



秋のげんきまつり

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

げんきはっしん!

第19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。
岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、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、岡崎女子大学、岡崎女子短期大学、げんきクラブ、若宮通り商店街

市長と語る市民対話集会 (平成27年11月12日開催)

市長さんが市内で活動する様々な団体を訪れて直接、意見や要望を聞く市民対話集会が岡崎げんき館市民会議を対象として11月に岡崎げんき館多目的室にて開催されました。当日は5つの部会から大勢の会員が集まり、熱気ムンムンでした。冒頭、市制100周年のビデオを鑑賞した後、市長さんから100周年記念プロジェクトや乙川リバーフロント構想の説明がありました。

続いて、太田代表から団体紹介があり、市民会議も発足11年目を迎え、岡崎げんき館を拠点としながら市民の健康づくりに貢献してきた経緯が説明されました。それを踏まえて、荒井元代表からは、市民会議に対する市の評価を聞かせてほしいとの発言があり、市長さんからは、健康づくり団体としての十分な評価を頂くと共に、これからも市民の健康づくりのために大いに期待していますというおことばを頂きました。

この後、近藤事務局長より、ウォーキング教室など、人気の講座に定員を超える応募があり、毎回お断りしているので、さらに活動を広げられるように市からの支援の要望や、中西前代表からは岡崎げんき館の駐車場問題の解消への要望がありました。市長さ

内田康宏市長



岡崎げんき館市民会議

んも駐車場問題の現状をしっかりと認識して下さったようです。この後、フリートークも交え、活発な意見交換のうちに予定時間の1時間半はあっという間に過ぎ、とても充実した対話集会となりました。これを機に岡崎げんき館市民会議はますます頑張っていきたいと思えます。講座やイベントへの皆さんのご参加をお待ちしています!

秋のげんきまつり



平成27年10月18日(日)に岡崎げんき館恒例の「秋のげんきまつり」が開催され、各種検査、健康に関する相談・最新情報、体力チェックやおやつを試食、親子おもちゃ作り・腹話術などに、お子さまから大人の方まで参加していただきました。
また、朝市・フリマ・だんご・喫茶OKASHOPも大好評で、「今回初めてだけど、地元の人連でやっていて、あったかい雰囲気よかった」、「片足ケンケンや、野菜350gを当てるのとか、握力を測るのが楽しかった」などの声をいただきました。
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

お知らせ

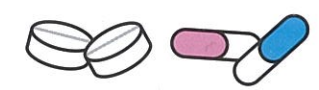
「市民フォーラム2016」

日時 平成28年3月5日(土)

第1部 14:00~
岡崎げんき館市民会議 活動報告

第2部 14:20~
「岡崎の医療をみんなで考える」
~自分の薬についてもっと知ろう~

場所 岡崎げんき館3階講堂



えんえんとやっています

健康づくり講座

運動サポート部会 健康づくりリーダー
宮島淑子



「健康づくり講座」のテーマは「アップさせよう!体力年齢・脳年齢」です。

参加者の皆様から、「初参加でしたが、無理なく体調に合わせて運動ができて楽しかったので、また参加します。」「体が軽くなりスッキリし、疲れも取れました。」「体力と脳力の低下を感じ、運動を続けなければいけないと思う。」などの感想をいただき、運動の大切さ、楽しさ、継続の重要性を理解して頂けたのではと喜んでます。

現在では4人に1人が認知症予備群と言われています。その1人にならないように「身体を使っの脳トレ」に参加してみませんか。

「立つ、座る、歩く、握る、つまむ」など日常生活に欠かせない基本動作が行えるよう頑張っ、健康寿命を伸ばしましょう!



栄養ステーション

栄養サポート部会
浅田英嗣



栄養サポート部会は「役に立つ岡崎の栄養士」を目指す岡崎栄養士会と「自分たちの健康は自分たちの手で」をスローガンに活動している岡崎市食生活改善協議会の2つの団体が食と健康に関わる事業を展開しています。

中心となるのはおためレシピの調理体験、ミニミニ講座、栄養相談で構成し、岡崎げんき館の調理実習室などで開催している「栄養ステーション」です。

年間4回、概ね6月、9月、12月、2月にテーマを変えて開催し、治療食や食育に関連するレシピと知識を提供しています。

調理体験では、デモンストレーションに続いてみんなで楽しくお料理を作り、楽しく会話しながら食事を味わっています。テーマによって幼児から高齢者まで、幅広い年齢層の方々と交流させていただいています。



栄養ステーション ヘルシーレシピ ~貧血を予防しよう!~

知っておきたい「鉄の知識」

食品に含まれる鉄には、主に肉(特にレバー)・魚などの動物性食品に含まれ、体内への吸収率が高い「ヘム鉄」と、吸収率が「ヘム鉄」の約5分の1程度しかない海藻・豆・青菜などの植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。「非ヘム鉄」は果物や野菜、イモ類に多いビタミンCと肉・魚・卵・乳製品などに含まれているたんぱく質とを同時に摂取することにより大きく吸収率がアップします。



鶏肉のから揚げ風

※材料(2人分)
鶏レバー …… 100g
鶏もも肉 …… 200g
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
溶き卵 …… 1/2個分
片栗粉 …… 大さじ2
油 …… 大さじ2
サラダ菜 …… 40g

栄養価(1人分)
エネルギー:434kcal
鉄分:5.8mg
塩分:1.6g
野菜:20g

- ※作り方
- ①鶏レバー、鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、Aを加えて30分置く。
※好みにんにく、しょうがを入れてもOK。
 - ②全体を混ぜ、ザルにあげて、汁気をきる。
 - ③②に溶き卵をからめ、片栗粉をまぶす。余分な粉は落しておく。
 - ④フライパンを熱し、油を入れ、皮を下にし、中火で焼き色をつける。途中でひっくり返し、全体に焼き色をつける。
 - ⑤ふたをして、弱火にし、肉全体に火を通す。
 - ⑥サラダ菜と一緒に盛りつける。