



障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい **12月末～1月のワークショップ活動**

締め切りの都合で間に合わなかった昨年末と、今年1月の活動をまとめてお伝えします。  
 ワークショップようていは作業活動だけではなく、親睦交流と趣味活動を広げることで日常生活の充実をはかるための行事を計画、実施しています。

**12月25日 クリスマス会**

今回の昼食メニューは写真の通り、チキンレッグとガトーショコラでした。  
 食後は持ち寄った景品でビンゴ大会。なかなか出ない番号にやきもきする人あり、早く当たって喜ぶ人ありで大盛り上がりでした。

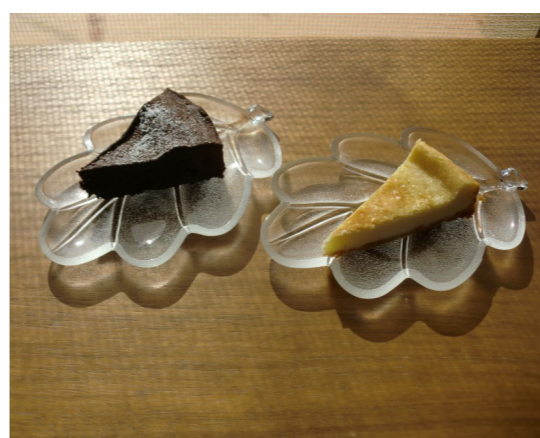


**1月4日 新年会**

今年の新年会は参加者それぞれが焼きそばを焼いて食べました。自分で作った焼きそばの味は格別です。  
 お腹いっぱいになったあとはみんなでゲーム。交流を深めました。



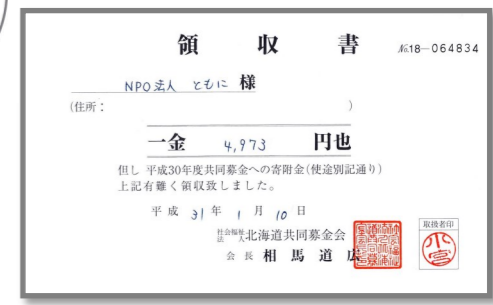
コミュニティカフェ わっくわく **手づくりケーキ販売中**



カフェではチーズケーキとガトーショコラを交互に販売しています。調理部で手づくりをしていて、腕によりをかけたおいしいケーキです。  
 取材日に調理したUさんに、作業のコツを聞きました。この日はチーズケーキを作っていて、生地にクリームチーズや生クリームなどを混ぜる作業をしていました。手間がかかり大変な作業ですが、混ぜ込むことによって味に深みが出るそうです。また混ぜ方にも一工夫あり、円形に回すより「の」の字を書くようにすることで全体にまんべんなく混ぜるとのことでした。  
 1つ180円です。ぜひご賞味ください。

**共同募金ありがとうございました**

昨年10月～12月にコミュニティカフェわっくわくであつめた赤い羽根共同募金の総額は、過去最高の4,973円でした。いただいた募金は1月10日に倶知安町社会福祉協議会に納めました。  
 この募金は全国共同募金会を通じてさまざまなお事に使われます。昨年は北海道の大地震にも活用されています。  
 今年も秋からの募金に協力したいと思います。よろしくお願いいたします。



講演会・研修会活動 **健康づくり講座予習編～メタボについて**

**2月27日午後2時、わっくわく食堂にて開催**

今回の健康づくり講座は、倶知安町福祉医療課の栄養士と保健師のお二人が講師となり、メタボリックシンドロームの解消をテーマに学びます。ワークショップようてい利用者だけでなく、町民のみなさんにもお越しいただける講座となっています。  
 2月27日の講座を前に、簡単な解説を予習という形でご紹介します。

**日常生活+運動が効果あり**

「メタボリックシンドローム」は近年「メタボ」と呼ばれ有名です。これは脂肪が内臓の周りに付着する「内臓脂肪」が多い人を指すもので、必ずしも肥満＝メタボというわけではありません。検査は腹囲（おなかまわり）測定の値が右上の数値より大きいこと、それに加えて、脂質異常、高血圧、高血糖などの状態が重なるとメタボと判定されます。  
 メタボの解消はやはり身体を動かすことと食事の管理です。身体を動かすのは家事などの日常動作でも効果がありますが、それに加えて意識的に運動をするとより効果が大きくなるそうです。倶知安町などの豪雪地帯では除雪作業\*2も効果があります（右図参照）。  
 詳しくは2月27日午後2時から、わっくわく食堂で解説しますので、ご近所の方はぜひお越しください。  
 協力：岩井栄養士、東出保健師、安原保健師（倶知安町福祉医療課）

**メタボリックシンドロームのめやす(腹囲)**  
 女性…90cm以上  
 男性…85cm以上



除雪作業で50キロカロリー（チロルチョコ1個分）を減らす目安時間 [第58号掲載分を再掲]

体重	目安の作業時間
50kg	10分
60kg	8分
70kg	7分
80kg	6分
90kg	5.5分
100kg	5分

**読者のみなさん 法人会員になりませんか？**

会員の種別	会費（年額）
正会員	5,000円
賛助会員（個人）	3,000円
賛助会員（団体）	10,000円

※会員の方には、通信ともにお送りします  
 ※正会員の方は法人総会の議決権があります

※詳細および入会申込書のダウンロードは、当法人のホームページ「会員・寄付募集」まで <http://npo-tomoni.com/donation.html>  
 ※インターネット環境のない方は、申込書をFAXか郵送でお送りします。  
 お申し込みFAX番号 0136-55-5829  
 （住所、氏名、FAX番号を明記してください）

当法人では、趣旨に賛同し会員になっていたただけの方を随時募集しています。  
 当法人は障がい者就労支援事業所とグループホームを運営し、その事業収入で職員を雇用して運営しています。しかしそれ以外の障がいに関する研修会活動や広報活動などの事業は助成金や寄付金で開催しているのが実情です。  
 障がいの有無にかかわらず地域でより良く暮らしていけるために当法人はさらに活動を進めていきます。ぜひ会員になっていただき、法人活動の応援をしていただければ助かります。  
 また、すでに会員になっていただいているみなさまには、ぜひご意見やご要望などを当法人までお寄せください。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。