



地域ふれあい健康教室にて

岡崎げんき館市民会議
http://www.genki-shimin.com

げんき はっしん!

*
リニューアル
第1回
*

皆さんと一緒に、「げんき」を育みたい。

岡崎げんき館市民会議 代表 荒井 俊裕



皆さん、こんにちは。岡崎げんき館市民会議代表の荒井です。

私たちは、ボランティア組織として平成16年度に発足し、げんき館のオープン前から運営方法などを検討してまいりました。市民会議では、5つの部会に分けて、げんき館を拠点として、様々な催しを行っています。

皆さんご承知のとおり、今年から、メタボリック・シンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導が始まりました。一言で「メタボ」といっても、なにをどのようにしていいかわれるかも多いのではないのでしょうか。たとえば、運動サポート部会では、「地域ふれあい健康教室」や「健康づくり講座」、「ウォーキング教室」などを実施しています。また、栄養サポート部会におきましても、身近な健康・栄養をサポートするための「おすすめレシピの調理体験」や「栄養ミニ講座・相談」などを行っています。メタボ以外にも、子

どもから大人まで、みなさんが「げんき」になれるような講座を展開してまいります。

私たち市民会議は、主に医療・運動・栄養・子どもなどの分野に関わる専門職の団体*を中心に成り立っています。また、商店街をはじめとする地元のかたにも多くご参加・ご協力をいただいています。この専門性や地域性を生かしながら、皆さんと一緒に、「げんき」を育てていきたいと思っています。

具体的な催しのご案内は、げんき館やお近くの地域交流センター（なごみん・よりなん・やはぎかん）においてあるチラシや市民会議ホームページなどをご覧ください。

今後も市民会議では、げんき館を拠点として、様々な事業を行ってまいりますので、ご期待ください。



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンちん

* (社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー、岡崎ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、おもちゃ図書館、岡崎女子短期大学



げんきカレンダー

地域ふれあい健康教室




広報担当:佐々木秀美

広報紙「げんきはっしん! 16号」に代わり、今回から「げんき!ひろがる。」に掲載していただけることになりました。私たちの活動を少しでも多くの方々に知っていただけるものと楽しみにしています。皆さんから愛される市民会議をめざし、げんき館とともに育てていきたいと思っています。



健康づくり講座

運動が必要なかたに、運動のきっかけづくりとなる講話や、自分に合った運動を3日間開催




地域ふれあい健康教室

運動習慣や食生活の改善が必要なかたに、運動と食事の大切さを身につけてもらうため、楽しく和やかに身体を動かしたり、調理したりする教室を開催


ウォーキング教室

一般市民を対象に、ウォーキングの入門・体験講座や指導者育成を行う。



栄養ステーション

正しい食生活を身につけてもらうため、気軽な栄養相談、栄養ミニミニ講座、おすすめレシピの調理体験等を開催




健康栄養サポート

身近な健康・栄養をサポートするため、親子や男性などを対象とした料理教室、テーマ別の料理教室を開催

障がい者健康料理教室

障がい者を対象に、自立した食生活や栄養をサポートするため、料理教室を開催




げんきカレンダー事業

子どもを対象に、遊ぶ力、造る力などを養うため、年中行事などに合わせて、遊びの場や体験の場を提供

子ども発達サポート ぷち

発達等が気になる就学前の子どもと親を対象に、遊びの場や相談の場などを提供



おもちゃ図書館

ハンディキャップのある子どもたちを中心に、おもちゃを介した遊びの場などを提供。また、余暇活動として料理教室などを開催

 運動サポート部会
 栄養サポート部会
 子どもサポート部会
 *市民会議事業は、岡崎市と岡崎げんき館市民会議の協働事業です。

現在行っている市民会議事業です。市政だよりやチラシなどにて随時募集します。



市民会議発! ヘルシーレシピ

「豆腐といわしの和風ハンバーグ」

(1人分 238Kcal、塩分1.4g)

低脂肪の豆腐にいわしを加えて、高たんぱく質にしました。おろし大根は、消化を助けます。この料理は、メタボ予防にも役に立ちますよ!

(栄養サポート部会 食生活改善推進員 会長 今泉清子)

*** 材料 * (2人分)**

| | | |
|--------------------|---|-----------------|
| 木綿豆腐 …………… 150g | A | 赤味噌 …………… 小さじ1 |
| いわし(3枚おろし) …… 100g | | しょう油 …… 小さじ1/2 |
| 万能ねぎ(小口切り) …… 5g | | 片栗粉 …………… 大さじ1 |
| しょうが(みじん切り) 1/4かけ分 | | 酒 …………… 大さじ1 |
| サラダ油 …………… 大さじ1/2 | | しょう油 …… 大さじ1/2 |
| おろし大根 …………… 150g | | トマト …………… 1/2個 |
| 青じその千切り …………… 5g | | きゅうり …………… 1/2本 |

*** 作り方 ***


- 豆腐は、キッチンペーパーに包み、電子レンジで1分30秒加熱して水切りする。
いわしは腹骨と皮を除き、包丁で細かくたたく。
- ボウルに①、万能ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜる。
4等分して、平たい丸型にまとめる。
- フライパンに油を熱し、中火で②の両面を焼いて弱火にし、中まで火を通す。
- おろし大根は、軽く汁けをきる。青じそは、水にさらしてあくを抜き、水けを絞る。トマトは、さっと茹で、皮をむき種をとる。きゅうりは、薄切りにする。
- ③を器に盛り、④をのせ、しょう油をかける。
- トマトときゅうりを添える。

このレシピは、障がい者健康料理教室にてご紹介しました。

会員リレー

げんき! コラム

★第1回★
子どもサポート部会 げんきクラブ
部長 宮地 由佳



私たちは、岡崎げんき館市民会議の子どもサポート部に所属している「げんきクラブ」です。このクラブは、現在通っている岡崎女子短期大学のサークルのことで、学生を中心に18名で活動しています。

「げんきクラブ」では、げんき館がオープンしてすぐに、「親子でクッキング」を調理室にて開催しました。事業を通じて一番心に響いたのは、子どもたちの「ありがとう」という言葉。将来、保育士を目指している私にとって、子どもから感謝されるのは、何よりうれしいものです。また、子どもの発想力、集中力…。子どもの持っている「力」にも驚かされました。子どもには、大人になると気がつかない、限りない才能みたいなものがありますね。

私が幼稚園の先生を目指すきっかけになったのは、幼稚園時代に出会った担任の先生との出会い。お遊戯会の練習がうまくいかない私と真剣に向き合ってくれました。大人は、当たり前なことなんですけど、「子どもと一緒に目線が物事を見る」ことが大切なんです。親と子が触れ合う機会が少ない現在、少しでも私たちの活動がお役に立てればと思っています。

大学を卒業してからは、かつて私がそうしてもらったように、子どもと一緒に泣いたり、笑ったりできる先生になりたい。その理想の先生に一歩でも近づけるよう、私は、卒業後も何らかの形で市民会議に関わり、勉強していきたいと思っています。