



# 秋のげんきまつり 2014

岡崎げんき館・岡崎げんき館市民会議・岡崎市主催の「秋のげんきまつり 2014」は、平成26年10月19日（日）午前9時～午後1時に開催されました。素晴らしい青空のもと、朝市の新鮮な野菜・焼いもの販売、若宮商店街の方たちによるみたらしだんごの販売、「家族で挑戦！クイズラリー」などで賑わいました。

今回は、新たに喫茶OKASHOP・親子おもちゃ創り・アートバルーンで遊ぼう・回転バスケットボールで遊ぼう！などの企画が加わり、また、3階講堂では“まめ吉”とのふれあいタイムが設けられ、健康づくりリーダーさんの指導のもとで元気に「まめ吉体操」をしていただきました。健康リレー講座では、岡崎栄養士会・岡崎薬剤師会・岡崎市保健所の方たちが、健康について‘短時間に、今旬の話題’を提供しました。

およそ1500人の方にご参加いただき、笑顔あふれるイベントとなりましたことを心より感謝申し上げます。

## ◎チラシ

【屋外の催し】

みたらしだんごの販売



回転バスケットゴールで遊ぼう！



朝市・焼きいもの販売



ふれあいフリーマーケット



【屋内の催し】

親子おもちゃ創り



アートバルーンで遊ぼう



喫茶 OKASHOP



## まめ吉くん



### 【家族で挑戦！クイズラリー】

クイズラリー受付：健康回廊



- ① 疲れず快感。健康にも効く。「何もかもうまくいく」ウォーキングをマスター  
歩いて健康 人生を「上向き」にする



- ② 地産地消！岡崎の農産物！加工品！  
岡崎産の農産物、加工品などを知ろう！



- ③ 薬と健康 ～骨密度・体脂肪測定します～  
お薬相談と簡易測定及び体験コーナー



④ 歯と口は 健康・元気の源だ

歯周疾患健診を通して、自分の歯で食べ、QOL を維持し、8020を目指す。



⑤ 目の無料健康相談：10:30～12:30

視力測定と目の相談をします。



⑥ 体力チェック ～あなたの筋力・バランス能力は何歳？～

2種類の体力チェック（筋力・バランス能力）と2種類のゲーム（うちわとお手玉を使った楽しいゲーム）です。家族みんなでチャレンジしてね！



⑦ 「VPD ってなあに？」

ワクチンで防げる病気「VPD」。「VPD」を一人でも多くのかたに知ってもらうため、「VPD」に関する掲示やパンフレットを配布します。正しい知識を身につけ、大切な子どもたちの命を守りましょう。

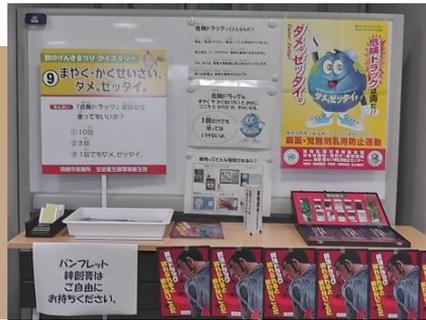


⑧ 知っておきたい救急医療情報

「救急医療って何？」いざという時のために覚えておきたい情報を提供します。



⑨ まやく・かくせいざい、ダメ。ゼッタイ。



⑩ 健康リレー講座

栄養士などいろいろな専門分野の方による健康講座です。健康な食生活への近道を解説します。

9:30～「食物アレルギーはどうして起こる？」	岡崎栄養士会	浅田英嗣
10:00～「野菜を食べよう！」	岡崎市食生活改善協議会	伊東宮子
10:30～「食物アレルギーの克服に向けた治療法」	岡崎栄養士会	築瀬徳子
11:00～「健康習慣をプラス・健康にプラス」	岡崎市保健所健康増進課	中田純代
11:30～「医薬分業について」	岡崎薬剤師会	青木裕明
12:00～「お肉は美味しく楽しく安全に」	岡崎市保健所生活衛生課	春日井昭豊
12:30～「1日野菜 350g 以上を目指そう！」	岡崎栄養士会	林裕美



⑪ 野菜を使った簡単おやつを試食

野菜を使ったおいしい・簡単・手作りおやつを食べてみよう。



**元気な毎日は食事が基本!**  
 楽しく、おいしく、いろいろな食べ物を組み合わせて食べよう。

1 **食事はバランスよく!**  
 主食 主菜 副菜を組み合わせ、楽しく食べよう。どれかが足りなくても多すぎてもコマは倒れるよ!

2 **朝食は抜かない!**  
 朝ごはんは毎日食べよう。朝ごはんを食べないと、午前中に元気が出ないよ!

3 **めざせ! 野菜大好き!**  
 副菜は1日5つ。野菜をいっぱい食べると体がよくなるよ。いも類やきのこ、海苔も忘れずに食べよう。

岡崎市食生活改善協議会



⑫ 野菜 350g を量ってみよう！

1日に食べたい「野菜 350g」ってどれくらいかわかりますか？  
1日分の野菜 350g を実際に手で量ってみよう！



⑬ みんなでよろまい！げんきなからだづくり！



クイズラリーゴール

