



げんきはっしん!

第7回



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、「健康おかげさまで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、岡崎ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 さらら、岡崎女子短期大学

親子健康づくり講座

親子でのびのび 心と身体 の健康教室

健康づくり リーダー 清水 節子



8月の健康づくり講座は昨年に引き続き、小学生の親子を対象とした「親子体操!心も身体ものびのびと!」と題して行いました。運動遊びを通して親子のふれあいを深めるプログラムとし、バスタオルを使ったり、初めて手にするジムボールの感触を確かめながら楽しみました。親子で触れ合うことで日ごろ目にしない表情をお互いに発見して、親子の絆を一層深めあえたひとときでもありました。子どもにとっては長い休みの中の一日はありますが、親とのコミュニケーションをさらに深めるチャンスでもあります。より多くの方々に参加していただき、心と身体 の健康づくりの大切さに気づいてほしいと願っています。私たち健康づくりリーダーは、ここ、げんき館を拠点として皆さんの健康づくりに少しでもお役に立

てるようにと頑張っています。また、回を追う毎に市民の皆さんの健康づくりへの関心が高まっていることを実感しています。市民会議事業が大きく発展するよう、これからも皆さんが気軽に楽しんで参加していただけるような講座を発信していきたいと思っています。



市民フォーラム 参加者の声

- 楽しく身体も動かすことができた
- 家で子どもと取り入れたい
- しっかり触れ合えて楽しかった
- 子どもと笑いながら楽しめた

ひとこと



げんき館が開館して早3年となります。秋のげんきまつりなどの行事に加え、保健サポート部会、運動サポート部会、栄養サポート部会、子どもサポート部会、市民交流部会の事業に対し、市民の多数の参加がありました。市民会議としてさらに充実した事業を目指していきますので、今後ともご参加をお願いします。
 また、プール・ジムはこれまで多くの方の利用がありました。まだ利用されることがない方もぜひこの施設を利用してみてください。市民の皆さんとともに、より良いげんき館になりますよう、努力してまいります。ご意見・ご要望などございましたら、市民会議までお寄せください。



市民会議事務局 倉橋敏朗

“いのちの博覧会”に参加しました!!



岡崎げんき館市民会議・子どもサポート部会は、8月1日(日)に開催された“いのちの博覧会”に参加しました。図書館交流プラザLibra前の康生プロムナードで子どもたちにヨーヨーフリゲームを楽しんでもらいながら、保護者の方に“公園についてのアンケート”に答えていただきました。

子どもサポート部会では今年度から3年計画で、岡崎の身近な公園が利用しやすく楽しい遊び場となるための公園活性化計画を行います。まずは、小さな子ども連れの家族に公園の利用についてのアンケートを実施し、現状を把握します。次年度以降は実際の公園での楽しい遊び方を提案していきたいと思ひます。小さな子どもたちも安心して遊ぶ事ができ、保護者同士の交流の場となるような公園作りを考えています。
 当日は記録的な猛暑の中にもかかわらずご協力くださった皆様のおかげで、120人の方からアンケートにご回答いただきました。ありがとうございました。

市民会議発! ヘルシーレシピ 栄養サポート部会

「ピリ辛丼と簡単コンソメスープ」



- **ピリ辛丼** (1人分/エネルギー125kcal、塩分1.3g)
- 材料**
- トマト 2個
 - 卵 2個
 - 白ねぎ 1~2本(100g)
 - ごま油 小さじ2
 - トウバンジャン 小さじ2
 - ケチャップ 小さじ2
 - オイスターソース 小さじ4
 - 片栗粉 小さじ1/2
- 作り方**
- ① トマトはヘタを取ってさいの目切りにし、白ねぎは小口切りにする。調味料は混ぜておき、片栗粉をよく溶かしておく。
 - ② フライパンにごま油とトウバンジャンを入れて弱火で炒め、香りが出たらトマトを加えて中火で炒める。
 - ③ 全体に油が回ったら、残りの調味料を加え、木ベラで混ぜとろみがつくまで煮る。
 - ④ ③に白ねぎを加えて混ぜ、溶き卵をまわしいれて菜ばしで混ぜ、火を通して水分を飛ばす。
 - ⑤ ④をご飯の上にかける。
- *にんにく・しょうがを入れてもOK
 *長ねぎの代わりに、ニラや万能ねぎを入れてもOK

- **簡単コンソメスープ** (1人分/エネルギー14kcal、塩分1.3g)
- 材料**
- 乾燥わかめ ひとつまみ
 - 糸寒天 ふたつまみ
 - コーン缶 小さじ1
 - コンソメ(顆粒) 小さじ1弱
 - 湯 200ml
- 作り方**
- ① 碗(もしくはマグカップ)にわかめ、寒天、コーン缶、コンソメを入れておく
 - ② 沸騰した湯を加え、混ぜる。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩
ごはん	251	4.1	0.9	54.6	8	0.3	0.0
ピリ辛	125	5.3	6.3	12.2	35	1.0	1.3
コンソメスープ	12	0.5	0.2	3.8	27	0.2	1.3
合計	389	9.9	7.4	70.6	70	1.5	2.6

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

参加者の声

いつも“勝手”を使っていない者でも簡単にできて味も良かったですよ。それに旬の季節の野菜を使っているのが、季節感があって見た目も良かったです。今回作った3種類の丼(ピリ辛丼、ネバネバ丼、サラダ丼)は全部家でやってみたいです。



鈴木惣三郎さん

げんき! コラム ★第7回★

保健サポート部会 歯科医師 荒井 俊裕

「一生自分の歯で美味しく食べましょう」 “歯周病ケアが大切”

歯が抜けてしまう原因を知っていますか。ここ数十年間で我が国のむし歯の数はぐんと減りました。しかしむし歯もないのに歯が抜けて入れ歯になってしまう人がまだまだ沢山いらっしゃるの現状です。なぜでしょう???



実は一般成人において、歯が抜けてしまう原因のほとんどが、むし歯ではなく歯周病なのです。むし歯は歯本体の病気ですが、根っこさえしっかりしていれば適切な治療をすることで、ほぼ健康に近い状態に修復復元することが可能です。ところが歯周病は、歯を支える骨がむし歯と同じように病原菌の作用によって破壊される感染症で、歯が生え始めたその時からほとんど無症状で進行しているのです。

10~20歳代までは、健康的な若さで何とかカバーできていますが、30歳代くらいから歯ぐきが赤く腫れて血やウミがでたり、歯がしみるようになったり、歯がういたような症状が出たり...皆さん、思い当たるフシはありませんか。

子どもの頃からむし歯予防を含めた歯周病予防、お口のケアをしっかりとっておけば、将来入れ歯を入れなくても済むのです。子どもたちの将来にはこの世の中から入れ歯なんて無くすことも可能です。

歯周病予防には毎日の正しいブラッシングが一番大切。定期的な歯科医師、歯科衛生士によるチェックやケアを欠かさず歯周病を予防しましょう。

生きることは食べること、人生最後の1日まで自分の歯で美味しく食べ、自分の足でトイレにいきましょう。それが誰の願いです。