

オリンピックイヤー

トライアスロンの話を聴こう!

岡崎げんき館市民会議

げんきはっしん!

Vol.41
2020.2



げんち



3月7日(土)講演会開催

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・女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

お知らせ

市民フォーラム 2020

日時: 2020年3月7日(土) 14:00~16:00
場所: 岡崎げんき館3階講堂

- 第1部 14:00~ 岡崎げんき館市民会議活動報告
- 第2部 14:20~ 講演会「~今が青春~70歳からはじめて世界王者になる」
稲田弘氏、山本淳一氏



岡崎げんき館市民会議の関連ホームページをご覧ください

イベント・教室の
予定はこちら

お問い合わせは
こちらまで



jimukyoku@genki-shimin.com

秋のげんきまつり

令和元年10月20日開催しました!



👤は岡崎市保健所、👤は岡崎げんき館、👤は岡崎げんき館市民会議のコーナーです。

運動効果アップの歩幅を知ろう



いつまでも元気に歩いて健康寿命を延ばそう

ウォーキング協会

今年も配ります OKASHOP製品



協力: 岡崎商業高校

「我が事」「丸ごと」ゲームに参加して地域づくりをはじめよう!



協力: 岡崎東地域包括支援センター

薬と健康 子どもの調剤体験とお薬相談



岡崎薬剤師会

いつまでも 続く健康 歯の力



岡崎歯科医師会

カラダが見える・分かる



岡崎市医師会

お味見できます! 岡崎の駄ラスクと野菜ポタージュ



岡崎市食生活改善協議会

あなたの血管年齢・骨密度を測定してみませんか?



ユニホームを着て記念撮影しよう

協力: 看護協会西三河南部東地区支部

3食バランス釣りゲーム 3つの色の食品を釣りあげよう!



岡崎栄養士会

あなたの筋力は? ロコモチャレンジ!



健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ」



岡崎市保健所

手洗い上手にできるかな?



岡崎市保健所

名古屋グランパス 幼児サッカー体験



協力: 名古屋グランパスエイト

アクアチューブ体験 水の上を歩いてみよう!



岡崎げんき館

地産地消を楽しもう!



協力: おがざきファーマーズマーケット

新鮮野菜朝市



協力: おがざき農協会

トップに聞く

岡崎市医師会 会長
おはら あつし
小原 淳さん



岡崎市医師会について 聞いてみました



岡崎市医師会が岡崎市民の保健・医療・福祉のためにやっている事業にはどんなものがありますか。

岡崎市・幸田町の医師450名程で構成された岡崎市医師会は、地域住民の方への健康教育講座、講演会、予防接種、各種健康診査(乳幼児健診・特定健康診査・人間ドック・がん検診など)を実施しています。

また、地域医療として病院と診療所の連携、介護保険事業への協力、学校医・園医及び産業医の活動を行っています。最近では認知症サポートや在宅医療体制の強化にも力を入れ、保健、医療、福祉に貢献することをモットーに活動をしています。

その他岡崎市医師会の市民向け事業や施設などについて紹介してください。



岡崎市医師会は「公衆衛生センター」と「はるさき健診センター」を開設しており、針崎町にあるはるさき健診センターでは人間ドックを主として、脳ドック、肺ドック、大腸ドックなどを実施しています。さらに受診いただいた方々への健康支援として、健診フォローアップ教室をはじめ、「昼下がりはるさき健康教室」と題し、心と体をリラックス講座、コツコツ取り組む骨粗しょう症予防講座、ぐっすり回復!

快適快眠講座など各種教室を開催しています。自分みがき!土曜ゆるトレ教室では、平日は何かとお忙しい方々に軽からだを動かしていただいています。その他にも結果説明、特定保健指導、電話相談なども実施しています。

また公衆衛生センターでは医療機関からの予約診療、夜間急病診療所を行っており、健康増進のための各種教室も開催しています。

偶数月の日曜日には健康教育講座を開催しています。病気の話や健康に関する講座です。機会がございましたら、是非、参加いただければと思います。

今後は岡崎げんき館市民会議の一員としても、皆さんと協力して岡崎市民の方々の健康増進のお役に立てる事業を進めていきたいと思っています。



運動サポート部会発

名所を巡り、季節を感じ、再発見をしたりの楽しい教室です。

岡崎市ウォーキング協会



ウォーキング教室

脳トレ、筋トレなどバリエーション豊富で、リピーターも多い教室です。

健康づくりリーダー



健康づくり講座

子どもサポート部会発

クリスマス会

岡崎女子大学・女子短期大学 げんきクラブ



栄養サポート部会発

げんきレシピ

ベジストックはじめませんか?

ベジストックとは家に野菜を常備することで、ベジストックを使って野菜をたくさん食べましょう!



岡崎栄養士会
食生活改善協議会

豚肉のみそ漬け

豚がたコース	280g
みそ	大さじ1
塩こしょう	大さじ2/3
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
サラダ油	小さじ1
サラダ菜	8枚
プチトマト	4個

- 作り方**
- ① 玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは5mm幅の千切りにする。
 - ② ①の調味料を合わせ、豚肉と一緒に袋に入れ漬ける。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め取り出しておく。
 - ④ ③のフライパンに②を入れ、弱火の中火で4~5分炒める。玉ねぎ、ピーマンはフライパンに戻し、炒め合わせる。
 - ⑤ 器に④を盛り、サラダ菜、プチトマトを添える。

にんじんしりしり

にんじん	1本(200g)
ツナ缶(油漬)	小1缶
卵	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

- 作り方**
- ① にんじんはスライサー(又は包丁)で千切りにする。
 - ② フライパンに①とツナを入れて中火で3分炒める。
 - ③ 卵とめんつゆを混ぜ、②に入れ、てがるくまで火を通す。

※このレシピは栄養ステーションでご紹介しました

その他のレシピはこちら▶

