

町立病院からのお知らせ

平成30年度 ふれあい会(糖尿病教室)の開催

和水町立病院では、年に5回、ふれあい会(糖尿病教室)を開催しています。糖尿病の人、そのご家族、または糖尿病に関心のある人を対象に、糖尿病に関する情報や付き合い方、予防について知っていただく機会となっています。調理実習やレクリエーション(運動、クイズなど)を取り入れており、楽しく、和やかな雰囲気です。専門のスタッフが質問・相談もお受けしていますので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

年間予定

- 6月 糖尿病の最新治療の講話(9日)
- 7月 フレンチフルコースお食事会(21日)
- 10月 ペタンク
- 11月 出張健康チェック隊(山太郎祭)
- 2月 バイキング

※都合により、変更になる場合があります



昨年度のシェホンダでのフレンチフルコース



昨年度のバイキングでの調理実習の様子

メニュー

サーモンのタルタルと海老のマリネ、野菜の繊切り添え
 季節野菜のイタリア風ミネストローネスープ
 重平且の香草パン粉焼き、トマトソース添え
 古典風、若鶏胸肉と茸の白ワイン煮、栗の御飯添え
 柿と野菜のサラダ
 無花果とマスカットのジュレ仕立て
 紅茶またはカフェ

※ポイント：舌平目や鶏胸肉を使うことでカロリーダウンに

生活習慣病予防の食事のとり方

1 偏りなく食べる

極端に脂質や糖質を制限すると、体に必要な栄養素が不足してしまう可能性も。“バランスよく”が基本!!ドカ食い防止や血糖の変動を安定させるためにも3食に分けて均等に食べましょう。

2 食べる順番が重要

食物繊維の多い野菜料理から!!早めに満腹感が得られ、後から食べる糖質の急な吸収を抑え血糖値の上昇を緩やかに。脂肪や塩分が過剰に吸収されるのも防ぎます。

3 器は小さい物へ

茶碗を一回り小さい物に変えるだけでエネルギーダウン&見た目のボリュームアップに!!

4 調理法を選びエネルギーダウン

同じ食材でも調理法によりエネルギー、脂質量は大きく違います!!
 ゆで<網焼き<蒸す<煮る<炒める<揚げる

無理なく続けるために、日々のちょっとした工夫をしてみませんか?

問い合わせ先 和水町立病院 内科外来 ☎0968・86・3105

総合型地域スポーツクラブ「クラブなごみ」

ニュースポーツ教室開設のお知らせ

平成31年4月から小学校の運動部活動が終了します。

総合型地域スポーツクラブ「クラブなごみ」では、小学生を対象にニュースポーツ教室を実施し、子どもたちのスポーツ環境を整備します。

運動嫌い克服やスポーツを通して集団行動・ルールなどを身につけさせたい親御さん必見の教室となっておりますので、たくさんのご参加お待ちしております。

- 日 程** 毎週水曜日 午後6時30分～8時00分まで(祝日・第5水曜日は休み)
- と ころ** 和水町スカイドーム2000
- 春季種目** ドッチビー、ストラックアウト、ティーボールなど
- 内 容** 小学生の時に身につけなければならない体の使い方などを楽しみながらできるように指導します。また、集団行動やルールの徹底を行い、次世代を担う子どもたちの育成を行います。
- 対 象** 小学生1年生から6年生まで
- 月 会 費** 1シーズン3,000円(春夏秋冬の4シーズン制)
- 申し込み受付** 三加和公民館、中央公民館に備え付けのニュースポーツ教室参加申込書に必要事項を記入のうえ、三加和公民館または中央公民館に申し込みください。
- 備 考** ①春季は5、6月開催のため2,000円となります。
 ②シーズンごとに活動メニューが変更になります。
 ③1回のみ体験参加が可能です。
 ④受付時に保険料をお支払いいただきます。



ソフトテニス教室についてお知らせ

昨年11月よりソフトテニス教室を再開しました。

ソフトテニスを始めてみたい人、基本から学びたい人大歓迎。
 是非この機会にソフトテニスを始めてみませんか?
 たくさんのご参加をお待ちしています。

- 日 程** 毎週金曜日 午後8時～
- 場 所** 和水町テニスコート
- 対 象** 小学生以上
- 月会費** 月々1,000円

※参加には「クラブなごみ」の会員登録が必要です。但し、1回のみ体験参加が可能です。
 詳しくは、クラブなごみ事務局(三加和公民館)までご連絡ください。

問い合わせ先 三加和公民館内 クラブなごみ事務局 ☎0968・34・3047

クラブなごみ7月スケジュール

種目	健康教室	ヨガ		ペタンク		手話	ソフトテニス	剣道		ジュニアサッカー	ミニバスケ	
曜日	水曜	火曜	金曜	木曜	土曜	第2・4火曜	金曜	火曜	木曜	金曜	水曜	木曜
時間	10:00	20:00	10:00	19:00	19:00	20:00	20:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
場所	スカイドーム	中央公民館	スカイドーム	三加和G	三加和G	スカイドーム談話室	テニスコート	ふれあい会館	ふれあい会館	三加和G	スカイドーム	和水町体育館

※天候や指導者の都合等によりスケジュールが変更になる場合があります。変更が生じた場合は、各種目の指導者から連絡があります。

問い合わせ先 三加和公民館内 クラブなごみ事務局 ☎0968・34・3047