

岡崎げんき館市民会議



げんき はっしん!

Vol.43
2021.10



健康づくり講座

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、「健康おかげ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さくら、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

健康づくり講座



運動サポート部会
健康づくり講座担当 竹野文子

運動不足解消とメタボ改善を目的に“運動のきっかけづくり”として始まった「健康づくり講座」も13年目になりました。多くの参加者から“楽しかった！運動の必要性がわかった”と言っていたり、やる気満々で進めて参りました。
時代の流れの中、参加者の多くが中高年に定着し、目的もメタボから健康長寿に移りましたが、「楽しく運動！」を軸に、有酸素運動・軽い筋トレ・レクリエーションと楽しい内容で、皆さんをお待ちしています。
今、コロナ感染拡大の不安の中、しっかりコロナ対策をし、安心して運動ができる環境づくりをしています。



健康づくり講座～参加者の声～

- ◆ 教わった筋トレ、体操、ストレッチは家でも続けられそうです。
- ◆ 楽しく参加させてもらいました。
- ◆ 音楽に乗って1曲を通して動けたので、達成感がありました。
- ◆ 毎回それぞれの先生方のアイデアで楽しく体を動かすことが出来て楽しかったです。
- ◆ 久しぶりの講座開催で、楽しみにしていました。



告知

健康づくり講座

3回コース⑤
11/24, 12/1, 12/8水

3回コース⑥ 2022年
2/11, 2/25, 3/4金

教室の内容はこちら →



募集については市政だよりでもご覧いただけます。

トップに聞く

岡崎薬剤師会 会長
こうむら としふみ
高村 俊史さん



岡崎薬剤師会 について聞いてみました



岡崎薬剤師会についてお聞かせください。

岡崎薬剤師会は岡崎市、幸田町在住及び勤務の薬剤師283人で構成されています。

岡崎薬剤師会は医療提供施設としての薬局機能を充実させ、皆様の健康に協力するための様々な事業を展開しております。「夜間お薬相談」、「夜間急病診療所への参画」、「災害時の医薬品供給・救護所活動」、「薬の正しい使い方の出前講座」、「医薬分業や在宅医療の推進」、「学校薬剤師として学校の環境衛生の管理」、「妊婦・授乳婦サポート事業」、「スポーツファーマシストによるドーピング相談」等の事業を行っており、本年では新型コロナウイルスワクチン接種にも参画しています。

岡崎薬剤師会が岡崎市民に向けてお伝えたいことを教えてください。



岡崎薬剤師会会員薬局では調剤だけでなく、日常生活における薬の相談、健康相談を行っておりますので、処方せんがなくても薬のことで困った時は是非お近くの薬局に立ち寄り薬剤師にご相談下さい。

これからも多職種の皆様や市民会議等とも連携を図り、地域医療の安全な医薬品と安心な薬物療法を提供し、皆様の健康な生活を守るため活動していきます。お薬はもとより、健康に関すること、介護に関する事など、お気軽にご相談ください。

岡崎げんき館市民会議の
団体紹介はこちら▼



私たちの事業

ご参加をお待ちしています。

親子の料理教室

- げんきカレンダー
- おもちゃ図書館

運動の教室

- 健康づくり講座
- ウォーキング教室

運動と料理の教室

- 地域ふれあい健康教室

料理教室

- 栄養ステーション
(気軽な栄養相談等も可)
- テーマ別料理教室
- やまびこ料理教室

イベント

- 秋のげんきまつり
- 市民フォーラム

募集についてはホームページ・市政だよりでお知らせします。

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

栄養サポート部会発

げんきレシピ ～親子料理教室～

おうちで楽しく
作ってみよう



テーマ別料理教室は「親子」の他にも「男性」「カルシウム」「伝承」をテーマにした料理教室を開催し、一緒に楽しく実習します。

デコレーションずし

材料(4人分)	米	1合
	<合わせ酢>	
	酢	大さじ1 1/2
	さとう	大さじ1
	塩	1g
	ツナ缶(水煮缶)	小缶1
	にんじん	30g
	さとう	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	さやえんどう	20g
	たまご	1個
	油	小さじ1/2



作り方

- ① ごはんが熱いうちに<合わせ酢>をまぜてずし飯をつくる。
- ② にんじんは型抜きしてゆで、残りはみじん切りにする。
- ③ さやえんどうはすしを取ってゆで、飾ものはななめ半分に切る。残りは千切りにする。
- ④ ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、みじん切りのにんじんも入れる。Aの調味料を加えて、炒りつける。
- ⑤ 卵はよくほくし、フライパンに油を熱しうす焼きにして、千切りにする。
- ⑥ 型に半分の酢飯を入れて平らにする。①と千切りのさやえんどうを乗せる。残りの酢飯を入れて平らにし⑤の順につめてラップをして押して平らにする。
- ⑦ 型とラップをはずし、型抜きしたにんじんとさやえんどうを飾る。

その他のレシピは
こちら▼

