



げんきはっしん!



第2回 岡崎げんきまつり

を開催します!



お待たせしました!今年も岡崎げんきまつりを開催します。昨年開催した第1回岡崎げんきまつりには約3,000人のご来場をいただき、大成功に終わりました。

今回は、昨年の経験と、今年一年の各部会の活動成果を踏まえて、昨年以上のまつりにしようと、地元の方、関係団体の皆様、行政と協力して準備を進めています。

企画に参加される方、(仮称)岡崎げんき館に興味のある方、ちょっとのぞいてみるだけの方も大歓迎!!

子どもさんから高齢の方まで楽しんでいただける企画が盛りだくさんです。ご家族そろって、ぜひご参加ください。

日時:平成18年4月16日(日)10時~16時

場所:若宮広場 & 岡崎市役所 若宮庁舎

内容:数値から見る健康予防対策/楽しく体を動かそう!/食べたら運動しよう!/おもちゃのリサイクルマーケット/おもちゃの病院/親子で手品を習っちゃおう/みんなあつまれ!映画会だよ/(仮称)岡崎げんき館情報/ステージ・アトラクション(太鼓・よさこい踊り・詩吟・音楽会・講演会など)/自然とふれあう健康クラフト教室/健康太極拳/貯筋体操・親子体操/ウォーキング/フリーマーケット/お楽しみ抽選会/模擬店 など



昨年の岡崎げんきまつりの様子

(仮称)岡崎げんき館市民フォーラムを開催しました!

市民会議の活動報告



基調講演



PFI事業の提案概要



意見交換会

平成18年2月18日(土)、若宮庁舎3階にて市民フォーラムを開催しました。

今回は、市民会議の各部会の代表者から活動報告を行い、あいち健康プラザの津下先生から「きょうからはじめる糖尿病予防」と題した基調講演をいただきました。

市の健康づくり拠点整備室からは、PFI事業の提案概要が説明され、これらを受けて、フォーラム後半ではパネルディスカッションと意見交換を行いました。

来場いただいた約100名の参加者の皆様は、長時間にもかかわらず、最後まで熱心に耳を傾け、また、意見交換では今後の意気込みなどが語られました。

詳しくは・・・ホームページを見てね!

関連ホームページ“ご覧ください”

(仮称)岡崎げんき館ホームページアドレス

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka5075/ka701.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 kenkoseibi@city.okazaki.aichi.jp

お知らせ

ウォーキング(岡崎市ウォーキング協会)

4月2日(日)お花見ウォーク

5月28日(日)新緑の総会ウォーク

健康づくり講座(岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会)

3月2日~10日、健康づくり講座 第2弾

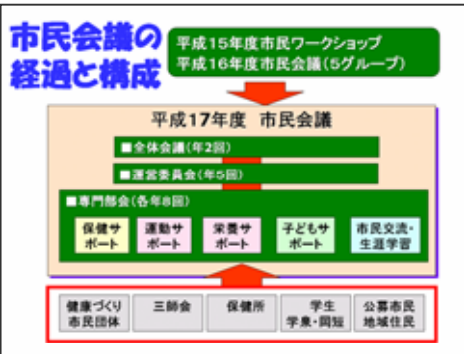
岡崎げんきまつり(岡崎げんきまつり実行委員会)

4月16日(日)第2回岡崎げんきまつり

平成17年度 市民会議の活動報告

(仮称)岡崎げんき館市民会議は、「笑顔でげんきの輪を広げよう」をテーマに、平成20年3月に開館予定の岡崎げんき館において、市・事業者と連携しながら、市民の健康づくりや子どもの健全育成を推進していくことを目的として活動しています。今回は、市民フォーラムで報告したもものから抜粋して活動概要を紹介します。

詳しくはこちら (仮称)岡崎げんき館ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka5075/ka701.htm>



自主事業① 健康づくり講座

自分の体力を知ってもらい、一人ひとりにあった健康づくりを支援することを目的として実施

楽しく筋力体操 あいち健康プラザ、岡崎市保健所も協力 一人ひとりに運動処方

岡崎 オリジナルのストレッチ、体操に 今 保健所との協働事業に 後 栄養士、医師とも連携して

栄養ステーションの検討

① バランスの良い食事の献立を取り入れたい人
② 生活習慣病等が気になる人
③ 栄養の偏りによる体調の不良を感じている人など
④ 料理し「パートナー」を広げたいと思っている人
⑤ 健康に役立つ情報を収集し、知識を身に付けたい人

主な対象者

スタッフ1 食生活パターンの聞き取り
スタッフ2 調理 献立の出し
スタッフ3 食生活改善の指導
スタッフ4 健康増進プログラムの提案
スタッフ5 各種情報の提供

げんき広場の提案

子ども育成支援の総合相談窓口事業

オープン・カレッジ事業

おもちゃ図書館事業

- コーディネーターによる相談
- ネットワークの情報基地
- サポート委員会の設置
- 気になる子どものサポートセンターの窓口
- 学生ボランティアによる子どもの遊び教室(げんきカレンダー事業等)
- 子ども育成に関する各種講座
- おもちゃの貸し出し
- イベントの開催
- おもちゃ図書館活動・広場
- ボランティアの研修

なごみん文化祭への参加

目的

- 市民会議を市民に広くPR
- 健康づくりに参加する市民を増やす

企画内容

- 1 市民会議のパネル展示
- 2 市民会議リーフレット、げんきはっしんの配布

市民団体紹介リレー 「若宮通り商店街」

今から45年くらい前に「市民病院前発展会」として発足し、一番多いときには20店舗の加盟がありました。



とりわけ驚きは、平成2年3月市議会において、それまで10階建ての建替えをすと聞かされていましたが、病院が高降寺町に新築移転すると決定されたことでした。この時点で加盟店は16店舗、病院の1日の延べ出入り人数は約3000人、商店街は市民病院をシンボルにして活気がありました。病院の見舞い客には見舞いの「果物」「花束」等、入院客に必要なものは全部揃い、また出入りの業者にはそれなりの商品、或いは業務、付き添いの方には風呂に入れる「銭湯」もすぐ近くにあり、商店街も年末、お盆には大売出しをし、抽選会をして、病院関係者にも楽しさを与えてがんばってきました。

平成7年に市民病院が移転してまい、しばらくがんばってきましたが、ついに2店舗が閉店の憂き目になりました。病院が移転して、病院が目の前から消えて「市民病院前発展会」から「若宮通り商店街」に名称も変えました。そして、この跡地に素晴らしい施設ができるように、活動を続けてきました。年末には年末大売出しを30年間継続し、豪華景品を提供し、またお盆にはこの広場で「盆おどり大会」に寄与して努力してきました。

移転話が出てから16年が経過する時点で(仮称)岡崎げんき館の全体像がぼんやりではありますがやっと見えてきました。(仮称)岡崎げんき館の1日の利用者の目標が700名ということですが、この数字が恒久的に保たれるよう、またそれ以上の利用があるように、宣伝に努め、商店街もこの4月16日に予定されている第2回「岡崎げんきまつり」に、第1回同様、模擬店の開催、フリーマーケット開催のお手伝い等を通じて協力していく考えで、一丸となつてはりきっています。(渡辺)

／／／げんきコラム／／／

今回は「脚の筋肉で若さを保とう」

昨今、日本人の平均寿命が延びたことは喜ばしいことですが、その反面、寝たきりの人が多いことの問題も生じています。寝たきりの原因の第3位が事故などによる骨折や転倒。これらの多くは脚の筋肉の衰えにより、歩行能力が落ちたために起こっているといわれています。

日常生活が便利になり、普段の生活の中で筋肉を使うことが少なくなっています。健康な身体を保つためにも意識して筋肉を使い、加齢による筋肉量や質の低下をできるだけ抑えたいものです。特に脚の筋肉は身体を支え、運動する重要な原動力です。その脚部(下肢)筋肉量と質の衰えを予防・改善するために最も手軽な運動がウォーキングです。速足で「しっかり歩こう」という意識を持って歩くことと下肢筋肉量に関心を持つことがポイントです。



(岡崎市ウォーキング協会 植野)