

げんき はっしん!

*
第4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、「健康おかざき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



げんきクラブ

岡崎女子短期大学げんきクラブ

私たちは、岡崎げんき館市民会議「子どもサポート部会」に所属している「げんきクラブ」です。げんきカレンダー事業を担当しています。スタッフは岡崎女子短期大学に通う22人で構成され、大学のサークルとして活動しています。

今年のげんきクラブは、今までとは違い、小学生を対象に含めたイベントを開催してみました。クッキング、運動遊び、クリスマス会など全ての小学生が参加できるようになりましたので、参加できなかったというかたも、次回のイベントにぜひご参加ください。

私たちは「親子の絆を深める、親子のあそびの場をつくる」ということをコンセプトに活動していましたが、皆さんは親子の絆とは何だと思いませんか？ 私たちは事業を通じて、様々なことを考えさ

部長 角谷 知香



せられました。一緒にいてあそぶということが大切だと思っていたのですが、子どもと親がそばにいて同じ時間を過ごすだけでも十分親子の絆づくりになるのだなと実感しました。

イベント終了後のアンケートで「良い思い出になりました。また来たいです。」という言葉がいただいたときは、本当にうれしかったです。

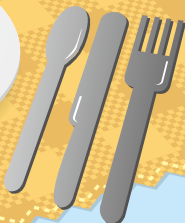
企画をする時は、スタッフ同士でぶつかり合い、ケンカになることもあります。イベントを終えた時の参加者の「ありがとう」という言葉は、他に変えられない私たちの宝物です。

まだまだ未熟な私たちですが、来年、再来年と続けていきたいので、今後ともよろしくお願ひします。

げんきクラブ 参加者の声

娘の手料理も初めて食べて感動しました。ご飯まで炊いて…とっても美味しかったです。子どもだけで調理ある機会も与えていただけ、娘もうれしそうでした。

心のこもったお料理が食べられうれしかったです。スタッフのお姉さんがとても優しく子どもたちに接してくださっていて良い印象でした。ありがとうございます。



ひとこと

げんき館における活動は、学生にとっても大変刺激になっているようです。ぜひ、私たちの教室に参加していただき、お子さんと一緒に

「ドキドキ」「ワクワク」しながら、コミュニケーションを深められてはいかがでしょうか。これからも、岡崎女子短期大学では、身近な岡崎げんき館とともに地域ぐるみで歩んでいきたいと考えていますので、よろしくお願ひします。

岡崎女子短期大学 学長 長柄孝彦



岡崎女子短期大学 長柄学長
(写真左)「げんき館市民会議」
荒井代表(写真右)とともに

9月9日

「岡崎げんき館市民会議ワークショップ」を開催しました!

9月9日の夕方、岡崎げんき館多目的室でワークショップを開催しました。当日は、市民会議の5つの部会から20人が参加、7人の保健所職員にも加わっていただき、今年度からげんき館整備運営事業推進専門委員に就任された愛知学泉大学政策学部・伊藤雅春教授のご指導で、「第1回井戸端会議」が始まりました。趣旨説明、プログラムの説明、問題提起と進み、「市民会議の運営について考える」というテーマで討論に入りました。



参加者を4つのグループに分け、付せん紙を使ってみんなが自由に意見を書いてはシートに貼り付け、そこからグループとしての意見をまとめるという手法で、①活動に対する相互理解を深めた後、②市民会議の事務局の運営体制について、3タイプの提案をたたき台に、各グループがにぎやかに話し合い、少しずつ違う答えを導き出しました。

今後も「井戸端会議」を重ね、ひとつの結論に集約していきます。今回のワークショップはメンバーが思い思いの考えを語り合い、近い将来の市民会議の方向を考える大変良い機会になりました。

市民会議事業

参加者の声



安藤さん

運動・栄養サポート部会

地域ふれあい健康教室

リ ぶらのスタジオに入るのは初めてで、壁一面に鏡があり、いやでも自分の姿が目飛び込んできて、少しダイエットしようかなという気持ちになりました。体操は短い時間でしたが気持ちよく汗をかき体が軽くなりました。



栄養サポート部会

テーマ別料理教室

普 段子どもに包丁を持たせないの、家ではできない体験ができました。



親子と一緒にクッキングをすることができ、楽しかったと大好評でした。長く続けていきたい活動です。
(テーマ別料理教室講師)

市民会議発!

ヘルシーレシピ

栄養サポート部会
岡崎栄養士会

「ブロッコリーのひと鍋パスタ」

1人分/エネルギー138Kcal 塩分0.8g



たくさん煮たブロッコリーを
つぶしてソースに

* 材料 * (2人分)

マカロニ(フジッリ) ..160g	塩..... 小さじ2/3
ブロッコリー..... 250g	こしょう..... 適量
ベーコン..... 4枚	粉チーズ..... 大さじ4
水..... 2・1/2カップ	

* 作り方 *

- ① ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房にわけ、軸は筋を取り1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。水を加えて煮立て、塩、ブロッコリー、パスタを加えてふたをする。パスタのゆで時間に合わせ、弱火で煮る。
- ③ ブロッコリーを木べらなどでつぶし、こしょう、粉チーズを加える。

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4回★

運動サポート部会
植野 誓子さん

私たち岡崎市ウォーキング協会は、げんき館市民会議運動サポート部会に属し、岡崎市体育協会にも加盟しております。ウォーキングは、あらゆる運動・スポーツの基本であり、健康法として理想的な有酸素運動で、だれでも参画でき、一生続けることが出来る全員参加可能な市民スポーツです。

また私たちは、ウォーキングすることにより、郷土の自然を再発見し、自然との豊かなふれあいが実現でき、自然を大切にする心の向上と育成が図られ、歩いてふれあうコミュニティの醸成など地域社会の活性化にも貢献し、「人も社会も地球も元気にする」活動を展開しています。げんき館においては、毎月第2・第3土曜日(8月と12月は休み)にウォーキング教室を行って市民のみなさまの健康に少しでもお役に立てればと頑張っております。ご一緒に楽しく歩いて“げんき!”を実感しませんか。

