



☆写真販売のお知らせ☆

今年度も残すところわずかとなりました！今年度のたんとでの様子を写した写真の販売を受け付けています♪

* 今年度以前の写真も販売中です！！（年度ごとの販売となります）

* 写真はすべてCD-Rにしての販売となります！

（写真屋さんなどに持っていけば普通の写真にしてくれます☆）

各年度 1500円

あとがき

じつは先月、メタボ検診を受けました。結果はまだ来ていないのですが、そこそこの所で引掛かるだろう事は、毎朝ベルトを締める時に苦勞する事を考えると容易に想像ができます。日ごろの運動不足を今更ながら後悔しつつ、そういえば…と昔を思い返してしまいました。20代前半の頃は北アルプスをガンガン登ったり離島探訪に出掛けたりと、アウトドアライフを底抜けに楽しめる引き締まった体だったハズです。メタボなんていう言葉が生まれるとは想像もしなかったし、ましてや自分がそんな体型になるとは夢にも思っていませんでした。あれから15年ほどが経ち、時は無常にも内臓脂肪を増やしていったのでした。ベルトの上にポヨンと乗ったお腹を眺めながら、健康について考えを巡らす良い機会になりました。

そこで、元日の早朝、初日の出を友人と眺めながら、今年の抱負を「健康第一」に決めました。仕事も家庭も遊びも健康な体あつての事。それには、よし、まずは栄養をしっかりと摂らねば。その為には、今年は美味しい物をがつり食えよう！そして飲もう！と、かたく心に決めたのでした。あれ？ 何か違いますか？

（内藤）



「たんとびん」は、植物性大豆インクを使用して印刷されています。



2009年お正月号

〒385-0021

長野県佐久市長土呂587-6

TEL0267-68-7977

✉ tanto@karuizawa.ne.jp

FAX0267-68-7978

2009年1月



たんと
Tanto's

今年もたんとを
よろしくお願いします！

☆11月のスクール☆

がつ か ながだいさい
11月2日 長大祭へいこう！



うへだ ながのだいがく がっこうさい あそ い
上田の長野大学で学校祭に遊びに行ってきました。た
くさんの出店が出ていて、見て歩いてるだけでも楽しい
雰囲気でした。さらに、いつもボランティアで来てくれ
る学生さんたちが声を掛けてくれるので、みんな
およろこ おも おち め あ
大喜び！思い思いに「たこ焼き」や「から揚げ」「ポッ

プコーン」なんかを買って食べました。kくん
は、最近県内で人気急上昇中の「信州
プロレス」が見られるということで、最前列で
ま 待っていたのですが、始まる前に帰る時間にな
ってしまっただけで、しぶしぶ帰ることにな
り、少し不完全燃焼でした。



がつ か
11月24日 りんごがりにいこう！（in さなだまち）



こんかい
今回は「おいしい たのしい りんご狩り」の大松農園へ行
ってきました。まずは東御出身の力士大松の生家で
相撲したり探検したり…、皆でたっぷり腹ごしらえ。次は
お待ちかねのりんご狩りです。腹ごしらえのおかげでた
っぷりのりんご狩りが楽しめました。しかしこの日りんご狩
り以上に注目を集めていたのが、皮むき機の「ナイフ
ン！」。機械にセットしてハンドルを回すだけの手軽さか
ら、看板通りの「おいしい たのしい りんご狩り」がで
きましたo(^-^o)(o^-^o)



今年もみんなと一緒に遊びながら、いろんなこ
とを学びたいです。ワイワイ楽しいたんとになる
ように努力します！！

今年こそ真面目に受験の勉強しなければ…（笑）

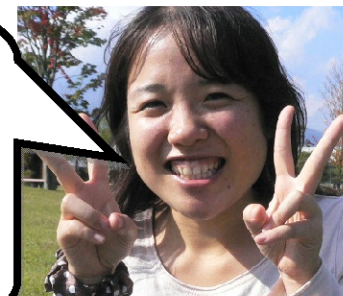
ふくだ

昨年は皆様から学ばせていただくことが多い
年でした。大変感謝しております。今年も日々
勉強の精神で一年間過ごしたいです。

そしてもう一つの抱負は、ダイエット！！（笑）

今年は毎月1kgずつ痩せます！！

ほんま



昨年は4月からたんとの一員となり、スクール担当とい
うことで毎月いろいろな企画に参加させていただき、また
たくさんの方々と出会うことができました。とても中
身の濃い1年であつたという間に時間が過ぎていきました。

今年は昨年の吸収したことをゆっくり発散しつつ、余裕
をもってみなさんと関わることができたらいいなと思っ
ています。三十路に突入して自分の体力の限界値もわかる年頃にな
ったので、無理せずゆつたりのんびり気楽にを目指してい
きたいなと思ってます。（なかなか難しいかな・・・）

せき

日々、目の前の出来事に対することで精一杯にな
っています。今年は少しでも目線を上げて3歩く
らい前を見て歩んでいきたい。そこで、今年は計
画的に野菜作りをしよう！と思っています。今年
も宜しくお願いします。

ふりはた



◇2009年 たんと。スタッフの目標◇



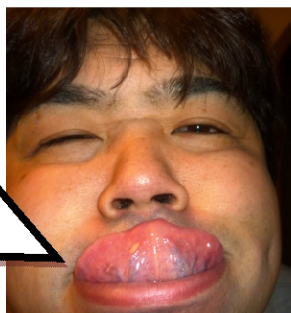
「健康第一」

詳細はあとがきで！！

ないとう

この仕事に関わり始めて、早いもので10年が経とうとしています。今年は、自立支援法になって初めての法改正があり、内容も今後の方向性を決める大きな波になりそうです。しかし、未だに影響の大きさが予測できません。そんな波をうまくスタッフ全員で乗り越え、たんと的サービスは今以上に安心して提供できるようにしていきたいと思います。

いいじま



今年もいっぱいみんなと笑って元気をもらいたと思います！！よろしくお願いします☆

いわまつ

1、『脱・ガリガリ宣言』

昨年腰痛を患いついに始めたジム通い。③日坊主にならない程度に筋肉つけます！

2、『脱・独り身宣言』

今年で独り身5年目、ぼちぼち恋人欲しいです。

3、『たんと宣言』

たんとを利用するすべての人達の笑顔を守るために、今年も頑張ります！

おぎはら



11月29日 りんごがりにいこう！（in おぶせまち）



数年前にもお邪魔したことがある須坂のりんご農家のりんご畑を貸していただき、食べ放題のりんご狩りに行ってきました。

お勧めのりんご「あいかの香り」という蜜が霜降り状にりんごの中にあるものも食べることができ、みんなお腹いっぱいになるくらい食べ放題のりんごをほおばって来ました。

当日までに、霜や雪が降るとりんごもたないのでは、早めに収穫してしまうかも…と言われていたのですが、なんとか木になっているりんごを狩って食べることができました。

やっぱり採りたてのりんごは、どの種類も水々しくとてもおいしかったです。



たんと利用状況		11月		12月	
		利用時間	利用人数	利用時間	利用人数
	お預かり	445.5h	138人	431.5h	124人
	宿泊	336.5h	14人	185h	11人
	外出・訪問	171h	69人	146.5h	82人
	スクール	175.5h	36人	260.5h	48人
	その他	6h	1人	2.5h	2人
	合計	1134.5h	258人	1026h	267人

☆12月のスクール☆

12月13日 あいあいねんがじょうづくり☆①



今年もたくさんダンボールをいただいたので、あいあいねんがじょうづくりをしました。

白いダンボールに絵の具やマジックで絵を描いたりおりがみでお家や雪を作って貼ったり、ボールペンで細かく駅の名前を書いたりみんなそれぞれ自由に作品を作りました。

なかにはデジタルカメラにはまっているような写真を撮ってくれた M さん、あったかいあいあいの陽射しの中で気持ちよくお昼寝をしていた Y くんなどみんないろいろな過ごし方をしました。結局みんなが年賀状を作ったわけではないけれど、のんびりゆったりあいあいでの時間を過ごしたスクールになりました。

12月14日 あいあいねんがじょうづくり☆②



この日はみんなであいあいに行って、2回目の年賀状づくりしました！あいあい近くのトンネルを抜けると…そこにはまっしろの別世界が待っていました(°o°)そんなあいあいでの年賀状づくりは、ハガキのように書くだけでなく、好きなものを段ボールで作ったり、いろいろなものを張り

付けて作ることができました♪段ボールでいろんなものができたね☆



12月20日 たんとでクリスマスパーティ♪(ひるのぶ)



今日は朝からたんとの中は大騒ぎです♪飾りを作ったり、それを飾り付けたり、ケーキを焼いたりフルーツを切ったりと大忙し♪みんなのおかげでクリスマスらしいとっても楽しい雰囲気になりました！お昼のオードブルや手作りケーキをおいしくいただくと、あとはもうサンタさんを待つばかり！そしてついに・・・来ました！プレゼントを持った優しいサンタ



さんが2階から！みんなステキなプレゼントを貰えて良かったね♪サンタさん、来年もまた来てね♪そしてスタッフにもよろしくお祈りしま～す！

12月20日 たんとでクリスマスパーティ♪(よるのぶ)



クリスマス会夜の部は、利用者さんもボランティアさんもとても早い時間から来てくれました。とっても賑やかなムードの中、クリスマス会スタート♪夜の部はお酒で乾杯です！昼の部の皆で飾り付けたクリスマスムードの部屋で、たんとと手作りの料理を食べました。皆とても楽しそうにおしゃべりをしたり、料理を食べたり、

お酒を飲んだり・・・とても暖かい雰囲気ですごく素敵でした♪お酒の効果で皆とても愉快です(笑)そしてお待ちかねのプレゼント交換！歌を歌いながらプレゼント交換をしました。皆どんなプレゼントがもらえたのかなあ？・・・そしてクリスマス会夜の部二次会

スタート！メインイベントはたんとスタッフによる、仮装(?)大会!!(笑)これが意外にウケまして、記念写真を一緒に撮る利用者さん続出でした(笑)その後は手作りケーキを皆で美味しくいただきました♪そんなこんなで、とても楽しいクリスマス会となりました☆

