



げんきはっしん!

あなたも健康づくりのきっかけを見つけてみませんか?



岡崎げんき館市民会議では、多くの市民の皆さんに岡崎げんき館を知ってもらうため、また、健康づくりに関心を持ってもらうため、今年度は、「心の健康づくり」と「糖尿病予防」をテーマに市内各地で講座や教室、PRイベントなどを行っています。

平成20年3月開館予定の岡崎げんき館で市民会議としてどのような活動を行うか、具体的な検討も進めています。

今回は、市民会議の平成18年度後期の主なスケジュールが決まりましたのでご紹介します。

各事業への多くの市民の皆さんのご参加お待ちしております!!

市民会議の今後の主な予定

市民交流・生涯学習部会
栄養サポート部会
第4回健康ウォーク21
岡崎大会にあわせて、若宮商店街、岡崎栄養士会、岡崎市食生活改善協議会等によるお楽しみがいろいろあります!

10月20日(金) 額田基幹集落センター

地域ふれあい健康教室
運動、調理実習、健康おかざき21計画の講話



運動サポート部会
栄養サポート部会
昨年度復活した「地域ふれあい健康教室」も好評いただき今回で3会場目となりました。今回は合併して岡崎市になった額田で行います。

10月29日(日) 東公園~若宮商店街

地域にぎわい創出事業
ウォーキング、栄養ステーション等



11月4日(土)~5日(日) 岡崎公園グランド

岡崎市民まつり
岡崎げんき館情報、げんき広場等



子どもサポート部会
子ども遊びを通じた健康づくりなどを検討中。
市民まつりでは「げんき広場」を実験的に実施します!

11月5日(日) 松坂屋岡崎店6階 コミュニティサテライトオフィス

健康おかざきフェスティバル
岡崎げんき館のPR、市民会議のPR、健康づくりのPR

平成19年2月10日(土) 福祉会館

岡崎げんき館市民フォーラム
講演会、活動報告会、意見交換等



市民会議全体
「心の健康づくり」と「糖尿病予防」をテーマにした一年間の活動報告や講演会を行う予定です。

市民会議全体
平成20年3月オープンの岡崎げんき館や市民会議の情報提供などを行います。



関連ホームページ“ご覧ください”

岡崎げんき館ホームページアドレス

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka3240/ka702.htm>

おかざき市民活動情報広場ホームページアドレス

<http://genki365.net/gnko/customer/okazaki/index.php>



ご意見はこちらまで

E-mail kenkosuishin@city.okazaki.aichi.jp

お知らせ

健康づくり講座(岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会他)
9月9日、16日、23日、10月14日 市民講座「健康づくり講座」(大平)
地域ふれあい健康教室(岡崎市食生活改善協議会・岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会)

10月20日(金) 午前9時~午後2時 (額田)

ウォーキング(岡崎市ウォーキング協会)

9月24日(日) 川の流れるままに(福岡町)

10月29日(日) 第4回健康ウォーク21岡崎大会(東公園)

レクリエーションダンス講習会(岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会)

10月1日(日) 午後1時~4時 岡崎中央総合公園総合体育館

太極拳1日教室(岡崎鶴の会)

10月28日(土) 岡崎城西高等学校

3B体操35周年記念大会「第11回3B体操岡崎大会」

11月4日(土) 午前11時~午後2時 岡崎中央公園総合体育館

「浜松こども館」へ視察に行きました

子どもサポート部会

平成 18 年 7 月 16 日、浜松駅から徒歩 10 分のところにある「浜松こども館」へ視察に行きました。視察には子どもサポート部会のメンバー 5 人が参加し、「浜松こども館」の運営方法やボランティアの活動について説明を受け、施設の見学をしました。

(参加者の感想)

- ◎ 館全体の雰囲気が温かい。ボランティアの人と協力して飾りを変えていることが良かった。
- ◎ 市民全体で作り上げようとしている感じが良かった。
- ◎ 企画をスタッフとボランティアで考え、計画を立てていることなどは、岡崎げんき館の参考にしたい。
- ◎ 竹馬やコマなど古くからの遊びや異文化の遊びまで、とにかく遊びの量が豊富だと思った。げんきカレンダーをうまく利用して少しでも多くの遊びを提供していけるように考えたい。



「地域ふれあい健康教室」

運動サポート部会、栄養サポート部会

平成 18 年 6 月 30 日、昨年の南部地区に続き、今回は大平市民センターで「地域ふれあい健康教室」を開催しました。運動の楽しさ、栄養バランスの大切さをたくさんの人に知ってもらうことができました。

次回は、10 月 20 日に額田基幹集落センターにて開催します。額田の皆さん是非ご参加ください！



「健康づくり講座」

運動サポート部会

平成 18 年 6 月から 7 月にかけて、矢作市民センターで全 4 回の「健康づくり講座」を開催しました。

普段はあまり運動をしていない方にも多く参加していただくことができました。

「自分の体のことが分かってよかった」、「続けてほしい」といったご意見もいただきました。今年度は、大平、六ツ美、南部でも開催する予定です。あなたもこれをきっかけに健康づくりを始めてみませんか。



市民団体紹介リレー 「岡崎女子短期大学 げんきクラブ」

今年度、岡崎女子短期大学の学生を中心に[げんきクラブ]が発足しました。[げんきクラブ]は主に「げんきカレンダー事業」を企画し運営し



ていくことを活動の中心にしています。他にも 11 月の健康おかさきフェスティバルへの参画も予定しています。[げんきクラブ]のメンバーは、今のところ 1 年生、2 年生合わせて 16 名です。



去る 8 月 19 日、げんきクラブの第 3 回ミーティングが開催されました。昨年度作成された「げんきカレンダー」を基に、新たな「げんきカレンダー」の作成を目指して、議論が盛り上がりました。若さとパワーに溢れた意見が飛び交い、いちだんと元気な「げんきカレンダー」になりそうです。また、これから実際に様々な活動をしていくにはさらにメンバーの補強が必要だということになり、岡短の学生以外にも参加者を募集しようということになりました。

短大の学生が中心ですので、入れ替わりが激しく、またたいへん忙しい学生生活を送っていますので、十分な活動ができるかどうか分かりませんが、げんき館への期待と情熱はピカイチです。これからもご指導をよろしくお願い致します。

(岡崎女子短期大学教授 林陽子)

／／／げんきコラム／／／

今回は「太極拳で心・息・動」

中国古くからの健康法である気功太極拳は、1956 年中国の毛沢東主席が「太極拳は“体にいい、お金がかからない”」と国民運動になり、現在の 24 式になりました。

ゆっくり柔らかく深い呼吸と共に
行い練習します。健康は人間が幸せに生きるすべての基本です。

憂いなく、悩みなく、平らな和の心で毎日過ごして参りたいものです。

(日本健康太極拳(協)岡崎鶴の会 山口千代子)



「げんきはっしん」は、元気のきっかけづくりと、元気情報をお届けする情報紙です。

皆さんの知っている「げんき」に関する耳より情報、市内の健康情報など、「げんきコラム」や記事に掲載してみませんか。

皆さまからの情報提供お待ちしております。

E-mail kenkosuishin@city.okazaki.aichi.jp

