

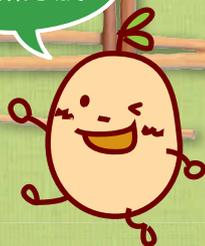
げんき！ひろがる。

第7号 | 2010.10



家族そろって
遊びに来てね！

秋のげんきまつり 10/24日



岡崎市食育メッセ



平成22年11月27日(土)・28日(日) 2010

岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん！【第7回】

- 親子でのびのび 心と身体の健康教室
- “いのちの博覧会”に参加しました！！
- ヘルシーレシピ
- げんき！コラム

「ゆあさ流！げんき塾」でからだも元気！

- NOSSを体験してみてください

げんき！のたより

- エンジョイ！まちなか
- 医療機関に対する疑問・相談受付
- インフルエンザの予防接種

キリトリ線

げんきマナー

切り取って
お使いください。

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のお買い物で
ポイントをためて、健康器具サービスを無料体験しよう！

詳しくは2ページを
ご覧ください。

岡崎げんき館 げんきマナー



氏名



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



キリトリ線



秋のげんきまつり

10/24日

入場自由(無料)
※一部申込制・有料

家族そろって遊びにきてね!

10/23(土) **ひきこもり講演会**
14:00~15:30 3F講堂



講師 京ヶ峰岡田病院 医局長
滝川英昭 医師
「ひきこもり」って何? 困っている人、関心のある人はぜひ聴いてください。精神障がい者関係施設の紹介もあります。 **事前申し込みが必要です**

会場: **岡崎げんき館** (若宮町 旧市民病院跡地)
時間: **午前9時から**

家族みんなを大喜びしよう! **クイズラリー**
9:00~15:00 館内
館内各ブースを巡り、げんきについてのクイズに答えよう!

小学生対象・先着100人限定
クイズ大会
11:00~11:30 健康広場
カラダのげんき、ココロのげんき、げんき館についてのクイズです。正解数の多いかたに賞品をプレゼント!!

フリーマーケット
9:00~13:00 健康広場(雨天中止)
Reduce(ゴミの減量)と Recycle(再利用・再資源化)で地球にやさしい素敵なマーケットです。

朝市
9:00~13:00 屋外健康回廊
地元でとれた新鮮な野菜を販売します!



家族みんなを大喜びしよう! **わんぱくクライミング**
9:00~15:00 健康広場
大人から子どもまで楽しく登れるクライミングボードが登場!! みんな挑戦してみてください!



※フリーマーケット・朝市は商品等が無くなり次第終了させていただきます。

ひきこもり講演会の申込方法
電話もしくはFAXで、①講座名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな・代表者に○印)・年齢③代表者の電話番号(あればFAX番号)を記入し、保健所健康増進課へ電話23-6715、FAX23-5071。
【受付時間】平日9:00~17:00。定員200人。申込多数の場合は抽選。

お問い合わせ先 **岡崎市保健所 総務課企画班** TEL 23-6807 (平日9:00~17:00)

他にもイベントもりだくさん!

げんきマネーポイントカード

点線にそって切り取ってご利用ください。

げんきマネーのポイントが10ポイントたまると...

岡崎げんき館「げんきマネー」

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」にて、お買い物をした際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに、1ポイントを押し印します。スタンプが10ポイントたまりましたら、げんき館 1階健康サービスステーション(売店)にあります健康器具(骨盤矯正・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目(各1回100円)のうち、お好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

お問い合わせ先: **岡崎げんき館** TEL.65-3939 (10~17時)
主催: **岡崎げんき館** 協力: 若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限 **2011年3月15日**

下の健康器具4種類のうちお好きなサービスが、1つ **無料体験** できます!



通常 各1回100円

岡崎市食育メッセ

平成22年11月27日土・28日日 2010

9:30~15:30 (両日) 場所 岡崎中央総合公園 武道館



食育っておもしろい♪

体・感・食ゾーン

- ✦ きみにもできる「お味噌汁をつくろう!!」
- ✦ 作ってみよう みたらしだんご
- ✦ スロが作る オリジナルスープ

展示・試食・販売ゾーン

- ✦ 「食育」にちなんだ地元企業・団体によるブース
- ✦ 愛知学泉大学&岩津高校学生プロデュース 地産地消弁当の販売

主催 / 岡崎市・岡崎市食育推進会議
共催 / 岡崎市食品衛生協会

お問い合わせ 岡崎市保健所 生活衛生課 食育推進班 TEL 23-6962



げんき はっしん!

* 第7回 *



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
げんくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おがき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

(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、NPO法人 子どもの発達を支援する会 さらら、岡崎女子短期大学



親子健康づくり講座

親子でのびのび 心と身体の健康教室

健康づくり リーダー 清水 節子



8月の健康づくり講座は昨年に引き続き、小学生の親子を対象とした「親子体操!心も身体ものびのびと!」と題して行いました。運動遊びを通して親子のふれあいを深めるプログラムとし、バスタオルを使ったり、初めて手にするジムボールの感触を確かめながら楽しみました。親子で触れ合うことで日ごろ目にしない表情をお互いに発見して、親子の絆を一層深めあえたひとときでもありました。子どもにとっては長い休みの中の一日はありますが、親とのコミュニケーションをさらに深めるチャンスでもあります。より多くの方々に参加していただき、心と身体健康づくりの大切さに気づいてほしいと願っています。私たち健康づくりリーダーは、ここ、げんき館を拠点として皆さんの健康づくりに少しでもお役に立

てるようにと頑張っています。また、回を追う毎に市民の皆さんの健康づくりへの関心が高まっていることを実感しています。市民会議事業が大きく発展するよう、これからも皆さんが気軽に楽しんで参加していただけるような講座を発信していきたいと思っています。



市民7フォーラム

参加者の声

楽しく身体も動かす
ことができた

しっかり触れ合えて
充実していた

子どもと笑いながら
楽しめた

家でも子どもと
取り入れていきたい

ひとこと



げんき館が開館して早3年となります。秋のげんきまつりなどの行事に加え、保健サポート部会、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、市民交流部会の事業に対し、市民の多数の参加がありました。市民会議としてさらに充実した事業を目指していきますので、今後ともご参加をお願いします。

また、プール・ジムはこれまで多くの方の利用がありました。まだ利用されたことがない方もぜひこの施設を利用してみてください。市民の皆さんとともに、より良いげんき館になりますよう、努力してまいります。ご意見・ご要望などございましたら、市民会議までお寄せください。

市民会議事務局 倉橋敬朗



“いのちの博覧会”に 参加しました!!



岡崎げんき館市民会議・子どもサポート部会は、8月1日(日)に開催された“いのちの博覧会”に参加しました。図書館交流プラザLibra前の康生プロムナードで子どもたちにヨーヨーつりゲームを楽しんでもらいながら、保護者の方に“公園についてのアンケート”に答えていただきました。

子どもサポート部会では今年度から3年計画で、岡崎の身近な公園が利用しやすく楽しい遊び場となるための公園活性化計画を行います。まずは、小さな子ども連れの家族に公園の利用についてのアンケートを実施し、現状を把握します。次年度以降は実際の公園での楽しい遊び方を提案していきたいと思います。小さな子どもたちも安心して遊ぶ事ができ、保護者同士の交流の場となるような公園作りを考えています。

当日は記録的な猛暑の中にもかかわらずご協力くださった皆様のおかげで、120人の方からアンケートにご回答いただきました。ありがとうございました。

市民会議発!

ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

「ピリ辛丼と簡単コンソメスープ」



ピリッと辛くて
体が温まりますよ!

● ピリ辛丼 (1人分/エネルギー125kcal、塩分1.3g)

材料	トマト …… 2個	トウバンジャン …… 小さじ2
	卵 …… 2個	ケチャップ …… 小さじ2
	白ねぎ …… 1~2本(100g)	オイスターソース …… 小さじ4
	ごま油 …… 小さじ2	片栗粉 …… 小さじ1/2

- 作り方
- ① トマトはヘタを取ってさいの目切りにし、白ねぎは小口切りにする。調味料は混ぜておき、片栗粉をよく溶かしておく。
 - ② フライパンにごま油とトウバンジャンを入れて弱火で炒め、香りが出たらトマトを加えて中火で炒める。
 - ③ 全体に油が回ったら、残りの調味料を加え、木ベラで混ぜとろみがつくまで煮る。
 - ④ ③に白ねぎを加えて混ぜ、溶き卵をまわしいれて菜ばして混ぜ、火を通して水分を飛ばす。
 - ⑤ ④をご飯の上にかける。

*にんにく・しょうがを入れてもOK
*長ねぎの代わりに、ニラや万能ねぎを入れてもOK

● 簡単コンソメスープ (1人分/エネルギー14kcal、塩分1.3g)

材料	乾燥わかめ …… ひとつまみ	コンソメ(顆粒) …… 小さじ1弱
	糸寒天 …… ふたつまみ	湯 …… 200ml
	コーン缶 …… 小さじ1	

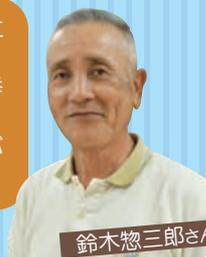
- 作り方
- ① 椀(もしくはマグカップ)にわかめ、寒天、コーン缶、コンソメを入れておく
 - ② 沸騰した湯を加え、混ぜる。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩
ごはん	251	4.1	0.9	54.6	8	0.3	0.0
ピリ辛	125	5.3	6.3	12.2	35	1.0	1.3
コンソメスープ	12	0.5	0.2	3.8	27	0.2	1.3
合計	389	9.9	7.4	70.6	70	1.5	2.6

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

● 参加者の声

いつも“勝手”を使っていない者でも簡単にできて味も良かったですよ。それに旬の季節の野菜を使っているので、季節感があって見た目も良かったです。今回作った3種類の丼(ピリ辛丼、ネバナ丼、サラダ丼)は全部家でやってみたいです。



鈴木惣三郎さん

げんき! コラム

★第7回★

保健サポート部会 歯科医師 荒井 俊裕

「一生自分の歯で美味しく食べましょう」 “歯周病ケアが大切”

歯が抜けてしまう原因を知っていますか。ここ数十年間で我が国のむし歯の数はぐんと減りました。しかしむし歯もないのに歯が抜けて入れ歯になってしまう人がまだまだ沢山いらっしゃるのが現状です。なぜでしょう???



実は一般成人において、歯が抜けてしまう原因のほとんどが、むし歯ではなく歯周病なのです。むし歯は歯本体の病気ですが、根っこさえしっかりしていれば適切な治療をすることで、ほぼ健康に近い状態に修復元することが可能です。ところが歯周病は、歯を支える骨がむし歯と同じように病原菌の作用によって破壊される感染症で、歯が生え始めたその時からほとんど無症状で進行しているのです。

10~20歳代までは、健康的な若さで何とかカバーできていますが、30歳代くらいから歯ぐきが赤く腫れて血やウミがでたり、歯がしみるようになったり、歯がういたような症状が出たり…皆さん、思い当たるフシはありますか。

子どもの頃からむし歯予防を含めた歯周病予防、お口のケアをしっかりしておけば、将来入れ歯を入れなくても済むのです。子どもたちの将来にはこの世の中から入れ歯なんて無くすることも可能です。

歯周病予防には毎日の正しいブラッシングが一番大切。定期的な歯科医師、歯科衛生士によるチェックやケアを欠かさず歯周病を予防しましょう。

生きることは食べること、人生最後の1日まで自分の歯で美味しく食べ、自分の足でトイレにいきましょう。それが誰もの願いです。

ゆあさ流! げんき塾 YUASA STYLE! げんき塾 からだも元気!

NOSS (ノス) を 体験してみてください



岡崎げんき館整備運営事業推進専門員
中京大学 体育学部長
湯浅 景元氏

こんにちは。みなさんはもうNOSSを体験しましたか？

「げんき!ひろがる。」第5号にも記載させていただきましたが、NOSS (ノス) とは、日本のおどりと最新のスポーツ科学を融合した、全身を使う運動のことをこう呼んでいます。

わたくしは、西川流三世家元の西川右近氏や西川千雅氏などとともに、このNOSSの普及、指導をすすめてきました。このNOSSは私たち日本人の日常生活に欠かせない運動であると考えています。

たとえば椅子に腰掛け、立ち上がる動作は洋式の生活に欠かせない動きですが、私たち日本人の和の生活では、畳の上で生活してそこから立ち上がる動作などが必須です。また、和服を着て帯を締めるときには、前身ごろを重ねるといふ、洋服にはめっただけで見られない服装のため、重ねたまま歩くには歩幅を狭くする必要があったり、布の抵抗も受けるため、水中で運動したときのような動作が必要となります。さらに、たまにお茶会に誘われたりしたときには、茶室の狭い戸口をくぐる動きなども必要です。このため、このNOSS本来の効果を高めるには和服を着てやってもらったほうがよりベターと考えていますが、これらの所作はわれわれ日本人が和の生活を続けるうえで非常に重要で欠かせない運動であると言えます。西洋式の健康づくりの運動もちろん大事ですが、日本式のなかにも、ものすごくいいもの、また畳生活にとって重要なものがあるのです。

いまは、このNOSSの指導者の育成期間として5年くらいかけて、名古屋や金沢など国内各地で講習会を開催しているところです。また海外においてもニューヨークやハワイなどで講習会を開催してきておりまして、私も時おり講習会に直接参加し、実際に皆さまと、より良いものとするための議論を重ねてきております。

今後、保健所必須提案教室のNOSSについても、さらにそうした良い要素をフィードバックして、和光先生の監修するシェイプ&ボディメイク教室などとともに、ゆあさ流げんき塾をより良いものとしていきたいと思っておりますのでどうぞご期待ください。

ーノスー

NOSS N=日本、O=おどり、S=スポーツ、S=サイエンス

日本伝統のおどりと最新のスポーツ科学を融合した
全身を使う運動です。

三大運動 エアロビクス + 筋トシ + ストレッチ

さらに… 脳を刺激する運動 すべて組み入れてあります!

保健所必須提案教室「ゆあさ流!げんき塾」中京大学湯浅景元教授が監修した、気軽に取り組める軽運動を中心とした教室です。

NOSS (ノス)	スタジオ	日本舞踊をベースに考えられた新しいエクササイズです。 筋力の向上・脂肪燃焼・姿勢矯正などの効果が期待できます。
シェイプ&ボディメイク教室	スタジオ	音楽に合わせ、パートナリングなども取り入れた有酸素系トレーニングをおこなうことで、バランスのとれた身体づくりを目指します。
アクアピクス	プール	水の特性を生かし、持久力を向上させ、 脂肪燃焼を目指します。
ノルディックウォーキング	健康回廊	ノルディックウォーキングとは、スキーのストックのようなポールを使って歩く、最新のフィットネスウォーキングです。脚部中心のウォーキングが全身運動となり、より効果の高い運動をすることができます。
マタニティヨガ	スタジオ	妊娠中の女性の心と体の調和を図り、マタニティライフの質を高め、分娩に役立つ「呼吸法」と「アーサナ (体位法)」を行います。

げんき!のたより

エンジョイ まちなか vol.6

まちなかの楽しみ方、ご紹介します!

おかざき「秋の市民まつり」

11月の6(土)7(日)は、おかざき「秋の市民まつり」。おかざき公園グラウンドでは商工フェアがおつき開催です。自称岡崎のご当地グルメ「八帖味噌のませそば」の実演販売のコーナーが登場します。無料でませそばづくり体験コーナーにも参加できますよ。

ステージではウルトラセブンショーやカラ紡ファッションショー、第四期岡崎の歌姫オーディションなども。乙川河川敷では消防ひろばや農業祭、ちびっこ観光ひろばなど、内容の濃いブースが並びます。そのほか、籠田公園や電車通り商店街もお祭りでにぎわっているよ。

そして、同日、岡崎ジャズストリートもあります。長誉館(ちょうよかん)でのスーパーセッションは11/6(土)19:30開場。他、岡崎信用金庫やLibraホールなど、有料会場は全16会場。シビコ西広場を中心に無料会場もたくさんあります。

この二日間は町いっぱいでお祭りです。一日中歩いて回りきれないよ。ぜひお越しください。



昨年のカラ紡ファッションショーの様子

お知らせ

■岡崎市内の医療機関に関する疑問・相談受付のご案内

岡崎市医療安全支援センターでは医療安全相談窓口を設置し、市内の医療機関に関する疑問・相談を受け付けています。

【相談事例：医師があまり説明してくれない】

Q 検査の結果は大丈夫としか言ってくれないし、薬についての説明もありません。病院を変えたほうがよいでしょうか。

A まず、医師にしっかり検査の結果を尋ねましょう。医師も「質問がない=理解している、納得している」と考えているかもしれません。薬についても同様です。薬の効能や副作用を確認し、判りにくいことはメモを取るとよいでしょう。また、医師に伝えたいことについてもメモを用意しておくとうまく伝わります。

相談をご希望のかたは **医療安全相談窓口 TEL0564-23-5089**

治療効果をあげるためには、医師と患者のお互いの理解が必要です。

■インフルエンザの予防接種を受けましょう!!



毎年インフルエンザの予防接種を受けてますか??

インフルエンザにかかると苦しい思いをするだけでなく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。また、ウイルスをまき散らして周囲の人に感染する原因にもなります。

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つに大きく分けて分類され、毎年流行を繰り返すごとに変異株がでています。特にA型は多くの変異株があり、世界的な大流行を引き起こします。昨年流行した新型インフルエンザもその一つです。毎年、どの型が流行するかという予測がされ、インフルエンザワクチンが作られます。今年度のワクチンは新型インフルエンザワクチンと季節型インフルエンザワクチンの混合ワクチンとなっています。

季節性インフルエンザの流行は12~3月です。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかるため、流行前に接種を終えておくことより効果的です。

65歳以上のかたには岡崎市からインフルエンザ予防接種の接種券を発送しています。紛失された方は下記までご連絡ください。

新型インフルエンザも季節性インフルエンザも予防策は基本的に同じです。十分な栄養と休養、手洗いうがいを忘れずに。インフルエンザを寄せ付けない日常生活を送りましょう!!



お問い合わせ先 **岡崎市保健所生活衛生課感染症対策班 TEL0564-23-6714**

健康づくり ゾーン【2F】

- 利用時間 9:00~21:30
●休業日 第4月曜日/年末年始
- 健康増進プール
 - リラクゼーションプール
 - 屋外ジャグジー ●スタジオ(3F)
 - トレーニングジム(3F)
 - ヘルスチェックコーナー
 - リラクゼーションルーム
 - 健康広場 健康回廊(屋外)
 - ショップ「健康サービスステーション」
 - 珈琲亭「はんなり」(毎週月曜日休)



健康増進プール



トレーニングジム



スタジオ



健康増進広場



珈琲亭「はんなり」



ショップ「健康サービスステーション」

●プール・トレーニングジムの個人自由利用料金

種別	大人	中学生・65歳以上のかた	小学生
1回券	400円	300円	200円
回数券(11回)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券	(1ヶ月)	9,000円	7,000円
	(3ヶ月)		5,000円

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用・入室はできません。
※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できますが、オムツのとれていないお子様はご利用できません。また、小学校3年生以下のお子様には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

保健衛生 ゾーン【2F】

- 利用時間 8:30~17:15
●休業日 土/日/祝日/年末年始
- 保健所事務室
 - 相談室
 - 子ども健診コーナー(3F)
 - 保健コーナー(1F)
 - X線撮影室(1F)

市民交流 ゾーン【1F】

- 利用時間 9:00~21:00
●休業日 毎週月曜日/年末年始
- 情報ライブラリー
- 利用時間 9:00~21:00
●休業日 第4月曜日/年末年始
- 講堂(3F)
 - 市民ギャラリー
 - 市民活動室・和室
 - 調理実習室
 - 多目的室

子ども育成 ゾーン【1F】

- 利用時間 9:00~17:00
●休業日 第4月曜日/年末年始
- プレイルーム
 - プレイホール
 - 子ども育成活動支援室
 - 一時託児コーナー
 - 病後期託児
 - 子ども相談室
 - 子ども広場

げんき なあの 人

第7回



親子ヨガインストラクター：山田 ゆき江

- 資格
免許
- ヨガ歴11年 ●講師歴4年
 - JAAアロマコーディネーター
 - JAAチャイルドケアコーディネーター
 - RTA初級 ヘッドスパ・リフレクソロジー

「ママあ〜だっこして〜」子育ては本当に体力勝負ですね！
母親の皆さん、いつも育児に家事にお仕事に、毎日お疲れ様です。
いつも頑張っているココロとカラダを解放して、ふう〜っと呼吸を深くしてみませんか？
“ヨガが必要なのは、育児中のママさんだ！”と私自身2児の子育てから実感し、
当時2歳の娘と一緒に親子でヨガを始めたのがきっかけで親子ヨガをスタートさせました。
“育児中のママさんみんなを元気にしたい！”という思いで、現在、岡崎げんき館 親子ヨガA・Bクラスの講師(月曜・火曜)をしております。「子連れでもヨガがしたい！」という声も多く、1歳〜3歳の未就園児の親子の皆さんと、親子のふれあいポーズや、産後の骨盤や姿勢を調整したり、親子でマッサージをしあったりしています。
子どもたちも自分の身体のすみずみを動かすことによって、自分の身体を知り、大切に
する心が芽生えています。子どもの身体って、関節もしなやかで、伸びやか。足もくんぐん
上がる！そう、ママより柔らかいんですよ(笑)
最後のおやすみタイムには、ヘッドorフットのプチマッサージ、お子さんたちへのご褒
美に絵本の読み聞かせを行い、みんなすっきりとしたニコニコ笑顔でバイバイします。
親子でふれあいっぱいのヨガで血液と体液の巡りを良くして、手足から心までポカ
ポカにして、親子でハッピーな子育てになりますように♪
岡崎げんき館1階には広々とした「子ども育成ゾーン」があり、親子で利用しやすいですよ
ね！是非、3階の元気なみんなのいる親子ヨガスタジオに遊びにいらしてくださいね。
ビッグスマイルでお迎えいたします！



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

● 案内図 ●



● アクセス ●

- まちバスをご利用のかた
東西ルートの「まちバス」が30分間隔で運行します。
(中岡崎 — 市役所 — 岡崎げんき館)
※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた
東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた
駐車場(220台)の入口が敷地南側にあります。

● お問い合わせ先 ●

TEL.0564-21-1230 (代) 〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1
http://www.okazakigenkikan.jp

まちバスの時刻表が携帯で確認できます。QRコードからアクセス
岡崎市公式ウェブサイト(携帯版) → よくある質問(FAQ) → 公共交通
http://faq.city.okazaki.aichi.jp/m/



岡崎げんき館メルマガを発行しています！
登録は、岡崎市ホームページの「メルマガおかげさき」から。