

げんきはっしん!



来春オープンに向けて

5月16日(火)福祉会館にて、“平成19年度岡崎げんき館市民会議総会”が開催されました。

総会には、会員22名、岡崎市職員12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、意見交換会などが行われました。 [関連記事\(裏面\)](#)

来年3月1日オープンに向けて建築工事も順調ということで、小笠原福祉保健部長より、市民会議提案事業への期待のお言葉をいただきました。

NPO法人化に備え、会員の規定を改正し、役員・事務局体制を充実。新代表に荒井俊裕、副代表に近藤恵子と中西建夫、運営委員に竹本達司、竹野文子、松平洋子、小島千佳、浅田英嗣、今泉清子、鈴木順子、塩澤美穂子、宮地由佳、植田誓子、酒井明治、監査役に植野誓子と倉橋敏朗が決まりました。また、事務局長に荒井俊裕、会計に近藤恵子、書記・庶務に佐々木秀美、新設の広報には榎原みどりが決まりました。

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!



関連ホームページ“ご覧ください”

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

(げんきはっしん編集：佐々木秀美)

と き
春らんまんの季節さくら咲き誇る中の



家康行列“いざ出動”



私たち岡崎げんき館市民会議はPRとして昨年、一昨年と「げんきまつり」を開催、大好評でしたが、今年は「げんき館建設工事中」で出来ない為、来年3月オープンに伴い、より多くの市民の方々にPRしたく、「笑顔で元気の輪を広げよう」のスローガンを大切に行列に参加しました。

市民会議の26名は桜色の季節によく似合うおそろいの若草色に近いグリーンのジャンパー・グリーンのはり旗、5m40cm巾の大横断幕を持ってチームワークも最高。声を合せて復唱形で来年3月オープンを中心に大PRして闊歩!沿道からは「ヨォ!元気が一番、がんばれ!!」と大きな声援、激励の声もかかり、それに応え手を振りながら伊賀八幡宮からゴール地点殿橋下河川敷まで1時間半楽しく歩きました。

来年も「げんき館がオープンしました」とPRしながら元気よく参加したいと思っております。

(榎原みどり)



お知らせ

地域ふれあい健康教室「健康づくりの為に運動と食事」

6月29日(金)AM9:00~PM2:00 矢作市民センター

岡崎市食生活改善協議会・岡崎市健康づくりリリーダ-連絡協議会

平成19年度 総会の概要報告

平成20年3月開館予定の岡崎げんき館で、市民事業を実施していくにあたり、自立運営ができる市民会議の組織体制を確立する(NPO法人化を目指す)とともに、市民事業の推進に向けた準備活動、協働推進体制づくりを実施することを今年度の活動目標とします。

そのために、市民会議の専門部会の自立運営と部会間の連携強化、市民会議・SPC・市の3者による運営協議会への参画を行っていきます。

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>

平成19年度市民会議事業計画

年間活動テーマ： 岡崎げんき館市民事業の事業計画づくり
自立運営できる組織体制づくり



荒井代表からのご挨拶

来年3月、げんき館が開館します。今年度は、市民会議の運営体制の充実を図りながら、岡崎市とSPCと市民会議がうまく連携できるようにしていきたいと考えています。これまで多くの皆さんからいただいたご意見や思いをげんき館にぶつけていきたいと思っております。



事業計画

市民健康づくり事業	子ども育成事業・ 市民交流イベント事業	普及・啓発事業	運営全般
<ul style="list-style-type: none"> 保健サポート事業の企画 健康づくり講座 地域ふれあい健康教室 栄養ステーション実験事業 健康・栄養サポート実験事業 	<ul style="list-style-type: none"> げんき広場実験事業 家康行列への参加 地域にぎわい創出事業 市民まつり&健康フェスティバルへの参加 岡崎げんきまつりへの企画 プレイベントへの参加 	<ul style="list-style-type: none"> げんきはっしん発行 ホームページの運営 岡崎げんき館市民フォーラム開催 	<ul style="list-style-type: none"> げんき館運営協議会への参加 NPO法人化の準備 情報交換会、交流会の開催等

年間スケジュール

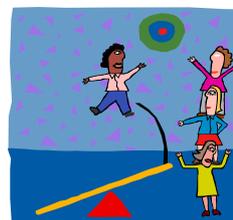


5月16日(火)	総会
6月29日(金)	地域ふれあい健康教室 「健康づくりの為に運動と食事」
8月上旬	親子で遊ぼう
8月22日(水) ・29日(水)	サマースクール
9月(未定)	市民フォーラム
10月11日(木) ・18日(木)	健康づくり講座 「メタボリックシンドローム予防と対策」
10月28日(日)	地域にぎわい創出事業 (健康ウォーク21岡崎大会・ 栄養ステーション事業)
11月3日(土) ・4日(日)	健康おかざきフェスティバル
平成20年3月1日	岡崎げんき館オープン

その他、運営委員会(隔月)、専門部会(随時)開催

げんきコラム 今回は「女性の尿漏れ」

女性は尿道が約3cmと短く、かつ出産などにより骨盤底筋(骨盤の一番下を支える筋肉)を損傷しやすく、どうしても腹圧性尿失禁(咳やくしゃみ或いは重いものを持った時などのように、お腹に力が入った時に尿が漏れる)が多くなります。症状が軽度の場合には「骨盤底筋体操」を根気よくする事で改善が可能です。また体操を始めてもすぐに改善するわけではありませんので、その間一時的に尿漏れを改善するためのお薬もあります。さらに症状が強くなった場合は手術で改善する方法もあります。手術といっても数日間の入院で可能な比較的簡単にできる手術です。このような尿漏れがある場合には泌尿器科医に相談される事をお勧めしますが、げんき館では尿漏れ予防の意味も



含めて、上記の骨盤底筋体操教室を開催する予定ですので、出来るだけ多くの方が参加される事を期待しています。

(岡崎市医師会 中西建夫)