

げんき はっしん!

*
第3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、岡崎市おもちゃ図書館、岡崎女子短期大学



栄養ステーション

岡崎市おもちゃ図書館きらら・子ども発達サポートぷち

子どもサポート部会 リーダー 鈴木 順子



「岡崎市おもちゃ図書館きらら」は、岡崎市社会福祉協議会からの受託事業として、毎月第2土曜日の午前10時～正午まで、岡崎げんき館1階子ども育成ゾーンの活動支援室で行っています。心身にハンディキャップのあるお子さんが、家族やボランティアと一緒に安全に楽しく遊べる場所です。

「岡崎市おもちゃ図書館きらら」ではレジャーライブラリー活動として、食生活改善協議会の協力を得て“料理教室”や、“サマースクール”、“ボウリング大会”等も開催しています。今年で10年目になり、設立当初小さかった子どもたちが中高生となり、毎回楽しみに参加してくれています。

子どもたちの成長と笑顔が、私たちボランティアにとって一番の励みとなっています。

今年もいろいろな企画がありますのでご参加ください(詳しい内容は、市民会議HPに掲載してあります)。

「子ども発達サポートぷち」は、就学前の子育てや発達に心配のあるお子さんと保護者のかたが楽しく過ごす場所です。子育ての悩みを話したり、子どもさんとのかわり方をスタッフと一緒に考えたりしています。

“うちの子、言葉が遅いかな?”、“かんしゃくを起こすとなかなかおさまらない…”など子育てで心配なことがあったら、ぜひ一度“ぷち”に遊びに来てくださいね。



子ども発達サポートぷち 参加者の声

子育てってむずかしいなあ…と
気分がスッキリしない日も
「明日はぷちがあるからがんばろう!」
と明るい気持ちになります。

言葉が遅いことが心配で参加していますが、
子どもが楽しそうに笑顔で遊んでいる姿を
見ると“ぷち”に参加してよかったと
心から思います。

ひとこと

岡崎げんき館に停まる路線として“まちバス”を始め、最近では“矢作地区路線バス”や“下山乗合タクシー(愛称ささゆりバス)”、東岡崎を経由する“おかげぎエクスプレス(愛称赤バス)”が運行され、大変利用しやすくなりました。

例えば“まちバス”の場合、片道約20分(中岡崎～げんき館)の乗車で、乗継券をもらえば往復でも200円で済みます。また、若宮商店街などの乗車券サービス店でお買物すると無料乗車券がもらえます。

環境にもやさしいバス。ホームページの「げんき館へのアクセス」のバス情報をご活用いただくと便利です。

3月1日

「岡崎げんき館市民フォーラム2009」を開催しました!

岡崎げんき館がオープンしてからちょうど1年たった3月1日、岡崎げんき館3階講堂で「岡崎げんき館市民フォーラム」を開催しました。



最初に市民会議各支部のリーダーによる活動報告を行い、一年間の成果などを発表しました。次にこの日のメイン行事、岡崎女子短期大学教授 赤羽根有里子先生の講演「桃太郎はなぜ『もも』なのか?」を開催しました。参加者からは「大人が聞いてもおもしろかった」などの感想が多く聞かれました。このあと、意見交換会を行い、いろいろな市民の立場から市民会議事業、あるいは岡崎げんき館の運営などに対する意見を聞くことができ、盛況のうちに閉幕しました。

参加者の声

『講演会』

グリム童話の日本版を聞いているようで、大変興味深く拝聴できた。物事を歴史的に進化論的に見えることの重要性を再認識しました。

『意見交換会』

健康も大事だが、健常者以外の人々の参加もあって、生の声を聞くことができてよかった。意識の改革の重要性を感じた。

市民会議事業

参加者の声

栄養サポート部会

栄養ステーション

低 カロリー甘味料を実際に使ったゼリーや、甘味料そのものの味を知ることができてよかったです。お菓子に利用するとやはり満足感が得られて食事療法も続けられそうだと思います。



運動サポート部会

4月の楽しい健康ウォーキング

楽 しいウォーキング教室に初めて参加しました。ウォーキング資料を手にして親切でいい講座の後、実践をしていただき、本当にありがとうございました。正しい姿勢・歩き方の大切さがよくわかりました。お友達にも紹介したいです。



市民会議発!

ヘルシーレシピ

「おからサラダ」

1人分/エネルギー193Kcal
カルシウム89mg 鉄分1.2mg
食物繊維8.4g 塩分1.7g

栄養サポート部会
管理栄養士
小島千佳

新食感のおからサラダ。ドレッシングはお好みの味で。フレンチドレッシングがおすすめ。



* 材料 * (4人分)

おから	250g	たまねぎ	1/4個
ドレッシング	80g	ミニトマト	8個
むきえび	100g	塩、コショウ	少々
きゅうり	2本		

* 作り方 *

- きゅうりは厚さ1cmのいちょう切りにする。たまねぎは粗みじん切りにして水にさらす
- むきえびは塩ゆでにし、冷ます
- おからをテフロン加工のフライパンで10分ほど炒る(弱火~中火) ※焦がさないように
- ③が熱いうちにドレッシングを入れ、混ぜながら冷ます
- えび、きゅうり、たまねぎを加え、塩、こしょうで味を調える
- お皿に盛り付け、ミニトマトを添える



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3回★

市民交流部会
倉橋 龍生さん

みなさん、こんにちは
私たちは「みんなが元気になればいいなあ!」ということを原点にして活動しています。
元気とは何だろう? 体の健康? 心の健康? よくわからないけどとにかくいつも笑顔でいれることなんだと思います。

とりあえずまつりです! 「げんきまつり」を通じていろいろなイベントを企画し、考えています。前回の「げんきまつり」ではおがさきウォーキング協会が開催した岡崎げんき館ルートのウォーキングに協力して、だんごを焼いて配布して非常に喜んでいただきました。

「げんき館」を作るときのテーマとして「健康」「にぎわい」「交流」がありました。これはこの先もずっと考えなくてはいけないテーマです。

みなさんもどんどん「市民交流部会」に意見ををお願いします。

楽しくやりましょう!

