

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10号 | 2011.10



「げんき館」を遊ぼう!!

家族みんなで遊びに来てね!

秋のげんきまつり  
10/30日

岡崎げんき館市民会議 **げんきはっしん! [第10回]**

- 保健サポート部会紹介「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!

第4期から「ベビママハッピーYOGA」が始まります!

**げんき! のたより**

- エンジョイまちなか
- AED (自動体外式除細動器) について ~突然の心停止から命を救う~

キリトリ線

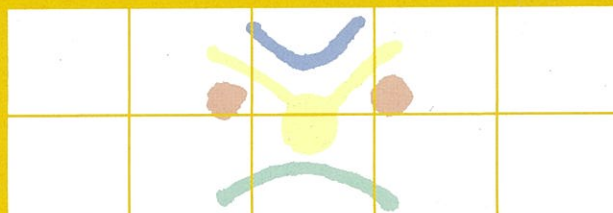
## げんきマネー

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」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 **げんきマネー**



氏名



岡崎げんき館  
OKAZAKI GENKIKAN







岡山げんき館

# げんきマネー



ポイントためて  
健康チェック!

実施期間

2012年  
3月15日まで

**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、岡山げんき館 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(骨盤矯正チェアー・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



|                   |                            |          |
|-------------------|----------------------------|----------|
| てんま通り商店街(伝馬通り5丁目) | A 内田ふとん店(寝具 貸ふとん)          | ☎21-4964 |
|                   | B あづまや洋品店(紳士 婦人洋品 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 コスモスバリーズ伝馬通店(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・襖)               | ☎21-7999 |
|                   | N 多田理容店(散髪)                | ☎21-3296 |
|                   | O くす屋呉服店(和服)               | ☎22-0236 |
| 若宮通り商店街           | 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 コピーオオギノ(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 働愛電社(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

### 岡山げんき館「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：岡山げんき館 TEL.65-3939 (10~17時)

主催：岡山げんき館 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ポイントたまと

下の健康器具4種類のうち  
お好きなサービスが、1つ

通常 各1回100円

**無料体験** できます!





# 秋のげんきまつり

10/30 日

会場：岡崎げんき館  
時間：午前9時00分から



## イベント紹介

### クイズラリー

●9:00～15:00 ●館内他

各ブースをまわり、クイズに答えよう！  
ゴールで参加賞がもらえるよ！

災害時の  
備蓄にも！

大人は歯ブラシ  
お子様はにこにこ風船  
プレゼント



### ペットボトルボーリング で遊ぼう

先着200名様

●10:00～12:00 ●3階講堂

子どもから大人まで、家族やお友だちとやってみよう！



プレゼントが  
もらえるよ！

### 朝市

焼きいもも  
あるよ！

●9:00～13:00 ●屋外健康回廊

\*商品等が無くなり次第終了させていただきます。



### フリーマーケット【雨天中止】

●9:00～13:00 ●屋外健康広場

\*商品等が無くなり次第終了させていただきます。



### 野菜と米粉の ニョッキの試食

おいしいよ！

●10:00～、13:00～



### みたらし団子の販売

●9:00～ 限定1000本



### ウォーキング教室 自分の歩幅を測ってみよう！

●10:00～11:50、13:00～14:00  
(所要時間15分程度)

●屋外健康広場



家族みんなで  
遊びにきてね！





まめ吉体操講習会

# げんきはっしん!

\* 第10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、「健康おかげさ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 きらら、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

## 「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2回は、保健サポート部会の紹介をします。

私たち保健サポート部会は岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会という3つの社団法人(通称三師会)からなる部会です。

普段は医・歯・薬それぞれの専門的な立場から公益法人として活動していますが、岡崎げんき館市民会議においては、医療の枠組みを超えてそれぞれの



市民フォーラム

専門性を融合させた活動をしています。

平成23年2月、岡崎げんき館市民フォーラムにおいて「岡崎の医療をみんなで考える」をテーマに、主に医療連携についてご紹介いたしました。今回その第2弾として「秋のげんきまつり」において特に在宅医療について実際の患者さんの症例をもとに、わかりやすくご説明したいと思います。

これからは住民・患者(家族)が医療チームの中心的存在となり、よりよい地域連携システムを築き上げていかななくてはなりません。

私たち保健サポート部会(三師会)は様々な事業を通じて市民の皆さんの「げんき」をサポートさせていただきます。



秋のげんきまつり

## 秋のげんきまつり 講演会 「岡崎の医療をみんなで考える」～よりよい在宅医療をめざして～

平成23年10月30日(日) 午後2時より  
岡崎げんき館3階講堂にて開催

定員 200名(定員を超えた場合は抽選)

申込み締切/10月19日(水) 必着

申込み ①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号をはがきまたはファクスにて受付。  
〒444-8545(住所不要) 岡崎市保健所総務課企画班 ファクス23-5041



皆さんこんにちは。岡崎げんき館の運営を管理しております岡崎げんき館マネジメント株式会社、統括責任者の小山です。

皆さんは岡崎げんき館の利用者カードをお持ちでしょうか?現在このげんき館に登録されている総人数は6万6380名(平成23年8月末まで)です。内訳を見てみますと一番多い利用者は35歳から40歳の女性(3,610名)となっております。続いて15歳から20歳の男性(3,381名)三番目と四番目は僅差で25歳から30歳の女性(3,211名)、25歳から30歳男性(3,210名)となっております。

これを見ますと、10代から20代、30代と比較的若い年齢の方が登録、利用されていることがお分かりになると思います。

これからも皆様といっしょにげんき館を盛り上げてまいります。まだげんき館に来館されていない方は、是非一度ご見学にいらしてください。スタッフ一同お待ちしております。

(岡崎げんき館 統括責任者 小山 敦)





## 夏のげんきまつりが開催されました!

7月30日(土)、ふれあい夏まつりが今年も開催され、岡崎げんき館が多くの方で賑わいました。夕方になると浴衣姿の子どもたちや近隣の方たちが三々五々来館され、夜店と太鼓の演奏と盆踊りで祭りが最高潮に達し、地域の親睦・交流の場となりました。



## 市民会議事業 参加者の声

子どもサポート部会

新企画のイベント!

## もっとげんき館をあそぼう!



初めて参加しましたが、とても楽しかったです。

中西琉維くん、凜ちゃん

げんき館自体が遊ぶ所が少ないので、このようなイベントは嬉しいです。

村田健将くんとお父さん

お姉さん達遊んでくれてありがとう! 色んな遊びがあり、すごく楽しめました。

## 市民会議発! ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

### 米粉でかりっとポークソテー 野菜たっぷりクリームソース

栄養サポート部会では、国産の米の消費を拡大することによって、地産地消を促進するために、栄養ステーションで米粉を使った料理の紹介をいたしました。6月25日、岡崎げんき館の調理実習室で大勢の参加者と一緒に米粉料理を楽しみました。

今回はその中のひとつを紹介いたします。米粉はダマになりにくいので失敗がなく、でき上がりは小麦粉のような粘りがなく、さっぱりとした食感が特徴です。



|          |                    |                    |
|----------|--------------------|--------------------|
| ※材料(4人分) | 豚ロース肉..... 30g8枚   | 赤ピーマン..... 45g     |
|          | 塩..... 少々          | 黄ピーマン..... 45g     |
|          | こしょう..... 少々       | 水..... 200cc       |
|          | 米粉..... 大さじ1半      | 固形スープの素..... 2/3個  |
|          | オリーブオイル..... 小さじ1  | A[牛乳..... 200cc    |
|          | 青梗菜..... 240g(2株)  | 米粉..... 32g(大さじ3半) |
|          | エリンギ..... 90g(大1本) | 粗挽き塩・こしょう..... 適宜  |
|          | 人参..... 40g        |                    |

- ※作り方
- ① 豚肉は筋切りし、塩こしょうで味付けして、肉の両面に米粉をはたく。
  - ② 野菜とエリンギは1cm角の薄切りにし、青梗菜は白い軸と葉の緑の部分を分けておく。Aを合わせて粉を溶かしておく。
  - ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉を入れ、中央で焼いて火を通す。最後に火を強めてかりっと焼き上げる。
  - ④ ③の肉を取り出し、余分な油があればキッチンペーパーでふきとり、②の野菜(青梗菜の葉以外)を炒め始め、しんなりしてから青梗菜の葉を加えて炒める。
  - ⑤ ④に水を加えひと煮立ちさせてスープの素を加えて煮溶かし、Aを加えてとろみが付くまでかき混ぜながら煮詰める。
  - ⑥ 皿に⑤のクリームソースを敷き、上に③の肉を盛り付ける。

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

## げんき! コラム

★第10回★

子どもサポート部会 医師 新家 雪彦

### VPDを知っていますか?

「ワクチンで防げる病気」Vaccine(ワクチン) Preventable(防げる) Diseases(病気)をVPDと呼びます。

VPDは、だれでもかかる可能性がある病気です。日本では、毎年多くの子どもがワクチンで予防できるはずのVPDに感染して後遺症を残したり、命を落としたりしています。

防ぐことの出来る病気から子どもを守ることは非常に大切なことです。予防にまさる治療はありません。

予防接種には費用の自己負担がない定期的予防接種と、自己負担の任意の予防接種があります。

定期的予防接種としてBCG、三種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風)、二種混合(ジフテリア、破傷風)、ポリオ、MR(麻疹、風しん)、日本脳炎ワクチン。

任意の予防接種としてみずぼうそう、おたふくかぜ、Hib(インフルエンザ菌b型)、小児用肺炎球菌、HPV(ヒトパピローマウイルス)、インフルエンザ、B型肝炎ワクチンがあり、このうち細菌性髄膜炎などの重い感染症を予防するHib、小児用肺炎球菌ワクチンと、子宮頸がんを予防するHPVワクチンには岡崎市より費用の助成があります。

予防接種にはそれぞれ接種年齢、接種期間、接種回数及び接種間隔がありますので間違えないようにしてください。また、気になることがありましたら、保健所・かかりつけ医に相談してください。

元気は健康から、健康は予防から。VPDで岡崎の子どもたちを守りましょう。







第4期から

## 「ベビママハッピーYOGA」が始まります!!

今現在、保健所必須提案教室「ゆあさ流!げんき塾」で行っている「マタニティヨガ」教室に変わり、生後3ヵ月頃から1歳までの赤ちゃん和妈妈を対象とした新しいヨガ教室を開催します。

産後の体重変化や育児などによる腰痛や肩こり、育児ストレスの解消など、産後の体調を整えて身体を引き締め、健やかな心と身体で赤ちゃんに向き合う場にしていきたいと考えています。

育児疲れが出やすく、外出をためらいがちになりやすい時期に、この教室を通じてリラックス・リフレッシュしながらヨガを楽しんでみませんか。



骨盤体操などにより骨盤底筋の運動をするとともに、ヨガのアーサナ（姿勢）とプラナーヤーマ（呼吸法）により、産後気になる腹部を含むコア（体幹部）を中心に引き締めるとともに、無理のない多様なポーズにより全身の各部位を引き締めていきます。

詳細については、後日市政だより、岡崎げんき館内チラシ等に掲載します。

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 (第3期で終了) | 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「体位法」を行います。<br>(第4期からベビママハッピーYOGAになります。)             |



## エンジョイ まちなか vol.9

まちなかの楽しみ方、ご紹介します!



### 「まちなかでアートが!」

絵の力で、まちの中を豊かにしようと、ゆる〜く活動している人々がいるらしい。なんとなく歩いていても絵が見られる、絵に触れられる街角が素敵…そんなことをぼんやり考えているとのこと。そう、季節は、芸術の秋。今年は、色々な商店の前で、お店をテーマに二日間絵を描き続けるアーティストが20人ほど、いっぺんに康生界限に出現するという。11月5日(土)、6日(日)は、「市民まつり」と「岡崎JAZZSTREET」が同時開催ですから、この二日間は街中が音楽とアートにあふれ、にぎやかになります。

秋のひと時、秋風に吹かれ、音楽とアートを楽しみながら、康生の通りを歩いてみてください。落ち葉も不思議なメロディを演出して、きっと、芸術でいっぱい季節が街をつつんでいることでしょう。



## お知らせ

### AED(自動体外式除細動器)について ～突然の心停止から命を救う～

#### ● AEDとは?

何らかの原因(※)による突然の心停止のとき、電気ショックを与えて命を救うための医療機器です。

※心停止の原因の多くは、心室細動(VF)によるものです。心臓が不規則に痙攣し、血液を全身に送り出すことができなくなります。AEDは、この心室細動を器械が自動的に判断し、電気ショックを与えて痙攣を取り除くことができます。



#### ● AEDの設置場所

岡崎市では、平成18年3月から市内全小中学校や体育館など市内公共施設にAEDを設置しています。詳しくは市ホームページの「わが街ガイド」をご覧ください。

#### ● AEDを借りることはできるの?

保健所では、市内のイベント等へのAEDの貸し出しを行っています。借りるためには普通救命講習の修了など、一定の条件が必要です。詳しくは担当までお問い合わせください。

お問い合わせ先 岡崎市保健所総務課 TEL0564-23-6695



# 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       | 5,000円 |
| (3ヶ月)    |        |              |        |

※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10回

フィットネスインストラクター：伊藤 彩子

〔資格・免許〕

●愛知県健康づくりリーダー ●高校国語1種教員

〔活動歴〕

指導歴16年 エアロビクス、アクアビクス、ヨガ、ヒップホップ、マタニティビクス、マタニティヨガ、キッズダンス、フラダンス  
現在はフィットネス指導に加え、フラダンサーとして各種イベントに出演。また、三河のインストラクターで結成したダンスチーム「マテリアルガールズ」で活躍中。



みなさん、こんにちは。げんき館で火曜日の朝と金曜日の夜の「ヨガ」クラスを担当している伊藤彩子です。

「体が硬いからヨガは無理…」と最初から諦めている方、たくさんいらっしゃると思いますが、大丈夫です!

ヨガは体の柔らかさを追求するものではありません。ゆっくりと呼吸を調え、手足や顔・首のセルフケアで心身の緊張を和らげ、無理のない心地良いポーズで全身の調整をしていきます。

毎日お仕事や家事・育児・介護に忙しく、ご自分の体や呼吸を意識する時間がなかなかないのではないのでしょうか?老若男女問わず、どなたでも安心してご参加いただける内容です。是非体験にいらして下さい。心も体もスッキリ軽くなりますよ。



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。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/>

