

農業は私たちの食卓を支える大切な仕事ですが、中腰や重い荷物の運搬など、腰への負担が非常に大きいのが実情です。実際に、農業に従事する人の約7割が腰痛を抱えているというデータもあります。

腰痛が悪化すると、作業効率が下がるだけでなく、農業を続けることさえ難しくなりかねません。そこで重要なのが「痛くなる前」のケアです。

作業の合間にたった1分、筋肉をリセットする習慣をつけましょう。私たち理学療法士が、農業特有の動きを分析して考案したのが「ハローJAふじ伊豆体操」です。

この体操は、固まりやすい股関節や背部の筋肉をほぐし、腰を守る筋肉を活性化させます。下記の二次元コードから約4分間の動画が見られますので、今日からほ場やご家庭で、元気に体操を始めませんか。



◀体操は女性部三島函南地区本部の部員たちと共同制作



動画でチェック!

メディカルガイド Medical Guide 農業の腰痛対策に



Adviser
JA静岡厚生連 中伊豆温泉病院
理学療法科 理学療法士
ふじ わら じゅん
藤原 潤さん

農作業の動きを分析して考案した「ハローJAふじ伊豆体操」で元気に!



青壮年部富士宮地区本部 荻部長(右上)が小学校を訪問して贈呈

Glitters 輝く女性部・青壮年部

青壮年部富士宮地区本部・SDGsフードサイクルコミュニティ事業



回収ボックスに規格外野菜を提供するう宮～な出荷者



規格外野菜を使って部員や児童と一緒に調理実習

規格外野菜を生かし有効活用
子どもたちへ農業の大切さや
食のありがたさ、命の尊さを伝える

青壮年部富士宮地区本部は、令和5年度から「SDGsフードサイクルコミュニティ事業」に取り組んでいます。生産現場で課題の規格外野菜の食品ロスに着目し、「規格外で出荷できない野菜を有効活用して、地域農業の大切さを子どもたちに伝えたい」との思いから、地域と共にSDGsに取り組んでいます。

現在は、部員が月2回、う宮～なの出荷者に協力を呼びかけ、規格外野菜を収集。同活動周知のため、のぼり旗や横断幕を制作し、協力した出荷者にオリジナルのSDGsバッジなどを配付する工夫も重ねて

います。生産者が提供した野菜は、市内の小・中学校の調理実習や自然教室用に贈呈する他、女性部が行うボランティア活動のお弁当作りや、社会福祉協議会による子育て世帯への食料支援にも活用しています。

荻真教部長は「子どもたちに農業の魅力を伝え、地域農業を守り、未来へつないでいきたい」と話しました。

青壮年部富士宮地区本部は今後、子ども食堂への提供や料理教室の開催、新たなご当地メニュー開発など地域に根ざし、地域が発展していく事業を目指していきます。

Q 農業機械を
買いたいけど
何か補助金は
ありますか?

A 国・県・市町・民間など
さまざまな補助金が
あります。

くらしの ほっと 相談室



Adviser
金融部 金融推進課
しまみち さとし
島道 慧

お問い合わせ 補助金の制度や農業融資の
ご相談はお近くの融資
取り扱い支店へ



お近くの支店はこちら▶

「農業機械や設備を導入したいけど、高額だから諦める」。実際に生産者の皆さまとの会話の中でこのような話をされる方が多くいます。

昨今のウクライナや中東情勢の悪化における原油価格や物価高騰などにより、トラクターやコンバインなどの農業機械や農薬用倉庫・作業所建設費用など、一昔前に比べて価格は高騰し、購入を諦める要因となっています。

JAでは、生産者の皆さまから補助金に関する相談があった際には、活用を見込める補助金を静岡県信連と協力して調査し、ご紹介しています。

また、JAでは生産者の皆さまへの支援として、低金利での融資商品も取り扱っています。購入を検討されている場合は、ぜひJAまでご相談ください。