

# げんきはっしん!



## 岡崎げんき館市民フォーラム

2月10日、福祉会館6階大ホールで、市民フォーラムが開催されました。市福祉保健部健康づくり拠点推進室から、来年3月オープン予定の岡崎げんき館の概要説明があり、市民会議からは、実験的事業の実施や市民事業の企画提案書作成などの活動報告が行なわれました。中京大学・湯浅景元教授の講演では、笑いの中で“げんきの素”を紹介していただきました。

『市民・事業者・行政の協働による岡崎げんき館の運営』をテーマとしたパネルディスカッションでは、柴田紘一市長から「市民の視点にたった健康づくりを継続し、効果あるものにしていくためには、市がコーディネーター役をし、市民活動を支援していきたい」と、大変心強いお言葉をいただきました。

350名を超える参加者に椅子も資料も不足し、大変ご迷惑おかけいたしましたこととお詫び致します。

(岡崎げんき館市民会議 佐々木秀美)

## “笑顔でげんきの輪を広げよう”



市民会議の活動報告



湯浅教授の講演



パネルディスカッション

## 市民会議が「家康行列」に参加します!



桜まつり恒例の「家康行列」に、岡崎げんき館市民会議の参加が決まりました。

4月8日午後1時30分に伊賀八幡宮を出発 康生通 伝馬通 乙川河川敷までを歩くコースです。

来年3月オープンの岡崎げんき館と市民会議の活動をPRしながら、元気に歩きます!

応援よろしくお願ひします。



## 学生フォーラムで「岡短げんきクラブ」が活動発表

2月28日、愛知学泉大学を会場に、第6回学生フォーラムが行われました。

市内4つの大学の学生による8つの活動報告の中で、市民会議に所属する岡崎女子短期大学げんきクラブのメンバーは、「岡崎げんき館の子育て支援とげんきクラブの可能性」と題した熱のこもった発表を行いました。



関連ホームページ“ご覧ください”

### 岡崎げんき館ホームページアドレス

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka3240/ka702.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 [kenkosuishin@city.okazaki.aichi.jp](mailto:kenkosuishin@city.okazaki.aichi.jp)



### \*お知らせ\*

家康行列(岡崎げんき館市民会議)

4月8日(日)家康行列市民団体PR列参加

岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会総会

5月24日(木)総会(コミュニティサテライトオフィス)

# 岡崎げんき館オープンまで あと1年！～岡崎げんき館における市民事業の提案～

私たち市民会議は、岡崎市民の“笑顔でげんきの輪を広げよう”と、市内各所で実験的に事業を実施しながら、岡崎げんき館で市民が取り組むことを検討してきました。今回は、提案書の概要を紹介します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

## 岡崎げんき館市民会議企画提案書の概要



市民会議が提案している主な事業は、以下のとおり全部で24事業あります。広く市民の皆さんが参加したり、市民の皆さんの健康づくりや子ども育成に関する意見を聞いたり、げんき情報を発信する活動も市民会議一丸となって取り組んでいきたいと考えています。皆さんもぜひ、市民会議への理解と協力、参加をお願いします。

## 市民会議が実施する主な 事業プログラムの提案24

### 保健サポート部会

- 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
- ⑦薬事セミナー
- ⑧禁煙サポート事業

### 運動サポート部会

- ⑨健康づくり講座
- ⑩リーダー研修会
- ⑪健康づくり指導者講習会
- ⑫地域ふれあい健康教室

### 栄養サポート部会

- ⑬栄養ステーション事業
- ⑭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

### 子どもサポート部会

- ⑰げんきカレンダー事業
- ⑱おもちゃ図書館事業

### 市民交流・生涯学習部会

- ⑲岡崎げんきまつり事業
- ⑳地域にぎわい創出事業
- ㉑生涯学習事業

### 市民会議全体

- ㉒岡崎げんき館市民フォーラム事業
- ㉓市民会議運営
- ㉔情報発信事業

## 市民団体紹介リレー 「社団法人岡崎市医師会」

岡崎市医師会は〔いい顔、いい声、いい態度 私たちは地域の保健、医療、福祉に貢献します〕をモットーに、岡崎地区の住民の方々に、保健、医療、福祉に関する日本一のサービスを提供しています。保健事業としては、乳児検診、学校検診、職域健診、住民への基本健診及び人間ドックを高い精度の下で行っています。また、医療としては、耳の聞こえにくい人への補聴器相談室、何らかの理由で学校に行けない子供たちのための不登校相談室を開設しています。是非ご利用ください。

また、MRIやCT等の高度医療機器を揃え、会員から委託を受けこれらの依頼検査を実施することで、病気になった住民の方の診断の補助をさせていただいています。更に住民の大切な命を守るため、休日・夜間における救急医療を会員の協力のもとで行っています。特に夜間急病診療所には小児科専門医が常駐しており、小児救急医療を担当することで、子供さんたちの健康を守っています。

岡崎市医師会館での健康教育講座及び各種健康相談・健康教育も年間を通して開催していますので、是非御利用ください。

(社団法人 岡崎市医師会)



## ///げんきコラム///

### 今回は「身体バランス」

テレビのCMで収支のバランスを考えましょーと言っていますが、身体のバランスも大切ですね。太りすぎは生活習慣病の要因になります。



肥満を解消するには摂取エネルギーを減らす事(食べ過ぎを防ぐ)そして消費エネルギーを増やす事の収支のバランスが大切です。

車を使わず自転車や徒歩で外出したり、エレベーターやエスカレーターを使わず階段で移動するなど、1日の生活の中で意識をして積極的にからだを動かすことで体重や内臓脂肪は減少し、筋力や基礎代謝力がアップします。

食べ過ぎに注意をしながら、からだを動かす習慣を身につけて、1ヶ月1kg程度のペースで無理なく行いましょう。

そして、身体の収支バランスを整えましょう。

(運動サポート部会 近藤恵子)