

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19号 2016.2



**岡崎げんき館市民会議
げんきはっしん！【第19回】**

- 市長と語る市民対話集会
- 活動紹介「こんなことやってます」
- ヘルシーレシピ

げんき！のたより

- ノロウイルスによる
感染性胃腸炎に注意！
- どうなるの？災害時の医療

げんきマネー



岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN



げんき はっしん!

第19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きらら、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



秋のげんきまつり

市長と語る市民対話集会 (平成27年11月12日開催)

内田康宏市長

市長さんが市内で活動する様々な団体を訪れて直接、意見や要望を聞く市民対話集会が岡崎げんき館市民会議を対象として11月に岡崎げんき館多目的室にて開催されました。当日は5つの部会から大勢の会員が集まり、熱気ムンムンでした。冒頭、市制100周年のビデオを鑑賞した後、市長さんから100周年記念プロジェクトや乙川リバーフロント構想の説明がありました。

続いて、太田代表から団体紹介があり、市民会議も発足11年目を迎え、岡崎げんき館を拠点としながら市民の健康づくりに貢献してきた経緯が説明されました。それを踏まえて、荒井元代表からは、市民会議に対する市の評価を聞かせてほしいとの発言があり、市長さんからは、健康づくり団体としての十分な評価を頂くと共に、これからも市民の健康づくりのために大いに期待していますというおことばを頂きました。

この後、近藤事務局長より、ウォーキング教室など、人気の講座に定員を超える応募があり、毎回お断りしているので、さらに活動を広げられるように市からの支援の要望や、中西前代表からは岡崎げんき館の駐車場問題の解消への要望がありました。市長さ



岡崎げんき館
市民会議

んも駐車場問題の現状をしっかりと認識してくださったようです。この後、フリートークも交え、活発な意見交換のうちに予定時間の1時間半はあっという間に過ぎ、とても充実した対話集会となりました。これを機に岡崎げんき館市民会議はますます頑張っていきたいと思えます。講座やイベントへの皆さんのご参加をお待ちしています!



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。

「市民フォーラム2016」

日時 平成28年3月5日(土)

第1部 14:00～
岡崎げんき館市民会議 活動報告

第2部 14:20～
「岡崎の医療をみんなで考える!」
～自分の薬についてもっと知ろう～

場所 岡崎げんき館3階講堂



秋のげんきまつり



平成27年10月18日(日)に岡崎げんき館恒例の「秋のげんきまつり」が開催され、各種検査、健康に関する相談・最新情報、体力チェックやおやつを試食、親子おもちゃ創り・腹話術などに、お子さまから大人の方まで参加していただきました。

また、朝市・フリマ・だんご・喫茶OKASHOPも大好評で、「今回初めてだけど、地元の人達でやっていて、あったかい雰囲気がよかった」、「片足ケンケンや、野菜350gを当てるのとか、握力を測るのが楽しかった」などの声をいただきました。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

みんなと やってます

健康づくり講座

運動サポート部会 健康づくりリーダー
宮島 淑子



「健康づくり講座」のテーマは「アップさせよう!体力年齢・脳年齢」です。

参加者の皆様から、「初参加でしたが、無理なく体調に合わせて運動ができて楽しかったので、また参加します。」「体が軽くなりスッキリし、疲れも取れました。」「体力と脳力の低下を感じ、運動を続けなければいけないと思う。」などの感想をいただき、運動の大切さ、楽しさ、継続の重要性を理解して頂けたのではと喜んでます。

現在では4人に1人が認知症予備群と言われています。その1人にならないように“身体を使っての脳トレ”に参加してみませんか。

「立つ、座る、歩く、握る、つまむ」など日常生活に欠かせない基本動作が行えるよう頑張っ、健康寿命を伸ばしましょう!



栄養ステーション

栄養サポート部会
浅田 英嗣



栄養サポート部会は「役に立つ岡崎の栄養士」を目指す岡崎栄養士会と「自分たちの健康は自分たちの手で」をスローガンに活動している岡崎市食生活改善協議会の2つの団体が食と健康に関わる事業を展開しています。

中心となるのはお勤めレシピの調理体験、ミニミニ講座、栄養相談で構成し、岡崎げんき館の調理実習室などで開催している「栄養ステーション」です。

年間4回、概ね6月、9月、12月、2月にテーマを変えて開催し、治療食や食育に関連するレシピと知識を提供しています。

調理体験では、デモンストレーションに続いてみんなで楽しくお料理を作り、楽しく会話しながら食事を味わっています。テーマによって幼児から高齢者まで、幅広い年齢層の方々と交流させていただいています。



栄養ステーション

ヘルシーレシピ

～貧血を予防しよう!～

知っておきたい“鉄の知識”

食品に含まれる鉄には、主に肉(特にレバー)・魚などの動物性食品に含まれ、体内への吸収率が高い「ヘム鉄」と、吸収率が「ヘム鉄」の約5分の1程度しかない海藻・豆・青菜などの植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。「非ヘム鉄」は果物や野菜、イモ類に多いビタミンCと肉・魚・卵・乳製品などに含まれているたんぱく質とを同時に摂取することにより大きく吸収率がアップします。



鶏肉のから揚げ風

* 材料 (2人分)

鶏レバー …… 100g
 鶏もも肉 …… 200g
 A { しょうゆ …… 大さじ1
 酒 …… 小さじ1
 みりん …… 小さじ1
 溶き卵 …… 1/2個分
 片栗粉 …… 大さじ2
 油 …… 大さじ2
 サラダ菜 …… 40g

栄養価(1人分)
 エネルギー: 434kcal
 鉄分: 5.8mg
 塩分: 1.6g
 野菜: 20g

* 作り方

- ① 鶏レバー、鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、Aを加えて30分置く。
※好みにんにく、しょうがを入れてもOK。
- ② 全体を混ぜ、ザルにあげて、汁気をきる。
- ③ ②に溶き卵をからめ、片栗粉をまぶす。余分な粉は落しておく。
- ④ フライパンを熱し、油を入れ、皮を下にし、中火で焼き色をつける。途中でひっくり返し、全体に焼き色を付ける。
- ⑤ ふたをして、弱火にし、肉全体に火を通す。
- ⑥ サラダ菜と一緒に盛りつける。

げんき!のたより

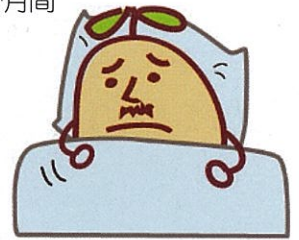
ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

ノロウイルスってなに?

下痢やおう吐を引き起こす、「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。

ノロウイルスは人の腸内で増殖し、便やおう吐物を介して人から人へ感染します。感染してから24~48時間で下痢やおう吐を引き起こします。症状は1~2日でおさまりますが、1週間~1か月間は便中にウイルスが出続けます。

また、十分に加熱されていない二枚貝などにもウイルスが含まれていることがあります。



ノロウイルスを予防するにはどうしたらいいの?

こまめな手洗いが有効です。

ノロウイルスにはワクチンはありません。予防のためには、手についたウイルスを手洗いで落とすことが最も有効な予防法です。外出後や調理前、トイレ後などはこまめに手洗いを行いましょう。

消毒用アルコールは効きません。消毒は塩素系の消毒薬で。

消毒用アルコールはノロウイルスには十分な効果がありません。汚染された衣類や食器などを消毒する際は、塩素系消毒薬(成分が次亜塩素酸ナトリウムのもの。塩素系漂白剤。)をうすめて使いましょう。

※消毒薬(200ppm)の作り方:2Lのペットボトルを用意し、塩素系消毒薬(原液の濃度約5%)をキャップ2杯弱入れ、水を足して2Lにする。

二枚貝などは十分な加熱を。

十分な加熱でノロウイルスは感染性を失います。二枚貝などは、中心まで十分に加熱(85℃で90秒以上)しましょう。



もしノロウイルスにかかってしまったら?

有効なお薬はありません。通常、対症療法を行います。

ノロウイルスに効果のあるお薬は現時点ではありません。下痢等がひどい場合は脱水症状を起こすことがあるので、水分と栄養は十分に摂るようにしましょう。

また、感染した方のおう吐物や便などから他の人が感染しないよう、十分な手洗い、消毒をこころがけてください。

ノロウイルスの流行時期には、下痢等の症状がなくてもウイルスに感染している人がいます。誰がウイルスを持っているか分かりませんので、普段から手洗い等をしっかり行いましょう。



Q 大地震が発生してケガをした場合、岡崎市内のどこで治療が受けられるの?



A 岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会等の協力の元、市内10カ所に『医療救護所』を設置し、傷病者の応急処置にあたります。医療機関のスタッフ(医師・歯科医師・薬剤師・看護師等)は医療救護所に参集するため、医療機関での通常診療は中止されます。大規模災害時に治療が必要な場合は、まず医療救護所にお越しください。

【次の10カ所の避難所に医療救護所が設置されます】
大門小・連尺小・北野小・矢作北小・矢作西小・矢作東小
矢作南小・城南小・六ツ美北部小・六ツ美南部小

キリトリ線

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・岡崎げんき館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 2018年6月30日

岡崎げんき館

げんきマネー



実施期間
2018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) 14店

東本願寺 三河別院
てんま通り商店街
伝馬通り
至げんき館
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 11店

至てんま通り商店街
若宮通り商店街
岡崎げんき館 (※健康サービスステーション)
至市役所
国道1号

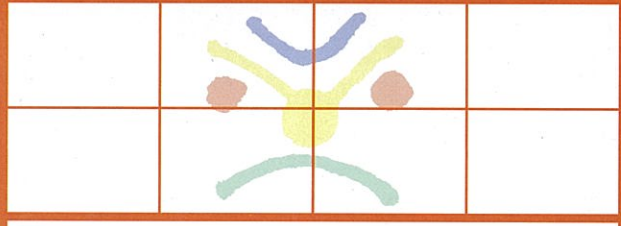
てんま通り商店街 (伝馬通5丁目)	店名	電話番号
A	内田ふとん店 (寝具 貸ふとん)	☎21-4964
B	あづまや洋品店 (紳士 婦人洋品 帽子等)	☎24-0535
C	富士屋クリーニング (各種洗濯)	☎22-3413
D	メナードクオリティ (化粧品 エステ)	☎21-4376
E	美容室アレキサンドル伝馬 (美容 着付け)	☎25-1768
F	秀文堂書店 (新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
G	とやま洋服店 (注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
H	小林カメラ (カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
I	つる屋 (和洋菓子 手作りパン)	☎21-2826
J	コスモシリーズ伝馬通店 (家電製品の販売・修理)	☎26-5000
K	花の木 (炬燵たて風居酒屋)	☎21-3385
L	太田木工 (建具・襖)	☎21-7999
M	多田理容店 (散髪)	☎21-3296
N	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	㈱愛電社 (家電製品)	☎21-0087
10	(有)小野田商店 (米 プロパンガス)	☎21-2732
11	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
岡崎げんき館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



※サービス内容は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。



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日曜日/3月31日/年末年始

- 利用時間 9:00~21:30
※フットサルは22:00まで
- 休業日 第4日曜日/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)



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・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か月)	4,110円	2,050円
	(3か月)	9,250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日曜日/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 人

第19回



宮地 恭子 (みやち きょうこ)

* ZUMBAインストラクター、
2004年アルゼンチンタンゴ選手権
アジア大会サロ部門ファイナリスト

皆さんこんにちは。自己紹介をします。私はダンスが好きで、様々な国でいろいろなダンスを踊り歩いてきました。その頃を感じ取ってきたことは数えきれず、今私の宝であり軸であります。中でも最も素敵だと感じたことは、『年齢国籍性別経験問わずに自身のスタンスでダンスを楽しんでいる姿』でした。その感動を伝えたくて、その想いを胸に現在もレッスンを展開しています。

現在私は岡崎げんき館でZUMBAというクラスを担当しておりますが、ズンバのクラスを簡単に説明するならば、様々なラテンの音楽を簡単な動きと共に心と身体で楽しもう!というプログラムです。もちろんシェイプアップも意識していますよ。皆さん、日常の義務や縛りを離れて音楽を心と身体で楽しみましよう!スタジオにて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。
※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/