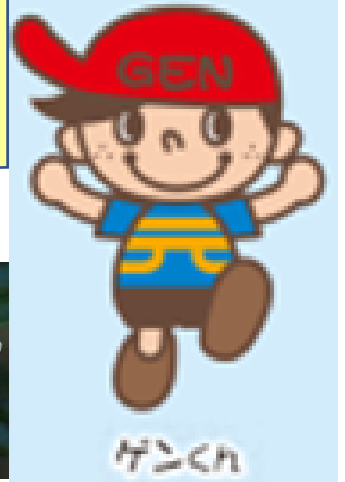


げんき

岡崎げんき館市民会議

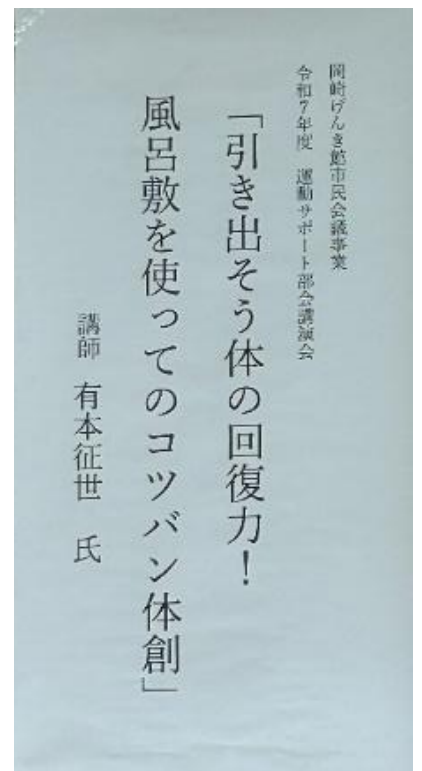
はっしん!

2026年
第2・3号



運動サポート部会・講演会 令和8年2月1日（日）

<運動サポート部会>



「引き出そう身体の回復力！

風呂敷を使つてのコツバン体創」と題して講義と実技をしていただきました。

参加者の皆さん楽しそうに体を動かして見えました。風呂敷を対角線にして使うと伸びて扱いやすく動かせました。参加者の皆さんは先生の話術に引き込まれてしっかり運動し、大変満足していただけたようです。



地域ふれあい健康教室④ 2/18(水)

＜運動サポート部会＞

＜栄養サポート部会＞



血圧が高い方（収縮時 195）がみえて椅子で見学をと伝えましたが、「朝、家で計測した時は高くなかった。」とおっしゃって、みなさんと一緒に少し動かれていたものでプログラム内容を変えてストレッチ中心でタオル体操、腹式呼吸、椅子でボールのレクリエーションを行いました。



調理はみなさん「美味しかった。」「満足でした」との感想でした。手際よく簡単に出来てよかった。特にイチゴ大福が好評でした。

栄養ステーション⑤ 2/14(土)

<栄養サポート部会>

「塩分控えめでもおいしい、うま味たっぷり料理に挑戦」



親子で8組 16名の参加者でにぎやかに調理を楽しみました。今回のテーマはおいしい減塩食を作るということで、レシピは少ない塩分でおいしく食べられる工夫をふんだんに盛り込みました。

(レシピ) ①もろこしうどん ② フライドポテト
③ チョコがけフルーツ ④ おかか和え

食塩にはたくさんの大切な役割がありますが、とりすぎは心配な栄養素の1つです。そこで小学生親子を対象に、お塩ひかえめでもおいしく食べるコツである「うまみ」をたっぷりつけた料理教室を開催しました。

まずはこんぶとかつお節の出汁とりに挑戦。

昆布の出汁をお味見した後、かつお節をいれた出汁をお味見して味比べ。



最後に出来上がった岡崎名物「もろこしうどん」は出汁がきいていておいしいと好評でした。でも、当日はバレンタイン。いちごにチョコをデ IPPしたチョコがけいちごづくりが一番盛り上がっていたかも？



テーマ別料理教室⑧ 食文化継承料理教室 2/21(土)

＜栄養サポート部会＞



【メニュー】

- ① 伊賀まんじゅう
- ② したじ飯
- ③ あさりとわけぎの
酢味噌和え
- ④ 麩と菜の花のお吸
い物



- いがまんじゅうが、ちょっと難しかったですけどチームワークで作れて良かった。
- 慌ただしかったけれど普段作れないものだから楽しかった。
- 季節の料理でとても良かった。

と、アンケートによる感想がありました。いがまんじゅうが雛菓子であることを知らない方が多く、この時期に和菓子屋さんによくのいがまんじゅうが並ぶことに驚いておられました。

市民フォーラム 2026

2/28(土)

<保健サポート部会>



長谷川代表の活動報告



太田リーダーが講師紹介



司会の近藤副代表

恒例の市民フォーラムを満員の参加者を迎えて開催しました。最初に長谷川代表が市民会議各サポート部会の活動状況を、写真を交えて報告しました。

第2部はお待ちかねの講演会です。今年は名古屋文理大学教授、小田裕昭先生による「時間栄養学で健康にスマートに生きよう！」です。

小田裕昭先生による「時間栄養学」



講演では従来の「何を食べるか」の栄養学から「いつ食べるか」という新しい概念の栄養学のお話が聞けました。特に朝食が朝陽を浴びるのと同様に体内時計をリセットする事や逆に夜食は身体に蓄積されやすく（＝太りやすく）、体内時計を遅らせる事など目からウロコのお話が満載でした。また体内時計の乱れを直す方法や砂糖の摂り過ぎの害のお話なども即実践したい内容のお話でした。



会場はほぼ満席でみなさん熱心に聞き入っていて講演後の質疑応答にもたくさんの質問が出るなど関心の高さが伺えました。

（今回の市民フォーラムは後日、ミクスの「市民招待席」で放映予定ですので、ぜひご覧下さい！）

会場は満員の参加者で埋まりました



令和7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 4/3・5/10・17(木)	運動サポート部会
5月	げんきカレンダー・親子クッキング① 5/18(日)	子どもサポート部会
6月	地域ふれあい健康教室① 6/3(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/8(日) 栄養ステーション① 6/15(日) 健康づくり講座② 6/5・6/12・19(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/21(土) げんきカレンダー・講演会 6/29(日)	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 子どもサポート部会
7月	健康づくり講座③ 7/16・23・30(水) テーマ別料理教室①・地産地消 7/5(土)	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 8/16(土)・8/17(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/8(金)、③8/9(土)、④8/10(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/30(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	地域ふれあい健康教室② 9/25(木) テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/7(日)	運動・栄養サポート部会 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 10/5(日) 健康づくり講座④ 10/7・14・21(火) 秋のげんきまつり 10/12(日)	子どもサポート部会 運動サポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ 11/18・12/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/29(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/14(金)	運動サポート部会 子どもサポート部会 運動・栄養サポート部会
12月	栄養ステーション④ 12/14(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑥12/6(土)・⑦12/7(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/14(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⑥ 1/23・30・2/6(金) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/31(土)	運動サポート部会 子どもサポート部会
2月	地域ふれあい健康教室④ 2/18(水) 栄養ステーション⑤ 2/14(土) テーマ別料理教室⑧ 2/21(土) 市民フォーラム 2/28(土)	運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会 栄養サポート部会 保健サポート部会・ 全体

令和7年度の事業は全て終了いたしました。ご支援をありがとうございました。