

# げんきはっしん！



## 岡崎げんき館3月1日オープンまであと半年

### 市民の皆さんに元気をはっしんしていきます！

岡崎げんき館市民会議では、岡崎げんき館オープンに向け、PRイベントを実施します。

岡崎げんき館に興味のある方、健康づくりに関心のある方、ぜひご参加ください。興味のない方も大歓迎！

小さなお子さんからお年寄りまで楽しんでいただける企画を用意していますので、ご家族そろってご参加ください。

### 10/28 (日) 午前 9 時～

**場所** 東公園ステージ前広場集合

#### 地域にぎわい創出事業

<健康ウォーク 21 岡崎大会・栄養ステーション事業>

ウォーキングは健康に良い！！と言っても歩いて実感することによってわかるものです。10月28日は東公園において体験するよいチャンスだと思います。5キロ、10キロ、15キロ、25キロの4コース。初めて歩かれる方とファミリーの方は5キロ(東公園内)を歩きます。スタンプラリー、ゲーム、みたらし団子、栄養クイズ、試飲・試食のコーナーあり。楽しいウォーキング体験をしてください。お待ちしております。

(市民交流・生涯学習部会、栄養サポート部会)



昨年度の地域にぎわい創出事業の様子

### 11/3(土) 午前 10 時～午後 3 時半

**場所** コミュニティサテライトオフィス (松坂屋6階)

#### こころの健康フェスティバル

市民会議は“**徳しと笑いで心を健康に!**”をテーマに**心のリフレッシュ広場**を行います。

中部学院大学大学院吉川武彦教授による講演会、山崎隆行氏による写真個展・トークショー等もあります。心の健康チェック、音楽・香りによる癒し、ストレス発散の遊びで心のリフレッシュを！

### 11/4(日) 午前 10 時～午後 4 時

**場所** コミュニティサテライトオフィス (松坂屋6階)

#### おかざき健康フェスティバル

中京大学湯浅景元教授による講演、健康メニュー優秀表彰式等があります。健康・栄養相談から手軽にできる運動まで、あなたの健康づくりのきっかけを見つけてください！！

**岡崎市民まつり 乙川河川敷で同時開催！！**

**岡崎げんき館と岡崎げんき館市民会議も出店します**  
皆さまのお越しをお待ちしています。



**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\*

●健康づくり講座「メタボリックシンドローム予防と対策」

10月11日(木)、18日(木) PM 1:30～3:30

場所：東部市民センター体育室

健康づくりリーダー

●地域にぎわい創出事業

10月28日(日) AM9:00～ 場所：東公園

岡崎市ウォーキング協会・岡崎栄養士会・岡崎市食生活改善協議会

# 市内各地で市民会議実験事業を展開中！！

～6月から8月に実施した活動の一部をご紹介します～

## 地域ふれあい健康教室

by 食生活改善協議会&健康づくりリーダー

6月29日(金)矢作体育館と矢作市民センターで、28名の方に参加していただき、毎日の生活に取り入れていただきたい運動と調理の体験を行いました。保健所栄養士さんからは「岡崎版食事バランスガイド」についての講話をしていただきました。

“運動と食事を一度に楽しめる”この教室は市民会議の実験的事業として経験を重ね、「げんき館での教室開催」と「地域での活動」を目指しています。



## 親子で遊ぼう

by 岡短げんきクラブ



8月10日(金)第一さわらび幼稚園でイベントを行いました。内容は、私たちが創作したゲームや、競争、踊りを親子で楽しみ、親子の触れ合いを深めようといったものです。9組の親子方が参加して下さい、笑顔の絶えない2時間となりました。

このイベントで学んだことを今後の活動にも活かしていきたいです。(岡短げんきクラブ 桑美由紀)

## サマースクールを開催しました

by 岡崎市おもちゃ図書館きらら



8月22日、24日、29日の3日間、毎年恒例のサマースクールを開催しました。

22日、29日は太陽の城で小学生16名が集まり中学生から社会人までのボランティアと一緒にリトミックや映画会などを楽しみました。

24日は、中高生15名が高校生を中心としたボランティアと一緒にイオンモールでのショッピングやボーリングで夏の一日を過ごしました。

サマースクールは今年で9年目を迎えましたが、当初小学生だった子どもさんも中高生となり、参加を楽しみにしてくれるようになり、私たちにとっても久しぶりに子どもたちに会えるうれしい一日となっています。

学校でも家庭でもないところで、子どもたちにとって「心地よい居場所」と「同世代の友達と過ごす」サマースクールになってほしいと、私たちボランティアは願っています。(おもちゃ図書館きらら 鈴木順子)



## げんきコラム 今回は「旬の野菜を食べよう！」



世界で栽培されている野菜 1000 種類ほどのうち、日本ではおよそ 300 種類が作物として栽培されているそうです。2003 年の調査で日本人一人当たりの野菜消費量は 287g。緑豊かな国土に暮らし、四季折々の野菜に恵まれてきた日本人ですが、現状は胸を張って野菜大好きといえるのでしょうか。健康おかげさき21計画では野菜を1日に 300g 食べましょうという目標が策定されましたが、同じ調査によるとお隣の国、韓国では 579g、中国では 741g と日本人の 2 倍以上も食べているとのこと。韓流、華流ブームに乗って、野菜摂取量も見直してみませんか。さあ、岡崎産の採れたて野菜をいただきましょう！(岡崎栄養士会 小島千佳)

### 「旬の野菜 10カ条」

- ① それぞれの地域で(適地)
- ② もっとも適した時期に
- ③ 無理なく作れる
- ④ 食べごろに
- ⑤ 新鮮で
- ⑥ 栄養分がいっぱい
- ⑦ 安全で
- ⑧ おいしい
- ⑨ 自然環境にやさしい
- ⑩ 人にやさしい

(「旬の野菜」推進委員会による定義 2000年3月)

