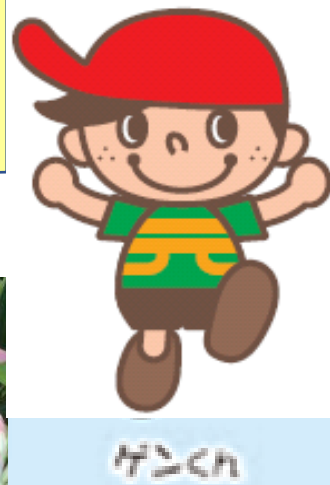


げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2023年
7月号



どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議!

第9回あそぼう!まなぼう!げんき館



7月2日(日) げんき館多目的室 子育て応援講座

<こどもサポート部会>

「南海トラフ地震に備えて～子どもの命を守るためにⅡ」

明日にも起きるかもしれない東・南海地震をはじめとする大災害に備え、小さなお子さんを持つご家族が災害が起きたときの対応や起きる前の備えはどうすれば良いかを学ぶ講座を開催し、20組を超えるご家族が来場されました。

♪岡崎女子大学げんきクラブのお姉さんとあそぼう♪

講座には託児の配慮がされ、お父さんお母さんが講座で勉強している間は、岡崎女子大学げんきクラブの学生さんたちがお子さんとあそんでくれました。子どもたちにとっても大変楽しい時間となりました。

講座の講師、アレルギーネットワーク常務理事の中西里映子氏は、今起きるかもしれない災害には今すぐ対策をして、起きたときの被害を



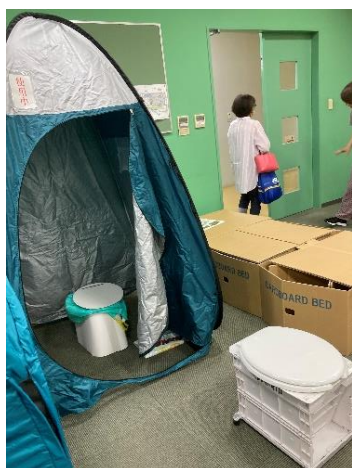
最小限に抑えることが必要であると訴えられ、特にアレルギーがある子どもさんの場合は、食べられるものが限られる



るので、平等に配慮することが基本の行政に頼るのは難しいこと、災害が起きたときに自宅がどうなるか、一時避難はどこで、その後はどこで宿泊するのかを各自が確認し、最低限の水と食糧は自分で

用意する必要があることなどを解説されました。





会場には災害用のテントや簡易トイレ、ベッドが設置され、災害用備蓄食品の試食もありました。災害を身近に感じた貴重な講演会で、参加した家族は頷きながら真剣に講演を聴き聞いていました。



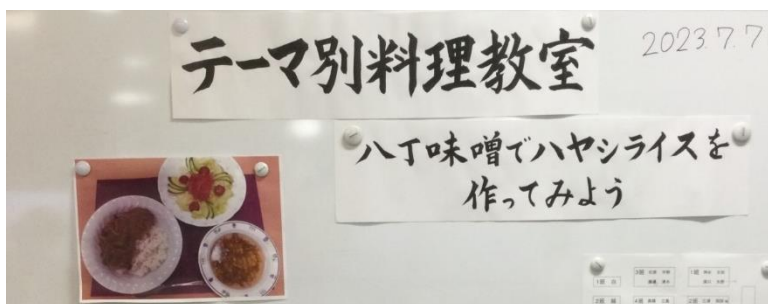
7月7日(金)テーマ別料理教室

食改さんの岡崎めし<栄養サポート部会>

「八丁味噌でハヤシライスを作ってみよう！」

栄養サポート部会の「食改さん」がげんき館調理実習室でテーマ別料理教室を開催しました。

コロナウイルス感染症が「5類感染症」に変更されて、参加募集人数も増え、パーティションも取り除かれた状況のなかでの調理実習でした。調理実習中は依然としてマスク着用をしていましたが、試食は和気あいあいとお話をしながらでした。当日は地産・地消料理に興味を持っている方が大変多く参加して下さい、今後も講習回数を増やして欲しいとのご意見を沢山いただきました。





健康づくり講座 <運動サポート部会>

7月14日(金)、健康づくり講座の3回目を開催し、16名の参加がありました。スタッフは新リーダー1名を含めた3名で、前半リズム運動でしっかり動きました。

「もっと愛ちて元気な愛知」はリズムカルで歌詞も興味深く、最終日はじっくり聞いてみたいと声が上がり、



休憩が鑑賞時間と化しました。後半は座位にて、レクリエーション、脳トレ、タオル体操、筋トレを多岐に渡って家でも取り組んでもらえるように紹介しながら進めました。



市民会議の年間活動予定(概要)

4月	健康づくり講座①	運動サポート部会
5月	ウォーキング教室～6月 げんきカレンダー親子クッキング①	運動サポート部会 子どもサポート部会
6月	げんきカレンダー・親子クッキング② おもちゃ図書館・親子料理教室① 栄養ステーション①	子どもサポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会
7月	健康づくり講座③～8月 地域ふれあい健康教室① テーマ別料理教室①地産地消	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会
8月	テーマ別料理教室②③④夏休み親子 おもちゃ図書館・親子料理教室②	栄養サポート部会 子どもサポート部会
9月	ウォーキング教室②～10月 地域ふれあい健康教室② 栄養ステーション②	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会
10月	健康づくり講座④ テーマ別料理教室⑤男性料理 おもちゃ図書館・親子料理教室③ 秋のげんきまつり	運動サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ ウォーキング教室③～12月	運動サポート部会 運動サポート部会
12月	栄養ステーション③ テーマ別料理教室⑥⑦親子料理教室 げんきカレンダー・クリスマス会	栄養サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会
1月	健康づくり講座⑤ ウォーキング教室④～2月 地域ふれあい健康教室④ げんきカレンダー・親子クッキング③	運動サポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会
2月	テーマ別料理教室⑧味噌づくり 栄養ステーション④	栄養サポート部会 栄養サポート部会
3月	—	—

* 詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください