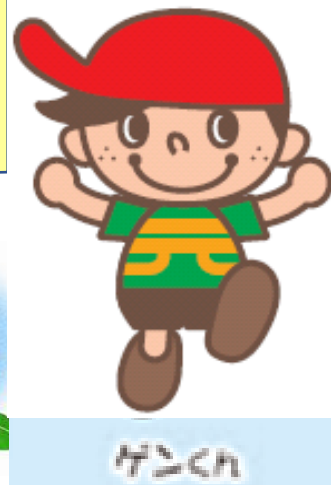




2023 年
12 月号



どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議！

健康講演会を開催！ 《運動サポート部会》

「どうする健康づくり もっとウォーキング！」

12月3日、げんき館多目的室で健康講演会を開催しました。講師には、愛知健康プラザ 健康開発部 石川裕哲先生をお招きしました。

どうする？ 健康づくり！ もっとウォーキング！と、題しての講義と実技の講演会で、ウォーキングをきっかけにした健康づくりに関する情報が満載の充実した講演会になりました。



参加者の皆さんからは講義の内容が大変良かったという声をいただきました。参加者も予定通り約 50 名でした。

栄養ステーション「試験の日のお弁当」 受験シーズン到来！《栄養サポート部会》

「試験の日のお弁当」をテーマにした調理体験とミニ講座を開催！



栄養ステーション第3回は、受験にしっかり取り組めるように、衛生的で効率的に作ることが出来る“弁当メニュー”を作り、プチ受験の合間にお弁当を食べ、試験の合間の🇯🇵の気分も味わいました。

受験生にとって、最も重要なことは、受験まで最高のコンディションを保って試験に臨むことです。衛生面に特に注意しながら、時間をかけずに作れるバランスのとれた弁当の作り方を紹介しました。後半のミニ講座では、実際にミニテストを受け、休憩時間には、みんなで自作の🇯🇵を食べました。



メニューは①ごはん、②グリルチキン、③チーズ入り卵焼き、④きんぴらごぼう、⑤ブロッコリーおかか和え、⑥さつま芋のレモン煮、⑦りんご の7品。品数は多くても、手早くできて噛み応えのある料理で、脳を活性化させました。

げんきカレンダー「クリスマス会」

《子供サポート部会》

みんなで楽しく遊んでメリークリスマス！！



12月7日（日）、こどもサポート部会
恒例のクリスマス会が開催されました。
会場にはたくさんの親子連れが集まり、
みんなでクリスマスグッズを作ったり、ゲー
ムをしたり、プレゼントをもらったりして岡

崎女短期大学の学生さんたちの考えたプログラムで楽しい時間を過ご
しました。中にはサンタの衣装を着たお子さんもいて、クリスマスを楽し
みしていました。お父さん、お母さんも一緒に
大満足の1日でした。



テーマ別料理教室恒例 「親子料理教室」

親子で頑張りました！《栄養サポート部会》

12月9・10日、冬の親子料理教室 ～手作りピザでパーティーをしよう！～を開催しました。

冬休みやクリスマスなど、家でパーティーをする機会が増えてきました。今年は、簡単に作れる「手作りピザ」、花束のように盛り付けた「ブーケサラダ」、ポンポンはじける



「ポップコーン」、豆腐を使いヘルシーに仕上げた「豆腐クリームのパフェ」、ノンアルコールの「シンデレラ・カクテル」、と家で手軽に出来る、ちょっとオシャレなメニューを考えました。



参加者からは、「親子で作れてよかった。」「手間がかからずおいしかった。」「クリスマス気分が味わえた。」「マーマレードドレッシングがよかった。」などの嬉しい意見が寄せられ、充実したレシピでした。



市民会議の年間活動予定(概要)

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(食文化継承料理) 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**