岡崎げんき館市民会議
げんきはつしん！

Vol.40
2019.10

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。
岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー岡崎支部、岡崎市ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人子どもの発達を支援する会きらら、岡崎女子大学・女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

笑顔でげんきの輪を広げよう！

皆さん　こんにちは！　岡崎げんき館市民会議の新代表の市川博文です。職業は歯科医師、趣味はトライアスロン、特技はいつも元気でニコニコしていることでしょうか！我々のテーマ“笑顔でげんきの輪を広げよう！”のアンバサダーと自負しております。市民会議の様々な企画や活動で皆さんとお会い出来ること楽しみにしております。

突然ですが皆さんお腹が減ったらどうしますか？古代人類は空腹なら狩りに出る。ゆえに人間にとって空腹は、体を動かすサインなのです。私のモットーはスポーツ等で体が動かなくなったら更に体を動かすことだと思っています（私の場合はちょっと病的ですが）。つまり健康でも幸せでも良い成果を望むのであれば必ず自分自身が汗をかき努力をしなければならないと思います。

男女とも人生80年以上、その人生を出来る限り健康・健幸・健口で過ごし、自分の意志で考え自分の健康な体で動き人生を楽しみましょう。その為に我々市民会議の各団体、各メンバーはそれぞれの分野のエキスパートとして日々努力を重ね企画し、皆さんへ様々なイベントや情報発信を行っています。

皆さん一緒に岡崎を笑顔あふれる街にしていきましょう！

総会を開催しました（4/23）

新代表 Topics

2017年　ITU世界選手権トライアスロンロングディスタンス（カナダ）
2019年　ITU世界選手権トライアスロンロングディスタンス（スペイン）
　共に上記世界選手権にて 年代別の50代部門で日本代表として出場
その他　セントレアIronman、長良川国際、蒲郡オレンジ、伊良湖等々のトライアスロン大会参加
同居の80代の両親、妻、共に歯科医師の娘と息子の6人家族
愛犬 くーた（フレンチブルドック）

秋のげんきまつり2019

日時：令和元年10月20日（日）午前9時～12時
場所：岡崎げんき館

岡崎げんき館市民会議の関連ホームページをご覧ください

イベント・教室の予定はこちら

お問い合わせはこちらまで

jimukyoku@genki-shimin.com

スマートウエルネスシティについて聞いてみました

smart wellness city

岡崎げんき館市民会議は、岡崎市民が目指す健康で幸せに暮らせるまち「スマートウエルネスシティ（健幸都市）」の推進を柱に活動しています。市としての「スマートウエルネスシティ」の実現に向けてのお考えや具体的な取組はいかがでしょうか。

岡崎市健康食育キャラクター まめ吉

岡崎市では、「健やかで心豊かなまち　おかざき」の実現に向けて、健康おかざき21計画を策定し、市民の健康づくりを進めています。

第2次計画策定から5年が過ぎましたが、自分の健康に関心を持ち健康づくりに取り組む人と、健康に無関心な人の格差が、市民の健康寿命を延ばしていく上での大きな課題になっています。

市民が無理に頑張らなくても、楽しく遊んだり人と交流するなどしながら、自然と健康的な生活ができるまちづくりを、行政だけでなく、関係団体の皆様と協力して進めていきたいと考えています。

「歩いて健康」「食べて健康」を合言葉とした岡崎市の「スマートウエルネスシティ」実現のため、今年度はGPSを使って市内の周遊を楽しめるリアルウォーキングマップを搭載したウォーキングアプリの開発や、市内の飲食店と協働して美味しく野菜をたっぷり食べられるメニューの提供イベント、働き世代がスニーカー等歩きやすい靴で通勤や仕事をするスニーカービズに取り組んでいます。

岡崎市のスマートウエルネスを推進するために、岡崎げんき館市民会議に期待することがあればお聞かせください。

これまでも健幸アンバサダーの養成講座やスマートウエルネスシティをテーマとした講演会等を開催いただき大変感謝しています。

健康に無関心な人が「健康づくりをしてみよう」と心が動くきっかけの多くは、身近の人の熱心な声かけによると言われています。

今後も機会あるごとに健康に関する情報をお伝えいただくこと、そして健康情報を伝える仲間のすそ野を広げる活動を継続していただければと考えております。

令和1年7月7日

子どもサポート部会講演会
「子供の救急時の対応」開催
※託児担当：げんきクラブ

令和1年7月14日

運動サポート部会講演会
「第2弾！健康寿命を延ばす中高年に必要な運動とは？」開催

栄養サポート部会発

げんきレシピ

心臓にやさしい作り置きレシピ

心臓にやさしい塩分の少ない食事です。塩分が少ない料理は保存性が落ちて作り置きしにくいものですが、酢などを上手に使っておいしく減塩したおかずを効率よく取り入れましょう。

●減塩スクランブルエッグ ラタトゥイユ添え（6人分）

＊材料

- ・ブロッコリー　120g
- ・卵　6個
- ・バター　15g
- Ⓐ
  - 牛乳　135g
  - 粉チーズ　大さじ1
  - こしょう　少々
- ★ラタトゥイユ（作り置き）　600g

＊作り方

❶ブロッコリーはゆでる。
❷スクランブルエッグを作る。ボールに卵を割りほぐし、Ⓐを混ぜる。
❸フライパンにバターを温め、②を流し入れる。箸で混ぜながら加熱し、半分くらい固まってきたら火を止める。
❹③を皿にとり、①のブロッコリー、ラタトゥイユを添える。

★ラタトゥイユ

＊材料

- ・なす　3本
- ・玉ねぎ　300g
- ・セロリ　60g
- ・トマト　大3個
- ・オリーブ油　大さじ3
- Ⓑ
  - トマトケチャップ　大さじ3
  - スープの素　6g

＊作り方

❶なす、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。トマトは皮を湯むきし、1cm角のざく切りにする。
❷鍋にオリーブ油を温め、なす、玉ねぎ、セロリを炒める。全体に油が回ったら、トマトとⒷを加え、ふたをしてして中火で20分ほど蒸し煮にする。
❸容器に小分けして冷蔵庫にしまう。

※このレシピは栄養ステーションでご紹介しました