

げんきはっしん!



Vol.2

2005.3

発行：(仮称)岡崎げんき館市民会議

市民フォーラムを開催しました

平成 17 年 2 月 20 日(日)若宮庁舎にて市民フォーラムを開催しました。参加者は 100 名を超え、市民会議のメンバー以外にもたくさんの方に出席していただきました。

保健サービスグループの荒井さんの「市民提案書」の発表から、基調講演でお招きした東京都立大学大学院の星先生のお話、会場全体での意見交換会まで、参加した皆さんは熱心に耳を傾けていました。

市民フォーラムの様子や、星先生の基調講演の概要は、ホームページにも掲載していますので、参加できなかった方はぜひ「(仮称)岡崎げんき館ホームページ」をご覧ください。 <http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka5075/ka701.htm>



「生涯現役の推進方法について」星先生の楽しい講演会“生涯動こう!”

グループ代表者と参加者全員で意見交換。げんき館に対する期待や星先生の講演を踏まえた意見などたくさん出されました。



市民に市民提案書の内容を報告

これまで市民会議で検討してきた結果をとりまとめ、市民会議に参加できなかった市民の方へ提案書の内容を報告しました。(重点事業を中心に裏面にも掲載)

提案の内容は、

- 1 岡崎げんき館市民会議の役割と提案の趣旨
- 2 岡崎げんき館がめざすもの
- 3 岡崎げんき館が果たすべき機能・サービス
- 4 重点事業の提案
- 5 市民・行政・民間事業者の役割
- 6 施設開館に向けてのアクションプログラムの6点です。提案の最後には、平成 20 年3月のげんき館開館に向けて、市民会議が取り組むこと、また今後の課題についても報告しました。

提案書や今後の活動について意見交換

星先生や市民の皆さんからいただいた意見の一部をご紹介します。

- 健康づくりには、運動・休養・栄養の他に、生涯学習や就業、環境整備が必要。
- 各種団体とのネットワークづくりが必要。
- 図書館など市内の他の施設との連携を考えたい。
- 提案をどのように実行・運営していくかが今後の課題。
- 多くの市民に呼びかけていくこと。



たくさんの方に「げんき館」を知ってもらうため、「健康づくり」や「子ども育成」に関心を持ってもらうため『岡崎げんきまつり』を開催します!

お知らせ

ウォークラリー(体育協会)

5月15日 全国一斉あそびの日ウォークラリー
(集合:若宮広場 受付 AM9 時~)

ウォーキング(おがきウォーキング会)

4月24日 愛知こどもの国とその周辺を歩く
5月22日 桑谷山荘 あじさい



関連ホームページ“ご覧ください”

(仮称)岡崎げんき館ホームページアドレス

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka5075/ka701.htm>

おがき市民活動情報広場ホームページアドレス

<http://genki365.net/gnko/customer/okazaki/index.php>



ご意見はこちらまで

E-mail kenkoseibi@city.okazaki.aichi.jp

4月3日「岡崎げんきまつり」に みんな集まれ!!

日時:平成17年4月3日(日)10:00~16:00

場所:市役所若宮庁舎・若宮広場

各種PRコーナー/体験型展示物による健康づくりチェック/歯の健康相談/禁煙サポート/講演会/ウォーキング/栄養イベント/ステージ・アトラクション/昔の遊び手づくり教室/健康発明工作教室/フリーマーケット/模擬店など楽しい企画が盛りだくさん。

どなた様も自由に参加できます。

ご家族そろって、ぜひお越しください!

主催:岡崎げんきまつり実行委員会

平成 17 年 2 月 20 日に「岡崎げんき館市民フォーラム」で報告した“市民提案書”の概要を紹介します。(詳しくは、ホームページ又は健康づくり拠点整備室の窓口まで)

笑顔でげんきの輪を広げよう 岡崎げんき館

4. 重点事業の提案 **保健サービスグループ**

提案 げんき館に來れば、健康について何でもわかる！

「健康に関する総合情報発信」

サービスの内容

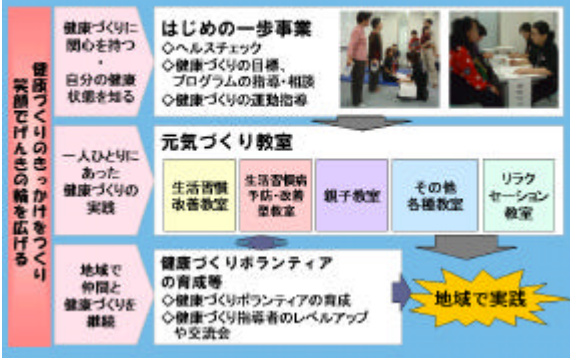
- ★健康に関する正しい知識
- ★岡崎市をはじめとする、健康に関する問題や現状
- ★疾病予防のための教室や活動の紹介や相談

実施方法等

- ★見て、触って、考えて、展示体験！
- ★一般向けの教室や相談、相談をげんき館で一元的に実施！
- ★教室や相談を知ってもらうために、わかりやすい案内！
- ★パソコンによる気軽でわかりやすい情報の提供！
- ★いつでも新しい講習会をストック・相談可能に！
- ★子どもにもわかりやすく！教室と展示の連携！ など



4. 重点事業の提案 **健康づくり運動・体験チーム**



4. 重点事業の提案 **健康づくり栄養チーム**

提案 “栄養に関心のない人”へのきっかけづくり

“少し関心を持った人”への栄養サポート

栄養に関心を持つきっかけとなるイベント開催

目的 きっかけづくり
主な対象 若年層、親子 など
内容 YES・NO方式の栄養診断、栄養お話しワークラワー、さかな当てクイズ、1日に必要な野菜量み取りイベント など

ニーズにあった多彩な教室・講座

目的 きっかけづくりと栄養サポート
主な対象 親子、若年層、肥満者、妊婦、高齢者など
内容 お食事会+栄養のお話し(高齢者割合対応)、正しいダイエット講座(やせすぎの若者)、食事と運動講座 など

栄養診断・相談

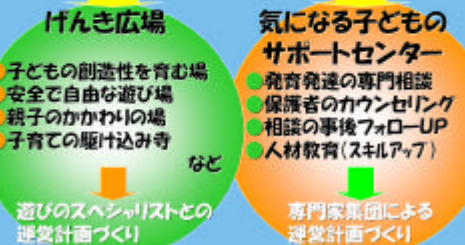
目的 きっかけづくりと栄養サポート
主な対象 中高生、成人を中心とする全市民 など
内容 おやつを囲んでグループワーク、学校における食育講座、自分の体に大切なものを知ろう など

子どもからお年寄りまで
が楽しく健康づくりができる
拠点

4. 重点事業の提案 **子ども育成グループ**

テーマ **子ども、子育て、育児支援**

提案 親子で楽しく遊び、子育てについて学びあい、子どもの健全やかな発達・発育を促進する場を考える。



健やかな子どもを育成する拠点

4. 重点事業の提案 **市民交流グループ**

提案 常時の“にぎわい”創出のため、市民交流イベントや教室・講座などの開催や集客の仕掛けを提案。

岡崎げんきまつり 商店街にぎわい創出事業

- (仮称)岡崎げんき館に來るきっかけの提供
- (仮称)岡崎げんき館のPR
- 健康づくりの市民活動イベントの場
- 來館者のニーズにあった業種展開・品揃え
- 商店街と(仮称)岡崎げんき館タイアップによる「健康の日」制定
- イベント等へ商店街も参加

4月3日(日・祝) 第1回開催!

“にぎわい”創出!!

市民の交流活動の拠点

市民団体紹介リレー

「岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会」

活動内容

私たち愛知県健康づくりリーダー連絡協議会の岡崎市在住者は現在39名で、健康づくりの中の運動指導を中心に活動しています。岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会は、健康づくりの「はじめの一歩」を地域に根付かせるため、健康づくりに関心のない人、運動嫌いの人のきっかけづくりのお手伝いが出来たらと発足しました。

現在は、岡崎市内外にわたって健康づくりの体操などの教室活動をしています。今後は、市民ボランティアの輪を広げながら、一人ひとりにあった健康づくりの目標や相談をしていきたいと思っています。

健康づくりをこれからはじめたい人、身近な人にはじめてほしいと願っている人、気軽に声をかけてください。

今後の活動予定

4月3日「岡崎げんきまつり」での健康づくりコーナー(日未定)ヘルスチェック、研修会、講演会

ご意見はこちら mequ-always-smile@ezweb.ne.jp (近藤)

／／／げんきコラム／／／

今回は「8020(ハチマルニイマル)運動」
皆さんは自分の歯が今何本あるか知っていますか？8020運動は愛知県歯科医師会を発信源に日本全国に広がった「80歳で20本の歯を残そう」という運動です。歯を失う原因はむし歯や歯周病などさまざまですが、「一生自分の歯で食べたい」というのは全ての人の願いではないでしょうか。また残念ながら歯を失った場合でも、いろいろな方法で歯を入れてかみ合わせを回復することが可能です。毎日のブラッシングなどのプラークコントロールや、食生活を始めたとした生活習慣の良し悪しで歯の寿命は決まります。これからは「治療」より「予防」の時代。かかりつけの歯科医師や歯科衛生士から適切な指導を受けて8020をめざしましょう。「食べることは生きること！」元気で楽しい食生活を満喫したいものですね。
(社団法人 岡崎歯科医師会)