



●パソコン自主学习支援 (会員限定)
 毎週木曜 (19時～20時30分)
 ※個別指導 (会員問わず)
 (19時～20時)
 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5年度クラブ 会員を募集します!

令和5年度のクラブ会員やスポーツ指導者(有資格者)を募集します。詳しくはお問い合わせください。

10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 ※ 24、31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☆	毎週月・水曜 ※ 9、23日除く (19時～20時30分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	14、28日 (18時30分～20時30分)	アップルドーム

教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
楽笑ストレッチ	毎週月曜 ※ 9、23日除く (13時30分～15時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	水曜▶4、11、18、25日 金曜▶6、20、27日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸
キッズサッカー	毎週木曜 (17時30分～18時30分)	三戸学園第2グラウンド

※「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) さんへのスポーツクラブ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

会員募集中



おうちで作れる

第18弾

問 三戸町食生活改善推進委員会「つくしの会」 ☎ 20-1152

三戸の郷土料理

◆今月の献立は… **いか飯**

☆材料☆

いか→中10パイ、もち米→1合(150g)、にんじん→50g、
 干し椎茸→3枚、【つけ液】しょうゆ→100cc、塩→少々、
 みりん→大さじ3、砂糖→大さじ2

☆作り方☆

- ①もち米は洗って2時間以上水につけておく。
- ②水でもどした干し椎茸、にんじんを千切りにし、いかは足を抜き3cmくらいに切る。
- ③もち米は水切りし、②を混ぜ合わせる。
- ④③の具を生いかの中に入れ、爪楊枝でとめる。
 (いかは縮み、米は膨張するので具は7割程度入れる)
- ⑤つけ液に④のいかを入れて20分くらい煮込んで、できあがり。



糖尿病予防の三本柱

- ①肥満の解消
 …肥満細胞から血糖値や血圧を上げるホルモンが出ます。
- ②食生活の改善
 …血糖値を上げるのは唯一「糖質」のみ。糖質のとりすぎに注意しましょう!
- ③運動習慣
 …運動により血液中の糖分が使われ、血糖値を下げたり肥満予防になります。

【糖質が多い食べ物】

食材	食品
米	ご飯、もち、おかきなど
小麦	パン、うどん、せんべい、だんご、ひつまみ、くしもち、ケーキなど
いも	肉じゃが、焼き芋など
果物	リンゴ、ブドウ、桃、サクランボ、梨、みかん、ジュースなど
砂糖	甘い飲料、砂糖を使ったお菓子や料理など

※ご飯150gの糖質の量は、角砂糖17個分(55g)に相当します。
 血糖値を上げるのは甘い食べ物だけではないので、食事全体のバランスを整え、糖質の必要量を守ることが、糖尿病予防につながります。