

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13号 | 2013.2

岡崎げんき館は

5周年

を迎えます!!

ますます皆さんが「げんき!」になりますように。
これからも岡崎げんき館は、皆さんの健康づくりを
サポートしてまいります。

岡崎げんき館市民会議事業の紹介

岡崎げんき館市民会議
げんきはっしん! [第13回]

- 岡崎げんき館市民会議の歩み
- 代表あいさつ

「ゆあさ流!げんき塾」で
からだも元気!

げんき!のたより

- エンジョイまちなか
- 1年に1回は歯科健診を受けよう!

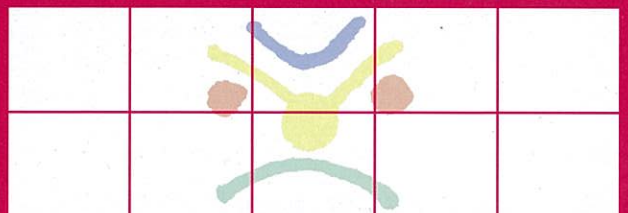
げんきマナー

「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



一幸トリ線

岡崎げんき館

げんきマネー



ポイントためて
健康チェック!

実施期間
2014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、お好きなサービスを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5丁目)	若宮通り商店街 (伝馬通5丁目)
A 内田ふとん店(寝具 貸ふとん)	☎21-4964
B あづま洋品店(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 コスモスベリーズ伝馬通店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
L 花の木(炬げん風居酒屋)	☎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
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 株式会社(家電製品)	☎21-0087
12 (有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732
13 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。

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、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 2014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

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!



岡崎げんき館市民会議事業について ご紹介いたします

健康づくり講座

約2時間の楽しい運動の講座です。簡易体力チェック、有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどを行います。

講師

健康づくりリーダー

受講料

6回コース 1,800円
2回コース 600円
1回コース 300円



ウォーキング教室

岡崎げんき館に集合し、軽いストレッチで体をほぐしたあと、岡崎の名所や、季節の花などを見ることが出来るスポットを訪ねながら、5~8キロ程度を歩きます。

講師

(社)ウォーキング協会
公認指導員他

受講料

6回コース 600円
5回コース 500円



栄養ステーション

正しい食生活を身につけるための調理体験のほか、気軽に参加できる栄養ミニミニ講座、栄養相談を実施しています。

講師

栄養士、食生活改善推進員

受講料

500円(調理体験のみ)
栄養ミニミニ講座、
栄養相談は参加無料



地域ふれあい健康教室

1時間程度、筋トレ、ストレッチなどを行ったあと、バランスの良い食事を作る教室です。運動と栄養の両方から健康づくりに取り組みます。

講師 健康づくりリーダー・食生活改善推進員

受講料 500円

やまびこ料理教室・たんぽぽ料理教室

精神障がいのあるかた向けの簡単な調理実習や、難病患者さんの病態に合わせた調理実習を行います。

講師 食生活改善推進員

受講料 精神障がいのあるかた・難病患者本人は無料
付き添いのかたは100円。

テーマ別料理教室

地産地消、カルシウムなど、毎回違うテーマに沿って、野菜たっぷりのおいしい料理を作る調理実習を行います。

講師

食生活改善推進員

受講料

500円



子ども発達支援事業ぶち

ことばがゆっくりなど、発達が気になる子どもと親を対象に、発達段階に即した遊びやかかわり方の提案、相談などを行います。

スタッフ

NPO法人子どもの
発達を支援する会
きらら会員



げんきカレンダー

岡崎女子短期大学の学生が、楽しい遊びを取り入れた料理教室や、クリスマス会などを行います。

講師

岡崎女子短期大学
学生ほか

受講料

内容により異なります。



おもちゃ図書館

ハンディキャップのある子どもたちを対象に、体操の教室や料理教室などを開催します。

スタッフ・講師 内容により異なります。



各種講演会

市民公開講座や市民フォーラムなど、健康に関する様々な内容の講演会を年に数回開催。

●平成25年2月1日現在行っている市民会議事業です。詳しいことは、市政だよりやチラシなどにて随時お知らせいたします。

げんきはっしん!

第13回



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、「健康おかさき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。
 岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、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 さらら、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

岡崎げんき館市民会議の5年

岡崎げんき館市民会議 代表 中西 建夫



平成25年3月で岡崎げんき館は開館5周年を迎え、私たち市民会議も、このげんき館で活動を始めて5年経過したことになります。げんき館の利用者は年間30万人近くあり、市民に認知されてきていると思います。市民会議事業にも、本年度の半年間で2,000人以上の多くの方々に参加していただきましたが、市民会議が認知されてきているかどうかは不安なところです。市民会議全体としてはまとまりが出てきましたし、事業は安定期に入ろうとしています。5年というのは一つの区切りであり、また安定はマンネリの入り口でもありますので、参加者の方々のご意見やご要望も参考にして、一度振り返って今後の事業展開について考えてみる必要があると思います。ぜひ多くのご意見をお寄せいただきたいと思います。

岡崎げんき館市民会議の歩み

- 岡崎げんき館 [市民会議 各専門部会]
- 市民会議全体
- 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

年	日にち	担当	内容
2004年	7月		(仮称)岡崎げんき館市民会議”発足
	10月		岡崎市の市民活動団体として登録
2008年	3月 1日		岡崎げんき館開館
	3月15日		市民フォーラム2008 基調講演「食育で体も元気、心も元気!」 名古屋短期大学保育科教授 小川雄二氏
	4月 3日		「子ども発達支援事業ぶち」がスタート [月3回] *以後毎年開催 ※2009年度までは「子ども発達サポートぶち」として実施
	4月12日		「おもちゃ図書館さらら」がスタート [月1回] 親子料理教室 [年4回] *以後毎年開催 ポーリング大会 [年1回] 料理教室(高校生) [年1回]
	4月20日		「げんきカレンダー事業」がスタート [年4回] (遊び、親子クッキング、身体を使った遊び、クリスマス会) *以後毎年開催
	4月25日		総会
	5月29日		岡崎健康づくりリーダー会の設立 支部会員数50名
	6月 2日		「健康づくり講座」がスタート *以後毎年開催
	6月21日		「楽しいウォーキング教室」がスタート [年10回] *以後毎年開催 2008年度は市民交流部会に所属 2009年健康ウォーク21開催
	6月21日		「栄養ステーション」がスタート [年4回] *以後毎年開催
	6月25日		「障がい者健康料理教室」がスタート [月1回] *以後毎年開催
	7月 2日		「地域ふれあい健康教室」がスタート [年4回(げんき館2回、地域2回)] *以後毎年開催
	7月 9日		第1回先進地視察 横浜国際プール・横浜男女共同 参画センター

年	日にち	担当	内容
	8月 6日		「テーマ別料理教室」がスタート [年4回] *以後毎年開催 ※2008年度は「健康栄養サポート」として実施
	8月10日		「子ども発達支援事業ぶち」増設 ぶち(0~2歳児)とキッズタイム(就園を迎える児童)の2チームに分ける [月1回]
	10月15日		「げんき!ひろがる。」創刊
	10月26日		秋のげんきまつり
2009年	3月 1日		市民フォーラム2009 基調講演「絵本から始まるげんきのカタチ」 岡崎女子短期大学教授 赤羽根有里子氏
	4月		健康づくりリーダー: 健康おかさき21計画のマスコットキャラクター「まめ吉」の 体操を作成「子供バージョン」 まめ吉Tシャツ作成 リーダー活動のユニホームとする
	4月		ウォーキング協会(部会変更) 市民交流部会から運動サポート部会へ
	4月21日		総会
	7月 3日		第2回先進地視察 北名古屋市健康ドーム・愛知医科大学
	9月 4日		「子ども発達支援事業ぶち」増設 毎回ぶちとキッズタイムの2チームに分かれて活動
	9月 9日		第1回井戸端会議(計3回開催) コーディネーター:愛知学泉大学教授 伊藤雅春氏
	10月25日		秋のげんきまつり
	11月 1日		若宮通り商店街:「げんきマネー」に参加 「まちバス乗車券サービス店」に加盟
2010年	3月27日		市民フォーラム2010 基調講演「女性力を身につける 素敵なカラダをキープする」 岡崎市医師会公衆衛生センター乳腺診療部長 高橋聡氏
	4月27日		総会
	5月22日		市民公開講座 「C型肝炎 ここまで進んだ最新治療」

年	日にち	担当	内容
	10月24日		秋のげんきまつり
2011年	2月19日		市民フォーラム2011 「第1回 岡崎の医療をみんなで考える!」 基調講演「医療を生活の資源に」 愛媛大学医学部附属病院医療福祉支援センター長 榎本真津氏
	3月29日		臨時総会
	4月 1日		新事務局スタート 事務職員採用
	4月26日		総会
	8月21日		集いの広場事業と子どもサポート部会の 共同企画「もっとなげんき館を遊ぼう!!」開催。 *以後毎年開催
	10月30日		秋のげんきまつり 講演会「第2回 岡崎の医療をみんなで考える!」 よりよい医療をめざして
	12月10日		栄養ステーション 調理体験とミニミニ講座 「糖尿病と歯周病」
2012年	2月25日		市民フォーラム2012 講演会「第3回 岡崎の医療をみんなで考える!」 医・歯・薬の在宅サービスについて
	4月 4日		「おもちゃ図書館さらら」で体操教室開始 [年6回]
	4月14日		土曜日の「ぶち・ペンギン」開始 [月1回]
	4月24日		総会
	5月11日		「ウォーキング教室」で 健康づくりリーダーの体操指導が始まる
	9月30日		秋のげんきまつり
	11月11日		市民公開講座 ママたちのためのやさしいワクチン講座 「ワクチンで防げる病気(VPD)を知って子どもを守ろう」 日本赤十字社医療センター小児科顧問 藪部友良氏

告知

3月16日(土) PM2:00~

市民フォーラム2013
「第4回 岡崎の医療をみんなで考える!」
私らしくがん向き合う



ゆあさ流! YUASA STYLE! げんき塾 で からだも元気!

ゆあさ流!げんき塾は、中京大学 湯浅景元教授が監修した、気軽に取り組むことができる軽運動を中心とした岡崎市保健所主催の教室です。2009年から始まり、その後内容をパワーアップさせながら、現在は5つの教室を行っています。

この3月で5周年を迎える岡崎げんき館。このげんき館には、岡崎市保健所が入っています。これからもこの特色を生かした、げんき館ならではの魅力ある教室をご提供できるように努めてまいります。ぜひ、皆さんも「ゆあさ流!げんき塾」をご利用ください。

楽しく運動して、今日も元気!!



「ゆあさ流!げんき塾」メニュー

教室名	NOSS2(ノス)	シェイプ&ボディメイク教室	アクアピクス	ノルディックウォーキング	ベビママハッピーYOGA
対象者	一般	一般	一般	一般	生後3カ月~1才未満の母子
曜日・時間	(金)13:00~14:00	(木)13:00~14:00	(月)13:00~14:00	(金)12:30~14:00	(土)10:00~11:00
場所	スタジオ	スタジオ	プール	健康回廊など	スタジオ
内容	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。	音楽に合わせたエアロピクス運動によるシェイプアップと、簡単な筋力トレーニングによる身体引締め効果を目指します。	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。	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。	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ことを目的とします。
参加費	(12回) 6,000円	(12回) 6,000円	(10回) 5,000円	(12回) 6,000円	(1ヶ月/4回) 2,000円
定員	30人	30人	45人	20人	30人

お申込み等の詳細につきましては、岡崎げんき館内チラシやHPをご覧ください。

お問い合わせ先 岡崎げんき館 健康づくりゾーン TEL0564-21-7733

エンジョイ まちなか vol.12

まちなかの楽しみ方、ご紹介します!



「きらきら三土市(さんどいち)」

岡崎シビコの西側に木が植えられている公園、シビコ西広場。ここでは毎月第三土曜日に、ゆる〜い朝市が行われています。その朝



市は、「きらきら三土市(さんどいち)」。作った人が売っている地元のお野菜はもちろん、無料で楽しめるアトラクションや、五平餅、カフェなどのフードコーナーも小さく設けてあります。リサイクルの拠点回収もはじまり、毎回近所のみなさんが集まって来る場所になっています。

夏は、子ども水遊びコーナーができていたり、秋は、焼き芋無料配布があったり、そのときしかないコーナーも開設されました。「秋に西広場で散った落ち葉」を使って作った野菜が春頃登場したり、いろいろと深い工夫の入り交じった「きらきら三土市」は、この2013年4月で50回を迎えます。そしてこれからも続いていくそうです。雨でもやっていますので、ぜひお出かけしてみたいはいかがですか?

お知らせ

1年に1回は歯科健診を受けよう!

～一生自分の歯でおいしく食べるために～



よ防さん



あなたの口の中は大丈夫ですか?

歯を失う原因の多くは**歯周病**です。歯周病は歯を支えている顎の骨が細菌によって溶かされ、最後には歯が抜け落ちてしまう**こわい病気**です。しかも、初期の段階では自覚症状がなく、気づいたときには手遅れになることも少なくありません。

定期的な健診と**自己管理**で予防することができます。

岡崎市では市民(16歳以上)を対象に**1年度に1回無料**で受診できる**歯周疾患健診**を実施しています。他に健診機会のない方は、ぜひ受けましょう。詳しくは下記へお問い合わせを。

★ 歯周疾患健診は「岡崎歯科総合センター型(集団)」、「歯科医院型(個別)」のどちらかを選べます。

お問い合わせ先

岡崎歯科総合センター(月～金:午前9～12時、午後1時～4時)
TEL 0564-21-8117 FAX 0564-21-8148

健康づくり ゾーン【2F】

- 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	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】

- 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】

- 情報ライブラリー
● 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】

- 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13回



インストラクター：今枝 誠

- 【資格・免許】 ● 日本体育協会公認 水泳指導員・トライアスロン指導員
● JNFA ノルディックウォーキングベテリックインストラクター
● 日本体育施設協会 水泳指導管理士
● 岡崎市消防本部 上級救命員

こんにちは！岡崎げんき館で各種教室のインストラクターをしている今枝です。

年齢でいうと3歳から80代の方まで、運動内容では水泳・水中運動・屋外教室など幅広くスポーツに取り組む皆様のサポートをさせて頂いております。げんき館以外ではトライアスロンの選手・コーチとしても活動をしており、スポーツは自分にとってなくてはならない存在です。

さて皆さん、元気ですか？健康ですか？頑張っていますか？どれも似た意味に聞こえるかもしれませんが、辞書によると少し違うようです。

元気とは、「いきいきして活力に溢れている」⇒ 気持ち・心の様子

健康とは、「身体の具合がよいこと」⇒ 肉体・体力の様子

頑張るとは、「困難に負けずに努力する、最後までやり通す」⇒ 取り組む姿勢とあります。どれも充実した日々を過ごすためには大切なことだと思います。

その中でも元気と健康は特に重要です。身体の具合がよくないと気持ちのエネルギーも出てきませんし、気持ちが乗らなければ身体の具合をよくする取り組みもできませんので、両者のバランスを保つためにも是非スポーツに取り組んで頂きたいものです。スポーツのいい点は身体と心と一緒に使うこと、決して身体だけで行うものではありません。

スポーツのある生活で元気で健康になりましょう！

そしてこどもたちへ、

スポーツを通して「頑張る力」を養ってください。

頑張った先には今まで知らなかった「楽しさ」が待っています。

コーチは今でもずっとその「楽しさ」の中にいます。



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
岡崎市公式サイト(携帯版)→よくある質問(FAQ)→公共交通

http://faq.city.okazaki.aichi.jp/m/

