



2月の  
予定

## サークルスケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール	毎週火・木曜 ※2日除く 【前半】9時～10時30分 【後半】10時30分～12時	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	○月曜 (18時30分～20時30分) ○水曜 (19時～21時) ○水曜【個別指導】 (19時30分～20時30分) 会員：550円/回、会員以外：800円/回	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	4、18、25日 (18時30分～20時30分)	町民体育館

●パソコン自主学習支援 (会員限定)  
毎週木曜 ※23日除く  
(18時30分～20時)  
※個別指導 (会員問わず)  
(18時30分～19時30分)  
対 象：小学生以上  
会 場：ジョイワーク三戸  
料 金：会員1,100円、会員以外1,600円  
【30分料金半額】  
準備物：ノートパソコン

## 令和4年度クラブ 会員募集中!

令和4年度のクラブ会員やスポーツ指導者(有資格者)募集しています。詳しくはお問い合わせください。

## 教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
かんたん筋トレ!	水曜▶1、8、15、22日 金曜▶3、10、17日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

※「教室」は参加料が必要 (クラブ会員550円、会員以外1,100円)  
※サークルおよび教室、スクールの体験は自由にできますが、1回までとさせていただきます。



(一社) さんのへスポーツクラブEnjoyクラブハウス (ジョイワーク三戸内)  
TEL・FAX 22-2503  
HPアドレス <http://ssce.web.fc2.com/index.html>  
Eメール [s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

会員募集中



おうちで作れる

第10弾

## 三戸の郷土料理

三戸町食生活改善推進員会「つくしの会」から、三戸の郷土料理を紹介します。郷土料理伝承のため、慣れ親しんでいる三戸の郷土料理や、昔懐かしい郷土料理の献立を、ぜひつくしの会事務局(☎20-1152)にお知らせください。

◆今月の献立は… ひつつみ

☆材料 (5人分) ☆  
干しいたけ (2～3枚)、にんじん (中1本)、ごぼう (中2本)、ねぎ (3本)、水 (2000cc)、しょうゆ (150cc)、酒 (大さじ2)、みりん (大さじ3)、煮干し (50g)、だし昆布 (10g)、かつお節 (少々)、鶏肉 (200g)  
(ひつつみの生地) すいとん粉または小麦粉 (500g)、塩 (少々)、水 (適量)



### ☆作り方☆

- ①すいとん粉に塩を混ぜ水を加えて、耳たぶより少し柔らかい程度までこねる。ポリ袋に生地を入れ、3時間程度ねかせる。
- ②にんじん、ごぼう、ねぎは斜め切りにし、戻した干しいたけは薄切りにする。この時、ごぼうは水にさらしておく。
- ③鍋に水を入れ、煮干し、昆布、かつお節でだしをとり、ザルでこして作っただし汁に、鶏肉、人参、ごぼう、干しいたけを入れて煮る。
- ④③にしょうゆ、酒、みりんを加え、味を調える。
- ⑤①の生地を薄く伸ばしてちぎりながら④に入れて煮る。透明になったら火を止め、ねぎを入れる。

### ◎フレイル予防には、毎食たんぱく質をとることが大切です!

フレイルとは「高齢期になり心身の活力(筋肉や運動能力、社会とのつながりなど)が低下した状態です。この予防のためには「食事」「身体活動」「口腔ケア」「社会参加」が大切です。特に食事(栄養)を上手にとる4つのポイントは

- ①1日3食食べる。
- ②主食(ご飯やパン)、主菜(たんぱく質のおかず)、副菜(野菜料理)をそろえて食べる。
- ③1日7～10食品群を目標に食べる(魚、油、肉、牛乳、緑黄色野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物)。
- ④たんぱく質を手のひら1つ分ほどを意識してとる(特に肉、魚、卵、大豆製品は筋肉を作る主成分です)。