

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18号 2015.7

岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん！【第18回】

- 新代表あいさつ
「笑顔でげんきの輪を広げよう！」
- 部会紹介
- 市民フォーラム2015
- ヘルシーレシピ

げんき！のたより

- おかざき健康“まめ”チャレンジ

げんきマネー

岡崎げんき館市民会議
子どもサポート部会
「親子クッキング」にて



岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN



げんきはっしん!

第18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。

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、岡崎女子大学・岡崎女子短期大学、げんきクラブ、若宮通り商店街

岡崎市おもちゃ図書館きらら
「料理教室」

笑顔でげんきの輪を広げよう!

みなさん、こんにちは。今年度から岡崎げんき館市民会議代表に就任いたしました太田と申します。

みなさんは日頃から、ご自分の健康のためにどんな取り組みをなさっていますでしょうか? 21世紀に入って、健康寿命の延伸が叫ばれる中、市民のみなさんの健康に対する意識はますます高まっています。健康は自らつくるものという意識のもと、栄養のバランスに気をつけたり、ウォーキングなどの運動を始める人も増えています。

私たち市民会議は岡崎市内の主に医療・運動・栄養・子どもなどの分野に関わる専門職の団体を中心に様々な活動を行っています。具体的には「秋のげんきまつり」や春の「市民フォーラム」、そして年間を通

じて「地域ふれあい健康教室」や「健康づくり講座」、「ウォーキング教室」に「栄養ステーション」などの講座のほか、子ども発達支援事業や市民交流、情報誌の発行などを行っています。「笑顔でげんきの輪を広げよう!」を活動スローガンに、岡崎げんき館を拠点に様々な講座やイベントを行っていますので、今後ともみなさんのご参加をお待ちしています。



岡崎げんき館市民会議 代表
太田 義穂

らっの部会で活動中!

- 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(市民会議全体)



岡崎市おもちゃ図書館
心身の発達に障がいのある子どもたちを中心に、おもちゃを介した遊びの場や保護者間の交流の場などを提供。余暇活動として料理教室なども開催。

市民公開講座
「岡崎の医療をみんなで考える!」などのテーマで講演会を開催。

健康づくり講座
運動が必要な方に運動のきっかけづくりとなる講話をまじえ、自分に合った運動をみつけてもらう講座を開催。

ウォーキング教室
ウォーキングの基礎を学び、岡崎げんき館から屋外での健康ウォーキング教室を開催。



子ども発達支援事業ぶち
発達等が気になる就学前の子どもと保護者を対象に、発達段階に即した遊びやかかわり方の提案、相談事業を実施。

岡崎げんき館市民会議 市民フォーラム & 秋のげんきまつり
市民の皆さんとの交流をはかり、「笑顔でげんきの輪を広げよう!」をテーマに活動。

地域ふれあい健康教室
運動習慣や食生活の改善が必要な方に運動と食事の大切さを身につけてもらうために、楽しく身体を動かして、地元の食材を使った調理をする教室を開催。

げんきカレンダー事業
学生ならではのアイデアを活かして、保護者と子どもが関わる機会や遊びを提供。



障がい者健康料理教室
障がい者を対象に、バランスの良い食生活と自立をサポートするための料理教室を開催。

テーマ別料理教室
男性・地産地消・親子・カルシウム等の食育に関するテーマで料理教室を開催。

栄養ステーション
生活習慣病の予防や治療のため、また家族の健康管理などをサポートするための親子や男性などを対象とした料理教室、テーマ別の料理教室を開催。

岡崎げんき館市民会議 市民フォーラム2015

平成27年3月7日(土)岡崎げんき館3階講堂にて「市民フォーラム2015」が開催されました。岡崎げんき館は平成20年に開館しましたが、それ以前の平成15年度から岡崎げんき館市民会議では市民フォーラムを開催し、活動報告ならびに岡崎げんき館や我々市民会議が担う役割について市民の皆さんと意見交換をしてきました。

本年も第1部では中西代表の挨拶に続いて5つの部会の活動報告を行い、第2部ではここ数年恒例の市民向け講演会「岡崎の医療をみんなで考える!」を開催いたしました。

今回で6回目を迎えるこのシリーズの今年のテーマは「救急医療を知ろう」です。まず岡崎市保健所長の片岡博喜氏より「これからの救急医療」と題して総論的なお話があり、続いて「岡崎市の救急医療の現状」と題して、主に岡崎市医師会の夜間や休日の対応を中心とした1次救急について岡崎市医師会の石川聡氏から、続いてより高度で専門的な治療を行う岡崎市民病院の対応を中心とした3次救急について岡崎市民病院の浅岡峰雄氏から、救急搬送での事例などについて岡崎市消防署の勝間田章氏からお話いただき、最後に「岡崎市の救急医療に関するアイテムの紹介」と題して岡崎歯科医師会の荒井俊裕氏から歯科、薬局などを含めた救急



医療機関の紹介や電話相談窓口の紹介がありました。

岡崎市においてもより良い救急医療体制づくりをめざしていますが、各分野の皆さんや何より市民ひとりひとりのご理解ご協力のもと、安心して暮らせる町づくりをしていきたいものです。

今後とも岡崎げんき館市民会議の活動を温かく見守っていただきますようお願い申し上げます。

参加者の声

救急医療の現場の実情がわかりました。

愛知県救急医療情報センター(21-1133)や、小児の電話相談(#8000)の存在も、こんなにいろいろなパンフレット・市政だより等で紹介してもらっているにもかかわらず、知らなかったと反省しています。

栄養ステーション

ヘルシーレシピ

～骨粗しょう症から骨を守ろう!～

焼き油揚げとしらすのごはん

油揚げは良質のたんぱく質、ビタミンE、カルシウムを含み、ポリフェノールの一種であるイソフラボンは、骨粗しょう症を予防する働きがあります。しらすはたんぱく質やカルシウム、ビタミンDやEPAを含み、大根にはビタミンCやカリウムが豊富です。さっぱりしたポン酢をかけるとたまらなくおいしい一品です。



* 材料 (1人分)

ごはん 150g
しらす 20g(大さじ1)
油揚げ 30g(1枚)
大根 100g
万能ねぎ 7.5g
ポン酢 20g

栄養価(1人分)
エネルギー: 416kcal
たんぱく質: 15g
カルシウム: 151mg

* 作り方

- ① しらすはさつと湯通しし、ざるにあげておきます。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンで、油揚げの両面がカリカリになるまで中火で焼き上げ、半分に切ってから5～10mm幅に切ります。
*油揚げはカリカリになるまで焼くと風味が出ます。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろし、半分水を切って小口に切った万能ねぎと混ぜ合わせます。
- ④ 器にごはんを盛り、①のしらす、②の油揚げを盛り、③の大根おろしをのせて、ポン酢をかけます。

お知らせ

詳細については、
チラシ・ホームページで
お知らせします。

「秋のげんきまつり」を開催します!

日時 平成27年10月18日(日) 午前9時から
場所 岡崎げんき館

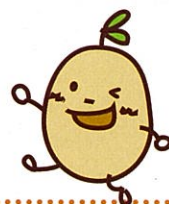
「もっとげんき館を遊ぼう!Ⅳ」

日時 平成27年8月2日(日) 午後1時から
場所 岡崎げんき館 1階 対象 就学前の親子

げんき!のたより

20歳以上岡崎市民はやってみまい!!

おかざき健康“まめ”チャレンジ



おトクがいっぱい手に入る岡崎市の今どき健康づくり「おかざき健康“まめ”チャレンジ」が6月から始まりました!

愛知県の「あいち健康マイレージ」の協働事業として実施する「おかざき健康マイレージ事業」は、おかざき健康“まめ”チャレンジのパンフレットに掲載されているチャレンジA・B・Cの3つの健康づくりメニューに取り組んで、ポイントをためながら楽しく健康づくりをする制度です。

なにがおトク?

- ★**15ポイント** ためると県内協力店舗・施設で使える「MyCa(まいか)」がもらえて **おトク!**
- ★健康づくりを継続して **40ポイント** 以上ためると健康的な生活習慣だけでなく、豪華賞品の抽選にも応募できておトク!

MyCaは県内共通だから
市外でも使えて**おトク!**

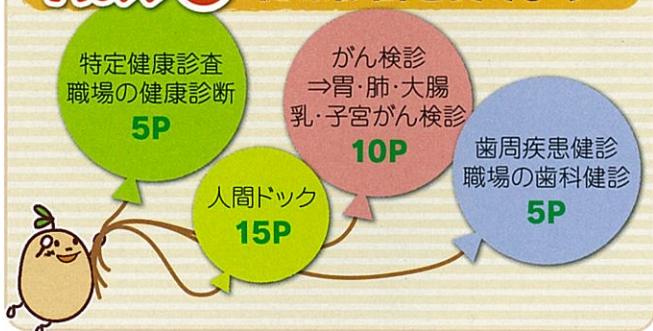


©2006 岡崎市 まめ吉

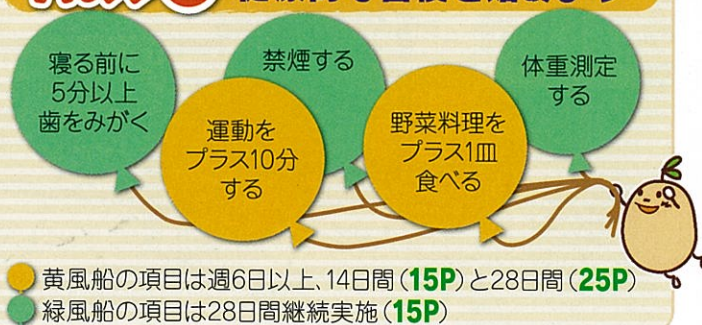
協力店でMyCaを提示すると
お食事された方にドリンク1杯サービス、お買い物の
総額から〇%OFF、〇円以上お買い物をされた方に
粗品進呈などさまざまなサービスが受けられます!



チャレンジA 健康診断を受けよう



チャレンジB 健康的な習慣を始めよう



チャレンジC 健康づくりの教室やイベントに参加しよう

- ★市が公表するポイント対象教室 (**5P** または **10P**) ⇒ 対象教室等は市ホームページ、パンフレットで公表
- ★地域の健康づくり活動 (**5P**) ⇒ 太極拳、健康体操教室、歩こう会、卓球、老人クラブの集まりなど



《健康“まめ”チャレンジ参加方法》

チャレンジ期間: 平成27年6月1日～平成28年1月29日
参加対象者: 20歳以上の岡崎市民
参加方法: 岡崎げんき館等に設置されている
パンフレットとチャレンジシートで詳細を
確認の上、御参加ください。
問 合 せ 先: 岡崎市保健部(保健所)健康増進課
☎0564(23)6639

岡崎げんき館「げんきマネー」ポイントカード

若宮通り商店街・てんま通り商店街の加盟店・げんき館1階
健康サービスステーション(売店)で500円お買物毎に1ポイント進呈!
8ポイントたまると、岡崎げんき館にてサービスが1つ受けられます。
【サービス①】1,000円以上購入の場合に100円割引(対象外商品あり)
【サービス②】健康器具「骨盤矯正」を1回無料体験(通常1回100円)
【サービス③】ペットボトル飲料1本贈呈

※1回につき1枚まで使用可。 ※他サービスと併用不可。
※8ポイントに達したら、次回のお買い物に適用されます。
※サービス①～③のうち1つを選択してください。

岡崎げんき館 健康サービスステーション 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 2016年6月30日

岡崎げんき館

げんきマネー



実施期間
2016年
6月30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、健康サービスステーションのお得なサービスを受けよう！

「若宮通り商店街」、「てんま通り商店街」、岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)のげんきマネー加盟店で、商品購入額500円毎に1ポイントが下記の「げんきマネーポイントカード」に押印されます。
スタンプが8個たまったらポイントカードと引き換えに、岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)で、以下の3つのサービスのうち、1つが受けられます。

- サービス①** 1,000円以上の商品購入の場合に100円割引(対象外商品あり)
- サービス②** 健康器具「骨盤矯正」を1回無料体験(通常1回100円)
- サービス③** ペットボトル飲料1本贈呈



*げんきマネー参加加盟店案内



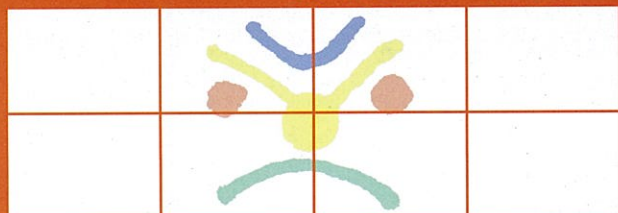
てんま通り商店街 (伝馬通5丁目)	A	内田ふとん店(寝具 貸ふとん)	☎21-4964
	B	あづまや洋品店(紳士 婦人洋品 帽子等)	☎24-0535
	C	富士屋クリーニング(各種洗濯)	☎22-3413
	D	メナードクオリティ(化粧品 エステ)	☎21-4376
	E	美容室アレキサンドル伝馬(美容 着付け)	☎25-1768
	F	秀文堂書店(新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
	G	とやま洋服店(注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
	H	丸又食品(ミニスーパー生鮮食品)	☎21-4339
	I	小林カメラ(カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
	J	つる屋(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(炬燵たて風居酒屋)	☎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	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 揚げ物)	☎24-3351
	7	コビエ オギノ(履物 バック 婦人服)	☎23-5506
	8	花のかわさきや(生花 鉢花)	☎22-1129
	9	久永自転車店(自転車 販売 修理)	☎21-2703
	10	尚愛電社(家電製品)	☎21-0087
	11	(有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732
	12	石原屋(化粧品 文具 雑貨)	☎22-4285

※岡崎げんき館1階 健康サービスステーション
(2014年4月より新規加盟) ☎65-3939

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



氏名

(コピー不可)

げんきマネーのポイントが8ポイントたまると

げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)にて、お好きなサービスが1つ受けられます！

サービス①
1,000円以上の
商品購入の際
100円割引



サービス②
健康器具「骨盤矯正」
1回無料体験
(通常1回100円)

サービス③
ペットボトル飲料
1本贈呈



健康づくり ゾーン【2F】

- 珈琲亭「はんなり」(1F)
利用時間 9:30~18:00
休業日 毎週月曜日/年末年始
- ショップ「健康サービスステーション」(1F)
利用時間 10:00~17:00
休業日 第4月曜日/3月31日/年末年始



健康増進プール



フィットネススタジオ



珈琲亭「はんなり」

- 利用時間 9:00~21:30
※フットサルは22:00まで
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)



トレーニングジム



健康増進広場



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・フィットネススタジオ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	410円	300円	200円
回数券(11回)	4,100円	3,000円	2,000円
定期券	(1ヶ月)	4,110円	3,080円
	(3ヶ月)	9,250円	7,200円
			5,140円

※中学生未満のお子様はトレーニングジム・フィットネススタジオの利用はできません。
※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。3歳以上でオムツのとれているお子様が対象となります。また、小学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
 - 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
 - 利用者向け一時託児ルーム
 - 病後期一時託児ルーム
 - 子ども相談室
 - 子ども広場

げんき なあの

第18回

平井 美里

*健康運動指導士、
NCAコンディショニングインストラクター、
Laxmi YOGA TTC基礎科・専科修了



皆さん、こんにちは。岡崎げんき館で、火曜日の夜に「ピラティス」を担当している平井美里です。

皆さんは普段どんな姿勢で立っていますか？また、どんな姿勢で料理をしていますか？ピラティスを行うことで、日頃無意識にしている姿勢や、身体の使い方の癖に気づくことができます。正しい身体の使い方を身に付けることによって、慢性的な痛みを改善します。また、痛みが出る前の早期発見・予防に役立ちます。

ピラティスは難しいエクササイズではありません。「運動が苦手」「体力に自信がない」そんな方にも気軽にご参加いただけます。身体が整うと心地良い呼吸ができ、心も前向きになります。私と一緒に自分の身体に向き合ってみませんか？皆さんのご参加を、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。
※時間帯によっては満車の場合もあります。

● 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



http://navi.meitetsu-bus.co.jp/okazaki/