



げんきはっしん!

平成18年度も元気にスタート



平成18年5月16日(火)若宮庁舎にて、平成18年度岡崎げんき館市民会議総会を開催しました。総会には、会員25名、岡崎市職員15名、専門委員2名が参加し、昨年度の活動報告、今年度の事業計画、意見交換会などを行いました。

役員体制・事務局体制も確認され、代表に倉橋龍生、副代表に近藤恵子、運営委員に荒井俊裕、竹本達司、竹野文子、松平洋子、小島千佳、今泉清子、寒川健志、幾田満智子、渡辺武治、植野誓子の10名が決まりました。また、事務局は、事務局長に倉橋龍生、会計に渡辺武治、書記・庶務に榎原みどり、佐々木秀美が決まりました。



今年度も皆さんと一緒に、市民会議メンバー一丸となってがんばります。

総会の概要は、裏面をご覧ください。

第2回岡崎げんきまつり大盛況!!

平成18年4月16日(日)若宮庁舎・若宮広場にて、第2回岡崎げんきまつりを開催しました。今年は、昨年よりも充実した内容にして、より多くの市民の方に来ていただく、もっと岡崎げんき館を知ってもらおう、そして“笑顔でげんきの輪を広げよう”と準備を重ねてきました。

当日は、天候にも恵まれ、昨年を上回る約3,500人の来場がありました。市民ボランティアスタッフは、地元の方の協力もあり100人を超えました。ステージアトラクションは、NHK朝連ドラ「純情きらり」出演の楠見彰太郎さんトークショーや西居院廣中和尚さんの講演会などで盛り上がり、健康づくり体験・相談・PRでは、参加者から「楽しく勉強になった」、「健康チェックの機会は少ないのでよかった」などの意見をいただきました。

来年は、岡崎げんき館の工事が始まるため、若宮広場での開催はできないと思いますが、他の場所で実施するなど、岡崎げんきまつりは続けていく予定ですので、来年も多くの参加・協力をよろしくお願いします。



 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/ka3240/ka702.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 kenkosuishin@city.okazaki.aichi.jp

お知らせ

健康づくり講座(岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会)

6月17日~7月29日 健康づくり講座(全4回)

地域ふれあい健康教室(岡崎市食生活改善協議会・岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会)

6月30日(金)レクダンス、ヘルシーメニューの調理実習等

ウォーキング(岡崎市ウォーキング協会)

6月25日(日)村積山と奥殿陣屋のバラ

7月23日(日)一ノ宮町牛ノ滝と炭焼き古墳を訪ねる

平成18年度 総会の概要報告

岡崎げんき館市民会議は、平成20年3月開館予定の岡崎げんき館での運営参画にあたり、自立運営を目指した市民会議の組織体制を確立するとともに、市民会議アクションプランの作成や協働事業の推進に向けた準備活動を実施することを今年度の活動目標としました。

そのため、市民会議の専門部会間の連携強化、保健所等との協働推進体制づくり、SPCとの意見交換を行っていきます。 **詳しくはこちら** 岡崎げんき館ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka3240/ka702.htm>

総会では、専門委員の林先生（岡崎女子短期大学幼児教育学科教授）、久我先生（元あいち健康プラザ副センター長）からアドバイスをいただき、意見交換会では活発に意見がだされました。ここでは主な意見を紹介します。

【専門委員からのアドバイス】

もっと保健所と連携したり、議論を活発に行っていくことが必要。

げんき館の運営に向けて、運営参画団体の協力を如何に得られるか、また、それをどう取りまとめるかということに、もう少し力を入れて検討していくことが必要。

【意見交換会での主な意見】

子どもの健康に関しては、肉体的な健康だけでなく、心の健康という観点でやっていきたい。

個人や部会が連携して、いいプログラムをつくり、げんき館で実践していけるようにしたい。

やれること、やれないことを市民会議がバランスよく検討していくことが必要。

平成18年度市民会議事業計画

年間活動テーマ

子どもたちや子育てに悩む親たちの「心の健康づくり」に取り組む。
「糖尿病（メタボリックシンドローム）予防」に先進的に取り組む。

事業計画

市民健康づくり事業

- ・糖尿病予防教室事業
- ・健康づくり講座
- ・地域ふれあい健康教室事業
- ・栄養ステーション実験事業

子ども育成事業

- ・げんき広場（げんきカランダール）実験事業

市民交流イベント事業

- ・岡崎げんきまつり事業
- ・地域にぎわい創出事業
- ・健康おかざきフェスティバル協働事業

普及・啓発事業

- ・げんきはっしん発行
- ・ホームページの運営
- ・健康づくり市民フォーラム開催

運営全般

- ・げんき館運営協議会への参加
- ・NPO法人化の検討
- ・情報交換会、交流会の開催等

市民団体紹介リレー 「岡崎市食生活改善協議会」

岡崎市食生活改善協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の方々の健康づくりのための世話役、案内役として、元気で長生きできる健康な町づくりのお手伝いをしています。自主活動として地域で子育てをしているお母さんと幼児を対象に、手作りおやつ講習会、夏休みには楽しい親子の料理教室、カルシウム普及活動としてよい食生活をすすめるためのグループ講習会を各地域で開催、1人暮らしの高齢者を対象にした、ふれあい健康クラブ、社会復帰支援として食事づくりのお手伝いと交流、健康づくりリーダーさんと合同で地域ふれあい健康教室を開催、その他市への協力事業、県協議会委託事業等を実施しております。今年度会員の勉強会はテーマを「美味しく食べよう心と体のバランス食」とし、明るく楽しい活動をしていきたいと思ひます。

各事業への皆様のご参加をお待ちしています。



(岡崎市食生活改善協議会 今泉清子)

／／／げんきコラム／／／

今回は「あやしい栄養情報を見抜くにはどうする？」

最近、健康を気にする人が増え、多くの方が栄養に関心を持ち始めています。雑誌にはダイエットや健康法といった記事が頻りに登場し、ちょっとしたブームになることもあります。しかしその情報は本当に信頼できる物なのでしょうか？ 栄養士と栄養学者の全米団体である「アメリカ栄養学会」が「あやしい栄養情報を見抜くための10か条」を発表しています。

効き目の速効性をうたっている記事

単一の食品、あるいは商品の危険を誇大に警告する記事

過大な期待を抱かせる記事

長期にわたる栄養研究から得られた報告

書の内容を単純化して紹介してある記事

単独の研究に基づく記事

明快すぎる「強調表示」で、栄養学の専門家グループによって反論されている記事

「よい食品」「悪い食品」に色分けしているような記事

ある特定の商品の販売を後方支援しようとしている記事

栄養学者同士の相互チェックなしに公表された研究結果に基づく記事

個人差・集団差を無視してなされた研究結果に基づく記事

あなたが始めようと思うダイエット、健康法はいかがですか？

もう一度、その方法があやしくないか、検討してみませんか？

（岡崎栄養士会 小島千佳）

