



岡崎げんき館市民会議 <http://www.genki-shimin.com>

# げんきはっしん!

第9回



岡崎げんき館市民会議  
マスコットキャラクター  
げんくん

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、「健康おかさぎ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支部、岡崎市ウォーキング協会、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、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

## 「元気、笑顔、にぎわい」

岡崎げんき館市民会議では保健・運動・栄養・子ども・市民交流の5つの部会に分かれて活動しています。第1回は、市民交流部会の紹介をします。

岡崎げんき館市民会議の市民交流部会です。私たち市民交流部会は人と人とのふれ合いを大切にしています。そして、多くの人たちと知り合い、笑顔でみんなが集まり、にぎわい・交流ができればと活動しています。みんなが集まるといえば、やはり「祭」です。げんき館では春・夏・秋・冬の「げんきまつり」があります。

夏のげんきまつりでは、学区の社協、PTAや市民交流部会のメンバーでもある若宮商店街のみなさんと協力して盆踊りや夜店などを行っています。秋のげんきまつりには、だんごやお茶を出してみんなに喜んでもらっています。

いま日本は暗く厚い雲でおおわれていますが、私たちの「げんき」で厚い雲をふきとばし、まぶしい青空がみえるようがんばっていきましょう。



秋のげんきまつり



### 夏のげんきまつり

7月30日(土)ふれあい夏まつり ※小雨決行

- ★子どもゲームコーナー 17時～20時45分
- ★太鼓演奏 18時～18時30分
- ★盆踊り 19時～20時45分
- ★屋台もあります

駐車場の一部を使用させて頂くため駐車場がありませんので、公共交通機関等での来場にご協力ください。



### ひとこと

代表に就任して



この度、岡崎げんき館市民会議代表を務めさせていただく事になりました。

岡崎げんき館も4年目となり、市民会議事業自体はほぼ軌道に乗ってきていて、現在の事業を継続する事が必要な事は言うまでもありませんが、一方で常に新しい企画を模索していく事も重要と考えます。例えば市民会議所属の各団体が共同で行う教室の可能性を検討していく事や、昨年度の市民フォーラムに引き続いて、岡崎の医療連携についての第2回目の企画の立案、

そして市民会議全体として参加する秋のげんきまつりにおいても、新たな視点で取り組んでいけたらと思っています。

われわれ市民会議は今年度から自立した事務局を持つ事になり、その一歩を踏み出した訳ですが、焦らず急がず、着実に進んでいきたいと考えています。何かお気づきの点がありましたらご指摘のほどよろしくお願い致します。

岡崎げんき館市民会議 代表 中西 建夫

### 参加者の声

**おもちゃ図書館きららの親子料理教室(食改協力)**  
毎回家族で参加しています。みんなで一緒にいろんな料理を作って食べる事を楽しみにしています。

真剣に夏みかん寿司を作る遠藤くん

**健康づくり講座**

「定年をきっかけに、六十の手習いで始めたゴルフをもっと楽しみたい」と男性も参加できる健康づくり講座に早速申し込みました。筋トレやストレッチなど、これからの体調維持・管理にとっても役立っていて家でも続けています。講座で知り合った人達とも友達になって毎日がとても充実しています。」

天野ご夫妻

### 市民会議発! ヘルシーレシピ 栄養サポート部会

このレシピは、栄養ステーションで紹介しました。

#### 元気サラダ (4人分)

学校給食に出てくる人気のサラダです。コンブとカツオが決め手の和風味が特徴ですが、色彩も大変きれいです。学校では大量に調理するので、より安全に食べられるように野菜をゆでていますが、家庭では生野菜でもOKです。シャキシャキと歯ごたえのあるサラダになります。

●材料●

- ハム……………25g
- にんじん……………20g
- キャベツ……………80g
- きゅうり……………20g
- ホールコーン缶……………30g
- 塩昆布……………適量
- かつお節……………適量

A

- 酢……………大さじ1/2
- 油……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2

●作り方●

- ① ハムは短冊切り、にんじんとキャベツは千切り、きゅうりはうす切りにする。(給食では野菜を茹でて作ります。)
- ② Aをボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ ①にホールコーン、塩昆布、かつお節を入れ、②をかけてよく混ぜれば出来上がり☆

### げんき!コラム 第9回

#### 野菜がなければウチも出ない!

～被災地石巻市での支援活動を体験して～

栄養サポート部会 管理栄養士 浅田 英嗣

日本栄養士会から宮城県石巻市、遊楽館での災害支援の要請があり、5月1日～5日は石巻市に出かけました。車で11時間かけて到着した“遊楽館(ゆうがくかん)”は岡崎げんき館より大きな文化・体育施設で、電気、ガス、水道は使えますが、節約のため、トイレは避難者用とスタッフ用が1箇所ずつです。私の寝床は視聴覚室で、毛布と寝袋で寝ました。避難者は施設内のアリーナに卓球用のフェンスなどでスペースを区切って生活していました。大会議室は資材倉庫になっていて、食品、衣類、消耗品等が山積みです。

崩壊した石巻市立病院の2名の栄養士がここで避難者の給食の献立を立てていて、野菜は生協から週に2回納品があるので不足はしていませんが、賞味期限直前の食品が突然大量に届いたりして、使い方に困ってしまう状態です。

5月2日～4日はひたすら給食調理のおじさんです。栄養士は全国から交代で派遣されてきて、常に3～5人ほどがいます。それにボランティア団体・ピースボートのお嬢さんが5人、5月1日から1週間協力してくれていました。

栄養士がリーダーとなって、86人前後の避難者の食事を作ります。朝はパン、昼はおにぎり、平日の夕食はご飯と汁物などを外部団体が搬入して配りますので、私達は副食の調理が中心です。

5日のこどもの日には鯉のぼりの形のムースを作り、ジャムで目とウロコを書いて、朝食に提供しました。子どもには夕食にケーキとハンバーグを作るよう次のリーダーに託して帰りの途につき、翌6日は元の病院勤務に戻りました。

野菜は不足していませんでしたが、それを調理している私達は、3日間、味見以外に野菜を口にできませんでした。すると、なんと3日間ウチが出なかったのです。野菜が不足すると変調が起こる。被災者でなく支援に行った私がそれを体験したのでした。

岡崎に戻り、日常の食事を改めて見つめると、岡崎には山ほど野菜があって、いつでも食べられます。でもそれは本当は奇跡的なことであり、すごく幸せなことなのだとつくづく思いました。これ以上望めないほどの野菜があるので、この幸せに感謝して、今、しっかり野菜を食べましょう。がんばれ東北!がんばれ石巻!そして…がんばろう岡崎!

