

♪知っておきたい
「ダイエットミニ知識」
…その2…

★体脂肪率のチェックも正確に…
(体脂肪計を利用)

性 別	男 性	女 性
30歳未満	14～20%	17～24%
30歳以上	17～23%	20～27%
境 界 線	23～25%	27～30%
肥 満	25%以上	30%以上

【ダイエット10か条】

～外食編～

- ① うどんよりそば
- ② 丼ものより定食
- ③ 酢の物やマリネが最初
- ④ てんぷらよりから揚げ
- ⑤ 飲んだあとのラーメンは要注意
- ⑥ フランスパンにジャムやバターは禁物
- ⑦ そばつゆやラーメンのスープは飲まない
- ⑧ コーンスープよりコンソメスープ
- ⑨ パスタは具を選んで
(ボンゴレやイカ墨はGI値が低い)
- ⑩ デザートはフルーツにする

▼朝日新聞社発行『一番わかりやすい
低インシュリンダイエット』より

…次回へつづく…

『漢字豆知識』

十字に並んでいる中央に漢字一字を入ると、二字の単語ができます。

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ① 因
↓
無→?→側
↓
起 | ② 看
↓
経→?→敏
↓
程 |
| ③ 打
↓
展→?→幕
↓
発 | ④ 見
↓
誤→?→明
↓
放 |

※答えはチャットボード

発行所

◆ASAニュータウン永山◆

多摩市永山2-19-1

TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

◆ASA多摩センター◆

多摩市落合1-20-10

TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数12000部

おしゃべり ドットコム

<http://www.sawayaka-mail.com>

2005年7月25日(月) vol.114

『街のたより』第42回

『ボーイスカウト多摩第3団』

<http://www.bstama3.com/>



お揃いの制服に身を包み、『緑の羽募金』や『ガーデンシティ多摩』などで活躍する子供たち、楽しそうな雰囲気の中にも頼もしさを感じられます。1975年の発団、138名のスカウトと46名のリーダーで構成される『ボーイスカウト多摩第3団』は東京連盟の中でも1～2位の大所帯、年齢別に構成される5つの部門…それぞれに属する異年齢の「スカウトたち」は、野外

活動の中で行われるプログラムを通じて、社会性や協調性を身につけ、人の役に立てることのうれしさを実感しながら成長していきます。5月に行われた『30周年記念ダンボリー』（高尾の森わくわくビレッジ）…総勢200名が「大営火」を囲む様子はまさに圧巻、団全体が一丸となり想い出深い一日となりました。毎年9月に行われる『入隊・上進式』（西愛宕小学校）、募集はビーバー隊（年長・小1）中心ですが、希望者の途中入隊も可能。HPには写真がいっぱい…楽しそうな活動の様子にアクセスしてみませんか？

※お問合わせは 金光まで TEL042-338-1002

多摩第3団ミニインフォメーション

『年齢構成について』

- ① ビーバースカウト (就学直前～小2)
- ② カブスカウト (小2～小5)
- ③ ボーイスカウト (小5～中3)
- ④ ベンチャースカウト (中3～19歳)
- ⑤ ローバースカウト (18歳以上～24歳)

『主な活動場所』

～活動は随時見学できます～
スカウトハウス (多摩市和田)
多摩3団野営場 (八王子市柚木)
大谷戸公園キャンプ場
多摩中央公園・鶴牧西公園ほか

ぼく&わたしは人気もの

去年の四月、捨て猫保護センターからもらってきました。サスケ(♂)とコメリ(♀)です。現在、一歳四ヶ月です。とても仲良しな二匹は、いつでも一緒。遊ぶのも、寝るのも、いたずらをするの…外から帰って、二本のぴんっと立ったしっぽと四つ足の丸い目に迎えられるとつい、多少のいたずらも大目に見てしまいます。見ているだけでかわいくて、触ればもっとかわいくて「これから、ずっとずっといっしょにいようね。」と、語りかけちゃう毎日です。

