

# げんきはっしん!



## (仮称) 岡崎げんき館 市民フォーラム を開催します!



岡崎市と(仮称)岡崎げんき館市民会議の共催による市民フォーラムを平成18年2月18日(土)に開催することが決まりました。

今年度は、「広げよう 笑顔でげんきの輪! 『健康づくりはげんき館から』」をテーマに、市民会議の活動報告や意見交換会を行います。基調講演には、あいち健康プラザの津下一代先生をお招きして、楽しく、ためになるお話をさせていただきます。

市民フォーラムは、**どなたでもご参加いただけます**。(仮称)岡崎げんき館に興味のある人、健康づくりに関心のある人もない人も、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



■日時:平成18年2月18日(土)午後1時30分より

■場所:岡崎市役所若宮庁舎

■内容:市民会議活動報告、基調講演、意見交換会ほか

## 健康おかざきフェスティバルに参加しました!

平成17年11月6日(日)、松坂屋岡崎店6階のコミュニティサテライトオフィスで開催された「健康おかざきフェスティバル」に、私たち(仮称)岡崎げんき館市民会議も参加しました。

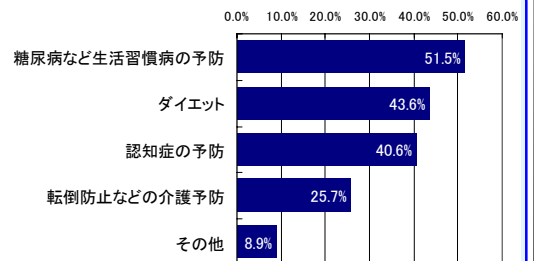
(仮称)岡崎げんき館に参画している団体の皆さんも多く参加し、よろず歯科相談、筋肉量測定、食生活チェック、禁煙サポートなど、市民の健康への関心を高めるアイデアや日頃の活動成果を持ち寄りながらフェスティバルを盛り上げていました。



パネル展示やパソコンクイズで私たちの活動と岡崎げんき館をPRしました。

来場者アンケートを実施。101名の方に回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

Q 岡崎げんき館ができたなら、どのような健康づくりを実践したいか? (複数回答)



### 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>

おかざ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](mailto:kenkoseibi@city.okazaki.aichi.jp)

### \*お知らせ\*

ウォーキング(岡崎市ウォーキング協会)

平成17年12月11日(日)旧東海道藤川宿を歩く

平成18年1月22日(日)初詣ウォーク熱田神宮から有松まで

2月26日(日)長浜益梅観賞とその周辺 彦根城

(仮称)岡崎げんき館市民会議

平成18年2月18日(土)(仮称)岡崎げんき館市民フォーラム

## ♡ 地域ふれあい健康講座を開催しました ♡

平成 17 年 11 月 15 日（火） 南部市民センター分館にて、「地域ふれあい健康講座」を開催しました。

この講座は、岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会と岡崎市健康づくり食生活改善協議会の共同事業で、学びあい岡崎さんの協力もいただいて、企画・実施したものです。

講座に参加した 25 名の市民の皆さんは、「運動が楽しかった」、「調理実習もヘルシーメニューが教えてもらえて、おいしくできた」、「保健所の栄養士の先生の話もためになった」と大変満足した様子でした。

今回は、南部市民センターで開催しましたが、来年度以降は、市内の各地域で活動を展開していきたいと考えていますので、今回参加できなかった方も、はじめてこの講座を知った方も、お気軽にご参加ください。

（岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会）



（岡崎市健康づくり食生活改善協議会）

### 市民団体紹介リレー⑤

#### 「岡崎市おもちゃ図書館きらら」

「岡崎市おもちゃ図書館きらら」は、岡崎市社会福祉協議会を設置主体、ボランティアサークルきららを運営主体として、平成 12 年 4 月より、毎月第四土曜日の 10 時～12 時まで「太陽の城」で開館しています。「障害を持った子ども達が自由に楽しく遊べる場所」「同じ悩みを持つお母さん達が本音で話し合える場所」「おもちゃを通して子どもと親、子どもとボランティア、子ども同士の心がふれあう場所」等を目的としてスタートしました。

現在、毎月 10 組ほどの親子が参加しています。子ども達は大好きなバルーンで思いっきりはねたり、車を並べたり、ボランティアと一緒におもちゃををしたりして楽しい時間を過ごしています。お母さん方は、「ボランティアの学生さんのパワーで遊んでもらうと子ども達は大喜びだね。」などと言いながら、おしゃべりに花を咲かせています。24 時間体制で待たない子育て中のお母さん方にとって、ちょっとした息抜きの場所になればいいなと思っています。

また、今年度から子育てに不安や戸惑いを感じているお母さん方を対象に「おもちゃ図書館プチ」を「太陽の城」で開館しています。最初は緊張しながら参加したお母さんも、スタッフと楽しく遊んでいる我が子の姿を見たり、ママタイムで先輩お母さんと話をしたりするうちに「ニコニコママ」となっていくます。

このようにおもちゃ図書館の活動はどんどん広がりを見せています。より利用しやすいおもちゃ図書館としていくためにこれからもがんばります！

どうぞよろしくお祈りします。（鈴木）



### /// げんきコラム ///

#### 今回は「夢の貯筋体操のすすめ」



前回のテーマ「メタボリック症候群」における肥満（内臓脂肪型肥満）を改善するには、運動が最も有効な方法の 1 つであること。それには、1 日 300 キロカロリーを消費することが望ましいと学習しましたね。手軽にはウォーキングですが、それと同じくらい健康づくり、体力づくりには筋カトレーニングが必要だと思います。

人の体力は、30 歳から低下しはじめ、50 代頃から急激に衰え、特に下肢（足）の筋力に衰えが目立つようになります。老化現象だからといってあきらめず、早いうちから筋力アップを心掛けることで、筋肉量が増え、太りにくい体をつくると同時に転びにくい体（体を支える筋肉が増える）をつくり、腰痛・肩こりを軽減します。

生活習慣病を改善あるいは、予防するためには、「ウォーキング」と「筋カトレーニング」が必要なことはわかっていただけでしたか？

私たちが実践の基本にしているのが、この 2 つの運動を兼ね備えた「夢の貯筋体操」であり、岡崎市民の健康づくりのために普及していきたいと思っている運動です。

私たちと楽しく体にやさしい「夢の貯筋体操」を実践してみませんか！無理なく、コツコツと筋肉を貯え、日常生活を楽しく豊かなものにしていきましょう。お気軽に声をかけてくださいね。（岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会 竹野）