

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20号 | 2016.7



岡崎げんき館市民会議
げんきはっしん！ [第20回]

- 市民フォーラム
- 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

- 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

OKAZAKI GENKIKAN



げんき はっしん!

*
第20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、岡崎市ウオーキング協会、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

岡崎げんき館市民フォーラム2016

「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～



平成28年3月5日(土)すっかり春めいた暖かな午後、岡崎げんき館3階講堂にて「市民フォーラム2016」が開催されました。

ここ数年2部制での開催が恒例となっていますが、第1部では太田義穂岡崎げんき館市民会議代表の主催者挨拶、鈴木司朗岡崎市保健部長の来賓挨拶に続き、岡崎げんき館市民会議の1年間の活動報告が行われ、第2部では7回目を迎える「岡崎の医療をみんなで考える」シリーズ講演会が開催されました。

これまで医療、介護の様々な分野からの講演会を開催してきましたが、今回のテーマは「自分の薬についてもっと知ろう」です。はじめに愛知県薬剤師会常務理事の鈴木弘子氏から「これからの薬剤師の役割と患者としての薬との付き合い方」と題してのお話があり、患者として自分の薬をもっと知り、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションの観点からも、何でも相談でき適切なアドバイスを受けることのできる、かかりつけ薬剤師・薬局を見つけてほしい、薬につい

ては何でも相談してほしいと優しく朗らかな口調でとてもわかりやすくお話をいただきました。

続いて愛知県薬剤師会常務理事で地元岡崎薬剤師会理事の青木裕明氏から「ジェネリック医薬品について知ろう」と題して、医療費を抑制するためにも、もっとジェネリック医薬品のこと、かかりつけ薬剤師やお薬手帳の重要性について知ってほしい、また薬を選択する権利は患者さん自身にあり、ジェネリック医薬品などについて遠慮なく薬剤師に相談していただければ担当医へ照会してもらえることなど、元気いっぱいの口調でお話していただきました。

参加の皆さんもあらためて「わが町の薬局・薬剤師さん」の重要性を認識できた素晴らしい講演でした。

これからも岡崎げんき館市民会議では様々な分野の専門家集団の強みを生かして、少しでも市民の皆さんのお役にたてる事業を展開していく予定です。



市民フォーラム 参加者の声



- 「ジェネリック医薬品」について熱く語って下さり、よくわかった。ひょっとして後発だから効かないのでは?と疑っていたところがあった。
- 保険制度の成り立ちがよく分かった。
- 講師の先生の話し方に気持ちがこもっていて、とてもわかり易く聴くことが出来、自分の薬にも少し興味がわいてきた。処方箋もきちんと読みたいと思った。
- かかりつけ薬剤師の必要性を感じた。
- お薬手帳は旅行には必ず保険証と一緒に携帯している。
- 医師に聞きにくい内容も、気軽に薬剤師に聞こうと思う。

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のQ&A」を市民会議ホームページに掲載し、皆さまのご質問にお答えします。また、「鈴木弘子先生と青木裕明先生の講演資料」もトップページに掲載させていただきます。



4/26(金)に総会を開催しました



秋のげんきまつり

を開催します

日時 平成28年10月23日(日)
午前9時から

場所 岡崎げんき館

こんなこと やってます

げんきカレンダー

子どもサポート部会 岡崎女子大学3年

渡邊愛乃



私たちは岡崎げんき館市民会議の子どもサポート部会に所属している「げんきクラブ」です。このクラブは岡崎女子大学・短期大学のサークルのことで、多くの学生が在籍し、ボランティア活動をしています。

毎年岡崎げんき館で、子どもたち(幼児)に向けていろいろなことを行っています。今年度は、5/15(日)・11/20(日)に「親子クッキング」、7/10(日)に「げんき館を遊ぼう!学ぼう!」12/18(日)には「クリスマス会」の4つのイベントを開催します。

「親子クッキング」は応募の中から抽選で選ばれた親子が参加し、カップケーキやクッキーなどを作ります。学生たちは子どもや保護者の方とコミュニケーションをとりながらクッキングのサポートをしています。「げんき館を遊ぼう!学ぼう!」や「クリスマス会」はゲームや手遊びをしたり読み聞かせをしたりし、子どもたちが楽しめるようなことを企画して行っています。

子どもたちが笑顔で楽しんでいる様子を見ると、「やってよかった!また次も頑張ろう!」と思うことができます。今後もたくさんの親子に楽しんでもらえるようにイベント企画をしていきたいと思ひます。



栄養ステーション

ヘルシーレシピ⁺

～学校給食のおすすめ!～

豚丼

子どもたちに大変人気があり、簡単に調理することのできるメニューです。



* 材料 (4人分)

- ご飯……………茶わん4杯
- 豚丼の具
- 豚こま切れ肉 ……150g サラダ油……………適量 清酒……………4g
- おろししょうが ……1.6g みりん……………4g しょうゆ……………12g
- 玉ねぎ……………160g 三温糖……………8.8g

* 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて洗う。縦半分に分けて、薄くスライスする。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚肉、しょうがを炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、調味料を加え、炒め煮にする。

かんぴょうサラダ

噛みごたえのあるかんぴょうとシャキシャキのキャベツがおいしいサラダで、食物繊維も摂ることができます。家庭向けにアレンジしてあります。



* 材料 (4人分)

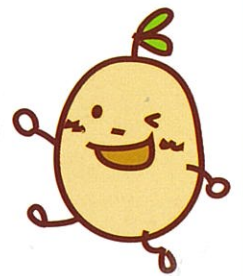
- かんぴょう……………12g まぐろ油漬け……………12g 三温糖……………1.6g
 - キャベツ……………60g ホールコーン……………16g しょうゆ……………3.2g
 - ドレッシング……………24g 和風だし……………0.4g 清酒……………4g
- (青じそドレッシング12gとマヨネーズ12gをブレンドする)

* 作り方

- ①かんぴょうは2cmの長さに切り、もみ洗いして水で戻す。
 - ②キャベツは洗って水けを切り、せん切りにする。
 - ③かんぴょうを茹でて、少し噛みごたえが残るくらいの固さになったら湯を捨てる。さらに弱火にかけながら調味料を加え、かんぴょうに味をつける。
 - ④青じそドレッシングとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
 - ⑤コーンとまぐろ油漬けは、それぞれ水分、油を切っておく。
 - ⑥キャベツ、かんぴょう、コーン、まぐろ油漬け、ドレッシングを和える。
- ※給食ではすべての食材を加熱しています(ドレッシング以外)。

げんき!のたより

からだにいいことすると 貯まる!もらえる!応募できる! おかざき健康 **まめ** チャレンジ



©2006 岡崎市 まめ吉

健康に「いいこと」をしてポイントを貯める新しい健康づくり!
ポイントを貯めると「いいこと」がいっぱい待っています♪

誰が参加できるの?

岡崎市に在住、在勤または在学の
15歳以上の方(平成28年4月1日現在)なら、
どなたでも参加できます。



健康づくりを頑張れば
約2か月で応募のチャンスが
やってくるんだね!



ポイントを貯めるとおトク!

健康づくりに取り組んで**100ポイント**貯めると、
県内協力店でサービスを受けられる優待カード
「MyCa(まいか)」がもれなくもらえます。
1000ポイント貯めるごとに、毎月50名様以上に
1,000円分のクオカードや素敵なプレゼントが
当たる賞品抽選に応募できます♪

参加方法は?

おかざき健康“まめ”チャレンジのパン
フレットとチャレンジシートを手に入れ
て、健康づくりの記録を自分で書き込
んでポイントを貯めていきます。

ポイントを貯めるための健康づくりメ
ニューは「いきいきポイント」と「デイリー
ポイント」の2つです。

健康づくりメニュー

いきいきポイント		健康診断やがん検診、健康づくりの イベントや教室に参加してポイント ゲット!
デイリー ポイント	選択ポイント *1日最高5ポイント	8つの選択項目から最高5つまで選ん で毎日健康づくり! 実践できた数でポイントゲット!
	ベジポイント *1日最高3ポイント	朝昼夕3回の食事で小鉢1杯分以上の 野菜を食べた回数でポイントゲット!
	歩数ポイント *1日最高10ポイント	歩数を毎日記録しポイントゲット!

パンフレット・チャレンジシート配布場所

保健所・各市民センター・地域交流センター等

※ホームページからも入手可。

※5月下旬に発送した「平成28年度がん検診等のご案内」
にも掲載されています。

配布期間:平成28年6月10日～平成29年2月28日

問合せ先:おかざき健康マイレージ実行委員会事務局(岡崎市健康増進課)

【TEL】0564-23-6639 【FAX】0564-23-5071

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

1 国道1号

若宮通り商店街 10店

至てんま通り商店街

若宮通り商店街

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

岡崎 げんき館 (※健康サービスステーション)

至市役所

1 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	コスモスベリーズ伝馬通店 (家電製品の販売・修理)	☎26-5000
K	花の木 (炉ばた風居酒屋)	☎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	コピーヌ 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	佛愛電社 (家電製品)	☎21-0087
10	(有)小野田商店 (米 プロパンガス)	☎21-2732

※岡崎げんき館1階 健康サービスステーション ☎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。

1キリトリ線

岡崎げんき館 げんきマネー

氏名			

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月曜日/3月31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	中学生・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 人

第20回



河内英恵(かわうち はなえ)

みなさんこんにちは。岡崎げんき館で今年の1月から木曜、金曜「ベリーダンス」クラスを担当している河内英恵です。

ベリーダンスは世界でもっとも古い踊りといわれています。元々、中東を中心に踊られているダンスですが、実はその歴史ははっきりしていません。踊りに込められた意味についても、「豊穡祈願」や「女神信仰」、「婚礼」や「出産」の準備など諸説あります。日本では2006年頃から人気に火がつき、現在では人気のお稽古事になっています。

ベリーダンスは英語で「お腹の踊り」という意味で、名前のとおりお腹を中心としたインナーマッスルを使うので、軸のある体が形成されていきます。また、お腹や骨盤をよく動かすので、血行がよくなり内臓の動きが活発になる効果もあります。

私はベリーダンスは年齢、体型問わずその人の良さを表現できると思っています。アラブ独特のリズム・メロディーに合わせてコミカルであったり、激しかったり、ドラマチックだったり、ロマンチックだったり、女性らしさをアピールしたり幅広く楽しめます。

げんき館では基本のテクニックを中心としているので、ダンスが初めてのかたでも始めやすい内容にしています。木曜の夜、金曜のお昼にレッスンしておりますのでぜひ参加してみてくださいね!

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/