

げんきはっしん!



Vol.3

2005.6

発行：(仮称)岡崎げんき館市民会議

第1回岡崎げんきまつりに 3000人の市民が参加!

平成17年4月3日(日)、岡崎市役所若宮庁舎と広場で「第1回岡崎げんきまつり」を開催しました。

当日は、心配された天気にも恵まれ3,340人の来場がありました。

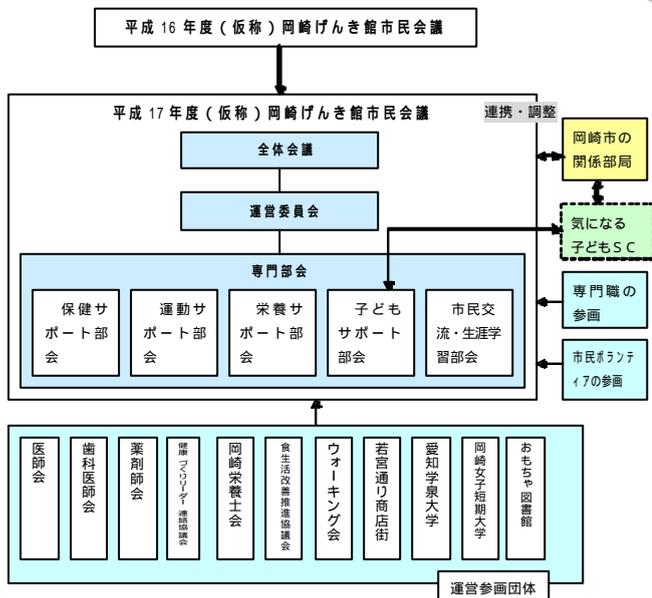
この「岡崎げんきまつり」は、(仮称)岡崎げんき館市民会議の活動を広く一般市民にPRすること、岡崎げんき館における各グループの提案事業についてその効果を検証すること、岡崎げんき館会館後に、健康・交流・にぎわいをテーマとして開催される岡崎げんきまつりを実験的に実施することを目的として開催しました。

開催にあたっては、市民会議の市民交流グループが中心となり、「岡崎げんきまつり実行委員会」を立ち上げて、多くの地元住民の方のご協力と市民会議メンバーの情熱で、初めての試みでしたが、無事プログラムを終了し、大きな成果を得ることができました。ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。げんきまつりの模様は、裏面にも掲載していますのでご覧ください。



「第1回岡崎げんきまつり」開幕のステージを飾った根石小学校鼓笛隊

市民会議の構成



平成17年度 市民会議がはじまりました

平成17年5月17日(火)、若宮庁舎にて平成17年度市民会議の全体会議を開催しました。

今年度は、昨年度に作成した「市民提案書」に基づき、提案内容を具現化していくために、できることから試行的に実施するとともに、市民会議の運営体制(NPO)の確立をめざします。

今回の全体会議では、市民会議の活動方針、市民会議の構成(左図参照)、専門部会での活動内容、市民会議の主な事業・活動、今年度のスケジュールについて確認し、専門部会のリーダー・副リーダーが選出されました。

今年度の活動については、来年2月の市民フォーラムで市民の皆さんにご報告する予定です。また、来年4月には第2回岡崎げんきまつりを開催する予定ですので、皆様のご協力・ご参加をよろしくお祈りします。



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

お知らせ

岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会

6月27日(月) 設立総会

ウオーキング(岡崎市ウオーキング協会)

7月24日(日) 国有原生林「きららの森」を歩く

8月28日(日) 額田「くらがり渓谷」を歩く

岡崎げんきまつり アルバム 2005.4.3



岡崎女子短期大学「昔の遊び手づくり教室」



栄養グループ「健康料理紹介」



岡崎市保健所「健康おかげさき 21」



運動・休養グループ「健康チェック」



栄養グループ「栄養相談」



歯科医師会「歯科相談」



禁煙サポーター「禁煙相談」



げんきまつりウォーキング(体操)



愛知学泉大学「栄養イベント」



健康づくり講演会



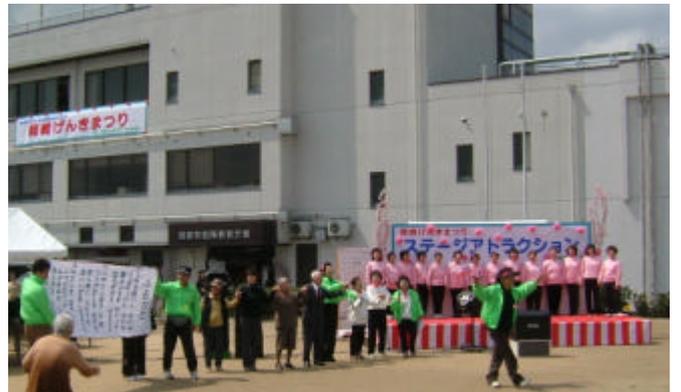
(仮称)岡崎げんき館 PR



子ども育成グループ「親子で作って楽しく遊ぶ」



健康発明教室



市民交流グループ「ステージアクション(元気で笑(ショー))」

市民団体紹介リレー 「岡崎栄養士会」

岡崎地区栄養士連絡会を前身として平成15年に発足した岡崎栄養士会は、約100名の会員で活動しています。岡崎の栄養士・管理栄養士が、その良識と連携によって「健康日本21」の精神を広く市民に浸透させ、市民の健康を考え、共に研鑽し、互いに助け合っていこうという思いで結成されました。会員は学校、事業所、病院、地域活動、福祉、その他の職域に所属し、まさに100人いれば100通りの様々な業務にあたっていますが、「食を通して健康を守る」という目的は皆同じです。市民の方に向けた活動としては「健康フェア」、「春(秋)の健康ウィークエンド」での健康チェック・食生活アドバイス・栄養相談等を行っています。第1回げんきまつりでは食生活改善推進員さんと協力して、カルシウムたっぷりのお好み焼きを提供しました。

今までは設立して間もないこともあり、会員の研修(講演会・視察・調理実習等)を中心に活動してきましたが、これからは市民の方への栄養サポートも視野に入れた事業も計画していく予定です。

／／／げんきコラム／／／ 今回は「医食同源」

世の中健康ブームがずっと続いています。食品、器具、雑誌やささまざまなグッズが街に氾濫しています。いかに多くの人が健康について興味があるかを象徴しています。しかし、健康っていったい何なのでしょう？体の健康、心の健康とありますが、ここでは、体の健康について考えてみましょう。ドラッグストアに行くと健康食品、機能性食品、ダイエット食品、美容食品などのサプリメントが山積みになっています。それぞれにその食品の必要性が書かれてあり、それがまた混乱する要因でもあります。いったい何を摂取すれば健康になるのでしょうか。ビタミン、ミネラル、食物繊維、クロレラ、ウコン、コラーゲン・・・う～んきりが無い。たぶん全部とればいいのですが、胃と財布がパンクします。

では、どうすればよいのでしょうか？結論から言うと、毎日の食事を考えるということです。食事に一番大切なものは、バランス、カロリーです。一週間を通じてさまざまな食材をバランスよく、1日に30品目とることです。そんなことできるわけがない！理想論だ！と思いませんか？ところがそれが身近にあるのです。年間を通じてバランスの取れた食事、それは学校給食です。だから日本の小・中学生は健康なのです。大人の皆さんも学校給食のメニューを参考にして、食事を取れば健康になれますよ！もしかすると、げんき館にも学校給食レストランができたりなんかして。
(薬剤師会 倉橋)