

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21号 2017.2



岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん！【第21回】

- 市民フォーラム
- 活動紹介「こんなことやってます」
- 秋のげんきまつり
- ヘルシーレシピ

げんき！のたより

- ワクチンで予防できる病気

げんきマネー



岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN



げんきはっしん!

* 第21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、「健康おがさき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

岡崎げんき館市民会議 市民フォーラム2017

岡崎の医療をみんなで考える! 人は口から老いる~口腔ケアでいきいき生活~

日時 **3月4日(土)** 午後2時~4時

会場 **岡崎げんき館 3階講堂**

定員 **150人**
(当日先着順)

参加無料

第1部で岡崎げんき館市民会議活動報告のあと、第2部はシリーズ8回目となる「岡崎の医療をみんなで考える」講演会を開催いたします。

今回のテーマは「人は口から老いる~口腔ケアでいきいき生活~」です。地元岡崎でご活躍の歯科衛生士、本多 美智代さんとNHKクローズアップ現代・ニュースウォッチ9・たけしの健康エンターテインメント!みんなの家庭の医学などテレビ出演でも有名な日本歯科大学教授、菊谷 武さんによるご講演を予定しています。

年代を問わず多くの皆さんにご来場いただき、いきいき生活を実践していただきたいと思います。

岡崎市における 口腔機能向上プログラムの 取り組み

岡崎市福祉事業団 歯科衛生士

本多 美智代氏



加齢に伴い身体機能の低下と並行してお口の機能の低下がみられる75歳以上の高齢者を対象に、歯科衛生士が主体となり、歯磨きの重要性・飲み込みのしくみ・認知症予防などについて学んでいただく「歯・喉・脳力アップコース」や今年度より始まりました65歳以上の高齢者対象の「すっきり健口教室」について紹介します。

オーラルフレイルって知ってます? あなたの口は大丈夫? いきいき生活のコツおしえます

日本歯科大学教授
口腔リハビリテーション多摩クリニック院長

菊谷 武氏



ある調査によると、約7割の高齢者が75歳を境に徐々に自立度を低下させ、10年ほどかけてほぼ全ての生活に介助が必要となることが示されています。これは、フレイルという状態から要介護状態に至る課程を示しています。ここでみられる身体機能の低下や認知機能の低下には、口の機能の低下(オーラルフレイル)が原因にも結果にもなっています。本講演では、このオーラルフレイルについて解説し、いきいき生活のコツを伝授します。

こんなこと やってます

テーマ別料理教室

栄養サポート部会 岡崎市食生活改善協議会

武田 知子



私たち岡崎市食生活改善推進協議会の活動テーマは「おいしく食べよう心と体のバランス食」で、活動の中で様々な提案をしています。中でも年4回開催しているテーマ別料理教室は、毎回テーマを考え、工夫を凝らしたレシピで楽しく料理を作っています。

テーマはバラエティーに富んでいて、今年は6月22日に「男性料理教室・夏に食べたくなるつまみとおかず」を開催し、25名の参加がありました。8月24日の「親子でチャレンジ・手作りソーセージとポトフ」には14組32名の親子、10月26日の「地産地消・きのこでミニ会席」には30名の参加がありました。平成29年2月22日には「カルシウム料理教室」の開催を予定しています。

みんなで作れば会話ははずみ、料理もさらにおいしくなります。ぜひ一度ご参加いただいで一緒に楽しく料理を作りましょう。



2016年10月23日(日) 秋のげんきまつりを開催しました!

★保健サポート部会

健康も 楽しい食事も いい歯から

歯科医師会・
歯科技工士会・
歯科衛生士会
が歯の健康を
支援。



★保健サポート部会

薬と健康

～血糖値・体組成を測定します～

薬剤師会があ
なたの健康を
守るお手伝い。



★運動サポート部会

体力チェック

～あなたの筋力・バランス能力は何歳?～

健康づくりリー
ダーが運動能
力アップの技を
伝授。



★栄養サポート部会

最下位脱出!

1日350gの野菜生活は朝の野菜習慣から

栄養相談は栄
養士会にお任
せを!



★栄養サポート部会

塩分とりすぎていませんか?

食生活改善協
議会が減塩の
コツとレシピを
紹介。試食も大
好評!



★市民交流部会

よってらっしゃい!

美味しい!みたらしだんご

地元若宮通り
商店街の方た
ちが焼く「みた
らしだんご」の
販売。



★市民交流部会

親子おもちゃ創り

ガリガリとんぼ・
ピタゴラスイッチ
などの手作りお
もちゃを愛好家
の方が伝授。



★市民交流部会

腹話術

腹話術師とトン
チンカンのお
ちゃんが繰り広
げる健康にまつ
わるお話。



★市民交流部会

喫茶OKASHOP

岡崎商業高校
OKASHOP部が、
「天下のラスク」
や鶴城丘高校
の緑茶を提供。



お知らせ

詳細については、
チラシ・ホームページを
ご覧ください。

「春のげんきまつり」

スタンプラリー・deクイズ大会
を開催します!

日時 平成29年3月12日(日)

場所 若宮通り商店街

会場 岡崎げんき館



栄養サポート部会

ヘルシーレシピ

このレシピは栄養ステーションでご紹介しました。

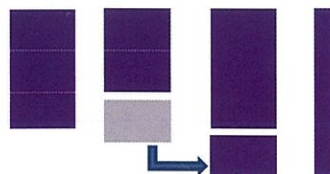
花巻きずし



きれいな花をイメージした巻
きずしです。年末年始や桃の
節句などのおめでたい日に
ぜひ作ってみてください。子ども
たちが大喜びすること請け合
い。

* 材料 (1本分・4切れ)

すし海苔 …… 1/2枚×3枚
…………… 1.5×20cm1枚
チーカマ …… 1本
きゅうり …… 縦に1/2本
さくらでんぶ …… 10g
すし飯 …… 270g
手酢(酢+水) …… 50ml程度



■縦に1/2枚の海苔(半切れ)を3枚
■縦に1/2枚の海苔を1/3に切り、
6枚のうち1枚は1/2枚に飯粒で
つなげる。

* 作り方

- ①ご飯にすし酢を混ぜて冷まし、270gのうち140gをでんぶで色付けし、5等分しておく。
- ②きゅうり1本を縦に半分に切り、半分をさらに5本に切っておく。残りの半分は不要。
- ③1/2枚をさらに1/3枚に切った海苔に①で5等分したすし飯を細長く広げて丸く巻き、丸い花びらの部分を5本作る。
- ④手に持った巻きずに1.5×20cmの海苔を縦に置き、③の花びらの部分と②のきゅうり各5本を交互に並べて中央にチーカマを入れ、全体を円形に積んで、1.5×20cmの海苔を巻き、すし飯をつけて固定する。
- ⑤海苔1/2枚に1/3枚をすし飯を接着剤代わりにして長くつなげ、残ったすし飯を薄く広げて④を包み、巻きずで形を整える。
- ⑥まな板に移し、両端のはみ出た部分を切り、4等分する。

げんき!のたより

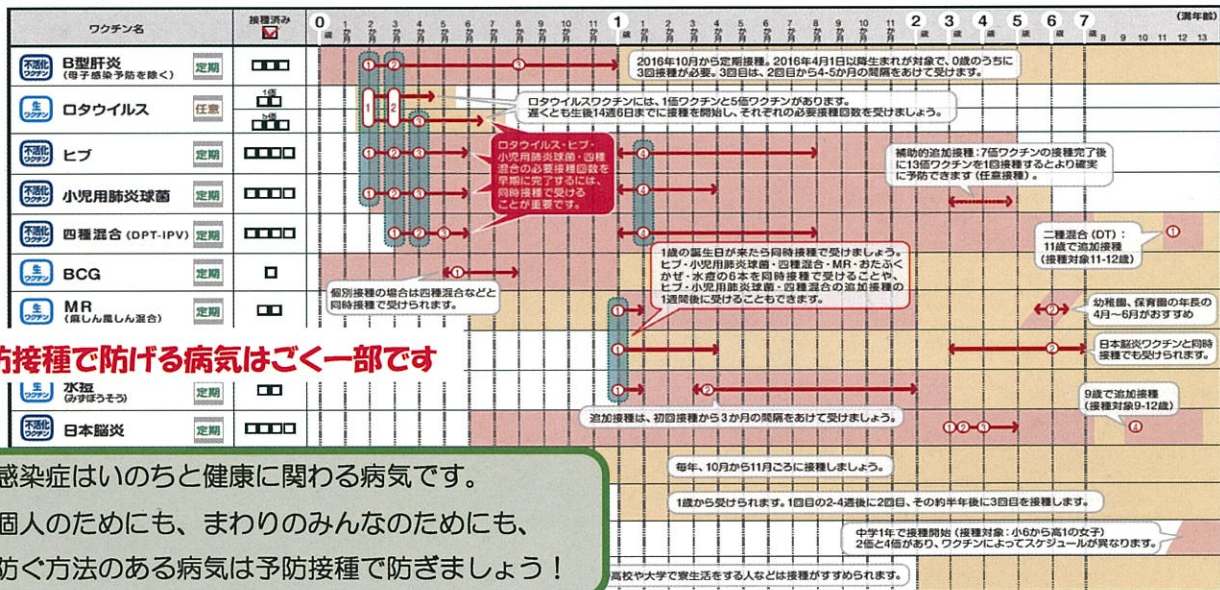
VPD ってなあに?

「ワクチンで防げる病気」を
VPD っていうんだよ!



VPD とは、**V**accine **P**reventable **D**iseases の略です。

Vaccine ("ヴァクシーン")=ワクチン
Preventable ("プリヴェンタブル")=防げる
Diseases ("ディージーズ")=病気



予防接種で防げる病気はごく一部です

感染症はいのちと健康に関わる病気です。
個人のためにも、まわりのみんなのためにも、
防ぐ方法のある病気は予防接種で防ぎましょう!

不活化ワクチン 定期 定められた期間内で受ける場合は原則として無料 (公費負担)。
生ワクチン 任意 多くは有料 (自己負担)。ワクチンによっては公費助成があります。任意接種ワクチンの必要性は定期接種ワクチンと変わりません。

定期予防接種の対象年齢

おすすめ接種時期 (数字は接種回数) 任意接種の接種できる年齢

2016年5月作成

岡崎市では、対象年齢に合わせて、
接種券を個別通知しているよ。

保健所生活衛生課

TEL0564-23-6714

FAX0564-23-6621



↓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) 11店



若宮通り商店街 10店



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	メナードクオリティ(化粧品 エステ)	☎21-4376
	D	美容室アレキサンドル伝馬(美容 着付け)	☎25-1768
	E	秀文堂書店(新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
	F	とやま洋服店(注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
	G	小林カメラ(カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
	H	コスモスペース伝馬通店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
	I	花の木(炬燵たき火居酒屋)	☎21-3385
	J	多田理容店(散髪)	☎21-3296
	K	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 揚物)	☎24-3351
	7	コピーズ オギノ(腹物 バック 婦人服)	☎23-5506
	8	花のかわさきや(生花 鉢花)	☎22-1129
	9	株愛電社(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

(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)

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



トレーニングジム



フィットネススタジオ



健康広場



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	3,080円	2,050円
(3か月)	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 人

第21回

平山和昌(ひらやまかずよし)

- ・D-Build final 優勝
- ・Master Works Tokai 審査員特別賞
- ・Izumi Dance Company ダンスコンテスト 特別賞 etc.



岡崎げんき館のみなさん、こんにちは。

毎週土曜日15時からのヒップホップインストラクターを担当させて頂いています。

私は16歳の時にブレイクダンスに出会い、ダンスを始めました。現在は、ヒップホップダンサーとして、愛知を拠点に全国各地のコンテストやダンスバトル、イベントでのショーケース、振付け指導など様々な活動を展開しています。

ダンスは私の人生を豊かにしてくれました。

ダンスを通して得たものは数多くありますが、私の一番の財産は人との繋がりです。ダンスは言葉と同じコミュニケーションツールだと考えています。音楽に身体を揺らし、共に汗を流し、楽しい時間を共有することで、たくさんの人と繋がるができます。

レッスンでは1時間の中で、リズムトレーニング→ストレッチ→振付け、という流れで、基礎を大切にしつつ、皆さんが気持ちよく音に乗り汗を流せるよう、生徒さんのレベルに合わせた内容を心掛けていますので、是非お気軽に一度お越し下さい!



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/>