

# おーのひがし

第3号

平成30年10月発行  
大野東支店 503-1412  
担当 三瀬戸口

## 実りの秋



## 稲刈りを行いました!!



大野東小学校の児童と  
地域の方たちとともに  
力を合わせ、  
楽しく作業  
しました!!

楠林義治さんの  
ほ場にて  
こんなにたくさん  
立派な稲が  
育ち実り  
ました!!



## 食の秋



新米をはじめ食べ物がおいしい季節ですね!!  
フルーツ狩りや 秋の食材を使ったレシピに  
挑戦など、旬の食材に触れて秋を  
感じませんか?

### 秋が旬の食材



リンゴ  
クエン酸、リンゴ酸  
が胃腸の働きを  
良くしたり他にも  
乳酸菌を減らして  
液れを取り除いて  
くまます。

サツマイモ  
豊富な  
栄養素を多く  
含む。ビタミンCが  
食物繊維やビタ  
ミンCの含有量は  
はじめての秋で  
一番多い。

柿  
栄養価が高く  
健康食品とそ  
非常に優れている。  
二日酔いにも  
効用がある。  
「柿がよい」と  
言われてきた。

栗  
渋皮にはタンニ  
ンが多く含まれて  
おり抗酸化作用  
により老化防止や  
がん予防に効果  
的。

- その他にも
- イチジク
  - ブドウ
  - ダイコン
  - シュンギク
  - ホウレンソウ
  - エリンギ
  - ゴボウ
- などなど...

## スポーツの秋

相模川で行われた  
JA筑紫職員体育大会に、当支店の  
中野が出場しました!!



秋は  
過ごしやすい気候となり  
マラソン大会や運動会など  
が行われ、体を動かすのにも  
ってこの季節!!  
体を動かすの他にも  
地域の施設を活用して  
運動を始めてみる人が?

まどかパーク総合体育館にて  
\*スポーツ教室\*が行われています!!



リズム体操や筋力トレーニングなど  
気軽にできる運動教室や、四王寺山の散歩コースを  
歩く山歩き教室、トレーニング機器を利用した運動を  
教えてくれる教室などが行われています!! 興味のある方は  
ご都合のつく時に参加してみませんか?!

## JA筑紫 取扱商品 ご案内\*

詳しくは窓口へ  
お尋ね下さい!

新規ご契約を  
頂くと、抽選で  
福岡県産農産物  
をプレゼント!  
期間 2年以上  
掛込総額 24万以上

定期積金  
食の恵み  
1/31(木)まで!

## 火曜さん 定期貯金

3月29日(金)まで!!

金利優遇の  
定期貯金です!  
今年度末までと  
なっております!!  
ご検討下さい!  
預入期間3年  
預入金額100万以上

この記事は  
JA筑紫ホームページ  
でもご覧頂けます!!



毎日に秋も深まり、そろそろ紅葉なども  
目にするようになってきました。  
これから朝夕冷えてまいりますので  
体にはくれぐれもお気を付け下さい。

JA筑紫ホームページ