



JAとよごろ広報誌

# 煙火

JA女性協フレッシュミズ部会長  
JA北海道女性協フレッシュミズ部会副会長  
斉藤 沙也香 さん

2023.1

vol.217





# 新年のご挨拶

豊頃町農業協同組合

代表理事組合長 山口 良一

新年、あけましておめでとうございます。

組合員、ご家族の皆さん、輝かしい新年を健康でお迎えのことと思います。改めてお慶び申し上げます。また、日頃より農協事業運営にご理解、ご協力頂きありがとうございます。改めて感謝と御礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、春先から低温傾向で各作物の初期生育は悪く、6月に入り気温の上昇と共に平年並みとなりましたが、7月・8月の天候不順（多雨）が大きく影響し全作物が平年以下となりました。

酪農・畜産においては、粗飼料の収量、品質は平年並みでありましたが、配合飼料価格の高騰、生乳生産の抑制の中での出口対策への負担、8月以降には副産物価格の暴落という今までに経験のない異常事態となり、国も対策は講じてくれていますが十分とは言えません。加工向けの限度数量、補給金単価も要求に程遠い生産現場の実態を反映しない残念な結果となりました。乳価交渉においては、加工向を含めすべての用途が10円/kgの値上げとなりましたが、その時期が4月からということと、出口対策の負担増が懸念されるところであります。

昨年は畑作、酪農、畜産においても、組合員、家族の皆さんの努力が報われない残念な年となり、改めて基盤整備、土作りの大切さを思い知らされた年となりました。今後とも基盤整備事業を町と共に進めて参ります。

本年は生産現場の状況が改善し天候に恵まれて豊穰の出来秋を目指して、役職員一丸となって取り組んで参ります。組合員、家族の皆さんの努力が報われる1年でありますように、心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶と致します。



本年もよろしく

お願い申し上げます

豊頃町農業協同組合

|         |       |      |      |           |       |            |       |    |       |    |       |    |       |    |      |        |      |      |       |    |       |      |       |    |       |       |
|---------|-------|------|------|-----------|-------|------------|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|--------|------|------|-------|----|-------|------|-------|----|-------|-------|
| 代表理事組合長 | 山口 良一 | 専務理事 | 川口 修 | 総務経済常任委員長 | 相澤 博美 | 総務経済常任副委員長 | 宝田 博幸 | 理事 | 植村 有見 | 理事 | 松崎 文一 | 理事 | 井村 康広 | 理事 | 吉田 孝 | 信用担当事務 | 星野 隆 | 代表監事 | 按田 憲一 | 監事 | 岡崎 明良 | 常勤監事 | 和田 宏樹 | 参事 | 水上 清美 | 外職員一同 |
|---------|-------|------|------|-----------|-------|------------|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|--------|------|------|-------|----|-------|------|-------|----|-------|-------|



# 令和5年の年頭にあたり

北海道農業協同組合中央会

代表理事会長 小野寺 俊 幸

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては、日々営農に更に邁進されておられることと存じます。

また、組合員・役職員の皆様が一丸となり地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに対しまして、改めて敬意と感謝を申し上げる次第であります。

昨年の本道農業につきましては、春先は天候に恵まれ地域によって少雨の影響が見られたものの、その後は順調に推移しておりました。ただ、6月の降雹、8月の記録的な大雨、9月の台風により、一部地域、作物によっては、生育に大きな影響が出たものがありましたが、収穫作業は総じて順調に進み、天候の影響を大きく受けた作物を除いては平年作を確保することができました。

しかしながら、新型コロナウイルスとの戦いが長期化し、各農畜産物の消費は依然として低迷しております。

さらに、国際紛争や急激な円安の進行による飼料・肥料をはじめとした生産資材の高止まりが、農業経営に与える影響は甚大であり、北海道・全国連とも連携し、JAグループ北海道としてしっかりとその対応を図って参ります。

コロナ禍、国際紛争によって、世界の食料需給事情が一変しました。輸出制限を行い、自国の食料を確保する各国の動きが活発化し、世界的な人口増加による食料不足問題など食料争奪合戦がすでに始まっています。我が国の食料を安定的にどう確保するのか。今こそ大いに食料安全保障の国民的議論が必要となっています。

JAグループ北海道は、日本の食料基地であるという使命感に立ち、食料の安定生産・安定供給と農畜産物の需要拡大を両輪として引き続き取り組んで参ります。

今年は、第30回JA北海道大会の実践2年度目となります。

決議された将来ビジョンである、「北海道550万人と共に創る『力強い農業』と『豊かな魅力ある地域社会』の達成」の実現に向け、様々な課題を解決する必要があります。

農業を取り巻く環境は厳しい状況が続いておりますが、このような状況であるからこそ、協同組合運動の原点に立ち返り、相互扶助の精神に基づき互いに協力し、力を合わせこの難局を乗り越える必要があります。

また、消費者に対しては、JAグループが提唱する、自国の国民が消費する食料はできるだけ自国で生産するという「国消国産」に対する理解を求め、消費者の行動変容に結びつけていくことが望まれます。

このためには、組合員、消費者との「対話」が重要となりますので、組合員・役職員が一丸となってしっかりと取り組んで参りましょう。

結びになりますが、本年は卯年です。卯は穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」、また、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。

他にも「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。この謂われにあやかり、本年が豊穰の年となること、新型コロナウイルスの1日も早い終息と皆様のご健勝をご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



# 年頭にあたり



**生き甲斐部**  
部長  
**加藤 敏**

新年あけましておめでとうございます。組合員、生き甲斐部の皆様には、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの感染者数が過去最多を更新するなど蔓延が止まらない中、コロナワクチンの接種も進み、旅行やスポーツ観戦などの行動制限は緩和され、年末のサッカーワールドカップの日本チームの活躍は大変喜ばしい出来事でした。

しかし、ロシア・ウクライナの戦争による燃料の高騰や物価高、生産物の価格暴落の影響など、我々の生活にも大変厳しい状況を強いられた年でもありました。

今年こそはコロナ感染に翻弄されることなく農業生産物をはじめ平年を上回る出来高を念願いたしたいと思えます。さて生き甲斐部の活動では、7月のパークゴルフ大会、及び、秋季登別・函館方面の旅行も無事開催でき、皆様と楽しいひと時を過ごすことができました。旅行では出発前は天候の悪化が予想され大変心配しておりました

が、函館山山頂に到着するとそれまでの雪もすっかり止み、素晴らしい風景を見ることができました。お忙しい中参加・協力いただいた皆様にはお礼申し上げます。

また残すところ今年度の活動といたしましては、新年会をはじめ、組合長杯ゲートボール大会、総会、生き甲斐部創立50周年記念式典を予定しております。多くの部員の皆様のご出席をお願い申し上げます。

最後になりますが、本年も前年同様の部員皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げ、一日も早い新型コロナウイルスの終息と、皆様のご多幸、ご健康をご祈念致しまして新年のご挨拶といたします。

## J A豊頃町生き甲斐部

部長 加藤 敏  
副部長 津久井 清美  
外役員一同



**女性部**  
部長  
**田頭 綾子**

明けましておめでとうございます。

ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

日頃より女性部活動に対しまして部員の皆様をはじめ農協、各関係機関の皆様にご理解、ご協力賜り厚く御礼申し上げます。

昨年度も新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により本来の活動が出来ない1年でありましたが、一昨年より活動できたこともありましたが、すみれ部会、ミセス部会は宿泊を伴う研修旅行、フレッシュミセス部会は日帰り研修を行うことが出来ました。参加人数はまだまだ以前のよう数とはいかず少人数ではありましたが、久しぶりの研修は充実したものとなりました。部員同士が顔を

会わせ、お互いの近況報告をしたり、聞いたり、笑いあったり、その当たり前の何気ないことの大切さをあらためて実感しているところです。本年1月31日に4年ぶりの女性フェスティバルを開催致します。全国旅行支援で旅行が以前より気軽になってきたとはいえ、人の移動はまだまだです。そのようなときだからこそ『我が町を知ろうではありませんか！そして我が町で楽しもう』というのがテーマです。町内で気になっているのだけど、どういところなのかかわからない、行ってみたいことがない、そんなところを紹介するイベントです。部員の皆様に豊頃町の新しい楽しみ方を発見できるいい機会になってくれたらうれしく思います。そして「農家に求められるSDGs」と題しました講演もご紹介します。感染症防止策には充分配慮し開催する予定です。ぜひ、たくさん皆様のご参加をお待ちしています。このような状況のなか、以前と変わらない暮らしはまだまだ難しいのでしょうか。ですが「できることから始めよう」を合言葉に女性部活動に取り組んでいく所存でございますので、どうぞ宜しくお願い致します。皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年の挨拶と致します。

**J A豊頃町女性部**  
部長 田頭 綾子  
副部長 植村 雅美  
副部長 松崎 幸子  
すみれ部会 部会長 津久井 淑恵  
ミセス部会 部会長 按田 成子  
フレッシュミズ部会 部会長 松本 典子  
外役員一同



**青年部**  
部長  
**高橋 智紀**

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年を迎えられた事を心よりお慶び申し上げます。

また、日頃より青年部の活動にご協力いただき心より感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、私自身青年部の部長を務めることとなり、怒涛の1年でした。

町の会議、町の行事、青年部役員との会議、部長会議とここには書ききれない程の忙しい1年でした。しかし、この1年を通して人とのつながり、新しい出会い、プラスなことも多くあり、とても充実した1年でした。今、青年部は常時参加する盟友が15〜20名程度です。

若手の子たちにも積極的に参加してもらいたいです。新型コロナウイルス等の影響を受けるご時世、難しい面があります。しかし、今の役員含め、役を終えた先輩方、これから役に付く後輩方は、仕事や家庭の事情がある中でも時間を作り積極的に青年部活動に力を注いでくれます。今の青年部はどこの青年部にも負けにくいくらい熱く、騒がしく、楽しい青年部だと思います。若い子たちが積極的に参加してくれば、さらにパワーアップするはず。人とのつながりをもっと広げましょう。きっとプラスになるはず。マイナスになることはありません。つながりを持てば青年部はもちろん仕事もこれからまだまだ楽しく、やりがいが出てくると思います。

今年1年も盟友各位、各関係機関の皆様のご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## J A豊頃町青年部

部長 高橋 智紀  
副部長 石田 雅哉  
書記長 鈴木 雄大  
畑作部会長 川口 知紘  
畜産部会長 武内 創  
外役員一同

# 農野牛地区経営研修

令和3年度より5年間、農業改進黨業の重点地域である農野牛地区の若手経営者や後継者に向けた組助制度・営農計画作成に係る勉強会を開催しました。

経営形態別に2日間で開催し、11月21日に酪農家向けに3名、12月6日に耕種農家向けに3名が会に出席しました。

両日とも当JA金融課の河原係員が「組助制度の概要」「組助情報の利活用・注意点」と農業改良普及センター東部支所の荻野氏が「営農計画作成のポイント」について説明しました。後半は例題を用いて農業生産額や経費を算出し、営農計画書の作成を実践しました。

今後はなかなか馴染みづらい組助制度等について、青年部や女性部をはじめとした経営移譲間もない経営者や後継者に対し、当勉強会が広く活用できるようすすめます。



勉強会1日目



勉強会2日目

# 家庭介護教室を開催しました

12月20日、JA健康寿命100歳プロジェクト対策協議会主催による家庭介護教室をZOOMにて開催しました。十勝・根室・釧路管内の女性部、青年部、組合員等関係者（職員も含む）を対象に、約80名が参加しました。今回の研修を通して、内容及び重要な点は以下の通りです。

## 「認知症への理解」

講師／JA北海道厚生連 事業推進部 健康福祉課 健康福祉課長 斎野涼介氏

- ・認知症は早期発見、早期受診・診断、早期治療が大切なため、年に一度の健診を！
- ・高血圧、肥満、生活習慣病の予防
- ・認知症には、心地よい刺激、笑う、ほめる、ほめられる、周囲とのコミュニケーション、役割や日課を持つ、などの脳の活性化を図る



## 「感染を拡大・重症化

### させない口腔管理

### 食べやすい食事について」

講師／JA北海道厚生連 帯広厚生病院 摂食嚥下障害看護認定看護師 河本友香氏

- ・口腔トラブル（歯周病や歯肉炎等）が病気の重症化につながるケースがあるため、口腔内を清潔に保つ
- ・新型コロナウイルスのような感染症は、唾液などの飛沫が原因となるため、飛散しやすい居間・ダイニングテーブル・洗面台を意識した清掃が必要
- ・義歯は誤嚥や窒息の原因になるため、定期的なメンテナンスが必要
- ・スマイルケア食等の様々な食べやすい食形態に加工された食品を適切に選ぶ

## 「家庭介護で知って

### おきたい感染対策」

講師／JA北海道厚生連 帯広厚生病院 感染管理認定看護師 佐藤莉衣氏

- ・手洗いで菌を洗い流し、消毒で菌を死滅させる
- ・手洗後は手をふき取ったペーパータオルや肘でレバー（蛇口）を閉じる
- ・手洗い・消毒は15秒以上乾燥させない量で手指全体に擦り込む
- ・冬に気を付けたいノロウイルスは加熱によって死滅するため、食器や調理器具は熱湯（85℃以上）で1分以上または、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに浸して消毒し、床等に付着したおう吐物は0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルで拭きとると良い

## 黒毛和牛「牛肉直売会」 和牛生産改良組合が開催



12月10日にＪＡ資材店舗において開催した「直売会」は開始１時間前から客列をつくりました。地域振興の一環として町広報誌にチラシを同封するなどの町職員の協力を得て、当日は安藤誠牧場産の黒毛和牛１頭分を販売し、なかでも時期的にすき焼き用の肉が大人気でした。

商品の渡し役を行った安藤誠さんは「今年は天候に恵まれ、たくさんの方に来ていただけてとてもうれしい。生産から食までの繋がりを地元の方々に感じていただければありがたい。」と感想を述べました。

## とよころ物産直売所にて 乳製品を販売！

10月29日、今年もとよころ物産直売所にて開催した「とよころ野菜市」に農協青年部が参加しました。

乳製品の消費拡大を目的に始めた直売所での活動も今年で３年目を迎え、毎年楽しみに来場するお客さまも少しずつ増えました。

販売品目はよつ葉乳業製品の飲むヨーグルトやチーズ類、バター等の人気商品や乳製品購入者に数量限定で牛乳の無料配布を行いました。

よつ葉乳業製品が特別価格ということもあり販売開始から順調に売り上げ、開始１時間半ほどで用意した商品が全て完売しました。少しでも乳製品の消費拡大に繋がれば嬉しく思います。



## 秋季道内研修 登別-函館

## 生甲斐部

令和元年度の秋季以来となった研修旅行は部員17名が参加し、11月30日から2泊3日で道央・道南地方をバスでまわりました。

初日、午前8時にＪＡを出発し、お昼に白老町にて白老牛定食を食事した後、民族共生象徴空間ウポポイに到着しました。園内にある伝統的な家屋や工芸品工房を散策し、5万年前の石器を展示した博物館と古式舞踊を鑑賞し、アイヌ民族の文化を体感しました。夜は、宿泊先の登別温泉第一滝本館で温泉入浴と宴会をおこないました。2日目、朝の登別地獄谷を散策（自由参加）後は、函館市へ移動します。函館ピアホールにて昼食をとり、ベイエリア金森倉庫で買いもの後は、函館山をロープウェイで往復し、夕方は五稜郭タワーから今季初日の五稜郭公園イルミネーションの点灯式を体験しました。函館湯の川温泉ホテル祥苑で宴会の際、川口一男さんに乾杯挨拶と井下英透さんに閉宴挨拶を頂戴しました。最終日の朝食は函館朝市にて、昼食は苫小牧市にある海の駅ぶらっとみなと市場で自由食とし、午後6時すぎにＪＡに無事到着しました。

両日とも宴会後の2次会を取り止めましたが、ゆったりと温泉入浴やお部屋でお過ごしいただき、その日の疲れを癒しました。道央・道南地方は3日間とも雪が降りましたが、すべての目的地において到着の際は雪が止み、晴れ間が広がり、初雪と徐々に雪が山や街並みと一体化していく景色を楽しみました。





# JA十勝青年部大会 CMコンテスト優秀賞

11月25日（金）、帯広市内のホテル日航ノースランド帯広にて開催の第47回JA十勝青年部大会に役員7名が参加しました。十勝大会は十勝管内の盟友約600名が一堂に会する唯一のイベントで、活動実績発表や各青年部の作成した30秒間CMコンテスト、講演会、純農Boyコンテストを行います。

活動実績発表はJA新得町青年部が「学校給食Sランチ」と題し、食育活動に関する発表を行い、最優秀賞を受賞しました。行政・企業と連携しながら給食を通じて食育活動や国消国産へつなげる取り組みを紹介しました。講演会は「スマート農業が可能にするSDGsと農業のかかわり」と題し、北海道農政部十勝農業試験場駐在上席の馬淵富美子氏を講師に招き、SDGs達成に必要な農業技術や可変施肥技術・ロボットトラクタについて学びました。

30秒間CMコンテストは、2年前に撮影した渾身の作品を提出しました。



歴代の部長が体を張った作品は見事、優秀賞を受賞しました。結果発表の際、JA豊頃町青年部の名前が呼ばれたとき、思わず声をあげてしまうほどみんなで喜びました。

夜は各単組で懇親会を行い、久々の実開催等もありとても楽しそうに盟友同士交流を深めました。

受賞CMは必見です。URL <https://youtu.be/Y7og1MGqhek>



## 3年ぶりの管外研修を実施！

12月9日から10日にかけて管外研修を開催しました。今年度はヤンマーアグリジャパン株式会社 北海道支社（江別市）、北海道農業専門学校 学校法人八紘学園にて視察研修を行いました。

ヤンマー社では、ジョンディアトラクターの製造ラインや修理等の現場を視察しました。当工場では年間400～500台生産しており、道外・道内で約半数ずつ出荷していることに驚きました。細かいところのマイナーチェンジを行う工程も視察しましたが、1台1台手作業で行っていることも感心しました。7年前にも訪問しましたが、さらに進歩した技術を見ることができました。

八紘学園は、高品質でおいしい牛乳を生産するため、粗飼料は全て学生たちの手によって育てられた飼料を使用するなど、徹底した管理指導を行う学校です。普段は学生がほとんどの作業を行い、乳牛を育てるだけでなく、牛の観察力や食品を届ける大切さを学んでいるため、優秀な学生がたくさんいることを学びました。

どちらの視察先でも、部員の真剣な眼差しや興味津々に話を聞く場面が多く、部員にとって有意義な研修でした。



# 大津小学校 調理学習

女性部

11月14日に大津小学校児童10名が参加した調理学習には、町の食育事業およびJA食育学習の一環として、講師にJA女性部より田頭綾子部長、松崎幸子副部長、植村雅美副部長と農業委員会より門茂子委員、川口亜矢子委員が参加しました。

講師の皆さんは、前日に調理の事前準備を行い、当日は9時に会場である小学校家庭科室に入りました。10時30分に子供たちが集まり、田頭部長が本日のメニューや使用する材料を披露すると、子供たちも大好きな料理やデザートに目を輝かせました。調理の行程ひとつひとつに熱心に興味を示す子供たちに、講師の皆さんも自然に笑みがこぼれました。時間の経過とともに、子供たちは自発的に缶切りや包丁・フライパンを使用し、調理を体験しました。料理完成後は体育館に移動し、試食会を行いました。

小学校からは「この学習を通して、子供たち地域の食材への更なる関心と理解を高めることができた。私たち教職員も今回の学習でご指導いただいたことを、日常の教育活動に生かしたい。」とお礼状をいただきました。

メニュー

☆炊き込みごはん

☆豚汁

☆キャベツ入りハンバーグ

☆フルーツポンチ

☆ほうじ茶ラテ



## ミセス部会 宿泊交流会

11月17～18日、十勝川温泉第一ホテルにてミセス部会研修旅行を行い、当日は10名が参加しました。

宴会はビンゴ大会やじゃんけん大会で大いに盛り上がりました。景品は、洗剤やハンドソープなどの日用品やSDGsの一環としてマイボトルの詰め合わせを用意しました。みなさん温泉や久しぶりの交流を楽しみました。



# の窓 すみれ部会 研修旅行 ～広島・愛媛方面～

11月22日～25日、広島・愛媛方面に14名で研修旅行へ行きました。マスク着用、アルコール消毒と感染対策に気を付けながらの毎日ですが、久しぶりの皆さんとの会話に癒されました。

1日目は、山口県岩国の錦帯橋を観光後、広島県宮島口からフェリーで宮島に渡り、1泊しました。2日目は、厳島神社を観光した後、原爆ドーム広島平和記念資料館を視察し、改めて平和であることのありがたさを感じました。夜は全国旅行支援のクーポンを使用し、お土産を買い、名物広島お好み焼きを楽しみました。3日目は、尾道観光後、しまなみ海道を通り愛媛県松山市の道後温泉で1泊しました。温泉街では、それぞれ温泉や買い物を楽しみました。4日目は、朝から天候に恵まれ、ロープウェイにて松山城を見学し、天守からの眺めに感激しました。来られたことに感謝の気持ちでいっぱいでした。

3泊4日の今回の旅行を実施できたのは様々な方のご協力・ご支援あってのものだと思っており、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

(すみれ部会長 津久井淑恵)



錦帯橋にて



松山城にて



11月25日、釧路にてフレッシュミズ部会日帰り研修会を行い、6名が参加しました。

当日は町の福祉バスで農協より出発し、釧路水族館ぶくぶく(釧之助)に行きました。タコやクラゲ、チンアナゴを見て、ドクターフィッシュの水槽に手を入れるなど、みなさん和気あいあいとした雰囲気を楽しみました。昼食は釧ちゃん食堂(釧之助)にて海鮮丼や焼き魚の定食など海の幸を満喫しました。昼食後は釧之助やイオンで各々買い物をしました。

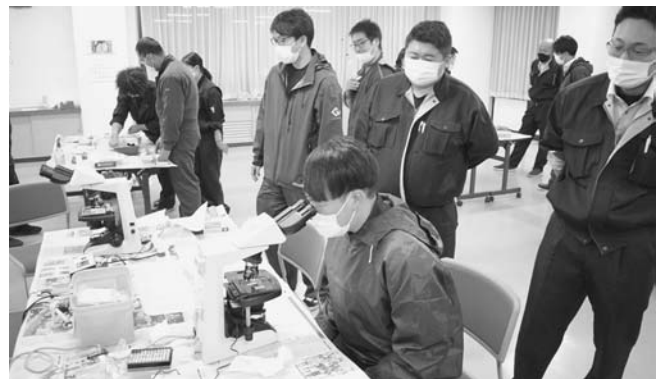


# 畜産課 繁殖技術研修会

11月11日、当農協で畜産課職員10名とＪＡ大樹町の人工授精業務担当職員４名が一般社団法人ジェネティクス北海道の獣医師を招き、乳用牛の受胎率向上のため繁殖技術研修会を開催しました。

会場には乳用牛の屠体から摘出した子宮４本を用意し、出席職員全員が卵胞や黄体を触診し感触や大きさから授精の適期にあたるか意見を交わしました。また、精子の活力検査として精液の融解後、①常温で数分間放置した検体 ②再凍結した検体 ③ストロー消毒したアルコールが精液に付着したことを想定した検体の上記３例の精子の活力状態を顕微鏡で観察しました。

時勢柄、十勝管内の技術向上に係る各種研修会の未開催が多く、本研修会はその代替として２ＪＡ間で研修テーマを検証し共催をとりすすめました。本年夏季には同様の研修会をＪＡ大樹町で開催し、当ＪＡ職員４名が出席しました。



10月18日～24日にかけて町内の酪農家からの預託牛（乳用牛）を二宮牧場・湧洞牧場・トイトッキ牧場から下牧しました。

５月の入牧時およそ850頭の乳牛は期間中に入退牧を行い、一斉下僕時にはおよそ580頭でした。入牧時には小柄だった牛たちも、広大な牧場で牧草をたっぷり食べ、見違えるほど大きく成長しました。これから各酪農家の元で生乳増産のために大活躍してくれることでしょう！

## 共同牧場 一斉下牧



## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年を振り返りますと、全てではありませんが、いろいろな行事を開催したので充実した１年でした。充実した年といえば、１年前に「目標を立てる」と掲載しました。忘れてはおりません。ダイエット（10kg減）ですよね。苦しい道のりでした。我慢の日々、時にチートデイをつくり、乗り越えました。結果は…5kg減でした（笑）。人生そんなに甘くないですね…。まわりのみなさんに甘やかされ…いや！甘いのは自分でした（笑）。

今回の反省を踏まえ、来年5kg減、２年間で10kg減を目指します。やる気がわいてきました！5kg減のために今年はとりあえず冬のみですが、昨年からは始めたスノーボードを練習しようと思います。

みなさんも充実した年をお過ごしください。素敵な１年になりますように。



企画振興係 T. S