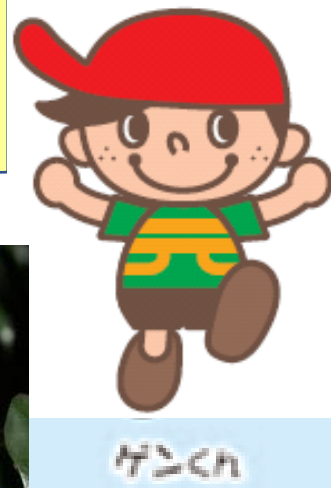




2024 年
1・2 月号



どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議！

2024 年 1 月 28 日（日）げんきカレンダー

親子クッキング教室を開催 〈子どもサポート部会〉

8 組の親子が参加し、学生が補助しながら、肉巻きおにぎりミニチュロスを作りました。おにぎりを握って肉を巻き付けたり、絞り袋でチュロスの生地を好きな形に絞ったり、とても楽しそうな様子が見られました。

アンケートでは「家ではできないが、学生の補助もあるため、楽しく行うことができた」と良い意見を多数頂きました。来年度も親子が楽しんで作れるような講座になるよう、頑張りたいと思います。

2024 年 1 月 11 日・25 日（木）テーマ別料理教室〈栄養サポート部会〉

岡崎の伝承料理“家康めし”を堪能

「冬の家康めし」健康長寿の家康公が好んで食べたと言われる食材を使用した伝承料理です。粗食と言われる家康公ですが、タンパク質をしっかりと取り、旬の野菜もたっぷりのメニューです。

アンケートから、参加した人は「家康めし」、「伝承料理」に興味を持って応募したことがわかりました。40～50代の人が、全体の 1/3 で、年配の人から調理のコツを学ぶ姿も見受けられ、和気あいあいとした雰囲気でした。

こだわりの地元調味料などについての質問も多く、活発で盛り上がりのある教室とな

りました。

みそ汁の塩分濃度を測って、普段食べているものとの比較もしました。



地域ふれあい健康教室④ 2024 年 1 月 30 日(火)

＜運動サポート部会＞＜栄養サポート部会＞

男女 19 名の参加があり、運動と料理作りを楽しみました。運動は朝早い時間からのスタートなので、ストレッチで十分に身体をほぐしてから有酸素運動、筋トレを行いました。

後半の調理のメニューは、



- ① 信田巻き
 - ② 切り干し大根とカブのポン酢和え
 - ③ 白菜のスープ
 - ④ みかんとりんごの
カッテージチーズサラダ
 - ⑤ ホエーで炊くご飯
- という 5 品です。

一部に乳和食を取り入れて、カル

シウムが豊富で塩分が節約できるメニューを作りました。 信田巻は手間のかかるメニューでしたが、みなさん楽しく美味しいと喜んでくださいました。

参加者からは、「適度な運動で気持ちよかった。」「新しいメニューが知れて良かった。運動も料理の味も気に入りました。」と好評でした。

2月7日（水）ウォーキング教室④ 〈運動サポート部会〉



第4回は、大平町一帯の名所・旧跡をめぐりました。大平八幡宮、大平一里塚、西大平藩陣屋跡（大岡越前守屋敷跡）などをめぐりました。晴天にも恵まれ、暖かな日差しの中で気持ちよく歩くことができました。



2月17日（土）栄養ステーション④ 〈栄養サポート部会〉

第4回のテーマは「血圧、血糖、活性酸素から血管を守る食事」です。男女19名の参加者がありました。調理体験のメニューは・・・

- ①ミートボールのトマト煮
- ②カラフルマリネ
- ③ブロッコリーのピーナッツ和え
- ④アーモンドミルクのプリン
- ⑤雑穀ご飯 以上の5品です。



どの料理も減塩、低糖、抗酸化物質の塊のような調理法と食材で、これ以上はない健康食でした。楽しく調理、おいしく食べた後はミニ講座で、健康寿命を伸ばすには、血管が障害されて起こる病気を予防することが重要で、それにはどんな食事が効果的かを学びました。



市民会議の事業で“マメポ”のポイントがゲットできます！

岡崎げんき館市民会議事業の中に、マメポのポイントがつく事業があります！ポイントをためて賞品を当てよう！

2月から、市民会議の開催する事業の一部に参加することで、岡崎市のウォーキングアプリ“マメポ”のポイントが獲得できるようになりました。

ポイントをゲットできる事業については、募集の際にご案内します。

令和6年度岡崎げんき館市民会議の年間活動予定

実施月	開 催 事 業	担当部会
4 月	健康づくり講座① 4/26・5/10・24(金)	運動サポート部会
5 月	ウォーキング教室① 5/15・22・29・6/5・12(水) げんきカレンダー・親子クッキング① 5/19(日)	運動サポート部会 子どもサポート部会
6 月	地域ふれあい健康教室① 6/4(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/9(日) 栄養ステーション① 6/16(日) 健康づくり講座② 6/18・7/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/22(土)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会
7 月	げんきカレンダー・講演会 7/7(日) テーマ別料理教室①・地産地消 7/7(日) 健康づくり講座③ 7/30・8/6・20(火)	子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会
8 月	栄養ステーション②③ 8/24(土)・8/25(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/2(金)、③8/3(土)、④8/4(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/31(土)	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
9 月	テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/8(日)	栄養サポート部会
10 月	げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/6(日) 健康づくり講座④ 10/9・16・23(水) 地域ふれあい健康教室② 10/31(木) 秋のげんきまつり 10/14(月・祝)	子どもサポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 全体
11 月	健康づくり講座⑤ 11/8・15・22(金) テーマ別料理教室⑥・食文化継承 11/10(日) ウォーキング教室② 11/20・27・12/4・11・18(水) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/30(土) 健康づくり⑥ 11/27・12/11・25(水) 健康づくり講演会 11/9(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/26(火)	運動サポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会 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
12 月	栄養ステーション④ 12/15(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑦12/7(土)・⑧12/8(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/15(日)	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
R7 年 1 月	健康づくり講座⑤ 11/8・15・22(金) ウォーキング教室③ 1/15・22・29・2/5・12(水) 地域ふれあい健康教室④ 1/30(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/25(土)	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	栄養ステーション⑤ 2/15(土)	栄養サポート部会
3 月	市民フォーラム 3月1日(土)	保健サポート部会・ 全体

*都合により変更することがあります。詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください。

