

げんきと活力を創造しよう！ 岡崎げんき館発の情報誌

げんき!ひろがる。

第9号

2011.7

岡崎げんき館市民会議
岡崎女子短期大学げんきクラブ
「親子で遊ぼう」の様子



ピンクリボンキャンペーン ～減らそう乳がん～

岡崎げんき館市民会議 **げんきはっしん!**

第9回

- 市民交流部会紹介「元気、笑顔、にぎわい」
- 参加者の声 ● 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!

はじめようノルディックウォーキング

げんき! のたより

- エンジョイまちなか ● 腸管出血性大腸菌食中毒にご用心!



夏の
げんきまつり

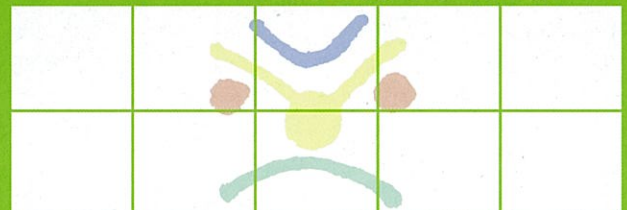
げんきマナー

「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!

切り取って
お使いください。

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





岡崎げんき館



ポイントためて
健康チェック!

げんきマネー

げんきマネー参加加盟店でのお買い物でポイントをためて、
健康器具サービス (通常各1回100円) を無料体験しよう!

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のげんきマネー参加加盟店にてお買い物を
した際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに、1ポイントを押印します。

スタンプが10ポイントたまりましたら、岡崎げんき館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(骨盤矯正チェア・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、好きなサービスを1つ、無料体験することができます。
(古いカードも引き続きご利用可能です。)



*げんきマネー参加加盟店案内



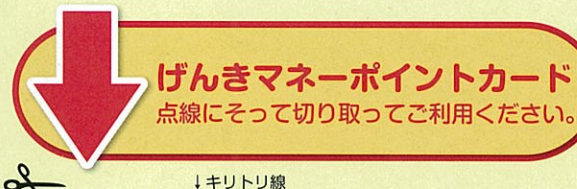
てんま通り商店街 (伝馬通り5丁目) 15店



若宮通り商店街 14店



A	内田ふとん店 (寝具 貸ふとん)	☎21-4964
B	あづまや洋服店 (紳士 婦人洋服 帽子 等)	☎24-0535
C	富士屋クリーニング (各種洗濯)	☎22-3413
D	メナードクオリティ (化粧品 エステ)	☎21-4376
E	美容室アレキサンドル伝馬 (美容 着付け)	☎25-1768
F	秀文堂書店 (新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
G	とやま洋服店 (注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
H	丸又食品 (ミニスーパー生鮮食品)	☎21-4339
I	小林カメラ (カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
J	つる屋 (和洋菓子 手作りパン)	☎21-2826
K	コスモスペース伝馬通店 (家電製品の販売・修理)	☎26-5000
L	花の木 (炬燵たき火居酒屋)	☎21-3385
M	太田木工 (建具・換)	☎21-7999
N	多田理容店 (散髪)	☎21-3296
O	くす屋呉服店 (和服)	☎22-0236
1	酒の日乃出ショップ (酒類 一般小売)	☎21-5188
2	米野屋 (婦人服)	☎21-4869
3	魚政支店 (鮮魚 お弁当)	☎21-2784
4	千賀落花生店 (各種煎豆 落花生)	☎21-9547
5	倉橋薬局 (薬 各種処方箋 介護用品)	☎21-2095
6	牛重精肉店 (精肉 揚物)	☎24-3351
7	コピーヌ オギノ (履物 バック 婦人服)	☎23-5506
8	新美堂カメラ (カメラ 写真)	☎22-3069
9	花のかわさきや (生花 鉢花)	☎22-1129
10	久永自転車店 (自転車 販売 修理)	☎21-2703
11	株愛電社 (家電製品)	☎21-0087
12	山川屋 (たばこ 調味料)	☎22-5566
13	(有)小野田商店 (米 プロパンガス)	☎21-2732
14	石原屋 (化粧品 文具 雑貨)	☎22-4285



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。

↓キリトリ線

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、
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 2012年3月15日

げんきマネーのポイントが10ポイントたまると

下の健康器具4種類のうち

好きなサービスが、1つ **無料体験** できます!



ピンクリボンキャンペーン

～減らそう乳がん～

現在、乳がんは女性のがんの罹患率※第1位となっており、女性の20人に1人が一生のうちに乳がんにかかると言われていています。

岡崎市では、乳がん検診の大切さをみなさんに知っていただきたく「ピンクリボンキャンペーン」を開催します。

※罹患率とは、発病した人の割合のこと。

開催日 平成23年10月16日(日)

開催場所 イオンモール岡崎
岡崎市医師会公衆衛生センター

内容(予定) ・乳がん検診の実施
・健康講座・トークショーの開催
・パネル展

詳細については、後日市政だより等に掲載します。



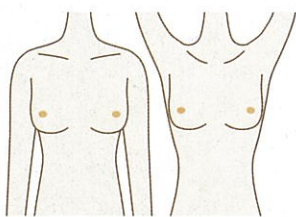
がんは、早期発見が何より大切です。乳がんは自分で気づきやすいため、定期的な検診を受けることと合わせて、月に1回は自分で触ってチェックしましょう！

月1回、自分で触って早期発見！

乳がんは、体の表面に近いところにあるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいのが特徴です。生理の直前や生理中は、乳腺が張ってしこりと間違いやすいため、生理開始後1週間ごろに行いましょう。閉経後の人は、毎月覚えやすい日を決めて行いましょう。

①鏡の前でチェックしましょう

- ・左右の形はどうか
- ・乳房の大きさはどうか
- ・形は変形していないか
- ・くぼみはないか
- ・乳房の位置は変わっていないか



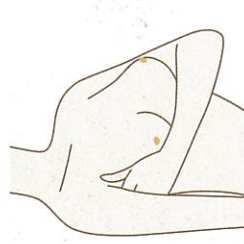
②あおむけに寝て全体にしこりはないか？

- ・検査する反対側の手で中心から周辺へ指をそろえて静かに軽く圧迫しながら触れていきます
- ・つまんではいけません



③わきの下にしこりはないか？

- ・わきの下に深く指先を入れ、しこりをさがします



④乳首のチェック

- ・最後に乳頭から血性の分泌物が出ないことを確かめます



※乳がんの症状といえば、しこり。また、皮膚のひきつれや乳首からの異常分泌物、乳頭部の湿疹やただれにも要注意です。しかし、しこりがあるからといって、必ずしも乳がんとは限りません。むしろがんでないケースのほうが多いので、気になることがあれば、ためらわずに専門医の診察を受けてください。

げんきはっしん!

第9回



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

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、「健康おかざき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支部、岡崎市ウオーキング協会、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 きらら、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街



げんきカレンダー

「元気、笑顔、にぎわい」

岡崎げんき館市民会議では保健・運動・栄養・子ども・市民交流の5つの部会に分かれて活動しています。第1回は、市民交流部会の紹介をします。

岡崎げんき館市民会議の市民交流部会です。私たち市民交流部会は人と人とのふれ合いを大切にしています。そして、多くの人たちと知り合い、笑顔でみんなが集まり、にぎわい・交流ができればと活動しています。みんなが集まるといえば、やはり「祭」です。げんき館では春・夏・秋・冬の「げんきまつり」があります。

夏のげんきまつりでは、学区の社協、PTAや市民交流部会のメンバーでもある若宮商店街のみなさんと協力して盆踊りや夜店などを行っています。秋のげんきまつりには、だんごやお茶を出してみんなに喜んでもらっています。

いま日本は暗く厚い雲でおおわれていますが、私たちの「げんき」で厚い雲をふきとばし、まぶしい青空がみえるようがんばっていきましょう。



夏のげんきまつり



秋のげんきまつり



夏のげんきまつり

7月30日(土)ふれあい夏まつり※小雨決行

★子どもゲームコーナー 17時～20時45分

★太鼓演奏 18時～18時30分

★盆踊り 19時～20時45分

★屋台もあります

駐車場の一部を使用させて頂くため駐車場がありませんので、公共交通機関等での来場にご協力ください。



ひとこと 代表に就任して



この度、岡崎げんき館市民会議代表を務めさせていただきます事になりました。

岡崎げんき館も4年目となり、市民会議事業自体はほぼ軌道に乗ってきていまして、現在の事業を継続する事が必要な事は言うまでもありませんが、一方で常に新しい企画を模索していく事も重要と考えます。例えば市民会議所属の各団体が共同で行う教室の可能性を検討していく事や、昨年度の市民フォーラムに引き続いて、岡崎の医療連携についての第2回目の企画の立案、

そして市民会議全体として参加する秋のげんきまつりにおいても、新たな視点で取り組んでいけたらと思っています。

われわれ市民会議は今年度から自立した事務局を持つ事になり、その一歩を踏み出した訳ですが、焦らず急がず、着実に進んでいきたいと考えています。何かお気づきの点がありましたらご指摘のほどよろしくお願い致します。

岡崎げんき館市民会議 代表 中西 建夫

参加者の声

おもちゃ図書館きららの 親子料理教室(食改協力)

毎回家族で参加しています。
みんなで一緒にいろんな料理を作って
食べる事を楽しみにしています。



真剣に
夏みかん寿司を
作る遼馬くん

健康づくり講座

「定年をきっかけに、六十の手習いで
始めたゴルフをもっと楽しみたいと
男性も参加できる健康づくり講座に
早速申し込みました。筋トレやストレッ
チなど、これからの体調維持・管理に
とても役立っていて家でも続けて
います。講座で知り合った人達とも
友達になって毎日がとても充実して
います。」



天野ご夫妻

市民会議発!

ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

このレシピは、栄養ステーションで紹介しました。

元気サラダ (4人分)

学校給食に出てくる人気のサラダです。コンブとカツオが決め手の和風味が特徴ですが、色彩も大変きれいです。
学校では大量に調理するので、より安全に食べられるように野菜をゆでていますが、家庭では生野菜でもOKです。
シャキシャキと歯ごたえのあるサラダになります。

●材料●

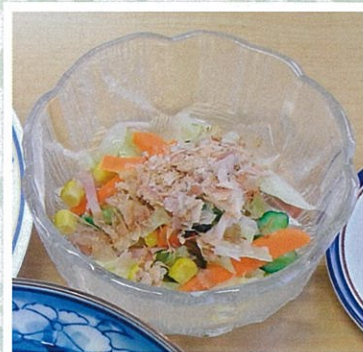
ハム……………25g
にんじん……………20g
キャベツ……………80g
きゅうり……………20g
ホールコーン缶……………30g
塩昆布……………適量
かつお節……………適量



A { 酢……………大さじ1/2
油……………小さじ1
砂糖……………大さじ1/2

●作り方●

- ① ハムは短冊切り、にんじんとキャベツは千切り、きゅうりはうす切りにする。(給食では野菜を茹でて作ります。)
- ② Aをボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ ①にホールコーン、塩昆布、かつお節を入れ、②をかけてよく混ぜれば出来上がり☆



げんき!コラム 第9回

野菜がなければウチも出ない!

～被災地石巻市での支援活動を体験して～

栄養サポート部会 管理栄養士 浅田 英嗣

日本栄養士会から宮城県石巻市、遊楽館での災害支援の要請があり、5月1日～5日は石巻市に出かけました。車で11時間かけて到着した「遊楽館(ゆうがくかん)」は岡崎げんき館より大きな文化・体育施設で、電気、ガス、水道は使えますが、節約のため、トイレは避難者用とスタッフ用が1箇所ずつです。私の寝床は視聴覚室で、毛布と寝袋で寝ました。避難者は施設内のアリーナに卓球用のフェンスなどでスペースを区切って生活していました。大会議室は資料倉庫になっていて、食品、衣類、消耗品等が山積みです。

崩壊した石巻市立病院の2名の栄養士がここで避難者の給食の献立を立てていて、野菜は生協から週に2回納品があるので不足はしていませんが、賞味期限直前の食品が突然大量に届いたりして、使い方に困ってしまう状態です。

5月2日～4日はひたすら給食調理のおじさんです。栄養士は全国から交代で派遣されてきて、常に3～5人ほどがいます。それにボランティア団体・ピースボートのお嬢さんが5人、5月1日から1週間協力してくれていました。

栄養士がリーダーとなって、86人前後の避難者の食事を作ります。朝はパン、昼はおにぎり、平日の夕食はご飯と汁物などを外部団体が搬入して配りますので、私達は副食の調理が中心です。



5日のこどもの日には鯉のぼりの形のムースを作り、ジャムで目とウロコを書いて、朝食に提供しました。子どもには夕食にケーキとハンバーグを作るよう次のリーダーに託して帰りの途につき、翌6日は元の病院勤務に戻りました。

野菜は不足していませんでしたが、それを調理している私達は、3日間、味見以外に野菜を口にできませんでした。すると、なんと3日間ウチが出なかったのです。野菜が不足すると変調が起こる。被災者でなく支援に行った私がそれを体験したのでした。

岡崎に戻り、日常の食事を改めて見つめると、岡崎には山ほど野菜があって、いつでも食べられます。でもそれは本当は奇跡的なことであり、すごく幸せなことなのだとつくづく思いました。これ以上望めないほどの野菜があるのですから、この幸せに感謝して、今、しっかり野菜を食べましょう。がんばれ東北! がんばれ石巻! そして…がんばろう岡崎!

「ゆあさ流!げんき塾」で からだも元気!

はじめよう

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、フィンランドで生まれた誰でも簡単に取り組めるスポーツです。私たちは、普段歩くときあまり腕を動かしていませんが、ノルディックウォーキングではポールを使用することにより、上半身も使った全身運動になります。



その結果…

効果① 普通のウォーキングより消費カロリーが高くなります。

効果② 肩を動かすため、肩こりの解消効果もあります。

効果③ ポールを使用することにより4本足歩行になるので足首・お尻・膝・関節などへの負担が軽減されます。



ポールを使ってより安全に、負担も軽減されるため、腰痛・膝痛の方も無理なく取り組むことができます。最近では愛好家が増えているという、このノルディックウォーキングをみなさんもはじめてみませんか?

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、パートナー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。
アクアビクス	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。

エンジョイまちなか Vol.8

まちなかの楽しみ方、ご紹介します！

梅雨を過ぎるころから、なぜかシビコ西広場には鳥がやってきます。この鳥は、“ささごい”という鳥で、この広場の木に巣を作り生活します。乙川の魚を食べているので、川で捕った魚をくわえたまま広場まで飛んできます。ただ、せっかくくわえてきた魚を巣の近くで落としてしまうドジなささごいもいるので、シビコ西広場には、たまに魚が落ちているのです。動物の食物連鎖の世界は意外なところで見つけられます。時間が経って干からびた魚が落ちていることもありました。ここで行っているイベント主催の方々は、鳥の落し物に気をつけながら開催しているそうで、鳥の鳴き声がすると、ああ、今年もこの季節が来たな〜と笑って言っていました。



お知らせ

【腸管出血性大腸菌食中毒にご用心！】

毎年、食肉を原因とした腸管出血性大腸菌（O157、O111など）による食中毒が全国的に発生し、死者が出るなど大きな問題となっています。正しい知識を身につけ、腸管出血性大腸菌による食中毒を予防しましょう。

【お肉は おいしく 楽しく 安全に！】

腸管出血性大腸菌は少量の菌でも食中毒を引き起こすため、新鮮な肉でも安全ではありません。以下の点に注意し、食中毒を予防しましょう！

- **お肉の生食は要注意**
子どもや高齢者、体の弱い方は菌に対する抵抗力が低いので、ユッケやレバ刺し、生センマイなどのお肉を生で食べることは控えましょう。
- **お肉は中まで火をとおす**
お肉の赤い部分がなくなるまで焼きましょう。75℃で1分加熱すれば、食中毒を起こす菌を死滅します。
- **生肉を触った箸では食べない**
お肉を焼くときは Tongue を使うか、焼く箸と食べる箸の使い分けをしましょう。

【食中毒を予防するために気をつけること】

- 調理前、食事前、用便後はよく手を洗いましょう
- 台所は清潔に保ち、まな板、ふきん等の調理器具は十分に洗浄消毒しましょう
- 生鮮食品や調理後の食品を保存する時は、冷蔵庫（10℃以下）で保管し、早めに食べましょう



お問い合わせ先 生活衛生課食品衛生班 Tel 0564-23-6068



岡崎げんき館の利用者登録数は6万人を越えました。岡崎市の人口は現在37万人ですから約8%の方が登録されていることになります。現在の日本の民間フィットネスクラブへの参加率（クラブ会員数／総人口）は約4%です。欧米は10%を越えております。これからも岡崎市の皆さんが健康で楽しいライフサイクルを送れるよう支援してまいります。

岡崎げんき館 統括責任者 小山 敦

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	中高生・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)			
(3ヶ月)	9,000円	7,000円	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

第9回



ベリーダンスインストラクター 鈴木 志保

2006年ベリーダンスと出会い、その魅力のとりことなる。以来TITO、Ansuya、Aida、ヨスリ、ヴァージニア、アマルガマルなど世界で活躍するダンサーや振付師のレッスンを受けながらより魅力的なベリーを求めて踊っています。現在はインストラクターやレストランショーなど毎日のお仕事を楽しんでいます。

ベリーダンスは古来アラブ地方で安産などの祈願のため神に捧げられた踊りだと云われています。それがアメリカに渡って発展し、今世界的にブームになっています。ベリーは、主にお腹を使ってインナーマッスルを鍛えるので女性らしくびれBODYが手に入れます。またスタイルだけでなく、美しい手の動きやしなやかな身のこなしが女性としての魅力をアップさせてくれます。より魅力的な自分を求める女性にお勧めですよ。



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。

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/>

QRコードから
アクセス



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「メルマガおかざき」から。