岡崎げんき館市民フォーラム

一 開催記録 一



平成 1 9 年 3 月

岡崎げんき館市民会議

(1)市民フォーラムの概要

①目的

平成 20 年 3 月にオープンする岡崎げんき館は、PFI事業によって整備・運営されますが、 市民・事業者・行政の協働により、市民の健康づくり等を支援する目的を 3 者が共有しながら、 それぞれの役割分担のもとで運営していくことが求められています。

そこで、一般公開による岡崎げんき館市民フォーラムを開催し、市民に岡崎げんき館をPR するとともに、岡崎げんき館における市民会議・事業者・行政の役割を明確にし、協働による 運営の方向性を共通認識することを目的として開催しました。

②日時、場所

日時:平成19年2月10日(土)13:30~16:30(開場13:00)

場所:岡崎市福祉会館 6階ホール

③開催内容

1) 開会あいさつ 岡崎市長 柴田紘一

2) 岡崎げんき館の概要説明 岡崎市福祉保健部健康づくり拠点推進室 金森隆

3) 市民会議の活動報告 岡崎げんき館市民会議 近藤恵子

4) 基調講演

演題:「げんき館での健康づくり~元気になるための動き方・食べ方~」

講師:中京大学体育学部学部長 湯浅景元 教授

~休憩~

5) パネルディスカッション

テーマ:「市民・事業者・行政の協働による岡崎げんき館の運営」

(パネリスト)

柴田紘一 岡崎市長

倉橋龍生 岡崎げんき館市民会議代表

磯部健二 岡崎げんき館マネジメント株式会社代表取締役

林 陽子 岡崎女子短期大学教授 岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員

(コーディネーター)

湯浅景元 中京大学体育学部学部長

6) 閉会あいさつ

岡崎げんき館市民会議 小島千佳

④展示・関連イベント

- ・ 岡崎げんき館のパネル展示及びリーフレットの配布
- ・ 市民会議のパネル展示及びリーフレット、げんきはっしんの配布
- おもちゃ図書館PRのパネル展示
- ・ 参加者アンケート

(2)参加者数

参加者数は、300人の目標に対し約360人の参加がありました。

市民会議のメンバーのうち10人は、会場設営、受付、駐車場誘導などのスタッフとして参加しました。

(3) CATV放映、取材等

①CATVチャンネルミックス

CATVチャンネルミックスが市民フォーラムの開催について撮影し、2月12日~13日に放映されました。

②岡崎ホームニュース

2月24日の岡崎ホームニュースに岡崎げんき館市民フォーラム開催の記事が掲載されました。

(4)開催記録

①開会あいさつ

岡崎市長 柴田紘一

岡崎げんき館市民フォーラムに多くの皆様にご出席いただきましてありがとうございます。 平成10年に市民病院が移転して以来、跡地をどのようにするとよいか、皆さんに真剣に考え ていただくなかで、このげんき館の構想が持ち上がってきました。皆さんが知恵を出しあい、 「このげんき館を岡崎の元気をつくる源にしよう」と取り組んでいただいた熱意が実り、いよ いよ着工され、来年3月にはオープンの運びとなりました。

本日は、この岡崎げんき館を市民の皆さんの元気を生み出す施設として進めていくにはどのようなかたちがよいか、そのような思いを皆さんで語っていただき、共に考えていただく会にしたいと思っています。

げんき館の基本テーマ「健康・交流・にぎわい」が名実ともに達成できるように、将来にわたってもご協力をお願いします。

②岡崎げんき館の概要説明

岡崎市福祉保健部健康づくり拠点推進室 金森隆

- 金森主幹より岡崎げんき館の概要を説明(内容省略) 岡崎げんき館リーフレット参照-

③市民会議の活動報告 岡崎げんき館市民会議 近藤恵子

-近藤副代表より平成 18 年度の活動報告及び 市民事業の提案を発表-



1 平成18年度の活動報告

● 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」

「メタボリックシンドローム予防」 の先進的な取り組み

● 今年度の主な活動 ●

第2回岡崎げんきまつりの開催

市民まつり&健康おかざきフェスティバルへの参加

実験事業の実施

研修会の開催

岡崎げんき館市民事業企画提案書の作成

今年度は、岡崎市協働モデル事業を活用して、各種事業を実施。

保健サポート部会活動報告





保健サポート部会

平成18年度の活動目標

糖尿病予防に関して、保健・運動・栄養の3部会合同で、特定保健指導モデル事業に取り組む。

心の健康づくりについて、「うつ」に関する情報発信を中心に提案する。

保御生まート部会

特定保健指導モデル事業に関する提案

岡崎市としての特定保健指導プログラムを 市・SPC・市民会議の協働により、 岡崎げんき館でモデル事業として検討する。

- ●糖尿病予防教室 ●メタボリックシンドローム 改善教室
- ●生活習慣改善教室

市民への生活習慣病に関する 知識の普及・啓発、情報提供

市民会議

S P C 保健所

保健サポート部会

心の健康づくりに関する提案

心の健康づくりげんき館で取り組むべ

- ♥心の健康づくり支援ネットワーク
- ♥心の健康づくり相談
- ♥心の健康づくり情報提供
- ♥心の健康づくりプログラム

市民会議

うつ病をテーマとした講座や教室の開催 市民への心の健康づくりに関する情報発信 心の健康づくり支援ネットワークへの協力

保健サポート部分

運動サポート部会活動報告

平成18年度の主な活動

- ●健康づくり講座 (矢作、大平、六ッ美、南部)
- ●地域ふれあい健康教室 (大平、形埜)
- ●リーダー研修会(介護予防講習会等計5回)

平成18年度の目標

各地域での開催 保健所や他部会との連携強化

運動サポート部会

健康づくり講座

一人ひとりにあった運動習慣を身に付ける きっかけづくり

貯筋体操

ストレッチ

体力検査



運動サポート部会

地域ふれあい健康教室

運動・栄養トータルでの健康づくり支援







運動サポート部会

健康づくりリーダー研修会

健康づくいリーダーの資質向上と情報交換



運動サポート部会

栄養サポート部会活動報告

平成18年度の活動目標

岡崎栄養士会、岡崎市食生活改善協議会、 愛知学泉大学の協働による栄養サービス の提供

げんき館で市民会議主体の 「栄養ステーション」を開設しよう

栄養サポート部会

栄養ステーション

栄養に関わるすべてのサービスの発信地

栄養相談

栄養情報発信

健康栄養サポート



栄養サポート部会

栄養ステーション

栄養相談

● 栄養相談

●栄養ミニミニ講座Q&A

●お奨めレシピ調理体験

栄養 情報発信 ●ウェブげんきレシピの発信

●イベント・学習情報の発信

●げんきdeワーク

健康栄養 サポート ●各種料理教室

●健康づくり講座、げんき広場等

栄養サポート部会

栄養ステーション



子どもサポート部会活動報告



子どもサポート部会

平成18年度の主な活動

- ●視察、げんき広場の実験的な実施
- ●各種事業の運営・実施体制の検討
- ●子ども発達サポート事業の提案
- ●心の健康づくりの提案

平成18年度の目標

各種事業の運営方針や実施体制の確立

子どもサポート部会

げんき広場の実験事業

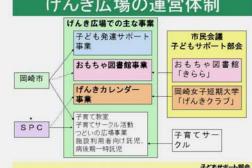




岡崎女子短期大学「げんきクラブ」 げんきカレンダー実験事業を実施

子どもサポート部会

げんき広場の運営体制



子どもサポート部会

子ども発達サポート事業の提案

子どもの総合相談窓口の一元化

- ●気になる子どものなんでも相談
- ●療育に関するネットワークづくり
- ●健康情報の発信と収集

<市民会議の役割>

相談のネットワークづくりへの協力 相談事後のおもちゃ図書館事業との連携

子どもサポート部会

心の健康づくりの提案

子ともと家族の心の健康づくりと岡崎げんき館の役割

- ●心が癒されるげんき館の雰囲気づくり
- ●自分の心の健康状態を見つめ直すプログラム
- ●「早寝・早起き・朝ごはん、外で遊ぶ」運動
- ●お父さんが育児に参加できるプログラムの提供
- ●中高生の居場所づくり

子どもサポート部会

市民交流·生涯学習部会 活動報告

平成18年度の主な活動

- ●第2回「岡崎げんきまつり」の開催
- ●地域にぎわい創出事業の企画・実施
- ●生涯学習事業の企画検討

市民交流・生涯学習サポート部会

第2回岡崎げ









市民交流·生涯学習部会サポート部会



市民会議全体での活動



岡崎げんき館における 市民事業の提案

●市民事業は、どうやって決まるの●

市民会議が実施する岡崎げんき館市民事業は、 市民会議運営委員会で承認した事業について、 岡崎市の担当部局に認定していただきます。

- 〇岡崎げんき館としてふさわしい事業
- 〇一般市民を対象とする公益的な事業
- 〇非営利を目的とする事業

市民会議が実施する 主な事業プログラムの提案24

部会

①健康教育講座 2 医療相談 3健康づくり教室 4歯の健康センター 58020運動・表彰 6歯の健康教室 8 禁煙サポート事業

保健サポート 運動サポート 部会

9健康づくり講座 10リーダー研修会 ①健康づくり 指導者講習会

②地域ふれあい 健康教室

栄養サポート 部会

①栄養ステーション

①健康・栄養 サポート事業 15ヘルスサポーター 養成講座

16栄養情報発信事業

市民会議が実施する 主な事業プログラムの提案24

子ども サポート部会

①げんきカレンダー ⑬岡崎げんき 事業

18おもちゃ図書館 事業

市民交流・ 生涯学習部会

まつり事業

②地域にぎわい 創出事業

① 生涯学習事業

市民会議

- ② 岡崎げんき館市民 フォーラム事業
- ② 市民会議運営
- ② 情報発信事業

市・SPCが主体となり 市民会議が協力する事業の提案4

- 1 特定保健指導モデル事業
- 2 健康づくりリーダー養成事業
- 3 子どもの総合相談事業
- 4 気になる子どものサポートセンター

市民会議の体制

- ●市民に開かれ参加しやすい組織
- ●社会的責任のある組織
- ●市民事業を確実に実施できる組織

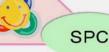


NPO法人化にむけて準備

笑顔でげんきの輪を広げよう

市民会議

岡崎市



④基調講演

演題:「げんき館での健康づくり~元気になるための動き方・食べ方~」

講師:中京大学体育学部学部長 湯浅景元 教授

本日の 50 分間の話の中で一番熱を込めたいことは、50 分後に本日ここに来た人が心も体もスッキリしたと思っていただけることです。ここで話すことは、げんき館ができたときではなく、今からやっていただきたい運動と栄養の具体的な話をします。これは、これから先 25 年たっても変わらないだろうといわれている内容です。せっかくなので話の合間には、椅子に座ったままできる運動もしていただきます。



自分にとって健康とはどういうことか、元気とはどういうことか、ぜひ考えていただきたいと思います。私の思っている"元気(健康)"とは「自分の体を、自分の力で、自分の思い通りに動かすことができる」ことです。例えば、トイレに行きたいときに一人で行ける、食事をしたいときに一人で食べられるなど、死の直前までこのような状態を保ちたいというのが私の考え(健康感)です。皆さんはどうでしょうか。健康や元気は人によって違うので、押し付けはできません。病気でないことが健康だと考える人がいるかもしれません。好きなことができれば良いと考える人がいるかもしれません。どんなことでも良いと思います。

元気には3つの条件があり、これには順番があるといわれています。一番大事なのは「栄養」といわれています。私たちの体(皮膚、骨、心臓、血液)は、すべて栄養素でできています。 岡崎げんき館ができれば、栄養サポートとして専門家の方がいろいろな助言をしていただける と思います。しかし、栄養だけ摂っていても期待する効果がでないこともあります。栄養は体にとって良い面と毒になる面があります。例えば、体にあるカルシウムが 100 とすると 99 近くは骨にあり、1くらいが出てきて体のいろいろな働きをしてくれます。これが骨に貯められなくなって、血液にカルシウムが入ってしまうと、ホルモンのバランスが乱れるなどの障害が出てきます。栄養を摂ることは大事ですが、合わせて運動をしなければなりません。運動によって栄養が活かされ、寝ることによって栄養が体になっていくものが多いのです。「成長ホルモン」を聞いたことがある方は多いと思いますが、成長ホルモンは子どもだけでなく年をとっても出るものです。成長ホルモンの一番出る時間帯は、午前1時から2時頃だといわれています。夜更かしはいけないといわれる理由です。栄養をしっかり摂ったら、栄養にあった運動をする。そして熟睡をする。欧米社会では心と体は分けて考えられてきましたが、日本では心と体は連動したものだと考えられています。気持ちは身体に影響し、身体は心に影響します。本日は心も元気になることに期待を込めた話をします。

子どもも大人も、これからの社会で大事だといわれるものの一つに「脳」があります。今から6年から7年前までは脳を具体的に見ることができませんでしたが、最近では、医学的な機械が発達してきて脳の中身が見られるようになりました。合わせて、脳も老化することがわかってきました。老化が進むと日常生活に不便をきたすこともわかってきました。大脳が衰えると、久しぶりにあった人の顔はわかるが名前が出てこない。このようなもの忘れは病気ではな

いので、問題ないのですが、ほっておくわけにもいかないということで、日本の医学、栄養、運動、精神面などから6名の研究者が集められました。脳の老化を少しでも遅らせるためにはどうしたらよいか。まずは糖分を摂らなければなりません。人間の脳に使われる栄養物の多くは糖だからです。朝食をぬいて学校に来る子どもがいますが、栄養面から見ても問題です。朝しっかりと食事をとらないと糖分が不足します。このような状態で学習しようとしても脳の準備ができていません。1日1食でよいともいわれていますが、いろいろな人の意見をまとめると1日3食は少なくともとったほうが良いです。特に朝や運動前後にとることが大事です。糖分を利用する運動をやってみましょう。一人ジャンケンです。箸を持つ手をグー、チョキ、パ

一の順番に出してみましょう。反対の手で負けるものを出してみましょう。10回続けて出していただきましたが、最後まで間違えずにできた方はどれだけいますか。答えを言いましょう。できた方はムダ骨だったのです。慣れたことをやるときは、脳を使わずに反射で手が動いています。間違えた方が良かったのです。最初はうまくいっても間違えると、脳は、どうなっているか、こんなはずではない、どうしたら良いかと考え



ます。これは京都大学のグループが研究しました。慣れたことをしているときの脳の血液の流 れをみると、ほとんど変化がありません。しかし、普段やったことがないものをしているとき の脳の血液の流れをみると、ものすごく流れ始めます。スポーツには二つあります。一つはオ リンピックにでる選手のように慣れるということが大事です。もう一つは慣れないことです。 下手でいいのです。脳のことを考えたら、不慣れなこともいいのです。げんき館ができるとた くさんの人が集まってくると思います。普段あわない方と顔をあわせるだけでも脳の血液の流 れは変わります。見知らぬ方と話をするともっと血液が流れます。普段経験していないことに、 自分の体をおくことは、大人も子どもも脳にとってはいいことです。飽き性はダメだといいま すが、脳からみると趣味の一つは飽き性にしましょう。一つの趣味は続けてやるといいでしょ う。糖分をとったら普段とは違う経験をすることが大事だということを覚えておいてください。 骨にはたくさんの血管があり、血液がたくさん流れています。骨を吸収する破骨細胞もたく さんあります。カルシウムを摂るだけで骨を丈夫にできない理由はここにあります。カルシウ ムを摂っても破骨細胞が働いていると細胞はどんどん溶かされてしまいます。カルシウムを摂 ったら骨に運び込むために骨を溶かす細胞の働きを止めて、骨をつくる細胞を活発にさせなけ ればなりません。重い物を持つと重さが足の骨に加わって、足の骨の形が変わります。そうす るとカルシウムを骨に引っ張り込んでくれます。もう一つは、おもいっきり衝撃力を加えるこ とです。骨は、骨の先端が伸びていきます。成長期の子どもに重い物を持たせて運動させたり、 うさぎ跳びをさせたりすることはあまり良くありません。また、60 歳、70 歳を超えると骨がも ろくなっている場合があります。そこで一番良い運動はジャンプです。飛び上がる瞬間の動き が骨を丈夫にすることがわかってきました。下りるときはふわっと下りてください。子どもや お年寄りがこの運動をするときには、手をもってあげると、転ぶ事故が少なくなります。ウオ ーキングだけで骨が丈夫になるかとたずねられますが、平坦な道を一生懸命歩くだけで骨が丈 夫になるというデータは見つかっていません。一つ覚えていただきたいことは、栄養も運動も

偏食はダメだということです。栄養はわかると思います。いろいろな栄養素をとらなければい けません。運動になると偏食者がでてしまいます。歩くだけ、ストレッチだけ、太極拳だけな ど。運動も栄養と同じです。歩く、力を入れる、体を伸ばす。太極拳をしている人は合わせて ウオーキングをするといいでしょう。運動もバランスよくしなければいけません。カルシウム をとったらジャンプをすることです。椅子に座ったままできる運動をしてみましょう。床をお もいっきり踏んでいただきたいのですが、骨が弱くなっていても気づく人はほとんどいません。 骨が弱くなっているのがわかるのは骨折したときか、医者に診てもらったときです。最初はゆ っくり床を踏んで、だんだん強くしましょう。どちらの足からでも結構です。右左交互に足踏 みします。かかとから床をドンと踏んでください。本日ここで紹介するものは、理屈と、少な くともこれだけの運動をしておけば体の衰えを防ぐことができる、子どもの発育を助けること ができるものだけ紹介します。足踏みで右左5歩ずつ。座ったままで結構です。ジャンプなら 5回。これが最低条件です。5回ジャンプして効果があるなら20回しよう、100回しよう、そ のほうがもっと効果はでます。しかし、効果は出ますが、脚や関節を痛めてしまいます。まず は最低5回ということを覚えておくと良いでしょう。最初に言ったように、本日ここで紹介す ることは25年先までおそらく理屈は変わらない、これさえ守れば体がつくれるというものです。 あとは自分なりの運動を岡崎げんき館で教えてもらって見つけられると良いと思います。

筋肉を鍛える運動は、ぜひ岡崎げんき館を通してやっていただきたいと思います。特に子ど もやお年よりは筋肉に大きな力を加える機会が少なくなっている可能性があります。よくお年 寄りの方で運動している方の調査をすると、「歩いています」という回答があります。歩くこと は血液をきれいにしたり、高血圧を予防したりするので良いことです。しかし、毎日歩いてい る人を集めて、13年間1年に2回ずつ医学的な調査と体力テストをした結果、医学的な結果は まあまあ健康体でしたが、脚力が着実に落ちていました。毎日歩いているから足腰丈夫と言う 方がいますが、これはいけません。人間の筋肉を維持するためには、全力で出すことができる 力の半分の力を数秒間以上出し続けなければなりません。ウオーキングのときは、ポンと足が 地面についたときに体重の 1.5 倍がかかるので足が丈夫になるという人がいますが、ポンとつ いたときはわずか10の1秒です。これでは筋肉までは影響しません。そこで、筋肉に力を加え る運動が必要になるのです。本日私が紹介するのは、小さな子どもからお年寄りまで安全にで きる運動です。確実に効果がでることが 100 年の歴史で実証されたものです。首の運動からし ましょう。なぜ首の運動をするかというと、人間は歴史の中で2本の足で立つようになってし まったからです。頭の重さが何kgあるかご存知ですか。3kg~4kgです。子どもから大 人までそれほど変わりません。意識をしないと頭は前に倒れます。しばらくその姿勢をとって いると背中が丸まってきます。そうすると、首、肩、腰、膝にまで負担がかかってきます。腰 が痛くなった、膝が痛くなったという方をみると、姿勢が悪い方が多いです。子どもたちがし っかり立てなくなってきています。まっすぐ立ってみましょうというと、かかとの方に体重が かかる子どもが多いです。支えるものがないので姿勢が不安定になります。意識的に少し前に 体重をかけることと同時に、頭をしっかり起すことを今の子どもに教えたほうがいいかもしれ ません。なぜそれができないかというと、首の筋肉が弱くなっているからです。年をとっても 弱くなります。前かがみになる方は首が弱くなっています。両指を組み合わせてそのまま頭の 後に、両手で頭を前に押します。頭で手を押し返します。力を入れたり抜いたりしないで、7

秒間力を入れてください。今筋肉はどうなっているかというと、多少縮んで力が入れっぱなし になっています。腕立て伏せのようなことをしますが、このとき筋肉は伸びたり縮んだりしま す。筋肉の厄介なところは、伸びるときに力が入ると怪我をします。筋肉のトレーニングの基 本は、筋肉を伸び縮みさせる前に縮めたまま力を入れることです。これをしばらくして筋肉が 強くなったら、曲げ伸ばしの運動をしてください。次は股関節のところにある筋肉です。ここ が弱くなるとすり足気味になり、転びやすくなります。ここと合わせておなかの筋肉を鍛える 運動です。両手を重ねて右の膝においてください。上半身を前に倒して、右足を少し床から離 してください。その足を両手でおもいっきり押し続けてください。力を入れ終わった後、ほと んどの方が「は一」と息を吐きました。「は一」と言った方は力を入れているときに呼吸を止め ています。力を入れるときには息を吐き、力を緩めるときに息を吸い込むことがスポーツ選手 では約束事になっています。7秒間息を吐きっぱなしにするのは辛いので、普段どおりの息を してください。今度は重ねた手を反対の左の膝にのせてください。今度は7秒間数え終わって も力を入れてください。力を入れたまま上の手でおなかが硬くなっているか触って確認してみ てください。筋肉が力を出すと電気を発生します。特別な機械で測るとどの筋肉がどれだけ力 を出しているかわかります。今皆さんが力を入れていたおなかからはたくさん電気が出ていま す。力が入っているということは、筋肉は硬くなっています。硬くなっていることがわからな かったのは、その上に付いている脂肪が厚すぎるからです。

メタボリックシンドロームは専門家の間では議論をしているところですが、確かに内臓脂肪が増えると命に関わることが多くなるということはほとんどの専門家が認めています。おなかの脂肪を落とすのに一番良い方法は何かというと、一つはウオーキングです。ジョギングやサイクリングでも効果はありますが、同じ運動量で比較すると、ウオーキングは内臓脂肪を落とすのに非常に効果的です。運動するとエネルギーを使います。車に



例えるとガソリンを使います。運動した後にはできるだけ早く使ったエネルギーを取り戻さなければなりません。同じ食事を運動後すぐに食べたグループと、運動後2時間たってから食べたグループとでは、運動後すぐに食べたグループの方がなくなったエネルギーを早く取り戻しました。運動が終わって2時間もたってから食事をしていると、栄養がなかなか戻ってきません。岡崎げんき館では、このようなことも合わせて科学的に説明できるものが提供されると思いますが、運動が終わったら早く食事をとることです。スポーツドリンクでもパンでもいいです。運動してすぐに少しだけでも食事をとることを覚えておいてください。

脂肪細胞は、無限に大きくなるといわれています。私が測った中で最高体重は 462 k g でした。理論的には無限に太ることができます。しかし、やはりほどほどの量がいいのです。脂肪が悪者になりすぎています。脂肪が何故あるかというと、健康に役立つからです。エネルギーの貯蔵、たんぱく質の節約、体温の維持、内臓の保護、ビタミンの運搬などに役立っています。この脂肪を適量に摂るのはいいことです。適量とはどれだけか。世界肥満学会で、女性は体脂肪率を 17%より少なくしないほうがよさそうだということがわかってきました。女性で体脂肪

率が17%より少なくなると、骨が弱くなったり、月経不順になったりします。

ウオーキングはぜひやっていただきたいと思います。岡崎げんき館ではウオーキングコースもできると紹介がありましたが、げんき館だけでなく、岡崎市内には歩くのにいいところがたくさんあります。基本の歩き方を復習しておきましょう。大事なのは頭です。頭は起して、腕をしっかり振りましょう。この理由は、体全体の筋肉を使うほうが、脂肪がよく燃えるからです。また、腕を使わずに早歩きをしたときと、腕を使って歩いたときの血圧を比べてみると、腕を使わないときの方が、血圧が上がってしまいます。適度に腕を振ってなるべく全身の筋肉を使うほうが血圧の急上昇が防げます。特に年をとった方で血圧が急上昇するのはよくありませんので、腕を振ってください。腕を振るときは、手を軽く握ります。そして、握りこぶしを顔の辺りまで振り上げたら後にはおもいっきり引かないでください。後に引こうとすると肩を痛めてしまいます。親指は外へ。小さな子どもやお年寄りで前後に腕を振り難い方は、横に振っていただいても結構です。腕を振って、歩幅を少し広めに、かかとで着地してつま先で蹴りだします。かかとで着いてつま先で蹴る感覚がつかめない方は、坂を上ってみてください。自然にできます。

食事の回数は、糖分だけでもいいので、1日5回に分けてください。1日に食べるご飯の量が決まっていたら、3回以下よりも5回以上に小分けしたほうが、肥満の発症率が低くなっていることがわかってきています。逆をやっているのが相撲取りです。相撲取りは空腹時間を長くします。おなかが空けば空くほどインスリンが出てきます。インスリンが出ているときに糖分を摂ると脂肪に変えられ貯まっていきます。おにぎり一つ分だけでも小分けして食事の合間に食べるだけでも違ってきます。

岡崎げんき館で、私が一番注目しているのは、プールでできる運動です。何がいいかというと、浮力、水圧、抵抗、水温を利用した運動ができることです。例えば、膝が痛い、腰が痛いという方も水の中では負担をかけずに運動できます。水の中でウオーキングをすると、呼吸筋を使います。歩くスピードを速めると抵抗がかかり脚力の運動につながります。水の中にいるだけでもリラックスできます。

東北大学大学院の調査結果ですが、歩く時間が長い人ほど医療費が安くなります。病気になりにくいという証明です。体力は何歳になってもつきます。運動をしない人の方が、体力がぐんと衰えてしまいます。「エンジョイ・エイジング」という言葉を私は使っています。年をとったらとった楽しみもあるでしょう。年をとったからできる経験もあると思います。私が提案したいことは、岡崎が元気になるためには、お年寄りに元気になってもらいたい。岡崎げんき館を通して、まずお年寄りが元気になって、次の若い世代がうまく利用し、さらにその下の若い世代がそれをうまく利用するといいと思います。

歩けるうちは自分の足で歩いてください。力を入れるときには少し入れてみてください。背を伸ばしてみてください。このようなことを繰り返すだけで健康になります。

(会場より質問)

昔は、運動中に水を飲むなと言われましたが、今は飲めと言います。長距離を走った後に、 昔は止まるなと言われましたが、今は一流選手でも止まっているのは何故でしょうか。

(湯浅先生)

運動中に水を飲ませるのは、運動中にも水が出ていくからです。はじめは皮膚にある汗腺から水が出ますが、それがなくなると血液から水が出ます。水が出ると血液が濃くなって血の塊ができやすくなります。これが小さな子どもでも大人でも障害になることが一つの理由です。もう一つは体温調節です。汗が蒸発するときに体温を下げてくれるので、体温が上がりすぎるのを防ぎます。汗が出なくなると体温が上がって熱中症になります。そのため、運動中は15分ごとにコップ1杯を目安に水を飲みましょう。

マラソン選手が走った後にすぐ止まっていいのかという2つ目の質問でしたが、本来は昔の方がいいのです。積極的休息法と消極的休息法があります。マラソンが終わってすぐに休む方法を消極的休息法といいます。乳酸のなくなり方が全く違います。運動が終わった後、すぐに休むといつまでも疲労物質が残ります。運動が終わった後15分軽く走るだけでも早く疲労物質が落ちていきます。

岡崎げんき館ができたときには、データをもとにこのようなことの説明ができる場がようやくできると思います。今までそのような場が少なかったので、専門家ではわかっていてもなかなか伝わらなかったと思います。市民の方からこのような質問をいただいて、専門家がそれに答えるのもげんき館の役割だと思います。

(会場より質問)

モデルの歩き方を見て真似をしたりしますが、良いことかどうか教えてください。

(湯浅先生)

私は目的に応じて歩き方を変える提案をしています。だらだら歩きは高血圧の方にはいいのです。歩いているうちに全身の血管が広がって、歩いているうちに血圧が落ちてくることがあります。モデルの歩き方は、不自然な歩き方ですので、膝痛や腰痛を抱えている方もいます。少し違う歩き方をしてみて、普段と違う筋肉を使うことはある意味ではいいことかもしれません。



⑤パネルディスカッション

テーマ:「市民・事業者・行政の協働による岡崎げんき館の運営」

〇コーディネーター 湯浅氏

岡崎げんき館ができたときに、たくさんの市民の方に来ていただいて、健康に元気になっていただくための運営について、それぞれ専門家から意見をいただいていきたいと思います。そして、本当の意味でのげんき館ができるように話を運んでいきたいと思います。

それではまず、げんき館の運営の考え方や役割について、それぞれの立場の方にご意見をいただきたいと思います。市長さんからお願いします。

〇パネリスト 柴田市長

高齢化にともない、年々医療費が増大しています。一人当たりの平均医療費は31万8千円で、市全体では350億円になります。将来、保険事業も大変な時期を迎えることが予測されます。その中で、健康に生きることができる、病気をしない対策が一番求められていることから、げんき館の構想がスタートしました。

民間活力をいかに導入して、この事業を進めていくかに視点 をしぼって、民間の資金や経営能力と技術的能力を効果的に活



用することによって、効率的・合理的な公共サービスを提供していこうということが一つあります。行政改革を進めていますが、少ない経費で大きな効果を出すためにはどうしたらよいかという中で、民間資金を活用する方法でこの計画を進めてきました。市が直接建設から25年間の経営まで行うと175億7千万円かかりますが、PFI手法を用いると111億22百万円で、約36.3%削減されます。健康づくりのきっかけになり、健康づくりの楽しさ、元気を生み出す、それを応援する場の提供は、これからも進めていかなければならないと考えています。

そこで私が一番感謝をしているのは、多くの皆さんがこの計画に参加していただいて、市民参画ができたということです。市民会議の形で幾度となく計画を練り直していただいて、意見を集約していただいてここまで来たことに本当に感謝しています。市民会議の皆さんから平成14年度に提案いただき、策定した基本構想をもとに、意見や要望だけでなく、その後のアカウンタビリティまでを考えていただきました。これからもそのようなことを継承・継続する中で、この事業が市民の皆さんの意見をいつも吸収しながら改善して進めていけることを期待しています。これからもよろしくお願いします。

〇コーディネーター 湯浅氏

PFI手法を用いたり、市民参画を積極的に取り入れた健康づくり施設は日本でも珍しいと 思います。そのことを市長はよくご決断されたと思いますが、その経緯を教えてください。

〇パネリスト 柴田市長

あの場所は市民病院の跡地でした。地元の皆さんや市民の皆さんの意見を聞くと、これから はやはり健康だ、それをどう構築していくかというところで皆さんにこのプランづくりに参画 していただきました。保険の事業などで厚生労働省に行ってこの話をすると大変注目していま す。これをうまく活用して、本当に市民の皆さんが健康になれたら、もっとこれが全国に広まっていくと思います。皆さんのご協力の中でこれからもいいかたちで進んでいきたいと思っています。

〇パネリスト 倉橋氏

私たち岡崎げんき館市民会議は、市の呼びかけによって健康づくりに関する団体、大学が参加した市民ワークショップを発端に4年ほど前にできた組織です。岡崎げんき館の運営に関し、市民の立場から参画することにより行政やSPCと連携していろいろな事業を企画したり、実施したりすることを目的としています。現在では11団体と個人合わせて約50人の会員で構成し、専門部会として、保健サポート、運動サポート、栄養サポート、子どもサポート、生



涯学習・市民交流の5つに分かれて検討したものを会全体で意見を集約し、市への提案をまとめています。これらの活動は、市民からの発信拠点としての位置づけのもと、話し合いをしながら提案が確立できることを目標としています。

げんき館を魅力ある施設にすることは、建物の立派さではなく、中で実際に何ができるか、 どんなことをしてくれるかが、市民の満足度を得られることに結びつくと思っています。

市民会議の事業の一つとしては、どのような事業をげんき館で実施していただきたいか、利用者である市民側に立って市民の意見をまとめることです。もう一つは、公共事業に自ら参加して、サービスを提供する立場になって事業の必要性を確認しながら、それらの事業に意見を言っていきたいと思います。

岡崎げんき館は私たち市民の施設です。私たち市民の施設であるからこそ、任せきりにしないで育てていくことが大切だと思います。育てることは、現状を把握した上で、何に向かって、誰に対してどのように対処するかを考えることが重要だと思います。そのためにも市民会議は必要で、市民の発信拠点として運営を行っていくことが必要であると考えます。

よい事業を行うことにより、多くの人を呼び、そこに賑わいをつくります。その賑わいと交流の拠点がげんき館であってほしいと思います。そして、私たちは、より多くの人に気軽に立ち寄ってもらえる施設を目指して活動していきたいと思っています。

現在市民会議の組織は、市民活動団体として市に登録されている団体ですが、任意団体にすぎません。これから市民会議が提案してきたことを確実に継続的に実施し、社会的にも責任ある組織にする必要があると考えています。そのためにも来年度は、げんき館で実施予定の事業について今まで以上に内容を吟味し、市やSPCと協力・連携した事業を行えるよう話し合いを進めていくつもりです。

また、組織としてきちんと確立できるように事務局の体制をより一層整え、会としての運営がスムーズにできるようにしていきたいと思います。

また、市民のニーズを反映し、市民が参加しやすい組織にするために、アンケートや意見交換会を定期的に実施し、市民会議独自のホームページを開設したりして、いろいろな情報を発信していくほか、この市民会議に参画する団体やボランティアの募集・登録も随時行っていき

たいと思っています。

〇コーディネーター 湯浅氏

市民会議の活動で一番大切なことは、市民の意見を吸い上げて、げんき館の運営に役立てることだと思いますが、アンケートやホームページのほかに、何か考えていることはありますか。

〇パネリスト 倉橋氏

5つの専門部会の末端にもいろいろな団体があり、様々なところから意見は限りなく上がってきています。

〇コーディネーター 湯浅氏

子どもサポートに関しては、今のところ市民からどのような意見が出ていますか。

〇パネリスト 倉橋氏

体の健康と心の健康には密接な関わりがあります。子どものころからげんき館で多くの方と接することにより、常識や精神的な面もサポートできれば、心の健康を築き、体の健康にも結びついていくと思っています。

〇パネリスト 林氏

この1年間、岡崎げんき館専門委員としての立場と、"岡 短げんきクラブ"の顧問として、岡崎げんき館に関わらせ ていただきました。岡短げんきクラブは、昨年の4月に発 足した学内のサークルです。誕生して1年ですが、ほかの サークルと比較しても活発な活動をしていると思います。

専門委員としての感想は、PFI方式やSPCの存在が 私にとっては新鮮でした。なかでも市民会議のあり方は印 象的でした。他の地域でも話には聞いていましたが、行政 とSPCのコラボレーションの中で調和をとりながら市



民のニーズをしっかり伝え、なおかつ、専門委員会、運営委員会で協議を重ねる積み上げ方式 は直接的には知らないことだったので印象的でした。25 年先までずっとこのコラボレーション が続いていくのか、また別の形があるのか予想が難しいと感じています。行政、SPC、なに より市民から信頼していただき、期待を裏切らない組織にしていくことが市民会議の大きな課 題だと思います。

次に岡短げんきクラブですが、大変忙しい学生生活の中で、市民まつりや根石市民ホームでのクリスマス会などに参加し、よく活動していると思っています。これも行政や市民会議の方々にご支援をいただいたからと感謝しています。今回のフォーラムもそうですが、"市民〇〇"というと中高年層が集まり、学生などが参加することは多くないと思います。岡短げんきクラブを通して、市民会議や様々な市の行事(イベント)に若い人や学生が関わることは、違和感があることではなく、非常にいい感じだと思いました。発想も若々しいのですが、若い人がいるだけで新鮮な雰囲気にもなります。いきいきした地域は、多様な年代の人たちが織り成していくことだと感じました。

また、岡崎女子短期大学の学生を見ていると、学校の中だけの生活になりがちで、それでは

ダメだと感じています。岡崎げんきクラブの学生は、普段接することの少ない行政や市民会議、SPCなどいろいろな方とお付き合いさせていただくことは、学校での学習を超える学びをさせていただいてきたと感謝しています。市民会議の中では発言することが少なかったので、おとなしい学生だと思われていたかもしれませんが、実はそうではなく、大学に戻ってクラブになると、市民会議でこういう話があったとか、SPCとは何かを知らない人に説明ができるくらいによく勉強しています。パンフレットや活動報告書も丹念に読んでいて、授業で学生が購入しているテキストよりもよく読んでいるのではないかと思うほどです。

イベントの場では、直接子どもと接するだけでなく、子どもを連れてくる保護者やおじいさん、おばあさんのような方とも接して、いろいろな方との付き合い方法も学んでいたと思います。昨今、若い人のコミュニケーション力が落ちていると指摘がありますが、このような生きた教育の場をいただいて、育っていっているのではないか、学生としてだけでなく市民としても成熟しているのではないかと感じています。

短期大学なので、2年または3年の学習期間しかありません。そのため活動が途切れてしま わないか、サークルの継続性、市民会議のメンバーとしての継続性について少し危惧しており、 卒業してもげんきクラブのメンバーとして活動していくように学生に話しているところです。

〇コーディネーター 湯浅氏

学生が岡崎げんき館に関わるにあたって、希望することはありますか。

〇パネリスト 林氏

まだ活動の期間が浅いので、まとまった要望や希望を出す段階ではありませんが、学生たちと話をしていると、大変忙しい学生生活とげんき館活動のバランスをどうとるかという自分たち自身の課題が一つあります。もう一つは、子どもたちと接していて学生が感じることは、子どもたちは遊ぶことが大好きだということです。特に人と遊ぶことが大好きで、必ずしもゲーム機で遊ぶことが好きなのではないのではないか。だから、体を動かして、人と交わることができる遊びのチャンスをたくさん提供したいと言っていました。

〇パネリスト 磯部氏

これから 25 年間、私たちがげんき館を運営するにあたっての運営体制や考え方を説明させていただきます。まず、会社の紹介を簡単にさせていただきますと、私どもの会社は、岡崎げんき館の設計、建設、維持管理、運営を行うために、平成 18 年 2 月に設立しました特別目的会社(SPC)です。一昨年に岡崎市で実施された事業者の公募にもとづいて、私たちのグループを選んでいただき、その後グループを構成している7社の企業・法人が出資し



て設立しています。この7社は、施設の整備等を大成建設、維持管理運営をシンコースポーツ が代表となって行います。そのほか、株式会社日本水泳振興会、株式会社タスク・フォース、学 校法人安城学園、丸ヨ建設工業株式会社、大成サービス株式会社で構成しています。

現在、岡崎げんき館の建設工事は順調に進んでいますが、来年3月の開業後は、私どもの会社が市民の皆様のご協力をいただきながら館の維持管理運営を平成45年3月まで行っていくことになります。末永く見守っていただきたいと思います。

げんき館の運営で最も重視していることは、市民の皆様に気軽にげんき館に足を運んでいただけるようにすることです。"くせ"になってもらいたいと思っています。げんき館では健康づくりをあまり難しくは考えていません。げんき館に行けば、何か楽しいことがあるのではないかと思っていただけるような運営サービスを心掛けたい。その中に夢を持たせられれば素晴らしい運営になるのではないかと思います。そのように足を運んでいただく中で、皆さんに健康づくりのきっかけをつかんでいただければと思います。そのために、初心者の方や高齢者、小さな子どもでも楽しめる内容の健康づくりの教室をたくさん行いたいと考えています。これには市民会議の方のご意見をいただき、市とも調整しながら、皆さんに満足していただけるものにしていきたいと思っています。

げんき館には、プールやトレーニングジム、スタジオといった運動施設が整備されますので、 それらを使った教室は行いますし、健康回廊を使った歩き方教室を行ったり、健康広場でテニス教室やグランドゴルフ教室、子ども向けのグランパスサッカー教室なども行いたいと思っています。プールでは、マタニティやベビー水泳なども計画しています。そして、気軽に来ていただくためには料金設定も重要だと思いますので、ここは行政にもご理解をいただいて低料金の設定としたいと思っています。

開館当初は、非常に混むことが危惧されますが、運動の施設だけでなく、ジャグジーやミストサウナ、ちょっとお洒落な喫茶レストランやジュースバーなども設けたいと思っています。料金の必要な施設だけでなく、1階ロビーには、市民の皆さんの発表や展示の場となる市民ギャラリーや情報ライブラリーもできますので、一人ひとりにあった居心地の良い場所を見つけていただきたいと思っています。

もう一つ重要だと考えていることは、25 年間の長期計画の立案です。げんき館が、元気と活力を創造する拠点として、各個人だけでなく岡崎のまち全体の元気と活力を生み出していくには長期計画を持ちながらまちづくりの一つとして地域に根付いていく必要があると考えています。私どもは25 年間を3期に分けた長期ライフステージ計画を想定しています。まず始めの5年間は導入期と位置付けて健康へのきっかけづくりを基に運営します。次の10年間は成長期です。多様化する皆さんの健康づくりニーズに対応して、健康づくりの益々の活性化を図りたい。そして、最後の10年間は発展期として、岡崎市から全国に元気を発信していく時期と考えています。先ほど市長さんから話がありましたように、このげんき館は全国から注目を集めています。注目されるだけでなく、全国に発信するものにしたい。市民の皆さんにはご利用を重ねていただく中で徐々に主体的な関わりを増やしていただいて、この発展期では利用者の中からリーダーが続々と登場するなど、市民の皆さんに主体的に健康づくりを引っ張っていただいて、市民主体の健康づくりの拠点発信基地として、全国でも手本になることを目指したいと思っています。そのような想いをもとに私どもSPCは、この25年間一生懸命運営にまい進していきたいと思っていますので、ご協力をお願いします。

〇コーディネーター 湯浅氏

げんき館での指導者の教育は、何か考えていますか。

〇パネリスト 磯部氏

シンコースポーツにしても非常に多くの経験を持っており、トレーニングも計画的にしてい

ます。今回もモニタリングをして皆様の意見を聞きながらそれに合わせた教育指導を行っていきたいと思っています。

〇コーディネーター 湯浅氏

今聞いていただいたとおり、げんき館は行政だけでなく、市民や大学、SPCの協力によって運営されます。そうなるとお互いにきちんと連絡を取り合わなければならないことも出てきますし、協働を考えた運営方法も必要だと思います。次は協働によるげんき館の運営をテーマにして、意見を伺っていきたいと思います。

〇パネリスト 柴田市長

私が一番心配しているのは、いろいろな歴史の中で結果が良ければいいが、少し問題があるとその時の市長は誰だと行政責任を問われる時代になっています。なんとか岡崎げんき館を25年間継続して、効果のあるものにしていっていただくことを願っています。そのためにもSPCは金儲け主義に走らないように、いつも市民の視点に立ってがんばっていただきたいと思います。私ども行政は事業運営のコーディネーター役を果たしていかなければならないと考えています。そこで、協働による運営のあり方について3つのことを心構えとして持っておきたいと思っています。

コーディネーター役を果たしながら市民会議の皆さんの活動を支援していくこと。また、そこから発生するボランティアの皆さんにもたくさん参画していただけるような体制づくりをしていかなければならないと思います。そのための参画意識を高めていく必要があると思います。

良かれと思ってスタートしたけれど、市民の声は違う、苦情がいっぱい、ここの使い勝手が 悪いなどたくさん出てくると思います。そのような市民満足度についてモニタリングをしてい く必要があると思います。市民会議の皆さんをはじめ、支援していただける皆さんと力を合わ せ、その指導をしていかなければならないのが行政の役割だと思っています。

長期のライフステージの運営計画を入念に検討しなければならない施設だと思っています。 時代に応じて市民ニーズも変わってくると思いますので、それを的確に捉えて、改善・改良を 加えて進めていくという方法をとっていかなければならないと思っています。常に時代を読む レーダーを要する体制も必要です。行政は、事業に関与することはもちろんのこと、常に全体 のコーディネーター役として監視役と合わせて円滑に事業を推進していける立場でしっかりや っていかなければならないと思っていますので、皆さんの協力をお願いします。

〇コーディネーター 湯浅氏

市民会議の支援や市民の満足度を調べながら変更すべきところは変更することや、時代に対応していくことに関して、SPCとしてはどのように考えていますか。

〇パネリスト 磯部氏

ニーズを捉えながら運営していくことは非常に大切なことであり、当然やっていきたいと思っています。

〇パネリスト 柴田市長

市民の皆さんとの協働によっていつも検討し、改良を加えていく体制は、これからの行政の 先駆的な手法だと思います。これまでにも何百回、何千人の方に参加していただいているので、 このような体制が定着していけば、5年先、10年先もきちんと進んでいくと思います。行政としても部長や課長が代わっても申し送りする中で相談してやっていけると思います。

〇パネリスト 倉橋氏

市民会議としては、25 年ということではなく、ずっと考えていくことだと思います。25 年は区切りであって、なくなるわけではないですね。市民会議としては、市民ニーズの代弁ときめ細かなサービスに重点をおいてやっていきたいと思います。げんき館は、誰もが気軽に立ち寄って楽しみながら健康について老若男女、障害のある人もない人も、世代間の交流が生まれ、「げんき館」の名前のとおり皆が元気になるような今までにない施設に育っていっ



てもらいたいと思っています。いろいろな人が集まることによって、新しい交流やふれあいが 生まれ、僕たちが子どもの頃大人たちに叱られたようなどこか懐かしく新しい社会ができれば 良いと思っています。

また、常に新しい企画や試みを考えて、事業に接していく必要があると思っています。市民 の満足度を高めるためのサービスが提供されるように検討したり、事業に直接参加して利用者 からの視点で運営に関わりたいと思います。

岡崎げんき館は、健康に関する情報の発信拠点だと思います。情報の発信にはそれに関する資料の収集が最も必要になります。このような資料収集にも市民会議は重要な役割を果たすと思います。情報を発信すると同時に、情報の受信体制を市民会議がつくることで、市民の代表としての資質を育み、タイムリーな要望がサービスに的確にリレーされるように働きかけていきたいと思います。市民の要望は、複雑・多様で、広範囲にわたって形成されているように思います。この膨らみ続ける市民ニーズをいかに収集し集約して一定の方向付けをするか、市とSPCと連携して進めていきたいと思います。

〇コーディネーター 湯浅氏

幅広い年齢層から意見を収集し、集約する方法として何か考えていますか。

〇パネリスト 倉橋氏

はじめから全部やっていくことは難しいので、小中学生などの意見を代弁してくれる人たち を探しながら、まとめていきたいと思っています。

〇パネリスト 林氏

岡崎市内には、4つの大学・短大があります。岡崎女子短期大学に限らず、げんき館の運営と大学の役割について関係を考えると、げんき館との関係というよりも地域の中で大学がいかに貢献できるか広い視野で考えるといいのではないかと思いました。大学には、教員と学生がいますが、教員を人材と捉えてみると、それぞれの大学には様々な専門分野の先生がいます。大学の先生は、授業をするだけでなく研究者の側面を持っています。先ほどの湯浅先生の講演

でもわかるように、最新の研究データもあれば、最新のデータではないが今も生きている研究成果もあります。研究者としての大学の先生の活用も十分あると思います。心身の健康だけでなく、地域のコミュニティづくりの専門家、子育ての専門家、芸術家、音楽家、哲学者などたくさんいますので、地域のなかで大学の先生の研究成果を活用する道筋を作ることができて、始めてげんき館の事業運営に関わることができると思っています。私たちは、行政とも市民会議ともSPCとも等距離で関わることができるので、協働の大きな枠組みや運営の方向性について、客観的なスタンスでアドバイスもできるでしょうし、提案もできると思います。ニーズ調査や満足度調査の話がありましたが、大学でも第三者評価の時代になっています。効果測定や評価のノウハウも少しずつ蓄積していますので、SPCや市民会議のレベルでの評価もあれば、研究者レベルで評価することもあると思っています。

大学の主人公は学生です。岡崎市内外から通っています。若い時期に岡崎で生活したり学んだりすることには大きな意味を持っていると思います。ホームページなどで岡崎げんき館を発信する方法が一つありますが、学生自身がげんき館と関わっていい印象を持った、こんなに育ったということを、岡崎の生活を終えたとしても直接発信できるところに期待したいと思っています。1人の学生には8人くらいのバックがあると思っています。それぞれの学生が両親、祖父母、友達など全国の方に「岡崎げんき館はこんなところだよ」と発信してくれれば、インターネットで発信するのと同じかそれ以上の効果があると思っています。学生の参加や学生のサークルとの協働を強力に進めていくことも一つの方法だと思います。

それぞれの大学は独自に市民カレッジや生涯学習の授業を運営しています。市民のニーズを 精査したときに、げんき館主体でやった方が効果も満足度も高いこともあれば、大学の講座で やった方が良いものもあると思っています。

教員との協働、学生との協働、地域開放型事業との協働の3つの協働があると思っています。

〇コーディネーター 湯浅氏

岡崎げんき館を中心に岡崎市内のいろいろなところで健康活動が展開されると思いますが、大学に市民の方に来ていただくのも一つですし、大学の方たちが地域に行くかたちもあると思います。

〇パネリスト 林氏

出前講座や出前教室と呼んでいますが、昨年 12月に根石市民ホームで行ったクリスマス会は、



岡短げんきクラブだけではなく、岡短の附属図書館がクリスマスやお正月の絵本を持って出前 図書館をしたもので、大変手ごたえを感じました。出前図書館は一つの例ですので、このほか にもたくさんのことができるのではないかと思っています。

〇パネリスト 磯部氏

SPCが果たすべき役割は、第一に責任を持って運営業務を遂行していくことです。私たちは設立したての新会社ではありますが、これから岡崎に根ざして運営を行っていかなければいけません。そのためには市民の皆様に愛されるげんき館の運営を行うことに尽きると考えてい

ます。そのためには、少しずつ変わっていく市民の皆様のニーズをしっかり捉えてサービスを 提供していくことを心掛けなければならないと思っています。このげんき館はPFI事業で、 従来の公共事業に民間のノウハウや資金を活用することが求められています。SPCの7社の 中には、各分野の運営の専門企業・法人が入っています。シンコースポーツであれば保健衛生 健康づくり、日本水泳振興会は健康づくり、タスク・フォース、安城学園は子ども育成支援が 専門分野です。岡崎げんき館でもこれまでの経験とノウハウに基づいた質の高いサービスを提 供していきたいと思っています。また、大成建設においても全国で 15 のPFI事業を行ってい ます。シンコースポーツと日本水泳振興会は、2社合わせて全国で100箇所以上の公共民間運 動施設の運営を行っています。それらで実施している教室などの実績を参考に、幅広い方々に 楽しんでいただける教室プログラムの企画・実施を行う予定です。子育て支援の専門企業であ るタスク・フォースも全国で60箇所を超える保育所を運営しています。豊富な実績をベースに 安心して子どもを産み健やかに育てられる地域づくりに貢献していきたいと考えています。安 城学園は、子育て、栄養、運動など多方面で愛知学泉大学・短期大学と連携して運営していき たいと思っています。このように構成民間企業・法人のノウハウを十分に活用して皆様に満足 いただける質の高いサービス提供を継続的に行っていきたいと思っています。長い間皆様に愛 される運営は、私たちだけの力ではできるものではないと思っています。げんき館は、行政、 市民、SPCの協働事業です。その主旨をよく理解したうえで、行政、市民会議の皆様からご 指導いただくところはいただいて、手を取り合って進むべきところは進めていき、3者の力を 結集してこの事業にあたっていきたいと思っています。今後、3者の協議の場である運営協議 会も発足する予定です。そのような場を十分に活用していきたいと思っています。岡崎女子短 期大学さんにも積極的に応援いただけるようで心強く思っています。特に地元大学の学生さん との連携は、それを通じて、次の時代を担う人材の育成につなげる意味でもげんき館の運営は 重要だと認識しているので、積極的に進めていきたいと思っています。25年間は一つのターン ですので、次のターンにつながるものにしていきたいと思っています。連携については、げん き館に保健所が入ることがとても重要だと考えています。全国でもこのような複合施設に行政 の一つである保健所が入っているところはあまりないと思います。あったとしても他の施設と 十分な連携がとれているところは少ないと思います。げんき館においては保健所との新しい連 携のあり方を作り上げていきたいと考えています。

〇コーディネーター 湯浅氏

よりよい事業になるように、積極的に運営協議会を進めていただきたいと思います。 最後に岡崎げんき館に対する考えを一言ずつお願いします。

〇パネリスト 柴田市長

心の健康は体の健康と言われますが、湯浅先生の話を聞いているだけで元気になったような 気がします。げんき館ができたら、ぜひ先生にも来ていただきたいと思っています。

岡崎市では、子育て支援についてもいろいろ行っていますが、気持ちをおおらかにしながら、 心も体も健康になれる環境整備が必要とされています。げんき館は、センター的な機能として、 サブ的な機能を果たす各地においても子どもサポートや健康づくりが実践されるような体制を つくらなければならないと思っています。

〇パネリスト 倉橋氏

市とSPCと協調して、進化する市民会議を目指したいと思っています。誰でも参加できる バリアフリーの企画を打ち出し、げんき館に来ることで健康とは何かを考えるきっかけをつく ることができればと考えています。相談窓口などでの笑顔の対応も大切だと考えています。ま た、げんき館と地域との連携についても重視していきたいと考えています。

〇パネリスト 林氏

たくさんの計画が実現する中で、学生のアイディアを吸い上げる方法も考えていただきたい と思っています。事業コンペなどを行い、優れたプランは運営にも関わることができるように してはどうでしょうか。

また、学生がげんき館でボランティアをするとポイントがたまってプールに無料で入れるなどの得点を与えることも考えてみてはいかがでしょうか。

〇パネリスト 磯部氏

スポーツイベント、ミニコンサート、展示など、楽しいイベントも計画したいと思っています。イベントとしては、開館前にも家康行列が行われる日に篭田公園を会場にしてサッカー体験教室などを行う予定です。イベントには皆様にもぜひ参加していただきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

〇コーディネーター 湯浅氏

限られた時間の中でしたが、パネリストの皆様どうもありがとうございました。

⑥閉会あいさつ

岡崎げんき館市民会議 小島千佳

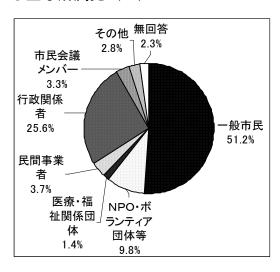
長時間にわたり、岡崎げんき館市民会議にご参加いただきましてありがとうございました。 今後とも多くの皆様のご理解とご協力をお願いします。

(5)アンケート結果

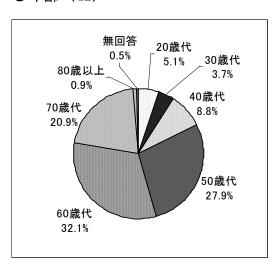
市民フォーラムの参加者 360 人(スタッフ、講演者、専門委員を除く)のうち、215 人からアンケートの回答を得ることができました。その結果は以下のとおりです。

◆回答者の属性

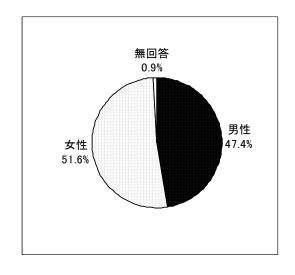
●主な所属先 (Q1)



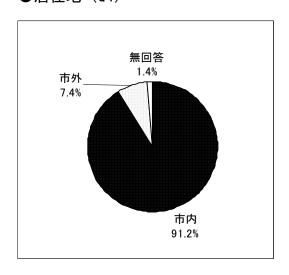
●年齢(Q2)



●性別 (Q3)



●居住地 (Q4)



居住地 (町名)

欠	6
元欠	4
根石	4
朝日	4
若宮	3
恒	3
栄	2
若松	2 8
中	8
明大寺	7

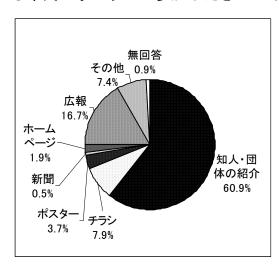
)	
稲熊	6
柱	6
六名	6
小呂	5
福岡	5
矢作	5
伊賀	4
羽根	4
洞	4
岡	3

鴨田	3
戸崎	3
江口	3
土井	3
藤川	3
美合	3
松橋	2
上地	2
上里	2
西大友	2

大西	2
大平	2
能美	2
舞木	2
保久	2
祐金	2
その他市内	61
市外	16
無回答	3
総計	215

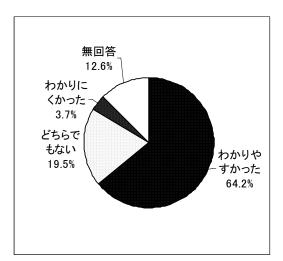
◆参加のきっかけについて

●市民フォーラムに参加したきっかけは?(Q5)

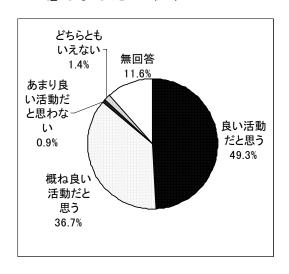


◆市民会議の活動報告について

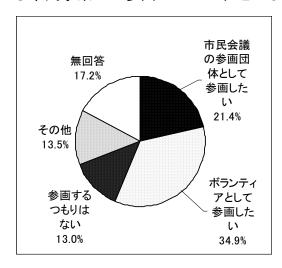
●市民会議の活動報告の発表内容は 分りやすかったですか(Q6)



●市民会議の活動についてどのよう に感じましたか(Q7)

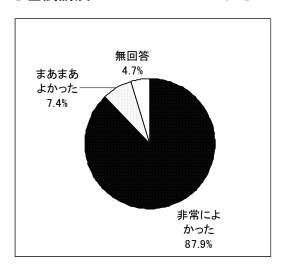


●市民事業への参画について、どのように思いますか? (Q8)



◆基調講演について

●基調講演についていかがでしたか? (Q9)



●基調講演の感想(Q10)

- 元気が良ければ家族との和も良い。
- 元気であることが一番だと改めて感じた。
- 元気というフレーズが改めて心にとまった。
- 元気について分かりやすく、具体的な実技も含めた内容がよかった。少し時間が短かった ことが残念だった。
- 元気の3条件。
- 元気の3条件がよかった。骨密度が少し低いと言われ、薬を飲んでいるがなかなか上がら ない。カルシウム+骨を丈夫にする運動を続けたいと思う。
- 元気の3条件がよく分かった。
- 元気の素について、分かりやすかった。
- 元気の素を教えていただき参加してよかった。
- 「健康、元気とは?」の投げかけ。誰にでもできることの具体的なアドバイス。げんき館 に期待することの提案。
- 「自分にとっての元気とは」と考えさせられた。普段不自由なく動けている自分はまだ元 気だと思った。脳の活性化ができた。
- ○げんき館と関連させた話。
- げんき館の開館が楽しみになった。死の直前まで自分の体を動かしていられるように努力 したい。
- 健康について、元気について、実践を交えながら楽しく分かりやすく話してくださった。
- 健康についていろいろ教えていただけた。
- 健康の基本についての説明
- 健康への関心が高まった。
- 健康を維持する運動方法が参考になった。

ᆇ	\blacksquare	
思	兄	

- 健康維持の大切さがよく分かった。
- 心と体の話
- 身近なところからの健康づくり。考え方の相違点。
- 運動が参考になった。
- 運動が特に分かりやすかった。
- 運動しながらの話は素晴らしかった。実践してみる。
- 運動と栄養についてよく分かった。楽しく話を聞くことができた。
- 運動と栄養について具体的な事例と行動が示してもらえたこと。
- 運動と食事のバランス
- 運動を取り入れての講演だったので、楽しく分かりやすかった。
- 運動維持のあり方
- 運動方法
- 日頃の運動方法。
- ○日常生活の中での運動
- 自分でできる運動を教えていただけた。
- 自分の体を自分の力で自分の思い通りに動かすこと。
- 簡単な運動と健康維持の紹介
- 簡単にできる運動を教えてもらえたこと。
- 気軽にできる体操を教えてもらえた。
- 体力づくりについて
- 体力づくりの話
- 筋トレの方法
- 筋肉トレーニングがとても簡単にできる方法を教えてもらえてうれしかった。
- 筋肉のつけ方、歩き方。運動の後の食事の仕方。
- 筋力をつける運動方法
- 実際の動きも教えていただき参考になった。
- 実践していきたいことがたくさんあった。
- 実践と分かりやすい説明。実行に移しやすい提案。
- 具体的で科学的な話が良かった。効果的な筋肉のつけ方の話。
- 具体的な運動の仕方と効用。理論的な体の仕組みと食事のとり方。
- 具体的な運動の紹介がよかった。
- 具体的に分かりやすく運動のやり方を説明していただけた。
- 骨はジャンプする瞬間に丈夫になる。歩くだけで骨は丈夫にならない。
- 骨を丈夫にする運動を分かりやすく説明していただけてよかった。
- 食事を1日5回とること。カルシウムとジャンプをすることを知った。
- 栄養と運動の関係を非常に分かりやすく教えていただけた。特に構えて運動しなくても心がけることが大切だとわかった。
- 会場と一体になって進めているところ。科学的な裏づけもあるので、一般の知識欲も満足させられる。
- ウオーキング
- ウオーキングの価値

- ウオーキングの話。骨について。
- ○正しいウオーキングの姿勢について学べた。
- 日頃のウオーキングの仕方がよく分かった。
- 中高年の私にとって、今後健康で楽しく過ごすにはどうすればよいかと思っていた。先生 の分かりやすい説明を聞いて、ウオーキングなどを実践しようと思った。
- ○歩き方が分かりやすかった。
- 脳の活性化方法
- 脳の活性化方法。用途に合わせた運動方法。
- ○脳の話。元気になれた。
- 両手ジャンケンが脳に良いということ。
- 具体的に体操を取り入れた話が良かった。
- 話だけでなく、実技を交えて講演が良かった。
- ○話だけでなく体を動かせたことが良かった。
- 実技がよかった。無理のない運動の仕方がよく分かった。
- 実技を交えた講演がよかった。
- 実際に運動できたところ。
- 具体的な実践を交えての講演でとてもよかった。
- 体や脳の運動が理論と実践で教えていただけてすぐに利用できるので良かった。
- 体を動かした講演
- ○体を動かしながらの講演で分かりやすかった。
- 体を動かしながら説明してもらえて分かりやすかった。
- さりげなく、げんき館への期待感を盛り上げてくれた。運動に関する正しい知識を伝えて くれた。
- スポーツ科学の話は大変参考になった。
- スライドとの連携もよかった。
- 1時間では不足だった。最先端のデータ研究に基づいての実技をもっと話してほしかった。
- リラックスしながら楽しく聞けた。健康のためのちょっとした知識も教えていただけたのでよかった。
- 以前、湯浅先生の講演を聞いたことがあったので、とても興味深く聞くことができた。運動するのにこれから気をつけたいことがたくさんある。
- 楽しく、勉強になった。
- ○楽しくためになる講演だった。
- テンポが良い。内容が具体的で良かった。
- 面白く、時間が長く感じなかった。
- 理解しやすい説明で、納得できた。
- とても楽しかった。
- とても分かりやすかった。
- とても分かりやすかった。私も先生の話のように過ごしたいと思った。
- とても分かりやすく、科学的データに基づいた講演が良かった。
- とても分かりやすく楽しかった。
- とても勉強になった。家で早速やって孫にも教えたい。

- ○とても話が面白かった。
- ○もう少し長い時間聞きたかった。
- ユーモアいっぱいで具体的で分かりやすく、大変楽しく聞けた。
- ユーモアがあって理解しやすかった。
- ユーモアがあり、最後まで楽しく聞くことができた。
- 湯浅先生の話は何度も聞いたことがあるが、忘れてしまったことも多かったので、あらためて思い出させてもらった。
- 具体的で自分が誤解していたこともわかった。げんき館に関与してくださると知り、とて も楽しみ。
- 具体的で分かりやすかった。
- 具体的なところがよかった。
- 具体的でよかった。
- 具体的な例示やユーモアが交えてあり分かりやすかった。
- 具体的な話が聞けたことが良かった。
- 具体的な話で分かりやすかった。
- 具体的に話してもらえたことが良かった。
- 講演の内容が分かりやすく面白かった。
- 再確認でき、大変よかった。
- ○参加者をあきさせないこと。
- ○参考になることが多かった。
- 自分が良いと思っていたことが間違えだったこと。
- 実演とその説明が分かりやすかった。
- 実演を交えたユーモアな口調。分かりやすかった。
- 専門的なことも楽しく分かりやすく話をしていただけた。
- 全体的に分かりやすく、すぐに実行できる運動など、誰でもどこでもできる指導をいただき大変良かった。
- 全般的によかった。
- 大変分かりやすく、楽しく教えていただいた。
- 大変分かりやすく実技もあり健康づくりの参考になった。
- 大変分かりやすく勉強になった。
- 難しい言葉がなく、分かりやすかった。
- 分かりやすい。誰もが興味の持てる内容だった。
- 分かりやすい説明だった。
- 分かりやすい説明でよかった。
- 分かりやすかった。
- 分かりやすかった。
- 分かりやすかった。
- 分かりやすかった。これからげんき館ができるのが楽しみ。
- 分かりやすかった。親や祖母に教えたいことがたくさんあった。時間が足りなかったので、 続きがまた聞けるとよい。
- ○分かりやすく、とても勉強になった。

- ○分かりやすく、やる気がでた。参考になった。
- ○分かりやすく、興味を持つことができた。
- 分かりやすく、具体的で、基本がしっかり押さえられていた。
- 分かりやすく、自然に頭に入った。
- 分かりやすく、適度にユーモアがあり良かった。「よく分かる講演とは何か」という点でも非常に参考になった。
- ○分かりやすく、役に立つ。
- 分かりやすくてよかった。
- ○分かりやすく具体的でよかった。
- 聞き手をあきさせない話術
- 無理なく短時間でできる運動を理論とともにお話していただきとてもよかった。無理のしすぎは、体のために良くないことだと思った。

○健	康維持
○健	康と環境について
○健	康に関すること
○健	康のために、日常的に留意すること
○健	康の維持、向上のために必要な内容
○健	康的な一週間、一日の過ごし方(食、運動、睡眠)
○健	康サポート、子どもサポート
○運	動にしぼった内容
○運	動の基本
○体	力の維持
○健	康体操
〇公	開ミニ講座。運動の基礎
0 t	っと基本の運動の仕方を教えてもらいたい
○デ	スクワークでも体力、筋力が維持できる方法
○学	校や職場や家庭で学びながら、働きながら手軽にできる運動
\bigcirc \land	間ドックで血液がドロドロだと言われた。運動で解消できる方法があれば教えてもらい
た	UN _o
\bigcirc $()$	ろいろな年齢層が交わってできる運動
○栄	養と運動
\bigcirc \Box	常生活での運動、食事など手軽にできること
○栄	養と運動について詳しく教えてほしい
0 ŧ	っと栄養について聞きたい
○体	によい食べ物、悪い食べ物
○ 健	康料理の献立配布など役立つものが良い

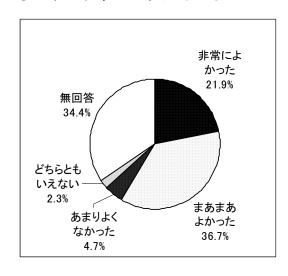
意見
○ 子どもの健康づくり(遊び、運動)
○ 軽度発達障害児の子どもサポート
○ 笑う効果と内容
○心の健康
○ 心の健康について
○ 休日の使い方
○ 生活習慣病予防
○ 生活習慣病の具体策としての栄養と運動の関係
○ 生活習慣病予防の専門家の話
○ ダイエット、コリについて
○ ダイエット、メタボリックシンドローム予防の運動
○ ダイエットについて
○ 肥満予防の方法
○ 医 療
○ 医療、年金、福祉、保健の今後のあり方
○ 高血圧とのつきあい方
○ 膝の悪い人が多いので、予防とリハビリ
○ 腰痛や膝痛をかかえた方の具体的な運動
○ アルコールと健康について
○ スポーツアスリートと健康観
○ スポーツと心(色や音楽)の関係
○ 年齢に応じたトレーニング(中高年対象)
○ 年齢に伴った食事と運動
○ 年齢層に幅を持って聞ける講演が良い
○ 中高年者の健康維持について
○ 中高年の個人的な運動の程度
○ 快適な老後の暮らし方など、具体的な実技を交えた講演会。
○ 高齢社会の問題
○ 高齢者のための健康づくり
○ 高齢者の運動について
○ 長距離の運動と短距離の運動
○ 長生きの秘訣。強い心を持つ秘訣。
○(仮称)長寿大国への挑戦と課題
○ ゲームや小物を取り入れた健康づくり
○ 手先を使っての作業(押し花教室、ものづくりなど)
○ 市民提案と事業化のプロセスについて。科学的な成果と事業化について。
○ げんき館でできる子育てから生涯の健康づくりまで、どんなことがげんき館で可能になる
か具体的に話してほしい。
○ NPO について
○ 実技もお願いしたい
○ 木原みち子さんの話

_
_

- 湯浅先生の話
- 湯浅先生の話をまた聞きたい。
- 湯浅先生をまた呼んでほしい。
- 同じ講演をもう一度聞きたい。
- もう一度湯浅先生の話を聞きたい。実習を含めてほしい。
- げんき館の開館時にもう一度湯浅先生を招いて講演を催してもらいたい。
- 健康づくりの続編
- 続きの話をぜひ聞きたい。
- 続編を聞きたい。
- 今回のような話をもう少し長く、回数を増やしてほしい。
- 回数を多く。

◆パネルディスカッションについて

●パネルディスカッションはいかがでしたか? (Q12)



●パネルディスカッションに対する意見(Q13)

- 積極的な考え方をそれぞれが持っていて、心強かった。
- パネリストの役割分担、意欲、誠実さが感じられた。
- ○パネリストのそれぞれの役割がよく理解できた。
- ○行政、大学、市民の調和の取れた活動に感謝。
- 行政、市民会議、SPC の代表の考えを十分な時間を確保して聞けたのはよかった。
- 各パネリストが具体的に答えていてとてもよかった。
- ○構図がよくわかった。
- いろいろなスタイルがあることは良いことだと思う。
- それぞれの立場をよく理解できた。今後もこのような計画、企画を大事にしてほしい。

- ○よくまとまっていた。げんき館の方向性が見えてきた。
- げんき館のあり方についてよくわかった。
- 学生さんのアイディアに期待したい。
- 学生の意見や意見交換があると良かった。
- 林先生の積極的な意見に感心した。今後の活躍を期待している。
- 民・官・学をはじめて知った。官主導でないのがよい。ニーズが変わればげんき館も変わることを楽しみにしている。
- 老人、子どもが主のように感じたが、中高年や若者も利用できるようにしていただきたい。
- ○くせになるくらい出かけられたら良いと思った。
- 湯浅教授の岡崎市居住を待ち望む。
- 25 年間の計画など、磯部氏の意欲、説明がわかりやすく良かった。
- PFI 採用と今後の展開について、福祉事業が営利事業になるのではないかと心配である。
- SPC にはどういう方が入っているのか知りたかった。
- SPC と PFI の仕組みについて今ひとつ明快でなく、やや残念。
- げんき館開館の主旨として、岡崎市民の将来に対する課題と市の対応すべき課題について、 最初に市長さんから現状の報告的あいさつがあり、正直な報告に会場の納得を得ていたと 思う。
- 素晴らしいプランだと思う。期待している。
- 新しい構想に期待が持てるような気がした。
- もう少し長くしてほしい。
- 実施前で具体的な事例がないのでこれからだと思う。
- 市民会議の活動や組織についてもっと PR してほしい。
- ハードは良くてもソフトがダメではもったいない。これからは人材、情報提供が重要になる。
- 少々論点がぼけて、運営はどこが中心になって、どんな話し合いで進められるかがわから なかった。
- 縦の関係の話が多かった。
- 会場質問の時間がほしかった。
- 市民の意見や質問の時間がほしかった。
- 最後5分でよいから声を聞いてほしかった。
- PR ばかりで、ディスカッションが少なかった。
- 会場とのディスカッションもあるとよかった。
- 会場から意見・質問を受けて、やり取りすることにも時間を使うとよい。
- 本来のパネルディスカッションを行ってほしかった。市民の意見を聞いて、パネリストに その解答をしてもらいたかった。
- ディスカッションになっていなかったように思う。
- 市民の意見をどのように収集するのか。意見をまとめ、実施する具体的な方法を方向づけるように期待している。
- 一人ひとりの話は、3分以内におさえたい。

- 一人ひとりの話が長いので話題が追いにくかった。もう少し視点をしぼったほうがよかったか。
- ひとりの発言時間が長い。単なる発表の場となり、ディスカッションの部分がない。パネルディスカッションは、もっとテーマを絞り、活発な発言を願う。
- パネリストがシナリオを読んでいる感じだった。一人ひとりの発言が長すぎる。意見交換という感じはしなかった。林氏、磯部氏、コーディネーターは良かったと思う。
- 原稿を見て説明するのはあまり良くない。
- 建前的で、ねらいがよく分からなかった。一部の人だけでなく、広く PR して、認知度を上げること。要望を吸い上げることが大切。
- 何を言っても同じことの繰り返しで進歩がなかった。
- 運営する上で、市民の合意形成が必要不可欠となるが、市民代表としてのリーダーシップ を発揮し、公平な運営を願う。
- ○パネリストに元気がない。
- タバコの販売をやめていただくことを市長にお願いしたい。

◆市民会議について

●今後の市民会議の活動に期待すること(Q14)

ᆇ	
	=
AEA	26

- げんきの輪が広がること。
- げんき館だけでなく、全市的な活動を期待する。
- げんき館の運営のみならず岡崎市の健康行政に提案・協力していってもらいたい。
- げんき館支援市民団体としてリーダーシップを発揮し、市民が安心できる健康づくりのサポートをお願いしたい。
- 催事ばかりでなく、会議構成員から身内、お隣、地域への働きかけを絶えず行って、活動 の成果をより岡崎市の隅々へと広げること。
- げんき館開館後も市民会議の組織を継続してほしい。
- 継続的な活動を期待している。
- 進化しつつ、継続してほしい。
- いつまでも皆さんで協力して仲良く続けていくことが大事。
- 定型的な事業から時代ニーズに応える事業に変化していってもらいたい。営利を目的としない継続的な運営協力の団体であってほしい。
- 活気のある運営。
- 形式ではなく、本音で話ができ、運営すること。
- ○団体としての自立。
- NPO 法人化。
- 健全、優良な運営の維持、発展。
- 情報の積極的な開示。

- 具体的にわかりやすい説明をお願いしたい。
- 今回だけではよく分からないこともあるので、いろいろな形で今後も情報発信してほしい。
- まとめるのは難しいと思うが、経過報告があると良かった。
- 何をしているか、機会があるごとに教えてもらいたい。市民会議があることさえ知らない 人が多い。
- 市政だよりを通して市民会議の内容や参加できる会議の情報を PR してほしい。
- 回覧板でもよいので、情報は知りたい。
- 市民参画のプランはいいことだと思う。広報等でどんどん PR する必要がある。
- いろいろな意見を吸い上げて運営していただきたい。
- より多くの市民の要望を聞いてもらいたい。弱者の意見も十分に取り入れてほしい。
- 意見をもっと反映させる組織に。
- 市民の声をよく聞いて吸い上げてもらいたい。要望だけでなく、市民が主役となって皆が 共に手をつないで活動できること。よりよい岡崎市にするために何ができるのか等の提案。
- ○市民の草の根的な意見をしっかりと聞き、整理をして提案につなげること。
- 市民の様々なニーズの収集と意見の集約。行政との協働事業の成功。市民会議の継続的な 運営。
- 利用者の意見をひろいあげ、実現してほしい。特に初期間が大切。
- 楽しいことも考えてほしい。新しいスポーツをどんどんやりたい。市民の意見はヒアリングするようにしてほしい。
- 広く市民の団体等が参加できるようにしていってほしい。
- 今回の参加者は老人が多く、若者がほとんどいない。老人と若者が一体となることで今後の意義が増すと思う。若年層が興味を持てる企画をしてほしい。市民一体となれる市民会議を目指してほしい。老人だけの「館」ではいけない。
- 今回参加して、市民会議を始めて知った。老人会との連携はないのか。
- 老人クラブ、町内会などの声も聞いてほしい。
- 長続きする団体となるために、各種団体の集まりで構成するのではなく、学生など若い人 をどんどん包含して、垣根のない団体として継続してほしい。
- 市民の若い人も参加して、いろいろな意見を出してもらいたい。
- 若年者が利用したくなるような方向にも力を入れてほしい。
- 弱者を守ってほしい。
- とてもよい建物ができるので、中身も充実したものになることをお願いしたい。
- 多方面に多くの人を巻き込んでの活動を期待している。施設をどのように活かしていくか を考えて、実行してもらいたい。
- やれることはどんどん遠慮なくやってほしい。
- しがらみのない運営をお願いしたい。
- 市に任せず、市民の立場で関わっていかれるよう期待している。
- 市民のニーズを踏まえ、市民が楽しめる無理のない計画をたてて実行してほしい。
- 市民の視点で一緒に考えるとても大切な役割を果たしていると思う。
- 市民主導で推進していただきたい。

- ライフステージに応じたニーズをとらえながら、市民と行政と並んでやること。
- 今不足している心の健康づくりについても、今まで以上に活動していただきたい。
- 栄養サポートの部分に力を入れてがんばってほしい。
- 子どもサポートのあり方についての話し合いや場も必要だが、内容の充実も大切。保育園でももっと手をかけたい。
- 各部会でいろいろな年齢層の意見を加え、意見が偏らないようにしてほしい。団体の組織力の強化。市民のニーズを把握する努力を進め、本当に必要な事業の提案。太極拳や木工教室、ウオーキングは、市民ニーズが高いのか疑問。他にももっとふさわしいものがあるのではないか。税金の無駄づかいにならないように市民に愛されるげんき館にしてほしい。
- 分野に偏りがないように推進してほしい。
- 有効利用していけるよう、具現化することが大切。
- 社会情勢にあった企画運営を期待する。
- 今後、フィリピンの看護師も日本に受け入れられると思うのでそういう人達の活躍も期待 してはどうか。
- 市が行財政改革を積極的に推進している中において、PFI 方式で大幅削減とのこと。市民会議の活動にも期待が大きくなった。
- 市民会議を始めて知った。げんき館のことも始めて知った。私も市民の一人としてもっと 知らなければと思った。
- 私達 60 歳代はピンピンコロリを理想としていますが、離れている子どもたちが岡崎に帰ってきたいと思えるまちになるといいと思う。
- 障害者の社会参加の場が大変少ないので、げんき館の中でそのような場(仕事)がほしい。
- 全国のモデルになるといいと思う。料金は利用しやすい値段でお願いしたい。
- 多数参加できるように、参加費用などを工夫してほしい。
- 利用料金はできるだけ低額にしてほしい。
- 市民会議に積極的に協力したい。
- 楽しみにしている。
- がんばってほしい。
- 思慮を柔軟にしてもらいたい。
- 大変だと思うが、がんばってほしい。

◆自由意見

- 大変有意義な時間だった。今回初めて参加したが、機会をつくり、また聴講したい。
- 良い企画提案だが、心(睡眠)の企画提案がない。ぜひ企画してほしい。
- 有意義なフォーラムだった。
- 満席で、よい出席率だったが、若い人の参加が少なかった。いわば健康づくりにやっと取り組むことができるようになった方々の出席が多かったと思う。市内の会社、工場等の人

- にもげんき館を紹介できるような企画にも力を入れてもらいたい。
- 定期的にこのような講演会、シンポジウムを行うとよい。例えば、テーマ「げんき館と地域活動のあり方」など。
- 大変よい企画だった。市民が元気になる方策をげんき館で打ち出していけるかたちを期待 している。
- ○受付など、ボランティアの紹介もあると良かった。
- 市民会議について、あまり知られていないと思う。PR が不足しているのではないか。げんき館から遠い人は利用する機会が少ないので、市民センターでの分館的なことも考えてほしい。
- 質問の時間をとる。再度フォーラムを開催する。
- 意見交換の中止は残念。
- 会場に若い人が少ないのが不思議だった。
- 今回のフォーラムに参加して、これからいかに健康が大切かよくわかった。
- 車のない人も気軽に参加できるように交通手段も考えてほしい。
- とても良い施設なので、全市民に利用してもらえるよう、もっと多くの人に知ってもらえるよう、また説明会を開いていくといいと思う。
- 月に1、2回湯浅先生の講座をげんき館で開催してほしい。市民会議、SPC 主催のフォーラムを 20 年3月までにやってみてはどうか。
- げんき館、市役所にポストを置いて、みんなの意見を聞いてほしい。
- 意見は人それぞれ。一般市民の意見も好ましいものは取り上げてほしい。机の上の話だけでなく。
- いろいろな提案、意見を出したときに必ず意見を出した人に誠意を持って返事をしてもらいたい。連絡もなくうやむやにされたり、責任のなすりあいはやめてほしい。
- 子どもサポート部会の詳しい今後の活動内容を具体的に教えてもらいたいと思い、今回参加した。福祉施設で働く私として、今後の活動内容を詳しく知りたいと思っている。情報を流してほしい。
- 市政だよりで開催を知ったが、文字が小さく見逃してしまうところだった。このような大きなイベントはもっと大きく PR したほうがよい。市民の意見をどのように吸い上げているのか知りたい。
- 市長が言われていた「市内の各地域にどう広げていくか」。市全域にどう発信していくかが大切。げんき館は岡崎市のセンター的役割として、各地域に具体的にどう展開していくかを考えていく必要がある。
- 皆さんが楽しんでもらえるような場をつくってほしい。
- 体の健康、心の健康、隣人、市民が一つになれるといい。
- 保健所と十分調整してほしい。利用者の意見を謙虚に聞いてほしい。
- 市民と行政の役割分担を確立すべき。
- SPC とは何か。
- 使用にあたって、高齢者の優待をお願いしたい。
- 年をとってきたので、人に迷惑がかからないよう自分自身も毎日気をつけて生活したいと思っている。進んでボランティアに参加することは考えていないが、体を動かすことに参加できればいいと思う。体力テストがいつでも受けられると良い。

- 営利目的でないように運営してほしい。
- 施設の利用料金等、営利目的ではなく、可能な限り安価にしてほしい。心の健康を含め、 生涯学習部門を充実してほしい。
- 立派なハコモノ計画には頭が下がる。一部の限られた人、市民の上下関係、貧富の差別な く活用できるようにしてほしい。利用料金が高額にならないようにしてほしい。
- 高齢者や足腰の悪い人が医療用にプールを使えるようにしてほしい。
- 設備について詳しく教えてもらいたい。プールは車いすでも入れるのか。げんき館での障害者の雇用についても聞きたい。
- 障害者も平等に楽しく参加できるところにしてほしい。また、仕事が与えられるようなと ころにしてほしい。
- 食堂があるとよい。食事の宅配も行ってほしい。
- 中高年が増える中、若い人との接点が難しくなるのではないか。
- 初めての参加だったが、長い年月の努力が立派に実ることを望みたい。
- 駐車場が狭いのでは。
- げんき館のスタッフに元気がなければ、市民は元気になれない。岡崎市の元気のリーディングプロジェクトになってほしい。
- げんき館まで遠く交通が不便なため、使用料も高額では続けることが難しい。
- できれば毎月、市民の勉強会が開催される元気なまちづくりを目指してほしい。
- どの設備が自由に使えるのかわかりにくい。使用料がわかりにくい。老若男女が使える雰囲気にしてほしい。げんき館を使っての講座があってもいい。
- げんき館がとても活気づくことを期待している。
- オープンを楽しみにしている。
- プール運動をしたい。今は幸田町のプールを利用している。早く運動できるのを楽しみに している。
- げんき館ができるのをとても楽しみにしている。SPC という言葉は、はじめに説明があっただけで話しの中にたくさん出てきたが何の意味かよく分からなかった。チラシに書いてあればよかったと思った。ボランティアとして参加したいが、年齢制限があるとダメかな。1回400円は高い。
- げんき館に来ることができる子供は市民全体のごく一部である。シニアは特別の期待を持っている人が多い。比重をよく考えてほしい。地域のセンターとの差別化が必要。湯浅先生には今後も常任アドバイザーとしてお願いしてほしい。派手な活動より「予防が治療費を減らすことができる」という観点で、相談、指導などの施策を充実してほしい。大人も子供も気軽にいろいろ相談できるような対応(親切なカウンター)を期待している。立派なプログラムより、気軽に参加できるものを数多く実施してほしい。