

げんき はっしん!

*
第2回
*



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかげ21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

(社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー、岡崎ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、岡崎おもちゃ図書館、岡崎女子短期大学



地域ふれあい健康教室

地域ふれあい健康教室

運動サポート部会 リーダー 近藤 恵子



みなさん、市民会議運動サポート部会の近藤です。
私たち岡崎げんき館市民会議では、市民のみなさまに健康づくりのきっかけづくりの支援を目的として、「運動サポート部会」の健康づくりリーダーと「栄養サポート部会」の食生活改善協議会と共同で「地域ふれあい健康教室」を開催しています。

生活習慣を見直すには「運動」と「食事」のバランスが大切です。

運動は、私たち健康づくりリーダーが運動の楽しさ、身体を動かすことの大切さを知っていただけるよう、食事は、食生活改善協議会の指導で自分に見合った食量やバランス食の調理実習を通して、参加者の

皆様に健康づくりの大切さを知っていただいています。

参加者からは、「自分自身の生活習慣を見直すことができて良かった。」「楽しく運動ができたので続けたい。」との声をいただいています。

昨年、オープンしたげんき館では、岡崎げんき館市民会議の事業として開催し、アンケートの希望により今年は6月と11月の2回、げんき館での開催を予定しています(そのほかリブラ・市民センターも予定)。また、市政だよりなどで募集しますので、市民のみなさまのご参加をお待ちしています。

地域ふれあい健康教室の参加者の声

祖母・孫とて楽しく体を動かし、お料理まで作ることができ、楽しい半日でした。

運動したあとに、おいしい食事。充実していました。

係の皆さんのご厚意に頭が下がります。気持ちよく参加させていただきました。またの機会にも参加できたらと思います。

ひとこと

広報担当:佐々木秀美



岡崎市民病院跡地に待望の岡崎げんき館ができて、早くも1年が経ちました。保健所を核とした複合施設において、(社)岡崎市医師会・(社)岡崎歯科医師会・(社)岡崎薬剤師会・栄養士会・健康づくりや子育て支援の市民活動団体・地元の岡崎短期大学の学生さんたちや若宮商店街がいっしょになって「健康づくりの初めの一歩・きっかけづくり」を仕掛けてきました。

参加者の皆さんのおかげでげんきの輪が大きく広がり、2年目を迎えます。これまでの経験をいかしながら、さらにパワーアップしていきます。ぜひ皆さんご期待ください。

「げんきまつり秋」を開催しました!

2008年10月26日

岡崎げんき館がオープンして初めての「健康フェスティバル」が「げんきまつり」とひとつになって、その名も“げんきまつり秋”として開催され、市民会議も参加しました。



クイズラリーは大盛況! 1階市民活動室では医師会の目の無料相談会、歯科医師会のよろず歯科相談、3階講堂では4つの講演会がありました。薬剤師会のハーブティーにころもからだもポカポカ、地元商店街のみたらしだんごも大好評でした!

また、運動広場では、城西高校によるチアリーディングなども開催。当日は小雨模様にもかかわらず、およそ1,000人のかたにご来館いただき、様々なかたちで、「健康」、「げんき」を体感していただきました。

市民会議事業

参加者の声

運動サポート部会

12月 健康づくり講座

今 回健康づくり教室に初めて参加しました。栄養の先生は私たちに簡単に理解できるようにお話してくださいましたし、運動も椅子を使った体操で家庭でもできそうです。是非みなさんにもおすすめしたいです。とくにボールで遊びながらの筋トレは面白かったです。



子どもサポート部会

岡崎市おもちゃ図書館 きらら

3 才のころから月に一度をたのしみにしています。ボランティアさんがいるので子どもを安心して遊ばせたり母親たちの情報交換の場としてとても助かっています。



市民会議発!

ヘルシーレシピ

「豆腐ステーキ ドレッシングおろしソース」

(1人分 93Kcal、塩分0.5g)

ドレッシングの酸味が大豆と合って絶妙!低カロリーでヘルシー。

(栄養サポート部会 管理栄養士 浅田英嗣)



* 材料 * (4人分)

- | | | | |
|---------|--------|-----|-----------|
| 木綿豆腐 | 1丁 | 片栗粉 | 5g |
| 大根(おろす) | 160g | 水 | 75ml |
| 酢 | 25ml | ゆず | 15g(1/4個) |
| オリーブオイル | 大さじ2/3 | 大葉 | 4枚 |
| 塩 | 小さじ1/3 | | |
| こしょう | 適量 | | |

* 作り方 *

- 豆腐は縦横半分に切って電子レンジに円形に並べ、5分加熱する。まな板などを上において10分ほど水を切る。
- フライパンに豆腐を入れ、少しこげ目がつく程度に両面焼く。
- ゆずの表皮を飾り用に少し取り、汁を絞っておく。
- オリーブオイルに酢、ゆずの汁、塩こしょうを混ぜる。
- 鍋に大根おろしと4)を入れ火にかけ、片栗粉を水で溶いたものを加えてとろみがつくまで加熱する。
- 皿に大葉を敷き、上に豆腐をのせ、ドレッシングおろしソースをかけ、ゆずの皮の千切りを盛る。

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

会員リレー

げんき! コラム

★第2回★

岡崎市食生活改善協議会 今泉 清子



私たち、岡崎市食生活改善協議会は、会員117名です。会員とは保健所で20時間以上の「食生活改善推進員教育事業」の講習を受けた人たちです。「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、まずは自分の家族から次にお隣さんお向かいさん、そして地域の住民のかたたちに食生活の大切さや活動について、お話しています。

さて、昨今高齢化の進展とともに、生活習慣病が増加しています。岡崎げんき館市民会議事業では、テーマ別料理教室として、親子の料理教室、男性の料理教室、カルシウム料理教室、野菜を食べよう(地産地消)料理教室を開催していますが、毎回たくさん申し込みがあり、スタッフも大変よろこんでいます。障がい者料理教室は、毎月1回開催して、その都度スタッフでテーマを決めてメニューを考えています。教室では、また家で作ってもらえるよう簡単で手早くできるものをと真剣です。終了後、「美味しかったよ」、「家で作るね」という言葉を聞くと本当にやりがいがあり、次回も頑張ろうと元気ができます。今後もげんき館での教室を長く続けていきたいと考えています。

また、私たちは、各地域の市民ホームなどでも一人暮らしの高齢者、幼稚園に上がる前の幼児とお母さんを対象にした手作りのおやつ試食と食育の講話等を開催し、「きいろ・ピンクのエプロン」をして活動しています。これからも地域の皆様に愛される活動をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

*当会の会員である蜂須賀慶子さんが、愛知県唯一の90歳名誉会員の表彰・精神保健福祉事業表彰 愛知県精神保健福祉協会長賞をいただきました。皆様のご協力のおかげと感謝して、今後の活動の励みにしていきます。ありがとうございました。