

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2022年
10月号



だんだん日が短くなります。気温の変化に注意しましょう。

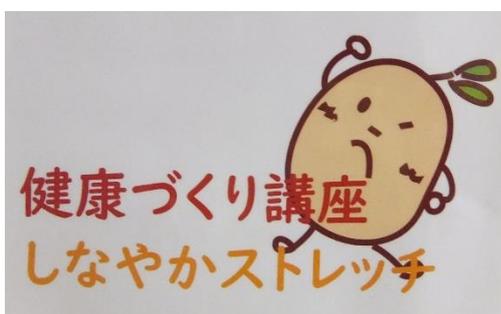
げんき館で「秋のげんきまつり」が開催されました。

10月16日（日）、げんき館で「秋のげんきまつり」が開催されました。昨年より少し規模を多くして、抽選で参加者した市民が、げんき館の各所で楽しみました。

コロナを考慮しながらのイベントでしたが、健康づくりリーダーが通年実施する健康づくり講座の体験版！「健康づくり講座“しなやかストレッチ”」、食生活改善協議会が教える大人気教室の体験版！「郷土料理鬼まんじゅうを作って味わおう！」のほか、「若々しい身体づくり教室」「体験ヨガ」、屋外では、ウォーキング協会の「運動効果の高い歩幅を知ろう！」「健幸かるた大会」、「血管年齢、血圧測定」が開催され、こどもから高齢者まで、幅広い年齢層の参加者でにぎわいました。

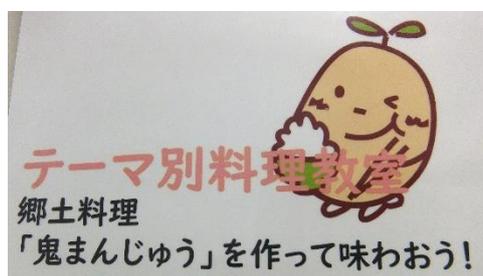


多目的室で行われた、健康づくりリーダー（運動サポート部会）による「健康づくり講座“しなやかストレッチ”」のようす。





ウォーキング教室「運動効果の高い歩幅を知ろう！」のようす。



調理実習室で行われた、食生活改善協議会（栄養サポートチーム）による「郷土料理鬼まんじゅうを作って味わおう！」のようす。



屋外での健幸かるた大会、血管年齢・血圧測定のようす。



10月1日（土）男性料理教室 「簡単えびしんじょ」

〈栄養サポート部会〉



和食の基本、だしを活かした、「えびしんじょ銀あん」・「鶏もも肉と根菜のみそ煮」・「ほうれん草とちくわの卵とじ」・「ご飯」・「甘酒ゼリー黒ごまソース」を作りました。

昆布とかつお節の一番だしを参加者に試飲してもらい、旨味・風味を知ってもらいました。

だしの旨味で薄味でも美味しくなり、調味料の使用量が減り、減塩になることを体感して頂けました。