

# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2024年  
6・7月号



げんくん



## 地域ふれあい健康教室〈運動サポート部会・栄養サポート部会〉



6月4日(火)地域ふれあい健康教室を開催しました。

いつもの通り、運動と調理のセットで健康をサポートする充実のプログラムです。アンケートを基に、参加された皆さんの声を拾ってみました。

\*受講した動機は? 「体操と料理のセットで体に良さそうな講座だと思って。以前受けて満足したから。」「健康によさそうだと思ったから。」「多くの人と交流し新しい事を知るため」など。

\*運動についての要望は? 「ちょうどいい強度だった。」「楽しく参加出来た。」「以前と内容が違って肩こり解消良かった」「時間も良かった。」「ストレッチの運動をしっかりと学べてよかった。」「筋トレも座って楽にできた。」などがありました。

\*全体の意見・感想は? 「運動と調理の組み合わせ最高」「リフレッシュ出来た。楽しく参加できてよかった。これからもこの講座を受けてみたい。」



## 第1回栄養ステーション 6月16日(日) 〈栄養サポート部会〉



今年度第1回目の栄養ステーションのテーマは「動脈硬化を予防する食事 ～油の種類と性質を知っておこう～」です。血管にコレステロールが溜まって起きる動脈硬化。毎日の食事の中で食べる油にはさまざまな性質があり、その性質を知った上で上手に料理に使うことを学びました。メニューは①メカジキの塩焼き ②筑前煮 ③亜麻仁油を使ったねばねばサラダ ④みそ汁 ⑤麦ご飯です。飽和脂肪酸を控えめにして、n-3系脂肪酸の多い亜麻仁油のサラダやコレステロールの吸収を抑え、排出を助ける食物繊維の豊富な料理の作り方を調理実習で実践し、ミニ講座では動脈硬化の成り立ちと予防法、脂質の性質と健康的な摂り方を学びました。

健康づくり講座 6月18日、7月2日・16日(火)

### 〈運動サポート部会〉

「楽しく運動！体幹を鍛えよう！！」の第2弾です。正しい姿勢を保つための筋トレとして、胸筋・上腕筋・脊柱起立筋・内転筋・大腿四頭筋等を中心に立位・座位で主に行いました。また、この時期は夏の暑さに負けないようウォーキングとリズム体操を行い持久力の向上を図りました。筋トレは少しきつかったかな？と思いましたが、皆さん真剣に取り組んで下さり、「楽しかった～」と帰っていかれました。



# 市民会議のこの事業で“マメポ”のポイントがゲットできます！

9月8日(日) テーマ別料理教室 テーマ別料理教室⑤

12月15日(日) げんきカレンダー クリスマス会

10月9日(水) 健康づくり講座 3回コース④

## 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
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) <b>栄養ステーション① 6/16(日)</b> 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 <b>栄養サポート部会</b> 運動サポート部会 子どもサポート部会
7月	<b>げんきカレンダー・講演会 7/7(日)</b> 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)	<b>子どもサポート部会</b> 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	<b>テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/8(日)</b>	<b>栄養サポート部会</b>
10月	げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/6(日) <b>健康づくり講座④ 10/9・16・23(水)</b> 地域ふれあい健康教室② 10/31(木) <b>秋のげんきまつり 10/14(月・祝)</b>	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 <b>全体</b>
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) <b>健康づくり講演会 11/9(土)</b> 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 <b>運動サポート部会</b> 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) <b>げんきカレンダー・クリスマス会 12/15(日)</b>	栄養サポート部会 栄養サポート部会 <b>子どもサポート部会</b>
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

\*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。