

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22号 2017.6

春のげんきまつりにて「エコマンダーショー」



岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん！【第22回】

- まめ吉体操100周年バージョンの三部作が完成しました！
- 岡崎げんき館市民フォーラム2017
- げんきレシピ

岡崎市保健所 げんき！のたより

- おかざき食育やろまいプロジェクト始動

岡崎げんき館 げんきマネー



岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN



げんきはっしん!

* 第22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、岡崎女子大学・岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

市民フォーラム
2017

まめ吉体操100周年バージョンの三部作が完成しました!

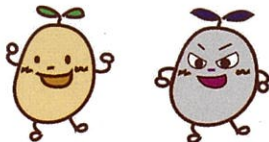


2011年に作られたまめ吉体操に続き、岡崎市制100周年を記念して、まめ吉体操「100周年バージョン」、「100周年食育バージョン」、「100周年バージョン座ってやってみよう!」ができました。

この体操は、作曲を岡崎市出身の作曲家、高崎真介氏、振付を愛知県健康づくりリーダー連絡協議会西三河南部ブロック岡崎支部の皆さんが手掛けています。

また、歌詞には健康づくりや食育に関する言葉がたくさん入っています。

体操の動画は、岡崎市または岡崎げんき館市民会議のホームページで「まめ吉体操」を検索していただくとご覧いただけます。



岡崎市健康・食育キャラクターまめ吉と
まめ吉のお友達だめ吉

岡崎市保健所健康増進課

● メタボ予防・ロコモ予防の動きを取り入れた「まめ吉体操100周年バージョン」(4分)は、動くと結構良い運動量になります。

● ダンス仕様の「まめ吉体操100周年食育バージョン」(2分)は、子どもさんにも楽しんで体を動かしていただけます。座って出来る、脳トレ・ロコモ予防を取り入れた「まめ吉体操100周年バージョン座ってやってみよう!」は高齢の方にも無理なく動いていただけます。

● メロディーも親しみやすく、わが家の2歳の孫も大好きで、一緒に楽しく動いています。29年度も皆様と共に、この体操を広めていきたいと思っています。

振付担当
愛知県健康づくりリーダー連絡協議会
西三河南部ブロック岡崎支部

あそぼう!
まなぼう!
げんき館



あそびの
コーナー

岡崎げんき館市民会議 子どもサポート部会特別企画 講演会 『南海トラフ地震に備えて～こどもの命を守るために～』

災害が起きると小さい子どもを育てているお母さんは、たくさん困ることがあります。平常時からの備えが大事!起きてからでは遅いですよ!

少しずつやれるところから始めましょう!

日時:平成29年7月2日(日)午前10時~12時

会場:岡崎げんき館 3階講堂

対象:未就学児の親子75組(先着順)

講師紹介:アレルギー支援ネットワーク常務理事 中西里映子氏



教育出版社系企業に6年間務めたのち、結婚・出産。アレルギーを持つ子どもの母となったことをきっかけに、「岡崎アレルギーの会」を設立。その後「アレルギーの会全国連絡会」への参加を通じて「NPOアレルギーネットワーク」に参画。2006年NPO法人アレルギー支援ネットワーク設立にともない、理事兼事務局長に就任。各地での患者会設立・運営支援、アレルギー大学の運営、普及啓発活動に奔走中。2013年より常務理事に就任。

バルーンアート、読み聞かせ、手遊びなど楽しい活動がいっぱいです!

岡崎女子大学・短期大学の学生と一緒に遊ぼうね!

岡崎げんき館市民フォーラム2017

平成29年3月4日(土)岡崎げんき館3階講堂にて「市民フォーラム2017」が開催されました。恒例の岡崎げんき館市民会議活動報告に続き「人は口から老いる～口腔ケアでいきいき生活～」をテーマにお二人の講師をお招きして講演会を開催しました。

岡崎市福祉事業団歯科衛生士の本多美智代氏からは「岡崎市における口腔機能向上プログラムの取り組み」について、日本歯科大学教授の菊谷武氏からは「オーラルフレイルって知ってますか?」と題してのお話があり、高齢者の多くがフレイル状態を経て要介護となることや、口腔ケアがもたらす効果、健康長寿のためには積極的な社会参加やお喋りのすすめなど、ユーモア溢れる話しぶりで時間の経過を感じさせない楽しく素晴らしい講演会でした。

今後も岡崎げんき館市民会議は皆さんの「げんき」をお手伝いするため、様々な分野で活動していきます。



市民フォーラム 参加者の声

- ・菊谷先生はテレビなどでも好感度抜群ですが、実際はもっと楽しかったです。
- ・口腔ケアがいかに大切かよく分かりました。
- ・先生のお話を参考にまだまだ長生きしたいと思いました。



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。

秋のげんきまつり

日時 平成29年10月15日(日)

午前9時から

場所 岡崎げんき館

バスウオーキング

日時 平成29年11月12日(日)

総会を開催しました(4/25)



栄養サポート部会

げんきレシピ

このレシピは栄養ステーションでご紹介しました。

ちらし寿司ケーキ

ちらし寿司の素を使って簡単
ケーキ寿司♡

ひなまつりや誕生日などお祝い
事のおもてなし料理に!!



＊材料 (16cmの丸型2個分)

■土台

お米……………3合
だし用昆布……………5cm位
ちらし寿司の素……………3合分
ツナ缶(小)……………2缶
★ { 砂糖……………小さじ2
醤油……………小さじ1

■飾り

卵……………4個
♡ { 砂糖……………小さじ2
白だし……………小さじ1
寿司用エビ……………8尾
スモークサーモン……………適量
きゅうり……………1/2本
ミニトマト

＊作り方

- ①お米を少な目の水加減で昆布と一緒に炊きます。
- ②型にラップを敷きます。(底の抜けるケーキ型が便利です)
- ③油をきったツナと★の調味料を鍋に入れて火にかけ、味がなじむように炒めます。
- ④卵をといて♡の調味料を入れて混ぜて焼き、細い錦糸卵を作ります。
- ⑤きゅうりは輪切りに千切りにして塩をふります。
- ⑥炊きたてご飯にちらし寿司の素を入れて、冷ましながら切るように混ぜあわせします。
- ⑦型にエビを並べて、④の錦糸卵を敷いた上に寿司飯を半分詰めます。
- ⑧⑤のきゅうりの輪切りを周りに並べ、千切りのきゅうりを中央に置き、その上に③のツナをまんべんなく散らし、その上に残りの寿司飯を詰めます。
- ⑨ラップをかけて上からよく押さえてからはがし、大きめの皿をかぶせてひっくり返し、型を外します。
- ⑩ラップをはがしてトッピングします。中央にバラの形に巻いたスモークサーモンを飾り、ミニトマトを載せます。

イチゴのクラフティ

フランスの焼菓子で、フルーツ
入りプリンのような味わい。旬の
イチゴに、卵や砂糖、牛乳を混ぜ
たクリームを流し込んで蒸し焼き
にします。熱々でも冷たくしても
OKです。



＊材料 8人分(ケーキ型18cm相当)

イチゴ1パック(小さめの粒の物)

卵……………2個 薄力粉……………大さじ2
グラニュー糖……………65g バター……………少々
生クリーム……………150ml 粉砂糖……………少々
牛乳……………50ml

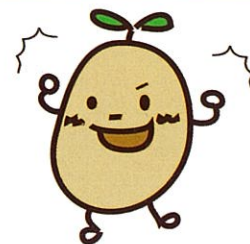
＊作り方

- ①準備として、耐熱容器の表面に薄くバターを塗り、湯せん用のお湯を沸かし、オーブンは170℃に温めておきます。
- ②イチゴ半分を洗って水気をふき取ってヘタを取り、バターを塗っておいた耐熱容器に先端を上にして並べます。
- ③ボウルに卵を割入れ、グラニュー糖を入れます。泡立て器でグラニュー糖の粒がなくなるまでよく混ぜます。
- ④薄力粉を加え、さらによく混ぜます。ダマがなくなってねっとりしてきたらOK。
- ⑤牛乳と生クリームを加えて、泡立て器でしっかり混ぜ合わせます。
- ⑥ざるなどで漉しながら、イチゴを並べておいた耐熱容器に静かに流し入れます。
- ⑦⑥を天板にのせてオーブンに入れます。耐熱容器に湯が入らないように天板の高さの半分位まで湯を注ぎ、30～35分蒸し焼きにします。焼き上がったたらお好みで粉砂糖をふります。
- ⑧イチゴの残りの半分をカットして飾ります。

げんき!のたより

第3次岡崎市食育推進計画シンボルプロジェクト

おかざき食育やろまいプロジェクト 始動



岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

平成29年3月に、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するため、「第3次岡崎市食育推進計画」を策定しました。

計画で定める取組について、市民の皆さんに分かりやすく浸透することを目的に「おかざき食育やろまいプロジェクト」を掲げました。三河弁の「やろまい」の「や」にかけて8つのプロジェクトを立ち上げましたので、皆さん、ぜひ取り組んでください。

1 やさいプロジェクト

野菜摂取の動機づけにより、野菜摂取量を増やす



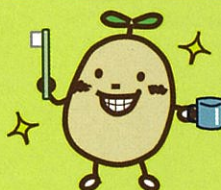
2 はやね(早寝)はやおき(早起き)朝ごはんプロジェクト

規則正しい生活リズムを身に付け、朝ごはんの欠食を減らす



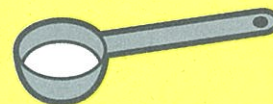
3 いいは(歯)プロジェクト

食後の歯磨き習慣を身に付けることを推進する



4 めざせ8g!減塩プロジェクト

現在の味付けを見直し、減塩生活を推進する



5 お家でやろまいプロジェクト

家庭で、子どもの手伝いや食品ロス削減を推進する



6 宴会時やろまいプロジェクト

宴会時の食べ残しを減らす



7 八丁味噌プロジェクト

岡崎の豆味噌文化や豆味噌を使った郷土料理を継承する



8 食育の環(8→∞)プロジェクト

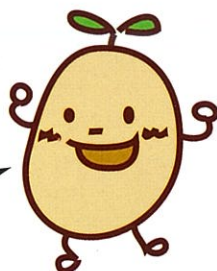
地域全体で食育を推進し、次世代に継承する



おかざき食育やろまいプロジェクトの詳細は

第3次岡崎市食育推進計画

で検索してみてください!



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) 10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	メナードクオリティ (化粧品 エステ)	☎21-4376
	C	美容室アレキサンデル伝馬 (美容 着付け)	☎25-1768
	D	秀文堂書店 (新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
	E	とやま洋服店 (注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
	F	小林カメラ (カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
	G	コスモスシリーズ伝馬通店 (家電製品の販売・修理)	☎26-5000
	H	花の木 (炬燵 風居酒屋)	☎21-3385
	I	多田理容店 (散髪)	☎21-3296
	J	くす屋呉服店 (和服)	☎22-0236

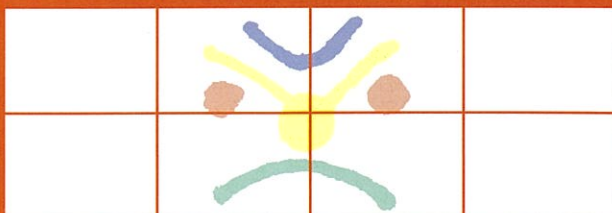
若宮通り商店街	1	酒の日乃出ショップ (酒類 一般小売)	☎21-5188
	2	米野屋 (婦人服)	☎21-4869
	3	魚政支店 (鮮魚 お弁当)	☎21-2784
	4	千賀落花生店 (各種煎豆 落花生)	☎21-9547
	5	倉橋薬局 (薬 各種処方箋 介護用品)	☎21-2095
	6	牛重精肉店 (精肉 揚物)	☎24-3351
	7	コビーヌ オギノ (履物 バック 婦人服)	☎23-5506
	8	花のかわさきや (生花 鉢花)	☎22-1129
	9	株愛電社 (家電製品)	☎21-0087
	10	(有)小野田商店 (米 プロパンガス)	☎21-2732

※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



フィットネススタジオ



珈琲亭「はんなり」

- 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
休業日 第4月曜日/年末年始



トレーニングジム



健康広場



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

第22回

KONDO

- OFFICIAL ZUMBA INSTRUCTOR
- OFFICIAL ZUMBA STEP INSTRUCTOR
- AEA&ADI認定 アクアフィットネスインストラクター



水曜日19時からのZUMBAのインストラクターを担当していますKONDOです。

ZUMBAは世界のダンス音楽を取り入れて創造された、ワールドワイドなプログラムです。ダンスが得意でない方や、エアロビクスなどのグループエクササイズへの参加をためらってきた方でも、きっと楽しんで頂けます。そして、別のエクササイズを長年続けてきた方でも、パーティーのような雰囲気の中で新境地を楽しめるはずです。

私もZUMBAとは約10年近く前に出会い、簡単でとにかく楽しいZUMBAにはまってしまいました。気がつけば自然と声が出ていて、となりの人とハイタッチしてしまう...そんな雰囲気のZUMBAはこれまでのエクササイズとは違いました。

ダンスをうまく踊る技術は必要ありません!
ZUMBAの楽しい音楽に身を任せてみてください。
スタジオでお待ちしています!



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/>