

ちいきのきずな

chiiki no kizuna

2018年度版

JA共済
地域貢献活動のご紹介

心がけ次第で片づけが進む
モノの「捨て時」ガイド。

泥棒目線でチェック
狙われないための防犯対策。

運転中に起こる「錯覚」に注意！

新・洗濯表示を知って
洗濯上手に。

かんたん
朝活のすすめ。

JA共済

JA共済ホームページ「ちいきのきずな」

JA共済が行うひと、いえ、くるま、暮らし・営農に関する
地域貢献活動をご紹介しています。
その他にも、楽しく交通安全について学べるコンテンツや健康習慣、
防災・防犯に役立つ情報コンテンツを発信しています。



げんきなカラダ



暮らしを守る1アクション



交通安全！百科事典

「ちいきのために」

各都道府県独自の地域貢献活動に加え、各都道府県の
魅力や郷土料理レシピ、祭り・伝統芸能をご紹介しています。



都道府県の地域貢献活動報告



郷土料理レシピ



祭り・伝統芸能

●ちいきのきずなTOP

ちいきのきずな

検索



農業のために 地域のために 明日のために
**JA共済の
地域貢献活動**

©2017 JA-KYOSAI



くるま分野

交通事故防止や交通事故被害者の社会復帰のために

- 親と子の交通安全ミュージカル
「魔法園児マモルワタル」(幼児向け)

就学前の幼稚園・保育園児と保護者を対象とした、ミュージカル形式の交通安全教室を全国各地で実施しています。

- 自転車交通安全教室(生徒向け)

中学校や高等学校で、スタントマンによる交通事故の再現を実施。疑似体験を通じて安全な自転車利用を伝えます。

- JA共済アンパンマン交通安全キャラバン
(幼児向け)

- 交通安全教室(シルバー世代向け)

- 安全運転診断(シルバー世代向け)
ドライビングシミュレーター搭載車両「きずな号」

- 安全運転診断(全世代向け)
自転車シミュレーター搭載車両「すまいる号」

- 介助犬の育成・普及支援

- 中伊豆・別府リハビリテーションセンターの開設



自転車交通安全教室



暮らし・営農分野

地域の暮らし・営農に貢献するために

- 書道・交通安全ポスターコンクール

小・中学生の皆さんに助け合いの気持ちを伝え、交通安全への関心を高めること、それが世の中に広がることを願い、毎年開催しています。

- リボンキャンペーン

- 役職員による地域貢献活動



書道・交通安全ポスターコンクールキャラクター
「キヨショ」「ガショ」©2006 JA-KYOSAI



各都道府県独自の取り組み

地域を活性化するために

その他、各都道府県では地域を活性化するために農業支援や交通安全啓発活動、スポーツ大会への協賛などの独自の取り組みを行っています。詳しい内容は「ちいきのきずな」ホームページから「ちいきのために」をご覧ください。

JA共済の地域貢献活動

JA共済は、組合員・地域住民の皆さまが健康で安心して暮らせる豊かな環境づくりに貢献したいという想いから、ひと、いえ、くるま、暮らし・営農に関するさまざまな地域貢献活動を行っています。この冊子も、そんな私たちの想いのひとつです。



ひと分野

病気予防や健康づくりのために

- レインボーボディ操

JA共済独自の健康体操。二村ヤソ子先生が考案した、心臓に負担をかけないやさしい動きのため、体力に自信がない方でも続けられます。



レインボーボディ操

- 笑いと健康教室

- 健康・介護ほっとライン

- 宿泊保養施設の運営



いえ分野

災害にあわれた方の生活を支援するために

※JA共済のご契約者で
一定の要件を満たす場合に限ります。

- 災害シートの無償配布

JA共済ご契約者のご自宅が、台風などの自然災害で壊れてしまった際、災害シートを無償で配布しています。東日本大震災などでもお配りしました。(大きさ: 3.6m×5.4m(12畳))



災害シートの無償配布

- 仮設住宅の無償貸与

JA共済の地域貢献活動ホームページ
「ちいきのきずな」公開中

ちいきのきずな

検索



体が目覚める朝習慣

よく寝たはずなのに、なぜか毎朝だるい…。
そんな悩みを解消する、朝イチのかんたん習慣をご紹介。



起き上がる前の深呼吸とストレッチで血流UP

起き上がる前に、布団の中で深呼吸を数回して脳と体に酸素を送りましょう。続けて横になったまま、手足をグーパー、さらに手足をぐーっと目一杯伸ばすと、血流がよくなりすっきり起きられます。

朝の光を浴びて「体内時計」をリセット

体を睡眠モードから目覚めモードにするには、「体内時計」をリセットする必要がある。そのスイッチになるのが太陽光。起きたらまず、太陽の光をたっぷり浴びましょう。くもりや雨の日でも窓際なら有効です。

目覚めの1杯の白湯で体のスイッチをON

沸騰させたお湯を約50°Cに冷ます。胃腸を温めて体を奥から目覚めさせると、代謝が上がり、活動する準備が整います。

熱いシャワーを浴びて頭と体をシャキッ！

41°Cくらいの少し熱めのシャワーを約5分ほど浴びましょう。交感神経が働き、心身がシャキッとします。足湯でも同様の効果が。

more check!

レインボーボディ操で気持ちのよい1日のスタートを

理学博士・二村ヤソ子先生が自身のリハビリ体験をもとに考案した、JA共済独自の健康体操。やさしい動きで、いつでも、どこでも、どなたでもかんたん。JA共済ホームページ「ちいきのきずな」でチェック！



③翌朝すっきり目覚めるためぐっすり眠ること。
②栄養バランスのよい朝食でエネルギーをチャージすること。
①すっきり目覚めること。

「朝活」のポイント

「朝活」を実践すると、生体リズムも整い健康になります。実践することで、朝のだるさをなくし、体力や気力が充実した1日が送れるように。さらに、日々の疲れや生活習慣の乱れ、ストレスなどで狂った体内時計をリセットし、本来、人間が持っている生体リズムを整えるようにします。生体リズムは、体と心の健康に直接に関係していく、乱れてしまうと、生活習慣病をはじめ、がんやうつ病、老化の要因にもなり得るといわれています。

「朝活」を実践すると、生体リズムも整い健康になります。実践することで、朝のだるさをなくし、体力や気力が充実した1日が送れるように。さらに、日々の疲れや生活習慣の乱れ、ストレスなどで狂った体内時計をリセットし、本来、人間が持っている生体リズムを整えるようにします。生体リズムは、体と心の健康に直接に関係していく、乱れてしまうと、生活習慣病をはじめ、がんやうつ病、老化の要因にもなり得るといわれています。



ふんわりクリーミーな口当たり!

[アボカド納豆&かつお節丼]

所要時間:約5分



腸内環境を整える発酵食品の納豆と、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富なアボカドで、免疫力UP!

贅沢卵かけごはん。よく混ぜてどうぞ

[BLTたまご丼]

所要時間:約8分



卵は朝の胃腸にやさしいたんぱく質。また、足りないビタミンCは野菜でしっかり補充。

カリカリ油揚げがアクセント

[梅干しと油揚げの朝ウーロン茶漬け]

所要時間:約8分



梅干しに含まれるクエン酸が腸の動きを促し、朝からすっきり。食欲UPにも効果的。

材料(1人分)

温かいご飯…丼1杯分
アボカド…1/2個
納豆…1/2パック(約20g)※添付のタレは不要。
かつお節…適量
A:しょうゆ、
ごま油…各小さじ1/2

作り方

- 1:アボカドは1~2cm角のざく切りにし(a)、納豆とざっくりと混ぜ合わせる。
- 2:器にご飯を盛って1をのせ(b)、かつお節をふり、Aを回しかける。



材料(1人分)

温かいご飯…丼1杯分
ベーコン…20g
レタス…1枚
トマト…小1/2個
温泉卵(市販品)…1個
塩、こしょう…各少々

作り方

- 1:ベーコンは1cm幅に切り、中火で熱したフライパンで香ばしく焼く(a)。レタスはちぎり、トマトは薄切りにする(b)。
- 2:器にご飯を盛って、レタス、ベーコン、トマトをのせ、塩、こしょうをふり、温泉卵をのせる。



材料(1人分)

温かいご飯…丼1杯分
梅干し…1個
油揚げ…1/2枚
高菜漬け…15~20g
温かいウーロン茶…適量

作り方

- 1:油揚げ(油抜き不要)は細切りにし、オーブントースターでカリッと焼く(a)。高菜漬けは刻む。
- 2:器にご飯を盛って油揚げをのせ、さらに高菜漬けと種をとった梅干し(b)をのせてウーロン茶を注ぐ。



かんたん朝活

02

元気になれる、朝ごはんレシピ

朝ごはんは、1日の大切なエネルギー。

栄養バランスのよいメニューで、おいしくしっかりチャージしましょう。



時間がないときはパパッと

朝丼

身近な食材でサッとできるメニューをセレクト。かんたんだけど、おいしさも栄養も満点。





淡白なむね肉がハーブで華やかな味に

[鶏むね肉のハーブ焼き] 所要時間:約20分



ビタミンB群の仲間のナイアシンが豊富に含まれる鶏肉は、1日を元気に過ごすためのエネルギー源。

コクのあるソースがやみつきに!

[ブロッコリーのマヨネーズ焼き] 所要時間:約8分



ブロッコリーで、風邪予防や紫外線対策、疲労回復に欠かせないビタミン類を補給。

甘辛味はごはんの鉄板おかず

[レンコンのきんぴら] 所要時間:約6分



歯応えのよいレンコンを噛むことで脳を活性化。食物繊維が腸の働きを整えます。

材料(1人分)※2人分は材料を倍に

鶏むね肉…100g
酒…小さじ1
片栗粉…小さじ1/2
塩…小さじ1/3
ローズマリー、タイム、イタリアンパセリなどお好みのハーブ…計小さじ1

作り方

- 1:鶏肉は皮を除き、厚さ1.5cmのそぎ切りにする(a)。酒と片栗粉をまぶして常温に10分ほどおき*、塩と刻んだハーブをまぶす(b)。
※この間に、2品目のブロッコリーをゆでる。
- 2:アルミホイルに1ののせ、オーブントースターで3~4分焼き、裏返してさらに3~4分、火が通るまで焼く。



休日にじっくり作りたい ワンプレート朝ごはん

のんびり過ごせる休日は、味つけにちょっとこだわった、バランスのよいワンプレートを楽しんでみましょう。



Q・眠りを深めるには？

A. アロマの香りで
リラックスして

ハンカチやティッシュペーパーに精油を3滴ほどしみ込ませ、寝るとき枕元に置いておきましょう。ラベンダーやクラリセージなどがおすすめです。

※必ず、100%の天然精油を選ぶこと。体調や体质によって避けた方がよいものもあるので、使用前に専門家に確認を。



監修／医師・日本睡眠学会所属 坪田聰

Q・何時間寝ればよい？

A. 睡眠時間は人それぞれ。
自分に合う時間で

目安は7時間前後ですが、適切な睡眠時間は人それぞれ。朝気持ちよく目覚め、食後を除いて眠くならなければ、それが適切な睡眠時間です。



Q・何時に寝ればよい？

A. ひどい夜型でなければ
22～24時には就寝を

22～24時には眠りましょう。ただし目安なので、こだわりすぎなくてOK。快眠には、最初の深い眠りが重要なため、眠くなったら寝ましょう。



JA共済の地域貢献活動「ひと」

元気な生活を送るために役立つ、健康管理・増進活動をはじめ、介護・福祉活動などにも取り組んでいます。

安全に楽しく続けられる
JA共済独自の健康体操

レインボータイ体操



J.A共済独自の健康体操。二村ヤソ子先生が考案した、心臓に負担をかけないやさしい動きのため、体力に自信がない方でも続けられます。催しています。

※この他にも、さまざまな健康管理・増進活動を行っています。

笑いから生まれる
健康効果を体験

笑いと健康教室



医学的にも証明されつつある、笑いがもたらす健康への効果。J.A共済では、その効果を体験できる健康教室を開催しています。

24時間・365日無料で
専門家へ電話相談できる
健康・介護ほっとライン



24時間・365日無料で健康や介護、育児の悩みを各専門家が直接電話でご対応。

電話相談サービス
0120-481-536
フリーダイヤル シアワセイバン コンサルタント

健康情報
チェック!

右記二次元コードを読み取りJA共済ホームページ「ちいきのきずな」から
お役立ち情報を目的から選ぶ【ひと】▶ げんきなカラダ をご覧ください。



翌朝すっきり！のための快眠メソッド

すっきり目覚めるためには、ぐっすり眠ることが重要。ここでは、睡眠の質を高める寝室の環境づくりを見ていきます。



more check!

快眠を導く、寝る前の習慣

スマートフォンは1時間前まで画面から出るブルーライトで、睡眠ホルモンが減少。強い覚醒作用があるので寝る1時間前から控える。



カフェインは4時間前まで
カフェイン飲料は、寝る4時間前までに。また、アルコールは寝る3時間前までに。ビール中瓶1本か日本酒1合までが目安。



入浴は1時間前に
入浴で体温を上げると、深部体温が下がり眠気が強まる。寝る1時間前、38～40℃で20分間の入浴が有効。



アイテム別・捨てる基準リスト

つい取っておきがちなモノの「捨てる基準」を紹介。
さっそく実践して、家中を片づけてみましょう！

本・CDなど

[捨てる基準]

- 情報が古くなったモノ、データ化で残せるモノ
- いつか参考になると思っているモノ

●取扱説明書



購入後、1回も読んでいない、または、説明書を読まなくとも使い方が分かる場合は、捨てる。故障した際は、メーカーに問い合わせたり、インターネットから対処法を確認する。

●CD・DVD



1年以上聴いていない、観てないモノや存在を忘れてるモノは処分。CDであれば、パソコンに取り込んでデータとして管理し、スペースをとるケースやディスクは捨てる。

●書籍・マンガ・雑誌



いつか読み返そうと思いつつ、過去1年で手に取ったことがないモノ、読み返していないモノであれば捨てる。保管する量は、多少の余裕を持って本棚の7割が目安。

ファッションアイテム

[捨てる基準]

- 1年間着用していないモノ
- 着用したいが今の体形に合わないモノ

●服



今の体形に合わない服は、今後、出番が少ない可能性が高いので処分。溜め込みがちなTシャツやジャージなどの部屋着は、近所に外出できるレベルのモノ以外は、捨てる。

●アクセサリー



今の自分のスタイルに合わないモノは捨てる。片方なくしたビアス、変色したネックレスなど、不備があるモノは処分してOKだが、金や宝石などは、換金するのもおすすめ。

●靴



1年間履いていない靴、履いて痛みを感じるような自分の足に合っていない靴は捨てる。パンプスは、ヒールを2回ほど修理に出したら買い替えのタイミング。

あなたはどのタイプ?
不要品を捨てられない
3つのタイプ



気づいたら家の中がモノであふれていませんか。そんな、モノを捨てるのが苦手な人に捨てるコツをご紹介します。

捨てられない人に
共通する特徴

モノを捨てられない人の特徴は、大きく上の3タイプ。共通するのは、今の自分にとって必要なモノの基準が曖昧で、広いという点。「今すぐ捨てなくとも大丈夫」という心理で、モノを残す傾向があります。そんな人には、捨て時を見極めるモノサシが必要です。これから紹介する、「捨てる基準リスト」を実践してみてください。今の生活に本当に必要なモノが見えてきて、気持ちのリセットにもつながるはずです。

心がけ次第で片づけが進むモノの「捨て時」ガイド。

火災時、火元はキッチンであることが多いため、コンロまわりに油や調味料と一緒に可燃物を放置しないようにしましょう。万が一備え、消火器は、コンロから少し離れた安全な場所に。



コンロまわりの油や調味料は火事の危険性が！

防災

外の散らかった家は空き巣に狙われやすい！

防犯

玄関や庭、バルコニーなど家まわりが乱雑だと、「この住人は、家に無頓着で防犯も甘そうだ」と判断されれる可能性があります。特に外から目につく場所は、きれいに保ちましょう。



片づけは防災・防犯にも有効！

家を整理することは、災害時の二次災害防止や空き巣対策にもつながります。

片づけは

キッチンまわり

●鍋・フライパンなど

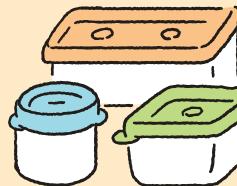


調理器具は場所をとるので、使用頻度が低く、他の調理器具で代用できそうなモノは捨てる。汚れや焦げが気になるモノ、テフロン加工が剥がれ始めているモノも処分。

[捨てる基準]

- 同じ使い道のモノ
- 便利だが、日常的にはほとんど使わないモノ

●保存容器



キッチン収納に溜まりがちな保存容器。日常的に使う容器と重ねてコンパクトに収納できる容器だけを残す。プラスチック容器などは、ニオいや色移りが落ちないモノは捨てる。

●食器類



こだわって買った食器と、よく使うエース的な食器だけ残す。1年以内に一度も使っていないような使用頻度が低い食器、それほど愛着のない食器は捨てる。

思い出の品

●写真

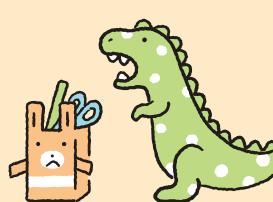


アルバムに収めていない写真は、スマートフォンなどで撮ってデータ保存し、ネガとともに捨てる。大きくかさばるアルバムは、複数冊の小さなアルバムに入れ替えるのも◎。

[捨てる基準]

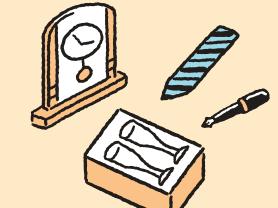
- データ化で残せるモノ
- 今後も使うことがないモノ

●子どもの工作



幼稚園・保育園、小学校、中学校など卒業のタイミングで現物として残すモノと捨てるモノを決める。特に思い入れのある2~3点に絞り、他は撮影して写真データで残す。

●人からもらったモノ



プレゼントでもらったモノや結婚式の引出物などは、趣味に合わなくても相手に悪いと思って残しがち。でも、この先も使う可能性が低いモノは、迷わず捨てるようとする。

防災・防犯の意識を高く持ち、しっかり備えておきましょう。
JA共済では、もしもの際の支援活動を行っています。

JA共済の地域貢献活動「いえ」

自然災害などの被害にあられたご契約者を対象とした救援活動で、生活の立て直しを支援しています。

ご自宅に居住できなくなった方へ
仮設住宅の無償貸与サービス



JA共済ご契約者のご自宅が、台風などの自然災害や火災等で住めなくなった際、仮設住宅を8ヶ月間無償でお貸しするサービス。キッチンやお風呂などの設備も備えています。

*国や自治体が主体となって被災者救済を行う地震や台風などの大規模災害の場合には、対応できないことがあります。

*JA共済のご契約者で一定の要件を満たす場合に限ります。

*仮設住宅の設置には、建築確認申請などが必要であり一定の期間を要します。

自然災害などによりご自宅が壊れてしまった際の無償サービス

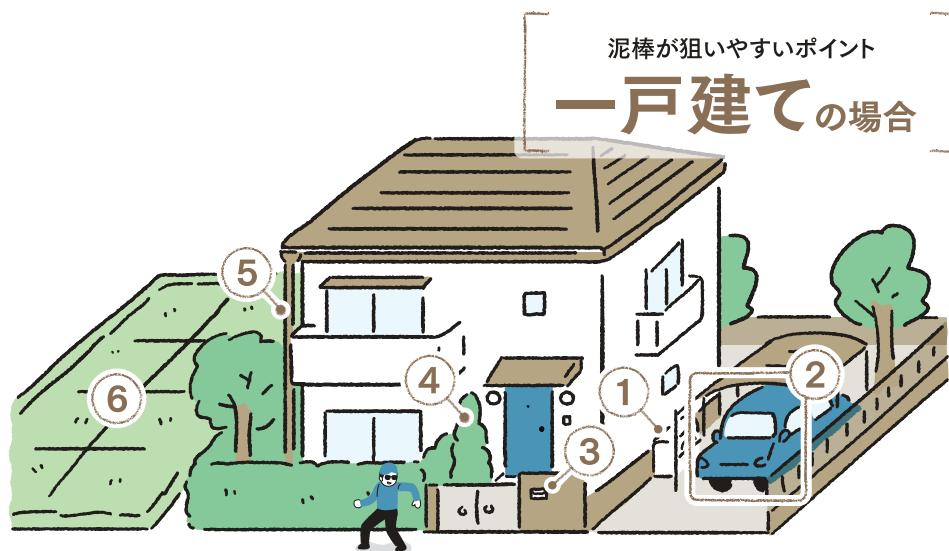
災害シートの無償配布



JA共済ご契約者のご自宅が、台風などの自然災害で壊れてしまった際、災害シートを無償で配布しています。東日本大震災などでもお配りしました。(大きさ:3.6m×5.4m(12畳))

泥棒目線でチェック 狙われないための防犯対策。

建物に侵入し、金品を盗む侵入窃盗犯（泥棒）の心理を知り、被害にあわないための対策を考えてみましょう。



④ 高い塀や草木などがある

敷地内に侵入した際、外からの目を遮り、身を隠すことができる。

対策

歩いた際に、音が鳴る防犯砂利を敷く。少量では音がしにくいため、約5cmの厚さに敷くと効果的。

① 窓の近くに足場がある

エアコン室外機などは、窓やバルコニーに侵入する際、足場にできる。

対策

室外機は業者などに依頼し、窓下から位置を移動。その他、足場にされそうなものは、窓の周辺に放置しない。

⑤ 2階バルコニー近くの雨どい

外壁の雨どいを登って、2階の屋根やバルコニーに侵入することができる。

対策

雨どいに「雨どい用忍び返し」を設置。背丈より少し上の位置が安全。



② 外から車庫の中が見える

家の中に人がいるか、いないか一目瞭然で分かる。

対策

車を出した後の車庫に、無造作に自転車を止めておくと、家の中に入り込むと思わせることができる。

⑥ ひと気のない場所に隣接している

田畠、公園、駐車場など、暗くなると見つかりにくく、ひと気がない場所からなら侵入しやすい。

対策

人やものの動きを感じると、自動で照明が点灯するセンサーライトを、ひと気のない側の外壁などに設置する。

③ 外からポストが見える

郵便物の溜まり具合で、長期不在中であるかが分かる。

対策

長期不在中は、新聞の配達を止めたり、隣近所に郵便物の回収をお願いする。

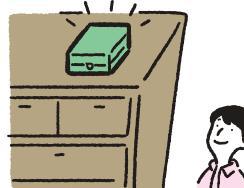


参考:警察庁「住まいの防犯110番」

泥棒が狙いやすいポイントから防犯対策を考える

泥棒は、住人の一瞬の隙を狙っています。泥棒が犯行の決め手にするポイントは、「明らかに留守の家」、「周囲に気づかれずに侵入できそうな家」といわれています。逆に、泥棒が嫌がるのは、「常に人の目がある環境」。例えば、住民同士の挨拶などの近所付き合いは防犯につながります。ここでは、泥棒が目をつける侵入ポイントを参考に、少しの工夫や心がけでも効果のある防犯対策をご紹介します。

高い場所に隠す!



椅子や台などが必要なほど高い場所は、短時間で犯行を終わらせたい泥棒にとって探しにくい。

子ども部屋に隠す!



金のものがなさうなので、入る可能性が低い。音が鳴る玩具と一緒に箱に入れて隠すのも有効。

監修／防犯ジャーナリスト 梅本正行

分散して隠す!



見つかった場合、全ての貴重品を失わないよう。例えば、同時に使う印鑑と通帳などは分けて隠す。

多くのものの中に隠す!



短時間で犯行を行う泥棒にとっては、大量の本が並ぶ本棚などを探すのは非効率なため探されにくい。

泥棒が見つけにくい 貴重品の隠し方

もし、侵入されてしまったらどうするか。
被害を最小限にとどめる対策をご紹介します。

防犯に関するポイントをホームページで公開中

右記二次元コードを読み取りJA共済ホームページ「ちいきのきずな」から
「お役立ち情報を目的から選ぶ[いえ]」→「暮らしを守る1アクション」をご覧ください。



子ども防犯マニュアル



保護者の方向けに、お子さまを犯罪から守るために行動レッスンや防犯グッズ紹介など、日々の防犯対策を紹介しています。

この他、防災に関するポイントもご紹介しています。

「かぞくのきずな」で詐欺を撃退

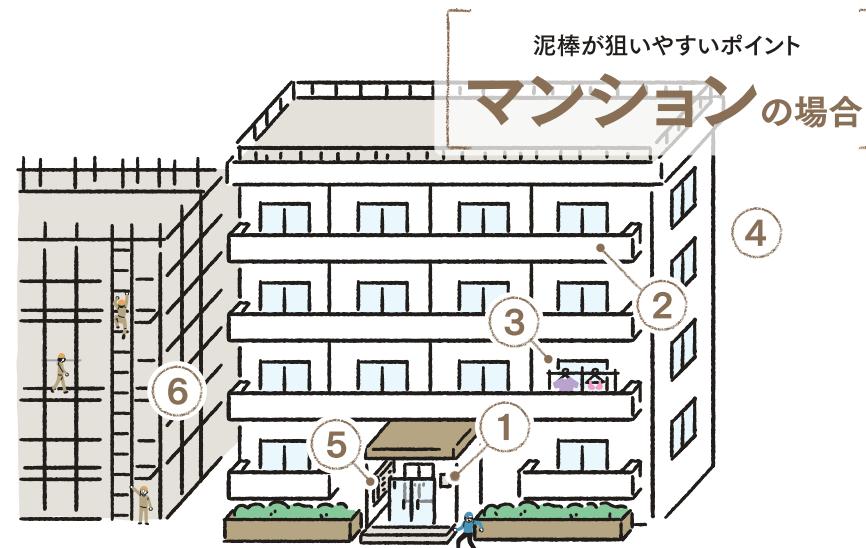


シルバー世代の方向けに、オレオレ詐欺や還付金詐欺など、詐欺被害を未然に防ぐためのワンポイントを紹介しています。

泥棒が見つけにくい

泥棒が狙いやすいポイント

マンションの場合



④ 新しいマンション

マンション内に顔なじみが少ないため、不審者が徘徊していても気づかれにくい。

対策

会った人には挨拶する。住人を装って侵入した泥棒に対し、近隣の目が行き届いていると思わせることが抑止力に。

① オートロックの玄関

オートロックであることに安心し、数分の外出中では施錠をしていない家を狙う。

対策

泥棒は一瞬の隙を狙っているため、ゴミ捨てに行く間など少しの外出でも必ず施錠をする。

② 上層階のベランダ

上層階に安心し、窓を施錠していない家を狙って、屋上からロープを使い、ベランダに侵入する。

対策

窓は必ず施錠する。長期不在時はベランダ側の部屋の電気をつけたままにして人の気配をさせるのも有効。

⑥ 窓側に隣接する建物が工事中

夜間などに工事現場の足場を使えば、高層階のベランダでも侵入することができる。

対策

ベランダにはビニールシートの上に防犯砂利を敷き、足音がするように*。警報音が鳴るタイプの補助錠も効果的。

③ 女性の一人暮らしと分かる部屋

部屋に侵入して鉢合わせてしまった場合でも、力づくで逃げたり、黙らせることもできる。

対策

洗濯物は室内か、男性ものの衣類を混ぜて干す。表札の名前やカーテンの色など、性別を推測せるものは避ける。

*避難ハッチ(はしご)の上は避ける。また、ベランダの使用規則はマンションによって異なるため、事前に管理者に確認すること。



運転中に起こる「錯覚」に注意!

交通事故の要因にもなる、運転中の目の錯覚。その事例と対策をご紹介します。

CASE 01 蒸発現象

夜間に対向車のライトで歩行者が消える!?

夜間の対向車とのすれ違いに注意!

夜間、自分の車のライトと対向してくる車のライトが交錯して、横断中の歩行者や自転車が見えなくなる現象です。特に雨の日は路面の雨水にライトが乱反射し、起こりやすくなります。

対策

すれ違う際はロービームに

夜間、対向車とすれ違う際はヘッドライトをハイビームからロービームに切り替えるだけでも安全につながります。また、このような危険を予測して、発見が遅れても間に合うように減速しましょう。



CASE 02 車間距離錯覚

車高の高さで車間距離を錯覚!?

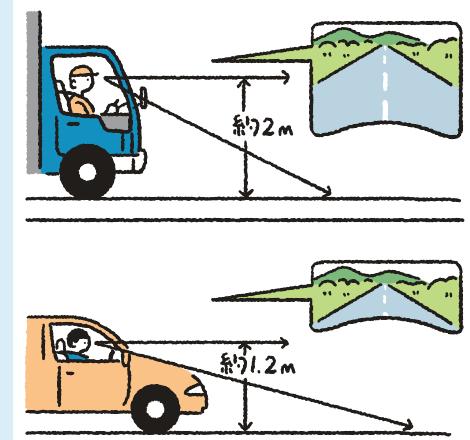
大型車と乗用車の視点の違いに注意

大型車など、運転席が高い車に乗ると、前方を上から見下ろすようになるため、乗用車に比べて手前の路面が広く見えます。すると、前方車両との車間距離を実際よりも長いと錯覚し、知らず知らずのうちに車間距離を詰めてしまうことがあります。

対策

意識して車間距離をあける

ドライバーの視点が高くなる車では、意識して十分な車間距離をあけるようにしましょう。また、車高に関係なく夜間は、ヘッドライトの照射範囲に視点が固定されるため、車間距離があけづらくなるので注意しましょう。



**事故の引き金にもなり得る
視覚と事実のズレ**

車の運転に必要な情報は、約9割が視覚から得られるといわれています。運転中の交通事故では、ドライバーの不注意による要因以外にも、実は、避けることのできない「目の錯覚」が事故の引き金となることもあります。例えば、同じ位置に小さい車と大きい車があった場合、小さい車が遠くにあるように見える現象が目の錯覚です。見たものと事実がズれる、その現象にはさまざまな要因が関係しています。走行速度や道路状況、時間帯など、運転をとりまくあらゆる事柄とつながっているため注意が必要です。

**予備知識をつけることが
危険の回避につながる**

走行中は、止まっているときと比べると、十分に見る間も考える間もありません。そのような状況の中、瞬時に目にした情報だけで脳が判断するため、錯覚が起こりやすくなるといわれています。

しかし、どのような状況で、どのような錯覚が起こり得るか、ということをあらかじめ知り、対処方法を頭に入れておけば、いざというとき、冷静に対処することもできます。次ページから紹介する錯覚現象の事例は一部ですが、これらを参考に日頃から安全運転を心がけましょう。





くるま

CASE 05 | 曲方指向

カーブに吸い込まれてしまう!?

連続したS字カーブは要注意

山間部などに多くあるS字カーブを運転していると、目の錯覚により左カーブでは左車線が、右カーブでは右車線が広く見え、カーブでは広い方へと寄ってしまう傾向があるため、ガードレールや対向車と接触する危険があります。

対策

目の前に集中しすぎないこと

カーブ手前では減速、視線を進行方向に向かって、車は車線の中央を保つように曲がりましょう。



監修／一般財団法人 日本交通安全教育普及協会



JA共済の地域貢献活動「くるま」

交通事故のない社会を目指して、交通事故の未然防止や交通事故被害者支援など、さまざまな活動に取り組んでいます。

安全運転診断(全世代向け)

自転車シミュレーター搭載車両「すまいる号」
自転車事故防止を目的に自転車シミュレーター搭載車両を全国に4台配置し、巡回型の自転車の安全運転診断を行っています。



介助犬の育成・普及支援

交通事故などによる障がいのある方の日常生活をお手伝いする介助犬の育成・普及支援、介助犬の受入れを促進する活動を行っています。



安全運転診断(シルバー世代向け)

ドライビングシミュレーター搭載車両「きずな号」
高齢ドライバーに向けて、自動車のドライビングシミュレーター搭載車両で巡回型の安全運転診断・アドバイスを行っています。



中伊豆・別府リハビリテーションセンターの開設

静岡県の中伊豆と大分県の別府に、交通事故等による身体障がい者の社会復帰支援を目的としたリハビリテーションセンターを開設しています。



交通安全情報をチェック!

右記二次元コードを読み取りJA共済ホームページ「ちいきのきずな」から

お役立ち情報を目的から選ぶ「くるま」▶ 交通安全コンテンツをご覧ください。



CASE 03 | コリジョンコース現象

相手の車が止まって見えてしまう!?

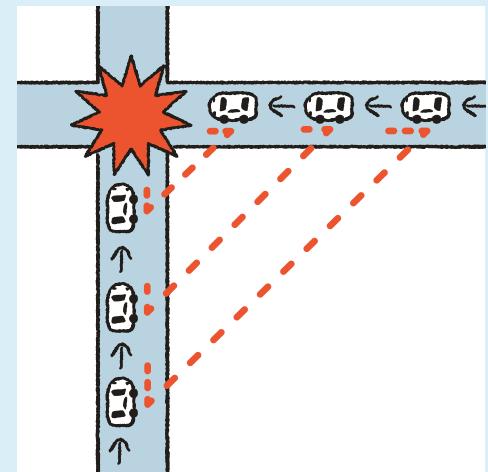
気づかないと衝突事故にも…

直角に交わる見通しのよい交差点(田園など)に、ほぼ同じ速度で同時に接近する2台の車があった場合、常に同じ角度に車が見えているため、接近する車が静止していると錯覚します。その上、人間の視野は中心から左右35度を超えると動いていないものを認識しづらいため、交差点の直前まで気づかない危険があります。

対策

視線を変化させると効果的

回避するためには、交差点手前で減速し、視線を左右に振るなどして周囲の安全を確認しましょう。視線を変えることが効果的です。



CASE 04 | 追従静止視界

無意識にスピードが上がってしまう!?

トンネル内の走行は特に注意

人は、周囲の景色の流れる速さを目安にしてスピードを感じています。ところが、トンネル内では、景色の変化が少ないため、速度感覚が鈍くなり、スピードを出しやすくなります。その上、このような環境で、前方の車に追従していると、自分と相手の車が静止しているように錯覚し、前の車のブレーキへの対応が遅れる危険性があります。

対策

適正な距離と速度を保つ

トンネル内では、車間距離を十分にとり、スピードメーターを確認しながら走行しましょう。





くるま

チャーム



反射テープにクッキーの花型で花を描き、ハサミで切る。同じものを2枚作る。



りぼん(1.3×30cm)の端に、①を表裏からりぼんを挟むようにして貼る。花の中心にボタンを瞬間接着剤で貼る。



ボーダーになるように、等間隔に貼る。



反射テープを杖の太さに合わせてハサミで切る。



同じ反射材を利用して…

今回用意したもの
反射テープ(幅2.5cm)
白色、赤色、黄色

HANDMADE IDEA 03

つえ

歩くたびに動く杖も、光るとよく目立ち、反射材をつけるのにもってこいのグッズ。ボーダー柄で派手に演出し、外出を楽しんで。

反射材を取り入れて、家族を夜間の交通事故から守りましょう。
JA共済では交通事故未然防止のための活動を行っています。



JA共済の地域貢献活動「くるま」

交通事故のない社会を目指して、交通事故の未然防止や交通事故被害者支援など、さまざまな活動に取り組んでいます。

親と子の交通安全ミュージカル(幼児向け)

「魔法園児マモルワタル」©エー・ブイ・プロジェクト



就学前の幼稚園・保育園児と保護者を対象とした、ミュージカル形式の交通安全教室を全国各地で実施しています。

交通安全教室

(シルバー世代向け)



シルバー世代向けの交通安全教室として、JA共済オリジナルの「交通安全落語」を実施。誰でも楽しく参加できる内容になっています。

自転車交通安全教室(生徒向け)



中学校や高等学校で、スタントマンによる交通事故の再現を実施。疑似体験を通じて安全な自転車利用を伝えます。

JA共済アンパンマン交通安全キャラバン(幼児向け) ©やなせたかし/フレーベル館・TMS-NTV



荷台部分がステージになるキャラバンカーで行うステージショーでは、親子で交通安全について考える時間を提供しています。

HANDMADE IDEA 01

ランドセル

夜間に外出する際の交通事故防止に役立つ優れもの。用途に合わせて手作りすれば、安全対策がおしゃれに。



今回用意したもの

反射シート(各4.5×7.5cm)
白色、黄色



キーホルダー

既成の反射材キーホルダーにイニシャルなどを書き、シールを貼る。かんたんにオリジナルタグが完成。バッグなどにつける。



描いた線に沿ってハサミで切り、ランドセルに貼る。



反射シートに星を描く。クッキーの星型を使用してもOK。

HANDMADE IDEA 02

かさ

特に視界の悪い雨の夜には、反射材つき傘が大活躍。味気ないビニール傘もおしゃれになり、取り違える心配もありません。



同じ反射材を利用して…



①をハサミで切り、傘の骨の上や面の折り目は避ける。

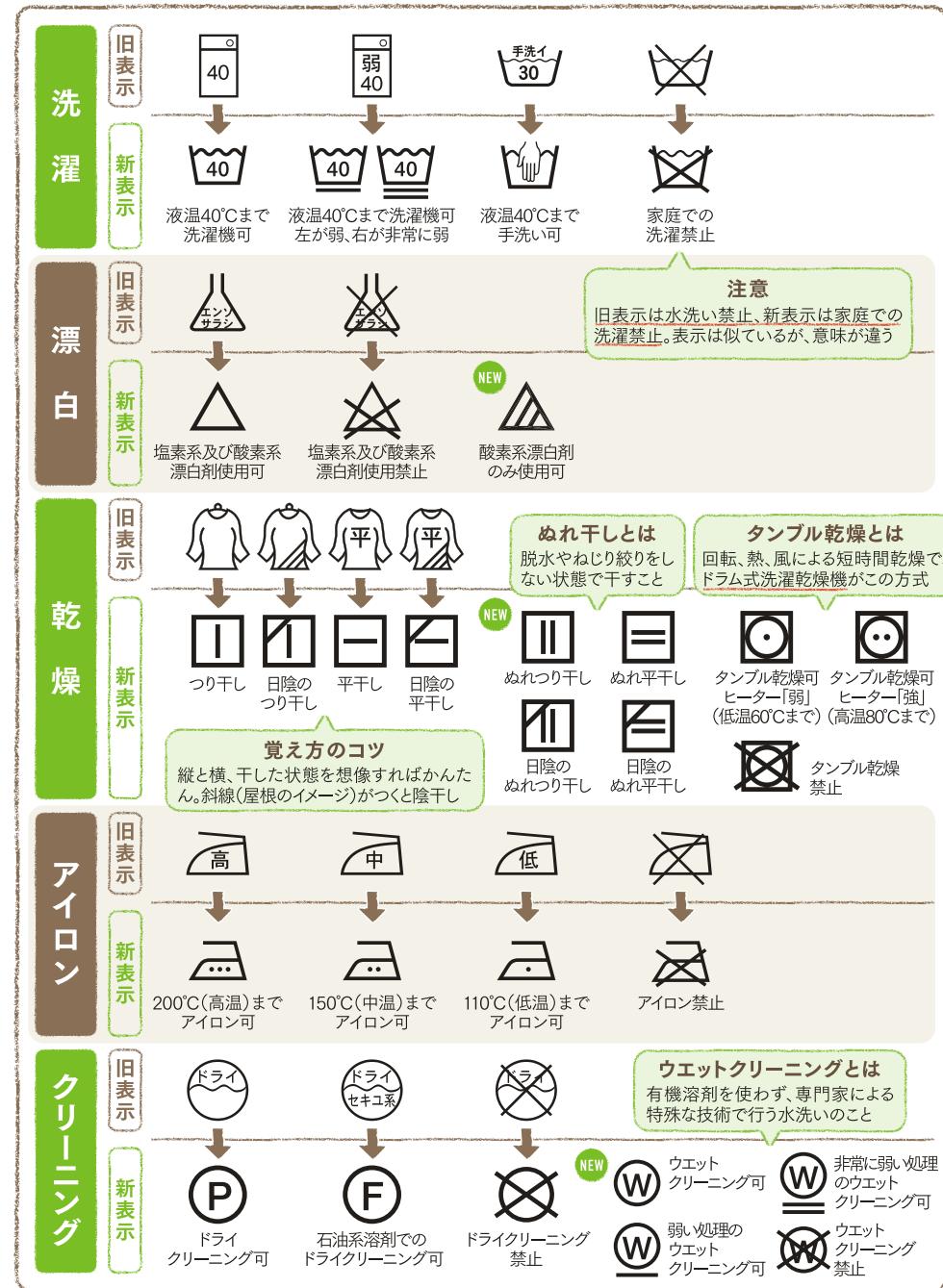


反射シートにコップなどを使って、いろいろな大きさの丸を描く。

**すてきな手作り反射材で
交通安全対策を。**

車のライトなどを反射して光る「反射材」は、夜間に外出する際の交通事故防止に役立つ優れもの。用途に合わせて手作りすれば、安全対策がおしゃれに。

新・旧洗濯表示の対比とポイント



*絞り方の記号はなくなり、必要に応じて「弱く絞る」などの付記用語で表示される。

新・洗濯表示を知って

洗濯上手に。

世界標準に合わせて改正された洗濯表示。大切な洋服を失敗なく洗うために、覚えておくと安心です。あわせて、実際の表示にならった自宅での二つの洗い方もご紹介します。



新・洗濯表示のかんたんな覚え方

5つの「基本記号」と、「付加記号」、「数字」、「×」の組み合わせでできているので、その法則を覚えればかんたんです。

● 5つの基本記号



● 付加記号と数字

[強さ]

基本記号の下に付加

[線なし] 通常の強さ

弱い

非常に弱い

「線(ー)」が増えるほど作用は弱くなります。

[温度]

基本記号の中に付加

〈記号〉

• ● ● ●
低 → 高

タンブル乾燥やアイロンの温度は「点(・)」で表します。数が増えるほど温度は高くなります。

〈数字〉 (例)

40
液温40°Cまで

数字は家庭洗濯での洗濯液の上限温度です。

[禁止]

X
家庭洗濯での洗濯液の上限温度です。

基本記号と組み合わせて、禁止を表します。

洗ったらニットが縮んだ!
そんなときは…



平らな場所に置いて両サイドの縫い目を持ち、左右斜めの方向にバランスよくやさしくひっぱり、整える。



ヘアリンス、またはヘアトリートメント(ジメチコン成分が含まれたもの)を水2ℓ:リンス1mlの割合で溶かす。



平干し用ネットの上に元に近い形に広げておき、自然乾燥させる。
※干す場所は表示に従う。



ボタンがあれば留め、ニットを裏返してたたむ。これを①に浸け、5分ほどおく。洗濯用ネットに入れ、洗濯機で30秒～1分脱水する。または、バスタオルで包み、水分をできるだけ吸い取る。

監修／家事アドバイザー 每田祥子

洗濯術をぜひ毎日の生活にお役立てください。

JA共済では皆さまのくらしに役立つ活動を行っています。



JA共済の地域貢献活動「くらし・農業」

心の豊かさや絆の大切さを次世代へ伝えるために、地域に根ざした活動や文化支援活動を実施しています。

地域ごとにさまざまな
地域貢献活動を実施

各都道府県独自の取り組み



農業関連分野を中心に地域の特性を活かした、さまざまな地域貢献活動を積極的に実施しています。

クルマの部品補修と
リサイクルを啓発

リボンキャンペーン



資源の有効活用と環境保護を目的として自動車の修理や車検の際、損害箇所に補修やリサイクル部品を利用いただくよう啓発活動を行っています。

次世代に助け合いの精神と
交通安全の意識を伝える

書道・交通安全
ポスターコンクール



書道・交通安全ポスターコンクールキャラクター
「キヨショー」「ガショー」©2006 JA-KYOSAI

小・中学生の皆さんに助け合いの気持ちを伝え、交通安全への関心を高めること、それが世の中に広がることを願い、毎年開催しています。



Let's try!

洗濯表示を見て洗ってみましょう

ニットのセーター

この表示なら家庭で洗える(例)
※素材が進化し、素材名だけで判断は難しいので、必ず洗濯表示を確認すること。

用意するもの

- おしゃれ着洗い用の中性洗剤(アルカリ性の普通洗剤、漂白剤はNG)・柔軟剤・洗濯用ネット(2つ折りにしたニットがちょうど収まる大きさ)・平干し用ネット

このニットの表示はこれ▶

成功へのポイントは
生地がこすれないように



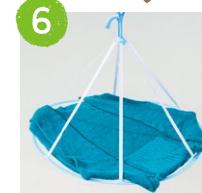
洗い桶に新しい湯(約30℃)を入れ、湯の中で上から押したり、下から両手でニットを支え上下にゆすってすぐ。3～4回湯を替えながら繰り返し、最後の回は柔軟剤を入れて行う。水を捨て、さらに半分に折って軽く押して絞る。



洗濯用ネットに入れ、洗濯機で30秒～1分脱水する。または、バスタオルで包み、水分をできるだけ吸い取る。



洗濯用ネットに入れるときに
タオルではさむと、乾きが早い。



平干し用ネットの上に元に近い形に広げておき、自然乾燥させる。シワができたら、表示に従って5～10cmほど離し、スチームアイロンをかける。
※干す場所は表示に従う。



洗い桶に湯(約30℃)を入れ、分量の洗剤を混ぜて洗濯液を作る。ボタンがあれば留め、ニットを裏返してたたむ。



洗濯液にニットを入れ、軽くやさしく2回くらい押し洗いした後、下から両手で支えるように持ち、10回ほど上下にやさしくゆすり、洗濯液を中まで浸透させる。



襟、袖、脇の下など、汚れやすいところは、親指と人差し指でやさしくまみ洗いする。洗濯液を捨て、軽く押して絞る。

more check!

洗濯機を使う場合は、洗濯用ネットに入れて専用のコースで。干し方は手洗いと同様。

注意点

- シミや汚れがあれば予洗いする。
- 酸素系漂白剤OKの場合は、シミを落とす際、目立たないところで色落ちチェック後、行う。
- 色落ちに備え、個別に洗うか同系色でまとめる。
- 高価なもの、大切なものの、モヘヤなど風合いを大切にしたいものはクリーニングに出したほうが安心。

地域に暮らす皆さまが、 健康で安心して暮らせるために。

JA共済が実施する保障の提供と

地域貢献活動（病気や事故等の未然防止と万一の際の事後支援）は

車の両輪の関係にあり、相互に機能することにより「安全・安心」の輪を広げてきました。

これからも保障の提供と地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、組合員・地域住民の皆さまが
住み慣れた地域で健康で安心して暮らせる豊かな環境づくりに貢献していきます。

保障のラインナップ

ひと

- 終身共済 ●養老生命共済 ●こども共済
- 医療共済 ●がん共済 ●介護共済
- 生活障害共済 ●予定利率変動型年金共済
- 引受緩和型終身共済 ●引受緩和型医療共済
- 定期生命共済 ●傷害共済 など

いえ

- 建物更生共済 ●火災共済 など

くるま

- 自動車共済 ●自賠責共済

JA共済の取り組み

「ひと」「いえ」「くるま」 に関する 保障の提供 (共済事業)



「ひと」「いえ」「くるま」 に関する 地域貢献活動

病気や事故等の未然防止
万一の際の事後支援

充実した 生活総合保障の提供

組合員・地域 住民の皆さま

健康で安心して暮らせる 豊かな環境づくりへの貢献

地域貢献活動の概要

病気や事故等の未然防止

病気や交通事故など、さまざまなりスクを回避・軽減するために、健康管理・増進活動や交通事故対策活動などを実施しています。

万一の際の事後支援

交通事故被害者などの社会復帰支援活動や災害救援活動などを実施しています。

お支払いした共済金（平成29年度） 3兆2,870億円（その他共済 計660億円含む）

ひと	生命総合共済 万一のお支払い 5,260億円 満期等のお支払い 1兆4,933億円	生命総合共済(保有) 加入件数 2,180万件 保障金額 117兆7,664億円
いえ	建物更生共済 万一のお支払い 1,092億円 満期等のお支払い 8,617億円	建物更生共済(保有) 加入件数 1,037万件 保障金額 142兆1,790億円
くるま	自動車共済 1,924億円 自賠責共済 380億円	自動車共済(保有) 加入件数 829万件 自賠責共済(保有) 加入台数 673万台

「病気や事故等の未然防止」と「万一の際の事後支援」で、
健康と安心に繋がるさまざまな地域貢献活動に取り組んでいます。

ひと分野 病気予防や健康づくりのために

- レインボ一体操
- 笑いと健康教室
- 健康・介護ほっとライン
- 宿泊保養施設の運営

いえ分野 災害にあわれた方の生活を支援するために

- 災害シートの無償配布
 - 仮設住宅の無償貸与
- ※JA共済のご契約者で一定の要件を満たす場合に限ります。

くるま分野 交通事故防止や交通事故被害者の社会復帰のために

- 世代別交通安全教室(幼児向け/生徒向け/シルバー世代向け)
- 安全運転診断(シルバー世代向け/全世代向け)
- 介助犬の育成・普及支援
- 中伊豆・別府リハビリテーションセンターの開設

くらし・営農分野 地域のくらし・営農に貢献するために

- 書道・交通安全ポスターコンクール
- リボンキャンペーン
- 役職員による地域貢献活動

～その他にも各都道府県独自の地域貢献活動を実施しています。～