

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15号 2014.2



## 岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん! [第15回]

- 秋のげんきまつり 2013
- 参加者の声
- ヘルシーレシピ
- げんき! コラム

## げんき! のたより

- ころ元氣ですか? ほか

## げんきマナー

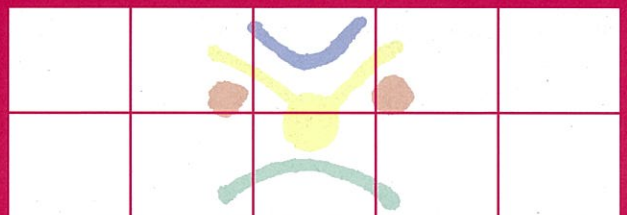
「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のお買い物でポイントためて、健康器具サービスを無料体験しよう!

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。

キリトリ線

## 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

岡崎げんき館

# げんきマネー



2014年4月1日  
リニューアル  
予定

実施期間  
2014年  
3月31日まで



ポイントためて  
健康チェック!

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、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) 15店

東本願寺 三河別院  
岡崎市役所 西庁舎  
岡崎市役所 東庁舎  
消防署  
国道1号

若宮通り商店街 13店

歯科総合センター  
岡崎げんき館  
国道1号

てんま通り商店街(伝馬通5丁目)	店名	電話番号
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

若宮通り商店街	店名	電話番号
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	コピーオキノ(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	㈱愛電社(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、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31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  
お好きなサービスが、1つ **無料体験** できます!



# げんき はっしん!

\* 第15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。

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から、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

秋のげんきまつり

## 秋のげんきまつり2013

健康おかざきフェスティバルとして親しまれてきたイベントが、現在は、岡崎げんき館・岡崎げんき館市民会議・岡崎市主催で行われる「秋のげんきまつり」として受け継がれ、平成25年度は9月29日（日）に開催されました。当日は晴天に恵まれ、午前9時に朝市・フリーマーケット・クイズラリーがスタート！岡崎げんき館市民会議では、目・歯・薬の無料健康相談・骨密度と体脂肪測定・体力チェック・歩幅の計測・野菜300gの計量・じゃがじゃこ餅の試食・健康リレー講座などを行い、お茶やみたらしだんごを提供しました。

今回はオカザえもんを迎えて、「岡崎の魅力発見クイズ」では、ちびっこたちで大盛況！キック



みたらしだんごの販売



体力測定



お茶会体験



じゃがじゃこ餅の試食



野菜300gの計量

ターゲットやお茶会体験も大好評で、およそ2,500人もの方々にご来場いただきました。

活動記録として「岡崎げんき館市民会議」のホームページに秋のげんきまつり写真集を掲載していますので、ぜひご覧ください。

## 「市民フォーラム2014」を開催します!

日時 平成26年3月15日(土)

◆第1部◆午後2時～  
岡崎げんき館市民会議 活動報告

◆第2部◆午後2時20分～  
講演会「第5回 岡崎の医療をみんなで考える！  
～認知症を知ろう～」

場所 岡崎げんき館 3階講堂

詳細については、チラシ・ホームページ等でお知らせします。

三師会による  
無料健康相談

ウォーキング教室 **参加者の声**



山田 静子様

歩くことが健康に良いということから参加し、歩く楽しさを知りました。その後はウォーキングにのめりこみ、毎回期待を持って参加しています。自然に親しみ、自然を大切にすることを育む楽しいウォーキングをしています。



石川 様御夫妻

健康に良いということで夫婦で参加しています。ストレッチで体を動かし、みんなと一緒に歩きますので、仲間同士の親睦も深められ、続けることができている。運動量やエネルギーの消費量も増え、体調を整えて健康づくりを楽しんでいます。



市民会議発!

ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

佃煮で、さっとお手軽一品料理を作ってみよう!

“つくだ煮は食べ過ぎるとよくない”と敬遠していませんか? でも、適量の佃煮を調味料代わりに使えば、旨みたっぷりの一品料理が簡単に作れちゃいます。超簡単でびっくりの美味しさをお試しあれ。

但し、食べ過ぎないよう、1回の食事に1品までにしましょう。

● しぐれごはん 270kcal 塩分1.5g 《材料:2人分》

- ※ 材料
- 米…………… 1カップ
  - あさり佃煮…………… 15g
  - みつば…………… 5g

- ※ 作り方
- ① 米を研いで30分以上おく
  - ② 炊く直前にあさり佃煮を加え、軽く混ぜて普通に炊く
  - ③ 炊けたら盛り付けて刻んだみつばを上に乗せる



● 肉じゃが

230kcal 塩分2.0g (材料:2人分)

- ※ 材料
- 牛もも肉(薄切り)…………… 80g
  - じゃがいも(中)…………… 2個
  - たまねぎ…………… 1/2個
  - にんじん…………… 1/3本
  - さやいんげん…………… 10g
  - 昆布佃煮…………… 30g
  - サラダ油…………… 大さじ1
  - 水適宜

- ※ 作り方
- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る
  - ② 鍋にサラダ油を熱し、牛もも肉、①を炒める
  - ③ 水をひたひたに入れ、昆布佃煮も加え、汁がなくなるまで煮る
  - ④ さやいんげんは斜め切りにして茹でておき、最後に加える



● しば漬けアイス 160kcal 塩分0.2g 《材料:2人分》

- ※ 材料
- パニライス…………… 100g
  - しば漬けきくらげ…………… 5g

- ※ 作り方
- ① パニライスを少し解凍する
  - ② その間に、しば漬けきくらげをみじん切りにする
  - ③ ①、②を合わせ、もう一度冷凍庫で冷やし固める



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14回★

栄養サポート部会 浅田 英嗣

アレルギーでも楽しいクッキング!  
～アレルギーっ子の災害対策～

平成24年12月、調布市立富士見台小学校で、乳アレルギーのある5年生の女の子が、給食のチヂミを誤って食べ、アナフィラキシーショックで亡くなるという悲しい事件が起きました。この当事者が自分だったらどうしただろうと考えると、決してこの事故が起きなかったと言い切る自信はありません。

ましてこれが東日本大震災の混乱の中だったら、私達にこのようなお子さんを守ることができるでしょうか。アレルギーのあるお子さんはこう問いかけます。「お母さん、食べていい?」

私達は、平成25年6月の栄養ステーションで“アレルギーのあるお子さんを対象にした料理教室”をテーマに掲げて参加者を募集、定員を超える応募がある大盛況の企画となりました。

アレルギーがある子どもたちにも楽しいクッキングの体験をして欲しい、そして、大災害の中でも自分の身を自分で守ることができるようになって欲しいとの想いから、岡崎栄養士会と食生活改善協議会のメンバーにとっても、熱の入った教室でした。

乳幼児期の3大アレルギーは卵・乳・小麦です。調理実習のメニューはオムライス風(卵は入っていませんが偽装ではありません)、具だくさん味噌汁、アイスクリーム。みんなが大好きなメニューです。お母さんにも手伝ってもらい、おいしく作る事ができました。

そしてミニミニ講座は「アレルギーっ子の災害対策」。避難所や救援物資は必ずしもアレルギーっ子に適したものではないことを想定して、家庭で災害に備えて普段からやっておくことは何か、その大切さを知ってもらうことや、アレルギー支援ネットワークの行う災害対策を勉強しました。

教室が終わって帰る時にはみんなニコニコ顔で「またやりたい!」というたくさんの声が聞かれました。これに応えてまた来年も行う予定です。災害とアレルギーの対策は何度も繰り返し勉強することが大事です。次回もお楽しみに!



# げんき!のたより



## こころ元気ですか?

～ 3月は自殺対策強化月間です～

Q「自殺はどのくらいの件数があるのでしょうか?」

A「岡崎市では、毎年70人前後のかたが自ら命を絶っています。自殺された方の多くがうつ病などの精神疾患を患っていたと言われています。」

Q「うつ病とは、どんな病気ですか?」

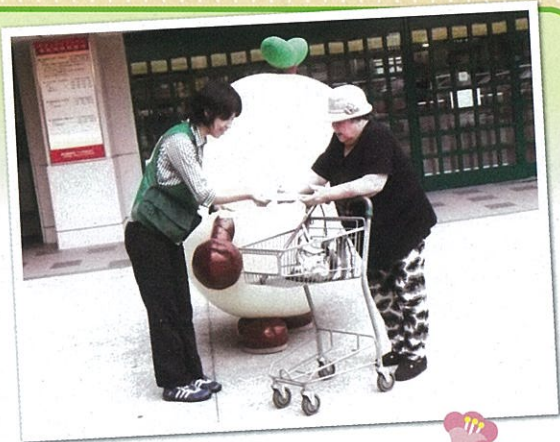
A「うつ病とは、心のエネルギーが不足している状態です。予防はまずストレスに気づき、解消することが大切です。眠れない、食欲がない、普段より気分が落ち込むなどの自覚症状があるときは、心が疲れているサインです。」

Q「自分がうつなんじゃないかと思った場合はどうしたらよいでしょうか?」

A「休養をとる、好きなことをするなどしても気分が優れない場合は早めに医療機関を受診しましょう。適切な治療をすれば治る病気ですので、放置したままにするのはよくありません。一人で抱え込まないことも大切です。保健所でも相談を行っていますので(予約制)、ぜひご利用ください。」

Q「家族や職場の人が、いつもと様子が違うな?など感じるときにはどうしたらよいですか?」

A「ひとりで悩んでいることも多いので、まずは話を聞くことが肝心です。無理にアドバイスしようとは考えず、とにかく話を聞いてあげてください。だれかにつながっているということが大切です。保健所では本人だけでなく、ご家族からの相談も受けていますので、お気軽にご相談ください。」



## 街頭キャンペーン

平成26年3月1日(土) 11時～12時  
場所:イオン岡崎ショッピングセンターなど

## 講演会

### 「あなたの身近な人が こころの病気になったら」

平成26年3月25日(火) 14時～15時30分  
場所:岡崎げんき館 多目的室  
講師:精神科医 夏苺 郁子氏  
「心病む母が遺してくれたもの」 著者

## あなたにもできる! ゲートキーパー



～それぞれの立場でできることから～

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

## 心の悩みに関する相談窓口

### 岡崎市こころホットライン

☎090-2577-4923

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 13時～20時

### 岡崎市保健所健康増進課

☎23-6715

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9時～17時

### あいちこころのほっとライン365

☎052-951-2881

毎日 9時～16時30分

### 名古屋いのちの電話

☎052-931-4343

毎日 24時間



相談内容についての秘密は守られます。  
相談の内容によっては他の専門機関をご紹介します。

# 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
  - フィットネススタジオ (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



フィットネススタジオ



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)	27,000円	21,000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。  
※個人自由利用料金は市の条例によって定められています。条例の改正等により、変更になる場合があります。

# 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<sup>第15回</sup>人



ベリーダンスインストラクター：織田 一美

みなさま、こんにちは。  
昨年4月より、岡崎げんき館 ベリーダンスクラスを担当しています。織田一美です。

近年日本においても、ベリーダンスは多くの方に知られるようになりました。その起源は諸説ありますが、歴史は深く、安産祈願や豊穡祈願を踊りに込めたといわれ、エジプトやトルコなど中近東のアラブ諸国に古くから伝わる伝統舞踊といわれています。

ベリーダンスは、くびれやシェイプアップだけでなく、美肌効果、腰痛や肩こり、生理不順や生理痛、更年期障害や不妊症など、女性にとって様々な効果が期待されます。女性の魅力を最大限に引き出してくれる踊りを通して、楽しく健康維持、女性らしいボディ作りを目指しましょう。

ここ岡崎げんき館では、ベリーダンス未経験のかたはもちろん、教室初心者のかたでも、無理なく楽しんでいただけます。そして多くの女性に心も体も健康であって欲しいと願い、日々レッスンに取り組んでいます。

みなさまのお越しを心よりお待ちしております。

## 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「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/>