしくお願いいたします！



▶ 柳北将宏
(GF高須店 営農渉外)

趣味や特技：釣り、ゲーム
好きな農作物：米
目標・抱負：1日でも早く仕事を覚え、皆さまに顔と名前を覚えてもらえるよう頑張ります。これからよろしくお願いします。



▶ 横田翔
(大津支所 金融共済課)

趣味や特技：ギター、ゲーム、ドライブ
好きな農作物：キュウリ、米、トマト
目標・抱負：1日でも早く仕事を覚えて、皆さまのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

令和5年度 人事異動

氏名	新任	旧任
▼内部監査室		
福原 知也	内部監査室	金融部 融資課
▼企画管理部		
福田 秀希	企画管理部 部長 兼 審査課 課長	企画管理部 企画管理課 課長
藤村 繁樹	企画管理部 企画管理課 課長	金融部 金融課 係長
淡路 文	企画管理部 企画管理課 係長	総務部 総務課 係長
▼総務部		
伊與木 孝弘	総務部 部長	企画管理部 部長 兼 審査課 課長
山本 恭盟	総務部 総務課 係長	企画管理部 企画管理課 係長
井上 朱里	総務部 総務課	中央支所 金融共済課 LA
久家 明子	総務部 総務課	営農経済部 営農指導課
山本 久志	総務部付 (高年齢継続雇用)	総務部 部長 * 定年退職
西本 忍	総務部付 信連出向	初月支所 金融共済課
▼金融部		
南勝 巖	金融部 金融課 課長	鴨田支所 支所長
磯辺 恵介	金融部 金融課 係長	旭支所 金融共済課 LA
藤田 沙恵	金融部 金融課	新採用
山本 直哉	金融部 融資課 係長 事務指導担当	総務部付 信連出向
吉本 佳代	金融部 融資課	金融部 融資課 ローンサポートセンター
吉本 理香	金融部 融資課 ローンサポートセンター	中央支所 金融共済課
▼共済部		
高橋 賢二	共済部 部長	共済部 副部長 兼 普及課 課長

氏名	新任	旧任
小川 広典	共済部 業務課 課長	三里支所 支所長
小崎 浩明	共済部 業務課 (高年齢継続雇用)	共済部 部長 * 定年退職
近澤 和史	共済部 普及課 課長	総務部付 支所長 鏡地区担当補佐
▼営農経済部		
小川 陽公	営農経済部 営農指導課	総務部 総務課
福永 大河	営農経済部 営農指導課	GF 高須店
北村 朋也	営農経済部 販売課 係長	GF 高須店 三里園芸出荷場 課長
大倉 瑠美	営農経済部 販売課	総務部付 育児休業
小松 英雄	営農経済部 経済課	GF 高須店 三里園芸出荷場
▼支所関連		
岡本 三鈴	大津支所 金融共済課 課長 共済・布師田地区担当	共済部 業務課 課長
下元 美紗	大津支所 金融共済課	初月支所 金融共済課
横田 翔	大津支所 金融共済課	新採用
前田 憲司	介良支所 金融共済課 課長	初月支所 金融共済課 課長
吉川 王明	介良支所 金融共済課	朝倉支所 金融共済課 LA
西口 りつ	介良支所 金融共済課 LA	朝倉支所 金融共済課
橋詰 佳乃子	介良支所 金融共済課	初月支所 金融共済課
山本 梨奈	高須支所 金融共済課 LA	大津支所 金融共済課
森田 有喜	高須支所 金融共済課	一宮支所 金融共済課
山崎 望来	高須支所 金融共済課	旭支所 金融共済課
阿部 ゆかり	一宮支所 金融共済課 課長	介良支所 金融共済課 課長
松元 綾乃	一宮支所 金融共済課	朝倉支所 金融共済課
柳瀬 健太	一宮支所 金融共済課 LA	一宮支所 金融共済課
山本 真実	一宮支所 金融共済課	総務部付 育児休業
岩戸 めぐみ	一宮支所 金融共済課	潮江支所 金融共済課
垣内 奈々	一宮支所 金融共済課	共済部 業務課

氏名	新任	旧任
瀧石 春菜	秦支所金融共済課	高須支所金融共済課
中越 日南子	秦支所金融共済課	新採用
川村 周平	初月支所金融共済課 課長	大津支所金融共済課 課長 共済 布師田地区担当
吉川 美香	初月支所金融共済課 LA	介良支所金融共済課 LA
上村 祥公	初月支所金融共済課	金融部 融資課 融資渉外
上村 知佐	初月支所金融共済課	総務部付 育児休業
今村 友香	初月支所金融共済課	新採用
前島 由記	中央支所金融共済課	潮江支所金融共済課
横田 将臣	潮江支所支所長	朝倉支所支所長
岡林 茉莉香	潮江支所金融共済課	秦支所金融共済課
前田 直美	潮江支所金融共済課	鴨田支所金融共済課
中島 和也	三里支所支所長	長浜支所金融共済課 課長
平野 華恋	三里支所金融共済課	高須支所金融共済課
吉岡 順子	長浜支所金融共済課 課長	一宮支所金融共済課 課長
崎本 達也	長浜支所金融共済課 係長	共済部 普及課 係長 LA
田中 有望	長浜支所金融共済課	総務部付 育児休業
溝渕 良成	長浜支所金融共済課 LA	三里支所金融共済課
土居 由季	旭支所金融共済課 課長 金融担当	金融部 融資課 係長 事務指導専任
東出 吏代	旭支所金融共済課 課長 共済・鏡地区担当	旭支所 課長 鏡地区担当
伊藤 絵理	旭支所金融共済課 LA	鴨田支所金融共済課
松本 将志	旭支所金融共済課 LA	三里支所金融共済課 LA
矢野 裕子	旭支所金融共済課	旭支所金融共済課 鏡地区担当 補佐
岩村 雅治	旭支所金融共済課 鏡地区担当	共済部 業務課
岡林 孝夫	鴨田支所支所長	旭支所金融共済課 課長
橋詰 貴子	鴨田支所金融共済課	旭支所金融共済課 LA
東 尋美	鴨田支所金融共済課	長浜支所金融共済課 LA
竹内 優子	鴨田支所金融共済課	介良支所金融共済課

氏名	新任	旧任
松浦 直樹	鴨田支所金融共済課	新採用
松村 進一	朝倉支所支所長	金融部 金融課 課長
荒木 孝治	朝倉支所金融共済課 LA	高須支所金融共済課 LA
池 藤子	朝倉支所金融共済課	長浜支所金融共済課
福留 昂太	朝倉支所金融共済課	新採用
▼ GF 関連		
高橋 満也	GF 高須店 店長	GF 高須店 課長
石本 健	GF 高須店 課長	GF 高須店 長浜園芸出荷場 課長
横田 一步	GF 高須店 三三園芸出荷場 課長	GF 横内店 店長
阪本 文代	GF 高須店 三三園芸出荷場	営農経済部 販売課
小松 信雄	GF 高須店 長浜園芸出荷場 課長	GF 横内店 係長 営農渉外
門脇 衣吏子	GF 高須店	新採用
柳北 将宏	GF 高須店 営農渉外	営農経済部 営農指導課 (登用採用)
中平 直樹	GF 横内店 店長	GF 高須店 店長
大野 敬一	GF 横内店 係長 営農渉外	GF 横内店 朝倉園芸出荷場 課長
中谷 豪希	GF 横内店	GF 横内店 土佐山事業所
岡上 佳史	GF 横内店 朝倉園芸出荷場 課長	営農経済部 販売課 係長
平田 真希	GF 横内店 朝倉園芸出荷場	GF 高須店 三三園芸出荷場
尾木 宏行	GF 横内店 土佐山事業所	GF 横内店
岡崎 剛	GF 横内店 土佐山事業所 (高年齢継続雇用)	GF 横内店 土佐山事業所 係長 *定年退職
▼ 退職者		
島崎 健	定年退職	潮江支所支所長
西田 義弘	依願退職	金融部 融資課 融資渉外
北森 誠	依願退職	初月支所金融共済課 LA
松岡 英里香	依願退職	潮江支所金融共済課 LA
森澤 僚介	依願退職	GF 高須店 営農渉外
池本 将馬	依願退職	GF 横内店 朝倉園芸出荷場

YOUTH REPORT



青壮年部 大津支部 坂本 治之

皆さんこんにちは、5月号のユースレポートを担当させていただきます大津支部の坂本治之です。

大津地区は田んぼでの水稻、施設でのミョウガやトマト、露地での軟弱野菜等さまざまな品目が栽培されています。大津支部青壮年部は現在17人で活動をしており、

活動内容としては栽培技術についての研修会、地域との交流活動、小学校との食育活動、支所祭では野菜の販売を行っていますが、昨年度については新型コロナウイルスの影響でほとんど活動できませんでした。

令和5年に入り、ようやくコロナも落ち着きを見せてきました。大津青壮年部でも活動を再開。直近では交流を始めて15年以上になる大津小学校への出前授業と田植えを6月に予定しており、子どもたちとの交流を楽しみにしています。地域活動を通して大津地区を盛



▲大津小学校児童の田植えの様子

り上げていきたいです。

最後に5月に入り暦ではもう夏になります。次第に暑くなってきましたが体調管理にはお気をつけください。

来月号は朝倉支部です。よろしくお願いします。

きらきら女性部



女性部 秦支部 高橋 英子

こんにちは、初めまして。八木さんの後に、女性部秦支部の支部長になりました、高橋英子です。女性部に入部して8年くらいになります。

3月27日に、初めて婦人の家2階で支部長会に参加してきました。

「役員改選」「令和5年度活動計画」「次回支部長会の日程」

「学校給食のみそ加工の新体制についての組み合わせ」「毎月のみそ詰め」など、色々大変なことがありますね。4月7日、秦支部の役員会を支部長として初めて開き、支部長会で話したこと、学校給食用みそ加工について説明をしました。

私たちも、秦支所の青空祭りに出すみそを5月9日から一宮加工所で作ります。そして、コロナも落ち着いてきたので、毎年続けていた地域とのふれあい活動であるミニデイや敬老会、青空祭りから始まり、研修活動である一日研修や歩こう会



▲2022年のミニデイで行われたビンゴ大会

をしたいと思っています。

女性部の皆さんガンバリましょう！私も支部長としてガンバリます。どうぞよろしくお願いします。

次は一宮支部です。よろしくお願いします。



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



菜の花の梅肉あえ



作り方

- ①ナバナはさっと塩ゆでし、冷水に落として3等分に切る（茎の部分は斜めに切る）。ホタテ貝柱はアルコールを飛ばした料理酒に塩を入れ、強火で1分ゆで、細かくほぐしておく。
- ②ボウルに①と包丁で細かくたたいた梅干し、オリーブ油、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、かつお節を天に盛り出来上がり。

材料(4人分)

ナバナ	100g
ホタテ貝柱	4個
料理酒	200ml
塩	3g
梅干し（種抜き）	8個分
かつお節	適宜
オリーブ油（エクストラバージン）	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

タラの芽の磯辺揚げ



材料(3人分)

タラの芽	6本
レモン	適宜
薄力粉	適宜
天ぷら粉	100g
生のり	50g
サラダ油	適宜

作り方

- ①タラの芽に薄力粉を薄くはたいておく。
- ②水（材料外）で溶いた天ぷら粉に生のりを混ぜ合わせ、①のタラの芽を衣にくぐらせ180度に熱したサラダ油で2分ほど揚げる。
- ③器にタラの芽を盛り付ける。生のりの塩気が足りない場合は塩（材料外）を付け、レモンを添えて出来上がり。

～ 予 定 表 ～

5月	6月
16日(火)	1日(木) 高知市農協園芸部定期総会
17日(水) とさのさと出荷者協議会総会	2日(金)
18日(木)	3日(土)
19日(金) JA高知市女性部合同委員会・家の光大会	4日(日)
20日(土)	5日(月) 定例理事会
21日(日)	6日(火) 本所運営委員会
22日(月)	7日(水) 高知市農協稲作部通常総会
23日(火)	8日(木) RC・育苗C運営協議会
24日(水)	9日(金) 支所集会 (23日(金)まで)
25日(木)	10日(土)
26日(金) 高知市再生協議会総会	11日(日)
27日(土)	12日(月)
28日(日)	13日(火)
29日(月)	14日(水)
30日(火) 定例理事会	15日(木)
31日(水) 高知市農協青壮年部総会	



★今月のテーマ…
『あの時の自分に言いたいこと』

■あの一口が、あの一杯が・・・と思いつけないほど食欲に負けてきた私。50代の今、相当やばい体型に仕上がっています。20代の自分に、それでもいいですか？と聞いてみたいです。
ヒトミ

■10代、自分の体形が気になって、ミニスカートも履けずにいたが、今思えば全然痩せていたんだよ。ミニスカートも履けばよかったんだよと言ってやりたい。若い時しか履けないのだから。
M・C

■「ありがとう」「ごめんない」すばらしい「感謝」と「お詫び」の言葉、若いときは言えなかったけど、今やっと素直に言える。これからも…
秦南のシミダさん

■子どもが失敗したり言うことを聞かなかったりしても笑顔でやさしく抱きしめてあげなさい。子どもは叱るより、たくさんほめて育ててあげなさい。
鴨田の小野小町

■気持ちを素直に伝えるべきだった。好きですと！（44年前）高知のおんちゃん

■短大選びの選択はまちがってなかったと自分に言いたい。これからは、資格がとれる短大がいいと母に言われ、養護経

論、保険経論、歯科衛生士の資格がとれる短大に入り、感謝しました。
双子のママちゃん

■コロナで海外行きにくくなるから行っておけ！
いちご

■相次いで両親を亡くし（10代、20代）周りの方々に助けられ懸命に生きてあの頃の私に「よく頑張ったね」と。
R・T

■過去は振り返りたくないです。
T・M

■私は自分で心配性だと思う。自分の受験のとき、子どもたちの受験のとき、そして孫の受験のとき、自分に言いたいです。「そんなに心配しなくても、なるようになる。ベストは尽くしたんだから。ダメでも方法は（道は）いくつもある」と…。
ヒメシャラ・小町

■心理学の勉強をしたいため、銀行をやめて大学に入ったことはほめたい。今も勉強したことが生かされた生活をしています。
プールの乙女

次回のテーマは…

『ゴールデンウィーク』

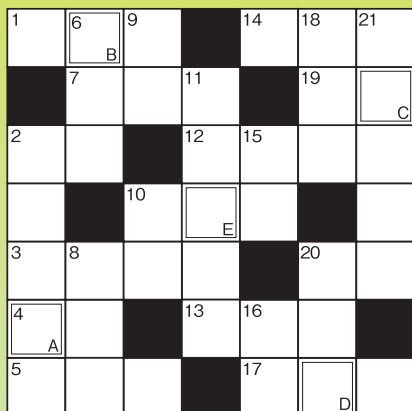
今回のテーマ、皆さんも読んでみて「ああ、確かになあ」と共感できたものもあったのではないのでしょうか。過去の自分が今の自分を作っているといえ、過去の自分に伝えたい思いがありますね。次回のテーマは「ゴールデンウィーク」です。自粛が緩和されて初めてのGW。皆様はどのように過ごされましたか？ ぜひ教えてください。

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・ニコリ



タテのカギ↓

- ② ザッと降ってサッとやみます
- ⑥ 変わると寝付けられない人も
- ⑧ お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨ 桃太郎のお供をした鳥
- ⑩ 南の反対側
- ⑪ 田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮ 小野妹子が遣わされた国
- ⑯ 潮干狩りに出かける所
- ⑫ 星座占いで5月生まれの人は——座が双子座です
- ⑳ 夜になると家々にともります
- ㉑ ——ヤマネコは特別天然記念物です

ヨコのカギ→

- ① 端午の節句に食べるものの1つ
- ② 竹林が似合う猛獣
- ③ ——感のある3D映像
- ④ 母の日に贈るカーネーションの、定番の色1つ
- ⑤ 大正の1つ前の年号です
- ⑦ 害獣や害虫を追いかけること
- ⑩ 淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫ 鳴門海峡のものが有名
- ⑬ 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭ 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰ 煮切って使うこともある調味料
- ⑲ メロンやスイカはこの仲間
- ⑳ 街を——もなくうろついた

3月号の答え

A B C D E
「イチゴガリ」



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「ゴールデンウィーク」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
5/31
(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。

「鏡事務所」および「鏡地区ATM」の臨時休業・移設のお知らせ

グリーンひろば2月号で掲載いたしましたとおり、「鏡事務所（旧鏡支所）」および「鏡地区ATM」を次の日時に臨時休業（休止）し、近隣施設の高知市中山間地域構造改善センター1階に移設させていただきます。

組合員やご利用者の皆様には移設等に際し、何かとご不便をおかけすることと存じますが、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

《休止・移転スケジュール》

5月	11日（木）	12日（金）	13日（土）	14日（日）	15日（月）
鏡事務所	移設作業のため臨時休業		定休日		15日より通常営業となります
鏡地区ATM	午前中休止／ 15時利用再開	12日より通常通りご利用いただけます			

《移設前の住所》

高知市鏡今井22-2
（旧鏡支所）



《移設後の住所》

高知市鏡小浜8
（高知市中山間地域構造改善センター1階の一部）

《鏡事務所の営業日・電話番号・サービス内容》 *変更ありません

- ◇ 営 業 日 : 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
- ◇ 事務取次時間 : 9時30分～12時
- ◇ 電 話 番 号 : 088-896-2111
- ◇ サービス内容 : 信用・共済・経済事業等のサービスの取次ぎやATM操作のお手伝い等。

JAの家庭雑誌

みどころチェック!

家の光

6月号
定価629円
(税込み)

《特集1》

初心者にもお勧め! 横山タカ子さんの 梅の「さしす漬け」

砂糖と塩、酢に漬けて干すので、
かびの心配なし!
甘酸っぱくて食べやすい梅干しの
作り方と料理を紹介。
漬け汁も余すところなく活用します。



《特集2》

老いを楽しく 幸齢者をめざそう

老年医学の専門家・和田秀樹さんへのインタビューと、
好きな仕事や趣味を続ける超高齢者の姿から、
年を重ねても楽しく充実した暮らしを送るヒントを教えます。

《別冊付録》

自家製の「米粉ミックス」で作る ふわっ もちっ らくらくおやつ

自家製の「米粉ミックス」を常備しておけば、
簡単でおいしいおやつがあっという間に作れます。
小腹がすいたときや、
ちょっとしたおもてなしにも大活躍です。

ご注文は各支所窓口まで

キリトリ

郵便はがき

7 8 1 8 5 5 1

63円切手
をお貼り
ください

JA高知市
総務課広報係

5月号 クロスワードパズルの答え

高知農業改良普及所職員を紹介

技師	普及指導員	普及指導員	普及指導員	産地育成第2チーフ	専門員	普及指導員	普及指導員	普及指導員	普及指導員	産地育成第1チーフ	普及指導員	普及指導員	普及指導員	地域営農チーフ	所長
*森本 剛央	高石 沙希	尾崎 由佳	植野 康佑	*藤倉 大介	濱田 倫哉	楠瀬 真央	北沢 知明	中平 知芳	下藤 優子	松岡 俊二	野村 朋江	*土居 正博	野中 美恵	*小原 容子	*五百蔵 茂
野菜	野菜	野菜	野菜	産地育成の総括(JA高知県春野管内)	水稲、野菜、有機農業	花き、野菜	果樹	野菜	野菜	産地育成の総括(JA高知市管内)☆配置替☆	6次産業化	経営・担い手(JA高知市、集落営農)	経営・担い手(JA高知県春野)	地域営農の総括	総括
☆新採職員☆															

「担当一覧」

*転入者

4月の定期異動で新規採用職員1人を含む転入者6人を迎え、総勢16人で、新たに新年度のスタートを切りました。この1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



(左から)

3段目 森本、北沢、土居、濱田、中平、植野、下藤

2段目 野中、野村、楠瀬、高石、尾崎

1段目 松岡、五百蔵、藤倉、小原

高知農業改良普及所 電話 088-861-0711
FAX 088-861-0660

ゴールデンウィーク営業日

	本所・支所	ローンサポートセンター	グリーンファーム店舗	三里給油所	土佐山給油所
4月29日(土・祝)	休業	営業	営業	営業	休業
30日(日)	休業	営業	休業	営業	休業
5月1日(月)	営業	営業	営業	営業	営業
2日(火)	営業	営業	営業	営業	営業
3日(水・祝)	休業	休業	営業	営業	休業
4日(木・祝)	休業	休業	営業	営業	休業
5日(金・祝)	休業	休業	営業	営業	休業
6日(土)	休業	休業	営業	営業	休業
7日(日)	休業	休業	休業	営業	休業
8日(月)～	営業	営業	営業	営業	営業

理事会だより

3月29日開催 定例理事会

報告事項

- 令和5年2月末事業進捗状況
- 令和4年度末決算見込
- 内部監査の品質評価実施要領に基づく評価結果
- 内部統制システム基本方針にかかる運用状況評価
- 令和4年度クロスチェックの実施結果報告
- 有価証券の償還
- 有価証券の売却
- 理事との利益相反取引(融資)
- JA高知市緊急肥料高騰対策支援の実施結果

議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 組合員の法定脱退にかかる事実認定の一部取消
- 第3号議案 支所運営委員の交代に伴う後任委員の委嘱
- 第4号議案 運営委員報酬の見直し
- 第5号議案 期末賞与の支給
- 第6号議案 次期における主要な事業の活動計画
- 第7号議案 令和5年度内部監査計画
- 第8号議案 内部監査の品質評価実施要領の変更
- 第9号議案 内部監査規程の変更
- 第10号議案 余裕金運用規程の変更

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 5月号

～グリーフとは？～



皆様は「グリーフ」という言葉を聞いたことがありますか？

人は生きているうちにさまざまな『喪失』を経験します。『喪失・そうしつ』とは、「何かを失うこと」ですが、なかでも「グリーフ(悲嘆)」とは、大切な人を亡くした時に起こるさまざまな反応のことをいいます。しかしそれは病気ではなく、誰にでも起こる感情で、人はグリーフを体験すると、その後さまざまな感情の過程を繰り返しながら、これまでの自分を取り戻していきます。

「グリーフ」を経験した時点では、心の痛みがやわらぐ日が来るとは考えられないかもしれませんが、少しずつ自分に合った方法でグリーフを受け入れ、乗り越えていきましょう。

●喪失(そうしつ)●

喪失とは“何かを失うこと”であると前述しましたが、**人の場合は大切な人・大切なもの・人間関係・社会的な地位や役割を失った際に感じる感情のこと**をいいます(死別による場合だけとは限りません)。その変化に対応しようとしたときにストレスを感じ、さまざまな感情や体調の変化が起きることがあります。皆様にも心当たりはありませんか？でも大丈夫です。それは病気ではなく、誰もが感じる自然の心の動きだからです。

●さまざまなグリーフ・悲嘆(ひたん)●

①心の変化

何も信じられない・自分を責める・急につらくなる・怒りを感じる・記憶がない・心が苦しい・感情の起伏が激しい・孤独・絶望感・不安 等

②身体の変化

眠れない・だるい・食欲がない・疲れやすい・肩こり・吐き気・ふらつき・息苦しい・持病が悪化する・泣きたくなる 等

③行動の変化

誰にも会いたくない・落ち着かない・無気力・思い出の場所や命日が近づく
と気持ちが沈む(記念日反応)・探索行動 等



●グリーフを感じたときに役立つこと●

では、グリーフを感じたときに、すべての人にサポートが必要なののでしょうか？

「グリーフ」とはそもそも自然な反応であり、死別だけでなく、さまざまなきっかけで起こりうる反応ですし、個人差が大きいものです。相手にとって“良かれ”と思ってとった行動が、実はその人にとっては望ましくない行動であり、さらに傷つけてしまうことがあることも頭に入れておきましょう。大切なことは、「グリーフ」そのものを、誰もが理解し、時にはそっと見守るなど、その人に必要なサポートをすることですね。

さまざまな方法がありますので、少しご紹介します。

*十分な休養や睡眠をとる

深く大きな悲しみは、たくさんのエネルギーを使いますので、十分な休養や睡眠をとりましょう。

*栄養のある食事をとる

何も食べたくないと思うこともありますが、食事をし、栄養をとることは、身体だけでなく、心にも大切です。

*癒やしの音楽を聴く・本を読む

趣味は大事にしましょう。何もする気持ちが起こらないかもしれませんが、心が落ち着く音楽や本が、こころの支えになるかもしれません。

*人とふれあうこと

信頼のできる人に、話をしてみましょう。家族や親しい友人などの身近な人たちとの関わりが大切かもしれませんが、時には第三者の方(あまり関係のない人)と話をしてみたり、「サポートをする会」など、同じ気持ちを持つ人たちの集まりの中で気持ちを分かち合ったり、一緒にいるだけでも心の安らぎになることでしょう。

●予期悲嘆(よきひたん)●

近い将来、最期の時を迎えるかもしれないご本人と身近なご家族は、すでにグリーフが始まっている可能性があります。これを「予期悲嘆」と言います。とてもつらく、悲しい場面ではありますが、生前の時間を有意義に過ごし、できるだけ悔いのない介護・看護・看取り・葬儀を迎えることで、グリーフがやわらぐことがあります。少しでも安心してその時を迎えられますよう、事前のご相談をお勧めします。

「エンディングノート」・「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5月1日 No.411 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷