

# かわら版

## 自主事業予告

5月

5/1(水)に受付開始の自主事業を  
再度予告します!

### ◦ やってみよう講座~しらい空手教室編~

コミプラで新しく開校される空手教室の体験会です!

しらい空手教室は、ハッピー戦士がテーマだそうです♡

キミもハッピー戦士になろう!!

5月9日(金) 18時~19時 参加費は無料です。

対象→4才~大人 定員→先着10人 ※活動は、はだして行います。

講師→高良数芳先生 持ち物→水筒・給用飲み物



↑  
コミプラHP  
かわら版の  
QRコードです。



↑  
コミプラHP  
かわら版の  
QRコードです。

### ◦ ミニフレンチ

子ども向けの料理教室を開催します!!

今回はホットケーキミックスを使ってチョコスフレパンを作ります♪

5月11日(日) 10時~11時

対象→未就学児~小学生(3年生までは要付き添い)

参加費→1人500円(付き添いは無料) 持ち物→エプロン、マスク、飲みもの

## サークル応援団



3月号にも書きましたが、コミプラでは、コミプラで  
活動されているサークルさんの周知活動のお手伝いを  
する「サークル応援団」という自主事業を行っています。

「今よりもっと周知したいけど、どうしたらいいのかわからない...」

「メンバーが減ってしまったので新しいメンバーを募集したい...」

など、お考えのサークルさん♪ぜひ、「サークル応援団」を

活用してみてください☆申し込み用紙は、窓口とコミプラ  
からのお知らせの所に置いてありますので、記入して  
スタッフに渡してくださいね!お待ちしております!!

リトゴのつぶやき

コミプラスタッフに新しい仲間が増えました♪

メロン🍌さんです! リトゴが仲間入りしてから2年半

初めての後輩です!先輩として頑張ります!

# ウシ養育師の豆知識〜メタボリックシンドローム①

「メタボ」という言葉はテレビや新聞、インターネットなどで見かけます。  
メタボリックシンドロームの略語で、生活習慣病の前期階の状態を示します。

「メタボ」は  
内臓肥満、高血圧、  
脂質異常、高血糖が  
ある状態、診断基準が  
ある。

## 必須項目

内臓肥満(腹囲)

男性: 85cm以上  
女性: 90cm以上  
(※BMI=25以上)

## 2項目以上

・血圧 130/85mmHg以上  
・空腹時血糖 110mg/dL以上  
・中性脂肪 150mg/dL以上  
・HDLコレステロール 40mg/dL未満

腹囲は①として  
腹囲が90cm以上  
あればメタボと  
判定します!



## 調理室利用について

4月から、施設の利用料金が改定されたのは  
みなさまご存知だと思いますが、コニワラの調理室が  
値下げしているのは、お気づきでしょうか?

3月までは、調理利用(1時間)720円、会議利用350円  
でしたが、4月からは調理利用500円、会議利用  
350円となりました!! 調理利用は 安くなり  
会議利用は お値段そのままですが、会議室(440円)  
よりも、お安くなっております。ぜひ、これを機に調理室の  
利用も考えていただければと思います! ご利用、お待ち  
しています! ※表記料金は1時間での料金です。  
※会議利用の際はシンク奥の水道は使用不可ですが  
荷物棚 横の水道は使用可です。

## どじょうが仲間入りしました♡

福坊の水槽に「ホトケドジョウ」が仲間入りしました!  
温厚な性格で他のお魚とケンカしないそうです。  
「福坊の(福)に「ホトケドジョウ」の(ホトケ)。なんか縁起が良い感じが  
しますね!! ぜひ、水槽の中を探してみてくださいね!

## 学びのコーナー 令和7年度は誕生石です。

5月の誕生石⇒エメラルド・ヒスイ

エメラルド→エメラルドは鉱物名ベリルの緑色の宝石です。和名では緑柱石と呼ばれています。  
エメラルドは様々な能力があると信じられており、また美しい色合いと特つので古代から愛されて  
きた宝石の一つです。エメラルドはクレオパトラが最も愛した宝石とされており、世界最古のエジプトのエメラルド  
鉱山には彼女の名前が付けられています。



ヒスイ→ヒスイは主にヒスイ輝石(ジェイサイト)から成る宝石で、良質なものは宝石として珍重されています。良く知られて  
いる色は緑色ですが、黄色、褐色、黒色など様々な色があります。日本では縄文時代の遺跡から  
ヒスイの装飾品などが発掘されており、古くから愛用されてきた歴史があります。  
2016年にはヒスイが日本の国石に制定されました。

