

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2023年
10・11月号



げんき

どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議!

10月15日(日)に2大イベント開催!

岡崎げんき館で **秋のげんきまつり**

スタンプラリーは5ヶ所で1個、全制覇で2個の景品をGET!

コロナ禍の影響で、去年は規模を縮小して開催した秋のげんきまつりでしたが、今年はほぼ元通りのにぎやかさを取り戻し、大勢の来場者で大いに盛り上がり



スタンプラリーで賞品ゲットだ!

あちこちで歓声が聞こえました。来場者は約300人に上りました。

りました。市民会議からも運動、栄養のブースには多くの参加者が訪れ、



まめきちとハイ・ぽーず!



3つの色の食品をバランスよく釣ろう!



継続できる運動を伝授します！



ウォーキングは健康の必需品！



食は健康の源です！！

13:30～15:00げんき館市民会議 **市民フォーラム 2023**

① 市民会議活動報告 ② 講演「**歯周病をもっと知ろう！**」

げんきまつりの終了後、げんき館多目的室で「げんき館市民会議第17回市民フォーラム」を4年ぶりに開催しました。第1部は市民会議の長谷川



長谷川代表による活動報告

代表が市民会議の活動報告を行い、ほぼ元に戻った市民会議の事業の内容をサポート部会ごとに紹介しました。第2部はメインの講演会で、講師に、愛知学院大学短期大学部教授(歯周病学)稲垣 幸司先生をお招きして開催いたし



講師の稲垣先生

ました。歯周病を中心に、「あなたの口腔衛生習慣が人生を変えらしたら・・・!?」というテーマで、「歯周病はいろいろな

病気の元になるになるので、予防が重要です。なってしまったら進行させないように、歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスを使ったメンテナンスが重要です。」と話されました。



稲垣先生による講演「**歯周病はリスクがいっぱい！**」



熱心に受講している参加者の皆さん

男の理教室を開催！ 《栄養サポート部会》



10月8日・22日 愛知の調味料、地元の野菜を使って『簡単バランス本格和食』とテーマを付けた「男性料理教室」。たまり醤油を使った「根菜と鶏の照り煮」等、野菜が多いので次々と野菜を切ってもらいました。参加された方達は「次はあなたの番」と譲り合いながら和やかに調理が進んでいきました。



ウォーキングを開催！ 《運動サポート部会》

11月16日、30日にウォーキング教室を開催しました。

晩秋のウォーキングで紅葉も美しく、善立寺の方の配慮で寺中も偶然見ることが出来たり、岡崎信用金庫の資料館の外観のフオトスポットを教えていただいたりと、嬉しいハプニングがありました。また、岡崎公園のからくり時計の開く時間に合わせて観ることができました。

野鳥の森公園では落ち葉が多く特に松葉は滑りやすく気を付けて歩きました。

健康づくり講座を開催！ 《栄養サポート部会》

市民会議の年間活動予定(概要)

12月	栄養ステーション③ テーマ別料理教室・親子料理教室④⑤ 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・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