

# げんき 第10回 はっしん!



岡崎げんき館市民会議  
マスコットキャラクター  
げんき

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」などに基づき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 きらら、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

まめ吉体操講習会



## 「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2回は、保健サポート部会の紹介をします。

私たち保健サポート部会は岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会という3つの社団法人(通称三師会)からなる部会です。

普段は医・歯・薬それぞれの専門的な立場から公益法人として活動していますが、岡崎げんき館市民会議においては、医療の枠組みを超えてそれぞれの

専門性を融合させた活動をしています。

平成23年2月、岡崎げんき館市民フォーラムにおいて「岡崎の医療をみんなで考える」をテーマに、主に医療連携についてご紹介いたしました。今回その第2弾として「秋のげんきまつり」において特に在宅医療について実際の患者さんの症例をもとに、わかりやすくご説明したいと思います。

これからは住民・患者(家族)が医療チームの中心的存在となり、よりよい地域連携システムを築き上げていかなければなりません。

私たち保健サポート部会(三師会)は様々な事業を通じて市民の皆さんの「げんき」をサポートさせていただきます。



市民フォーラム



秋のげんきまつり

### 秋のげんきまつり 講演会 「岡崎の医療をみんなで考える」～よりよい在宅医療をめざして～

平成23年10月30日(日)午後2時より  
岡崎げんき館3階講堂にて開催

定員 200名(定員を超えた場合は抽選)

申込み締切/10月19日(水)必着

申込み ①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号をはがきまたはファクスにて受付。  
〒444-8545(住所不要)岡崎市保健所総務課企画班 ファクス23-5041

### ひとこと

皆さんこんにちは。岡崎げんき館の運営を管理しております岡崎げんき館マネジメント株式会社 統括責任者の小山です。

皆さんは岡崎げんき館の利用者カードをお持ちでしょうか?現在このげんき館に登録されている総人数は6万6380名(平成23年8月末まで)です。内訳を見てもっと一番多い利用者は35歳から40歳の女性(3,610名)となっております。続いて15歳から20歳の男性(3,381名)三番目と四番目は僅差で25歳から30歳の女性(3,211名)、25歳から30歳男性(3,210名)となっております。

これを見ますと、10代から20代、30代と比較的若い年齢の方が登録、利用されていることがお分かりになると思います。これからも皆様といっしょにげんき館を盛り上げてまいります。まだげんき館に来館されていない方は、是非一度ご見学にいらしてください。スタッフ一同お待ちしております。

(岡崎げんき館 統括責任者 小山 敦)



### 市民会議発! ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

#### 米粉でかりっとポークソテー 野菜たっぷりクリームソース

栄養サポート部会では、国産の米の消費を拡大することによって、地産地消を促進するために、栄養ステーションで米粉を使った料理の紹介をいたしました。6月25日、岡崎げんき館の調理実習室で大勢の参加者と一緒に米粉料理を楽しみました。

今回はその中のひとつを紹介いたします。米粉はダマになりにくいので失敗がなく、でき上がりは小麦粉のような粘りがなく、さっぱりとした食感が特徴です。



※材料(4人分)	豚ロース肉	30g8枚	赤ピーマン	45g
	塩	少々	黄ピーマン	45g
	こしょう	少々	水	200cc
	米粉	大さじ1半	固形スープの素	2/3個
	オリーブオイル	小さじ1	A(牛乳)	200cc
	青梗菜	240g(2株)	米粉	32g(大さじ3半)
	エリンギ	90g(大1本)	粗挽き塩・こしょう	適宜
	人参	40g		

- ※作り方
- ① 豚肉は筋切りし、塩こしょうで味付けて、肉の両面に米粉をはたく。
  - ② 野菜とエリンギは1cm角の薄切りにし、青梗菜は白い軸と葉の緑の部分に分けておく。Aを合わせて粉を溶かしておく。
  - ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉を入れ、中央で焼いて火を通す。最後に火を強めてかりっと焼き上げる。
  - ④ ③の肉を取り出し、余分な油があればキッチンペーパーでふきとり、②の野菜(青梗菜の葉以外)を炒め始め、しんなりしてから青梗菜の葉を加えて炒める。
  - ⑤ ④に水を加えひと煮立ちさせてスープの素を加えて煮溶かし、Aを加えてとろみが付くまでかき混ぜながら煮詰める。
  - ⑥ 皿に⑤のクリームソースを敷き、上に③の肉を盛り付ける。

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

子どもサポート部会

### もっとげんき館をあそぼう!

新企画のイベント!

7月30日(土)、ふれあい夏まつりが今年も開催され、岡崎げんき館が多くの方で賑わいました。夕方になると浴衣姿の子どもたちや近隣の方たちが三々五々来館され、夜店と太鼓の演奏と盆踊りで祭りは最高潮に達し、地域の親睦・交流の場となりました。



村田健将くんとお父さん

お姉さん達遊んでくれてありがとう!色んな遊びがあり、すごく楽しめました。

初めて参加しましたが、とても楽しかったです。

げんき館自体が遊ぶ所が少ないので、このようなイベントは嬉しいです。

中西琉穂くん、凜ちゃん



### げんき! コラム

★第10回★

子どもサポート部会 医師 新家 雪彦

### VPDを知っていますか?

「ワクチンで防げる病気」Vaccine(ワクチン)Preventable(防げる)Diseases(病気)をVPDと呼びます。

VPDは、だれでもかかる可能性がある病気です。日本では、毎年多くの子どもがワクチンで予防できるはずのVPDに感染して後遺症を残したり、命を落としたりしています。

防ぐことの出来る病気から子どもを守ることは非常に大切なことです。予防にまさる治療はありません。

予防接種には費用の自己負担がない定期的予防接種と、自己負担の任意の予防接種があります。

定期的予防接種としてBCG、三種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風)、二種混合(ジフテリア、破傷風)、ポリオ、MR(麻疹、風しん)、日本脳炎ワクチン。

任意の予防接種としてみずぼうそう、おたふくかぜ、Hib(インフルエンザ菌b型)、小児用肺炎球菌、HPV(ヒトパピローマウイルス)、インフルエンザ、B型肝炎ワクチンがあり、このうち細菌性髄膜炎などの重い感染症を予防するHib、小児用肺炎球菌ワクチンと、子宮頸がんを予防するHPVワクチンには岡崎市より費用の助成があります。

予防接種にはそれぞれ接種年齢、接種期間、接種回数及び接種間隔がありますので間違えないようにしてください。また、気になることがありましたら、保健所・かかりつけ医に相談してください。

元気は健康から、健康は予防から。VPDで岡崎の子どもたちを守りましょう。

