

げんきと活力を創造しよう! 岡崎げんき館発の情報誌

げんき! ひろがる。

創刊号 | 2008.10

岡崎げんき館から
「げんき」を広げよう!

ゆあさ流! 「エンジョイ・エイジング」のすすめ
岡崎げんき館市民会議「げんきはっしん!」

「ラテンエアロ」

岡崎げんき館では、毎週木曜日に「ラテンエアロ」教室を開催しています。ラテンエアロとは、ラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスのことです。普段あまり使わない股関節周りの筋肉をよく動かすため、ウエストやヒップに、シェイプアップ効果があるといわれています。ラテン特有のステップにあわせて、皆さんもチャレンジしてみてください。



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



岡崎げんき館

岡崎げんき館から 「げんき」を広げよう！

「民間」、「市民」の視点でサービスを提供しています。

岡崎げんき館は、SPC（事業者）、げんき館市民会議（ボランティア組織）、市（保健所）の三者が手を取り合って、合同で運営を行っています。そのため、例えば「げんき館の教室」といっても、主催はSPCであったり、市民会議であったりします。

また、げんき館は岡崎市で初めてのPFI事業によるものです。PFI（Private Finance Initiative）とは、公共施設の建設や公共サービスの提供に際して、従来のように公共が直接施設を整備せずに、民間資金を利用して民間に施設整備と公共サービスの提供をゆだねることです。つまり、PFIとは、広い意味での「民間手法」を用いた運営をしていくことなのです。

オープン以降、岡崎げんき館では、従来の市が行ってきた保健事業に加えて、SPCによる「民間」、市民会議による「市民」の視点をプラスして事業を行っています。だから、げんき館では、従来の「公共サービス」とは違ったものを、ドンドン提供していきますので、皆さんもげんき館で「げんきを体感」してみてください。



【岡崎げんき館の運営】



子ども育成ゾーン



フットサル

フラメンコ



らくらくヨガ

講座

げんき館プールやスタジオなどの講座

* げんき館のプールやスタジオで心はリフレッシュ! 体はシェイプアップ!

? 岡崎げんき館 …………… TEL. 21-7733

岡崎げんき館では、プールやスタジオを使った様々な講座を行っています。プールではジュニアスイミングからアクアエクササイズまで、スタジオではキッズダンスからヨガ教室、フラメンコまで幅広いプログラムが勢ぞろい。皆さんも、げんき館での様々な講座を通じて、げんき館から「げんき」を広げていきましょう。

今後の
予定*

岡崎げんき館ホームページ(<http://www.okazakigenkikan.jp>)や岡崎げんき館内で配布しているチラシ(新聞にも折り込みチラシでいれています)などに随時掲載しています。



講座

「からだの科学」シリーズ

* 世界最先端の研究で心と体を元気にしよう!

? 保健所総務課企画班 …………… TEL. 23-6807



岡崎げんき館の誕生は、新たな提携を結びました。岡崎高校の近く、明大寺町にある自然科学研究機構生理学研究所(通称:せいりけん)は、一言であらわせば、「ヒトのからだと脳の働き」を研究している世界的な研究所です。研究を通じて、人々が健康に生活するための科学的指針を与え、そして病気の発症メカニズムの解明のための基礎となる科学的情報を与えることを目指しています。このシリーズでは、世界最先端の研究成果をわかりやすくお伝えしています。



生理学研究所 広報展開準備室 小泉 周(あまね) 准教授

私たちは、脳とからだの関係を研究しています。7月にげんき館で行った講演では、「ほめる」と「脳」の関係について取り上げました。「ほめて育てる」って昔からよく言われていますが、それを私たちが立証してみました。私たちの研究成果が、皆さんの生活に役立てていただけたらと思います。これからも、「からだの科学」シリーズをよろしくお願いします。



*募集は、随時市政だよりなどに掲載いたします。

講座

「げんき・こども」シリーズ

* お子さんの気になる「あれこれ」を一気に解決!

? 保健所総務課企画班 …………… TEL. 23-6807

岡崎げんき館では、県の施設である「あいち小児保健医療総合センター」(大府市)とも連携をしていくことになりました。センターは、保健部門と医療部門を併せ持つ施設で、健康や発達について問題を抱える一人ひとりの子どもに対して、疾病予防から医療、リハビリまでの一貫した包括的ケアを行うところです。げんき館では、これからも年に1~2回程度、講座を行う予定です。お子さんの気になるあれこれ!ぜひ、講座を受講して、今後の子育てにお役立てください。

*募集は、随時市政だよりなどに掲載いたします。

講座

「健康づくり教室」「健康講座」

? 保健所健康増進課健康増進班 … TEL. 23-6179

岡崎市保健所では、生活習慣病やがんの予防ができるように、(社)岡崎市医師会と連携して、「健康づくり教室」「健康講座」を開催しています。

*募集は、随時市政だよりなどに掲載いたします。

イベント

げんきまつり

* 「げんき」を広げるには、「交流」もしよう!

? 保健所総務課企画班 …………… TEL. 23-6807



8月9日(土)には、オープン以後、初めてとなる「げんきまつり」を開催しました。このまつりでは、岡崎商工会議所による「ファーマーズマーケット」や根石学区の皆さんによる盆おどりなどを一緒に開催。げんき館では、「にぎわい・交流」も概念のひとつとして掲げており、今後も多くの企画を考えてまいります。ぜひ、「げんきまつり」でみんな笑顔になって、親睦を深め合いましょ。

*今後の日程は、随時市政だよりなどに掲載いたします。





ゆあさ流

若いうちから始めよう

エンジョイ・エイジング のすすめ。

エンジョイ・エイジングを実践しよう！

岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員 湯浅 景元氏
中京大学 体育学部長

皆さん、人生を楽しんでいますか？皆さんにとって、人生の楽しみはそれぞれあると思います。でも、思いつき人生を楽しむためには、自分の体が「げんき！」でなければいけませんよね。特に若いかたは、老後なんてマダマダと思っていませんか？私は、老後になっても、自分ひとりの力で入浴できる、あるいはトイレに行けるということが、まず一番の幸せだと思います。

でも、「老い」って誰にでもやってくるものです。だったら、「老い」を受け入れたうえで、いつまでも楽しく、年を重ねていきましょう。そのためには、ちょっとしたコツがいります。さあ、どんなコツでしょうか。

それでは、早速、皆さんに「元気を保つための3条件」をご紹介します。



一流スポーツ選手の技術分析や、市民の健康づくりのためのアドバイス・運動研究などで活躍中。

元気を保つための 3 条件

今まで、「健康」については、食べることで運動することなどがバラバラで考えられてきました。しかし、これからは、「食べることで」「運動すること」「休むこと(睡眠)」

を一つのサイクルとして考えていかなければなりません。これは、ヒトに限らず動物の体は、食べることで

より栄養を取り、運動で体を使い、体を休めることによって効果が出るからです。つまり、栄養のバランスだけに気をつける生活や、体は十分動かしているが食べ物に関しては無関心といった生活では、いつまでも元気な体を保つことができないということなのです。



普段の生活の中で「運動を取り入れていますか？」

運動をしないと、筋肉は、やせ細ってしまいます！腕の筋肉はおちにくいのですが、普段体重がかかる足の筋肉は、寝たままですぐと、落ちやすいことが分かっています。年をとると「足腰が弱る。」といいますが、本当にそのとおりなんです。そのため、最低でも1日おきに運動は必要です。もし、皆さんが運動をしなくなると、筋肉を元にもどすには、**休んだ日数の3倍以上**かかってしまうのです。筋肉は、「貯筋」できませんから、ほぼ毎日、「運動」を意識して生活を送ってみましょう。これは、若いうちからやっておくと効果的です。では、運動には、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。実は、運動といっても、「ウォーキング」、「**筋肉トレーニング**」、「**ストレッチ**」の3種類を組み合わせる必要があります。

「えっ、こんなに出来ない。」とおっしゃられるかたもみえると思います。心配いりません。皆さんには、**岡崎げんき館**があります。私がおすすめするのは、ズバリ！「**プールでできる運動**」です。プールでは、体の縦の力は浮力が、横の力は水圧がかかりますので、腰痛のかたなどの運動にも最適です。

プールでは、**水中ウォーキング**するだけでも違います。水中で「前へ進もう」とするだけでも、かなりの水の抵抗があって、大きな動きをとることによって**筋肉トレーニング**や**ストレッチ**も兼ねることができます。プールで泳ぐのは、かなりの技術がいりますので、まず、ウォーキングからチャレンジされてはいかがでしょうか。なお、プールの底は滑りやすいので、くれぐれも無理をされず、**安全に気をつけてください**。

そのほか、毎日げんき館にお越しいただけないかたは、子育て、家事、通勤などの際に「運動」を意識されてもよいかもしれませんね。



冬こそ、プールで運動しよう！



健康増進プールにて

「冬は寒いので」とおっしゃる方もみえます。私は、冬こそ、床暖房を兼ね備えた温水プールで**トレーニング**することをおすすめします。気候の良い時期は、外で運動したり、遊んだりすることもできますが、冬は、室内にいたことが多くなりますよね。冬は、**運動する機会も減る**ので、ぜひ、プールでウォーキングしてみてください。

それから、人は水のそばにいと「**癒し**」を得ることができます。日常の生活から離れて、水に親しむことも必要だと思います。さらに、お友達などと一緒にいくと、会話が生まれます。「人と水」、「人と人」が出会うことにより、**脳がリラックス**してきます。それは、人生を楽しむことにつながり、体に「げんき」が宿るのです。

保健所必須提案教室 「ゆあさ流・げんき塾」に期待してください！

現在、岡崎げんき館では、私も加わってげんき館における教室プログラムを検討しています。今まで、「まめ吉いちおしげんき塾」という名前で行ってきました教室をさらにパワー・アップさせ、「**ゆあさ流・げんき塾**」として、皆さんにご提供していきたいと考えています。

具体的には、今話題のメタボリックシンドローム予防をはじめ、さまざまな教室を展開していく予定です。また、回数も今までの12回から1〜3回の短期コースも用意し、参加しただけやすくなる予定です。

岡崎げんき館には、**岡崎市保健所**も入っています。この特色を**生かし**、保健所の保健師さんなどとも相談し、げんき館ならではの講座にしたいと思いますので、ご期待ください。

*日程や申込み方法などは、随時市政だよりなどに掲載致します。

私の願いは、皆さんが楽しく元気に毎日を過ごせること。また、私も機会をみて、げんき館にもおじゃましたいと思います。

さあ、皆さんも、げんき館で「一生げんき！」を合言葉に健康生活を始めてみましょう！





地域ふれあい健康教室にて

岡崎げんき館市民会議

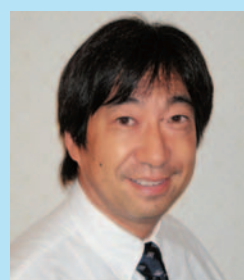
<http://www.genki-shimin.com>

げんきはっしん!

*
リニューアル
第1回
*

皆さんと一緒に、「げんき」を育みたい。

岡崎げんき館市民会議 代表 荒井 俊裕



皆さん、こんにちは。岡崎げんき館市民会議代表の荒井です。

私たちは、ボランティア組織として平成16年度に発足し、げんき館のオープン前から運営方法などを検討してまいりました。市民会議では、5つの部会に分けて、げんき館を拠点として、様々な催しを行っています。

皆さんご承知のとおり、今年から、メタボリック・シンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導が始まりました。一言で「メタボ」といっても、なにをどのようにしていいかわれるかも多いのではないのでしょうか。たとえば、運動サポート部会では、「地域ふれあい健康教室」や「健康づくり講座」、「ウォーキング教室」などを実施しています。また、栄養サポート部会におきましても、身近な健康・栄養をサポートするための「おすすめレシピの調理体験」や「栄養ミニ講座・相談」などを行っています。メタボ以外にも、子

どもから大人まで、みなさんが「げんき」になれるような講座を展開してまいります。

私たち市民会議は、主に医療・運動・栄養・子どもなどの分野に関わる専門職の団体※を中心に成り立っています。また、商店街をはじめとする地元のかたにも多くご参加・ご協力をいただいています。この専門性や地域性を生かしながら、皆さんと一緒に、「げんき」を育んでいきたいと思っています。

具体的な催しのご案内は、げんき館やお近くの地域交流センター（なごみん・よりなん・やはぎかん）においてあるチラシや市民会議ホームページなどをご覧ください。

今後も市民会議では、げんき館を拠点として、様々な事業を行っていきますので、ご期待ください。



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
げんちん

※(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、おもちゃ図書館、岡崎女子短期大学



げんきカレンダー

地域ふれあい健康教室



広報担当:佐々木秀美

広報紙「げんきはっしん! 16号」に代わり、今回から「げんき!ひろがる。」に掲載していただけることになりました。私たちの活動を少しでも多くの方々に知っていただけるものと楽しみにしています。皆さんから愛される市民会議をめざし、げんき館とともに育っていききたいと思います。



健康づくり講座

運動が必要なかに、運動のきっかけづくりとなる講話や、自分に合った運動を3日間開催



地域ふれあい健康教室

運動習慣や食生活の改善が必要なかに、運動と食事の大切さを身につけてもらうため、楽しく和やかに身体を動かしたり、調理したりする教室を開催

ウォーキング教室

一般市民を対象に、ウォーキングの入門・体験講座や指導者育成を行う。



栄養ステーション

正しい食生活を身につけてもらうため、気軽な栄養相談、栄養ミニミニ講座、おすすめレシピの調理体験等を開催



健康栄養サポート

身近な健康・栄養をサポートするため、親子や男性などを対象とした料理教室、テーマ別の料理教室を開催

障がい者健康料理教室

障がい者を対象に、自立した食生活や栄養をサポートするため、料理教室を開催



げんきカレンダー事業

子どもを対象に、遊ぶ力、造る力などを養うため、年中行事などに合わせて、遊びの場や体験の場を提供

子ども発達サポート ぷち

発達等が気になる就学前の子どもと親を対象に、遊びの場や相談の場などを提供



おもちゃ図書館

ハンディキャップのある子どもたちを中心に、おもちゃを介した遊びの場などを提供。また、余暇活動として料理教室などを開催

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

*市民会議事業は、岡崎市と岡崎げんき館市民会議の協働事業です。

現在行っている市民会議事業です。市政だよりやチラシなどにて随時募集します。

市民会議発! ヘルシーレシピ

「豆腐といわしの和風ハンバーグ」

(1人分 238Kcal、塩分1.4g)

低脂肪の豆腐にいわしを加えて、高たんぱく質にしました。おろし大根は、消化を助けます。この料理は、メタボ予防にも役に立ちますよ!

(栄養サポート部会 食生活改善推進員 会長 今泉清子)



* 材料 * (2人分)

木綿豆腐	150g	A	赤味噌	小さじ1
いわし(3枚おろし)	100g		しょう油	小さじ1/2
万能ねぎ(小口切り)	5g		片栗粉	大さじ1
しょうが(みじん切り)	1/4かけ分		酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2		しょう油	大さじ1/2
おろし大根	150g		トマト	1/2個
青じその千切り	5g		きゅうり	1/2本

* 作り方 *

- 豆腐は、キッチンペーパーに包み、電子レンジで1分30秒加熱して水切りする。
いわしは腹骨と皮を除き、包丁で細かくたたく。
- ボウルに①、万能ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜる。
4等分して、平たい丸型にまとめる。
- フライパンに油を熱し、中火で②の両面を焼いて弱火にし、中まで火を通す。
- おろし大根は、軽く汁をきる。青じそは、水にさらしてあくを抜き、水けを絞る。トマトは、さっと茹で、皮をむき種をとる。きゅうりは、薄切りにする。
- ③を器に盛り、④のをせ、しょう油をかける。
- トマトときゅうりを添える。

このレシピは、障がい者健康料理教室にてご紹介しました。

会員リレー

げんき! コラレ

★第1回★

子どもサポート部会 げんきクラブ
部長 宮地 由佳



私たちは、岡崎げんき館市民会議の子どもサポート部会に所属している「げんきクラブ」です。このクラブは、現在通っている岡崎女子短期大学のサークルのことで、学生を中心に18名で活動しています。

「げんきクラブ」では、げんき館がオープンしてすぐに、「親子でクッキング」を調理室にて開催しました。事業を通じて一番心に響いたのは、子どもたちの「ありがとう」という言葉。将来、保育士を目指している私にとって、子どもから感謝されるのは、何よりうれしいものです。また、子どもの発想力、集中力…。子どもの持っている「力」にも驚かされました。子どもには、大人になると気がつかない、限りない才能みたいなものがありますね。

私が幼稚園の先生を目指すきっかけになったのは、幼稚園時代に会った担任の先生との出会い。お遊び会の練習がうまくいかない私と真剣に向き合ってくれました。大人は、当たり前のことなんですけど、「子どもと一緒に目線で物事を見る」ことが大切なんですね。親と子が触れ合う機会が少ない現在、少しでも私たちの活動がお役に立てればと思っています。

大学を卒業してからは、かつて私がそうしてもらったように、子どもと一緒に泣いたり、笑ったりできる先生になりたい。その理想の先生に一步でも近づけるよう、私は、卒業後も何らかの形で市民会議に関わり、勉強していきたいと思っています。

健康づくり ゾーン

- 健康推進プール
● リラクゼーションプール
● 屋外ジャグジー ● スタジオ
● トレーニングジム
● ヘルスチェックコーナー
● リラクゼーションルーム
● 健康広場 健康回廊
● 珈琲亭「はんなり」(毎週月曜日休)
● ショップ「健康サービスステーション」



健康推進プール・リラクゼーションプール・屋外ジャグジー



スタジオ



喫茶「はんなり」



トレーニングジム



健康増進広場



ショップ「健康サービスステーション」

● プール・トレーニングジムの個人自由利用

種 別	大 人	中高生・65歳以上のかた	小学生
1回券	400円	300円	200円
回数券(11回)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券			
(1ヶ月)	9,000円	7,000円	5,000円
(3ヶ月)			

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用はできません。
※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できますが、オムツのとれていないお子様はご利用できません。また、小学校3年生以下のお子様には保護者のかたの同伴が必要です。

保健衛生 ゾーン

- 保健所事務室
● 相談室
● 子ども健診コーナー
● 保健コーナー
● X線撮影室

市民交流 ゾーン

- 情報ライブラリー
● 講堂
● 市民ギャラリー
● 市民活動室・和室
● 調理実習室
● 多目的室

子ども育成 ゾーン

- プレイルーム
● プレイホール
● 子ども育成活動支援室
● 一時託児コーナー
● 子ども相談室
● 子ども広場

げんき なあの 人

第1回



インストラクター：山本恵理佳(ERIKA)

ダンス歴 19年
資格・免許／保育士、幼稚園教諭2種、介護福祉士

こんにちは、げんき館で「ヒップホップ」と「心体あそび」のインストラクターをしている山本恵理佳です。

「ヒップホップ教室」では曲にあわせて気持ちよくストレッチをしたり、基本の動きでカッコよくリズムをとったり、振りを覚えながら脂肪燃焼を行っています。最近ではテレビでも人気の「ヒップホップ」ですが、げんき館の「ヒップホップ」は初心者から経験者まで老若男女誰でも楽しめる教室としてたくさんの生徒さんが受講してくださっています。

続いて第3期教室から始まる「心体あそび」では、キッズアクティブスクールプログラムとして、げんき館ならではの教室として注目されています。この教室では、保育士資格と幼稚園教諭第2種取得の際につかかった知識をたっぷりと詰め込んだ内容となっており、絵本の読み聞かせと運動遊びを中心に、子ども達の心身のバランス感覚の育成のお手伝いをしたいと思っています。

毎日、たくさんのげんきがあふれ笑顔満開の私のレッスンにぜひ足を運んでください。



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

● 案 内 図 ●



● ア ク セ ス ●

- まちバスをご利用のかた
東西ルートの「まちバス」が30分間隔で運行します。
(中岡崎 — 市役所 — 岡崎げんき館)
※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた
東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた
駐車場(220台)の入口が敷地南側にあります。

● お問い合わせ先 ●

TEL.0564-21-1230(代)

〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1 FAX.0564-21-1278

E-mail info@okazakigenkikan.jp

URL http://www.okazakigenkikan.jp