

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。

第11号 | 2012.2

ゆあさ流！げんき塾

ベビママハッピーYOGA が始まりました!!

岡崎げんき館は4周年を迎えます

「平成の女きみまろ」こと米津さち子氏の
講演会を開催します

～笑顔が増えるユーモアコミュニケーション～

岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん！[第11回]

- 秋のげんきまつり特別講演会
「第2回岡崎の医療をみんなで考える」報告
- 参加者の声 ● ヘルシーレシピ ● げんき！コラム

げんき！のたより

- エンジョイまちなか
- みんな♥生き生き キラキラ☆生命
～妊娠・出産・子育てパネル展～



げんきマネー

切り取って
お使いください。

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のお買い物で
ポイントをためて、健康器具サービスを無料体験しよう！

詳しくは2ページを
ご覧ください。

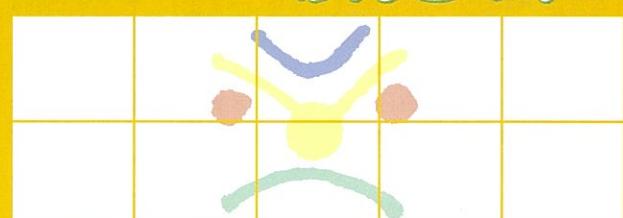


岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN



→キリトリ線

岡崎げんき館 げんきマネー



氏名



岡崎げんき館

げんきマネー



ポイントため
健康チェック!

実施期間
2013年
3月15日まで



げんきマネー参加加盟店でのお買い物でポイントをためて、
健康器具サービス(通常各1回100円)を無料体験しよう!

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のげんきマネー参加加盟店にてお買い物をした際、
1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに1ポイントを押印します。

スタンプが10ポイントたまましたら、岡崎げんき館 1階 健康サービスステーション(売店)に
あります健康器具(骨盤矯正チェア・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目
(各1回100円)のうち、お好きなサービスを1つ、無料体験することができます。
(古いカードも引き続きご利用可能です。)

*げんきマネー参加加盟店案内



てんま通り商店街(伝馬通り5丁目)	
A	内田ふとん店(寝具 貸ふとん)
B	あづまや洋品店(紳士 婦人洋品 帽子等)
C	富士屋クリーニング(各種洗濯)
D	メナードクオリティ(化粧品 エステ)
E	美容室アレキサンドル伝馬(美容 着付け)
F	秀文堂書店(新刊書籍 雑誌 絵本)
G	とよま洋服店(注文紳士服 ネクタイ シャツ)
H	丸又食品(ミニスーパー 生鮮食品)
I	小林カメラ(カメラ DPE 証明写真)
J	つる屋(和洋菓子 手作りパン)
K	コスモスペリーズ伝馬店(家電製品の販売・修理)
L	花の木(炉ばた風居酒屋)
M	太田木工(建具・襖)
N	多田理容店(散髪)
O	くす屋呉服店(和服)

若宮通り商店街	
1	酒の日乃出ショップ(酒類 一般小売)
2	米野屋(婦人服)
3	魚政支店(鮮魚 お弁当)
4	千賀落花生店(各種煎豆 落花生)
5	倉橋薬局(薬 各種処方箋 介護用品)
6	牛重精肉店(精肉 揚物)
7	コピース オギノ(履物 パック 婦人服)
8	新美堂カメラ(カメラ 写真)
9	花のかわさきや(生花 鉢花)
10	久永自転車店(自転車 販売 修理)
11	株愛電社(家電製品)
12	山川屋(たばこ 調味料)
13	(有)小野田商店(米 プロパンガス)
14	石原屋(化粧品 文具 雑貨)

げんきマネーポイントカード
点線にそって切り取ってご利用ください。

↑キリトリ線

岡崎げんき館「げんきマネー」

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」にて、お買い物をした際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに1ポイントを押印します。スタンプが10ポイントたまましたら、げんき館 1階 健康サービスステーション(売店)にあります健康器具(骨盤矯正・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目(各1回100円)のうち、お好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

お問い合わせ先：岡崎げんき館 TEL.65-3939 (10~17時)

主催：岡崎げんき館 協力：若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限 2013年3月15日

げんきマネーのポイントが10ポイントたまると

下の健康器具4種類のうち
お好きなサービスが、1つ

通常 各1回100円

無料体験 できます!



米津さち子 講演会

笑顔が増える ユーモア コミュニケーション

参加
無料定員
200名
申込者多数の場合は抽選

楽しいヨ!



来る平成24年3月1日、「岡崎げんき館」はオープン4周年を迎えます。現在「岡崎げんき館」に登録されている総人数は6万人を超え、多くの皆様にご利用いただいております。4周年を迎えるにあたり、これからも皆様に愛される施設であるよう努力してまいりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

「岡崎げんき館」では、オープン4周年を記念して、現在東海地方を中心に「ユーモアセラピスト」「マイクセラピスト」として講師をされ、幅広く活動されている米津さち子氏をお迎えし、講演会を開催します。

米津さち子氏は、アパレル業界で10年間名物店長を務められ、持ち前のユーモアと話術で、常に売上上位をキープしてこられました。しかし2001年9月、突然のパニック障害に襲われ、治療と療養を兼ねて、天職であったアパレル会社での仕事を退職されました。その後心療内科から始まった心理カウンセリングによって、メンタル面をサポートする「マイクセラピー」と出逢い「マイクセラピスト」として、さらに独自のユーモアを活かし「ユーモアセラピスト」としての活動を開始されました。その活動は、NHKの報道番組や情報番組で5度特集として紹介されました。今回「岡崎げんき館」においても、笑いと癒しを巻き起こすトークで、皆様に「笑顔」と「げんき」をもたらしてくれることでしょう！

時 間 3月17日(土) 13:00(開場)
13:30(開演)~15:00

場 所 岡崎げんき館 3階講堂

内 容 米津さち子講演会 ~笑顔が増えるユーモアコミュニケーション~

講 師 米津さち子氏(マイクセラピー&ユーモアセラピオフィス米津代表)

対 象 市内在住勤のかた **定 員** 200人(応募多数の場合は抽選。当選者のみ連絡)

参加費 無料 **持 物** 手鏡 割りばし

申込方法 【はがきのかた】①参加者全員の郵便番号、住所、氏名(ふりがな・代表者に○印)、年齢
②代表者の電話番号(あればファックス番号)を記入し、
〒444-8545(住所不要)保健所総務課「米津さち子講演会」係へ

【ファックスのかた】用紙に「米津さち子講演会」と、はがき同様に①と②をご記入の上、
保健所総務課 ファックス0564-23-5041へ

● 申込期限/3月2日(金)まで(必着)

お問い合わせ先 岡崎市保健所総務課企画班(岡崎げんき館2階) TEL 0564-23-6807

わはははっ!



げんき
になろう!
みんな
笑顔で



* 講師：米津さち子 プロフィール

1968年愛知県西尾市出身 現在岡崎市在住
東海地方を中心に、中学校から短大までの教育機関、カルチャーセンター、老人保健施設、各企業団体など、あらゆる分野で、「ユーモアセラピスト」「マイクセラピスト」「笑顔のスペシャリスト」として幅広く活動。
マイクセラピー&ユーモアセラピオフィス米津代表



げんき はっしん!

* 第11回 *

岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

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

秋のげんきまつり

秋のげんきまつり 特別講演会 (平成23年10月30日(日)開催)

第2回 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～

2月1日～10日
MICS「市民招待席」
にて放送



急性期の治療を経て少し落ち着いた状態になつたあとの療養については、大きく分けて二つの選択肢があり、その一つは種々の施設に入つてさらに療養を続ける方法、そしてもう一つは自宅に帰つて療養するいわゆる「在宅」です。

今回は、この在宅医療をテーマに、どのような手続きをすれば安心できる医療や介護が受けられるのかを、ある事例を提示して、そこにかかわった医師

(大浜 寿博氏)、
ケアマネジャー
(浅井 寿美氏)、
訪問看護師(深田 恵美子氏、林 香織氏)にお話
していただきました。



さらにこの事例とは別に、理学療法士の栗山直志氏からは在宅療養で利用できるサービスの中の「訪問リハビリ」について、介護福祉士の三上篤子氏からは「訪問介護」についてお話ししていただき、そして岡崎市長寿課(地域支援班班長 川合清文氏)からは、医療・介護保険とは関係なく利用できる「行政サービス」について説明いただきました。相談窓口は、地域包括支援センター、又は長寿課(福祉会館1階19番窓口)電話23-6147/FAX23-6520です。

最後に、回復期病院の岡崎東病院の院長 鈴木正博氏から「医療も看護も介護も地域の人たちも“顔の見える、心の通つた関係づくり”をしていきましょう!」と総括していただきました。

第3回は2月25日(土)に岡崎げんき館での市民フォーラムで開催いたします。

特別講演会 参加者の声

実例を使ってたいへんわかりやすかった。

縁あって1ヶ月(火・金)くらい友人のお母さんの看取の補助をしましたが、数回でも不安で大変でした。今日の講演を聞いて心強く思いました。是非この様な企画をどんどん知らせ、行ってください。

多種の職業の方がどのようなことをやっているのか学べた。

娘の義理の母が認知の状態があり薬を服用はじめ様子をみている。介護について参考になりました。

市民フォーラム2012 講演会

第3回 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～ 医・歯・薬の在宅サービスについて

参加
無料

日 時 2月25日(土)午後2時～4時

場 所 岡崎げんき館 3階講堂 定 員 200名(抽選)

申込等 ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入し、はがきまたはファックスで申し込み。2月15日(水)必着。

はがきのかた ■ 〒444-8545(住所不要)岡崎市保健所総務課企画班
ファックスのかた ■ 岡崎げんき館市民会議 ファックス 23-5073

秋のげんきまつりを開催しました!

平成23年10月30日(日)、毎年恒例の「秋のげんきまつり」がみたらし団子の匂いに誘われてスタート! クイズラリーでは、あまり病気をしない方にも気軽に医療や薬などの相談ができると喜んでいただきました。また、体力測定などにチャレンジしたり、歩幅を測ったり、野菜を手量りで量ったりと、大勢の親子さんたちで賑わい、米粉と野菜のおやつの試食もあっという間に売り切れました。

3階講堂のペットボトルボーリングも大人気! ちびっ子たちの歓声とご家族の笑顔にあふれた一日となりました。



市民会議発! ヘルラーレラビ+

栄養サポート部会

げんきはつしん! 第3回に続く「おから」料理の第2弾です。今回はお肉との組み合わせでボリューム満点の「おからの肉巻き」と、簡単にできてご飯によく合う「おからふりかけ」です。おからは食物繊維がたっぷりで、そのうえ低カロリー。血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの排泄を助ける働きもあって、まさに健康食品の王様です。おいしくても食べ過ぎると塩分オーバーになりますからご用心!

おからの肉巻き(4人分・8個)

* 材料(4人分・8個)	おから 300g たまねぎ 80g(1/2個) にんじん 20g(1/8本) 干し椎茸 8g A オイスター調味料 小さじ1 中華スープの素 小さじ2 干し椎茸の浸し汁 100ml 青じそ 4枚 豚もも薄切り肉 200g(8枚)	B 酒 大さじ1 米粉 大さじ1 しょうが汁 大さじ2 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ2 ミニトマト 8個 レタス 80g ドマーマレード 大さじ2 オリーブ油 大さじ2 酢 大さじ4 塩 少々 こしょう 少々
--------------	--	--

- * 作り方
 ① たまねぎ、にんじん、戻した干し椎茸を千切りにする
 ② ポウルにAを入れて混ぜ、①とおからを加えて混ぜ合わせる
 ③ 豚肉にBで下味を付けておく
 ④ ②を8等分し、③で巻く(1つは青じそで巻いた上に豚肉を巻く)
 ⑤ 電子レンジで約3~4分加熱する
 ⑥ フライパンに、しょうゆ、みりん、水少々を入れ火に掛ける
 ⑦ ④の巻き終わりを下にして入れ、転がしながらタレをからめる
 ⑧ ドレッシングの材料を合わせ、よく混ぜておく
 ⑨ ⑦を盛り付け、レタス、ミニトマトにはドレッシングをかける

おからふりかけ(作りやすい分量)

* 材料	おから 50g 青のり 大さじ2 白いごま 大さじ3	ちりめんじゃこ 10g 塩 小さじ1
------	--	-----------------------------------

- * 作り方
 ① おからをフライパンで少し茶色になるまで炒める(約10分)
 ② 全ての材料を混ぜる
 * 食べる時には塩が沈みがちなので注意!

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

市民会議事業

新企画のイベント!

栄養ステーション 栄養サポート&保健サポート のコラボが大成功!!

12月10日(土)の栄養ステーション。テーマは「糖尿病と歯周病」です。

調理体験のあとミニミニ講座では、保健サポート部会とのコラボが実現し、小原淳医師と荒井俊裕歯科医師が講師を勤め、「歯周病と糖尿病のことがわかりやすくて楽しい」と大好評の講座となりました。



げんき! コラボ

★第11回★

保健サポート部会 薬剤師 青木 裕明

お薬手帳はお持ちですか?

調剤薬局で処方箋を出すと、「お薬手帳はお持ちですか?」って聞かれことがありますよね。いったい「お薬手帳」って何でしょうか? それは、病院や診療所・薬局・患者の間で「お薬」の様々な効果・作用をそれぞれの視点でしっかり管理するための手帳です。



「自分の薬はよく分かっているから手帳はいらない。」「お金かかるんでしょ。」などなど…。必要ないという声もたくさん聞かれます。ところがこの「お薬手帳」、東日本大震災でとっても役に立つたのです。医療機関も被災し、多くの患者さんの診療情報やお薬情報が津波で失われたりしました。ところが「お薬手帳」を持っていたおかげでこれまで服用していた薬の情報を伝えられたり、これまでと同様のお薬を処方されたりと医療チームの医師は効率的に多くの患者さんを診察することができたのです。

「お薬手帳」は病院や薬局別に分けていては意味がありません。一冊に続けて記録することによって効果を発揮します。「お薬手帳」をもっと有効に活用していただくためには、薬剤師や医師が記載するだけでなく、患者さん自身が書き込むことにより様々な情報が共有でき、治療や副作用防止に大変役に立ちます。ドラッグストアで購入した薬やサプリメントなども記入しておくと安心ですね。

「お薬手帳」が交換日記みたいな…とまでは言いませんが、「お薬」をとおして医療機関や薬局と患者さんを結ぶ大切な手帳だと思ってもらえると、「お薬手帳」って素敵だなあとと思うのですがいかがでしょうか?

ゆあさ流! YUASA STYLE! げんき塾 からだも元気!

「ベビママハッピーYOGA」 が始まりました!!

昨年12月まで行っていた「マタニティヨガ」教室にかわり、今年1月から、生後3ヵ月から1歳までの赤ちゃんとママを対象とした新しい教室「ベビママハッピーYOGA」が始まりました。

初回の様子をのぞいてみました。

ママと赤ちゃんは、床に敷かれたヨガマットの上でスタンバイ。教室が始まると、まずはママが赤ちゃんにマッサージをしてあげました。にこにこ笑って楽しそうなママにマッサージしてもらって、赤ちゃんもとてもご機嫌に。

そしてママと赤ちゃんがリラックスしてたら、いよいよヨガがスタートです。ママたちは、赤ちゃんを抱っこしたり、膝の上に乗せたりしながら、ゆっくりと体を動かしていました。先生が、赤ちゃんの人形を使ってわかりやすく説明しながら、丁寧におしえてくださるので、ヨガが初めての方でも安心して参加できそうです。



インストラクターの福間先生のお話

育児奮闘中のママさ~ん!ママの元気は家族みんなの元気の素!!ヨガで身体も心もスッキリしましょう!

このレッスンを通じて、ほぼ同じ月齢の赤ちゃんをお持ちのママさんたちの憩いの場になればと思っています。ぜひ、参加してみてください!!



保健所必須提案教室「ゆあさ流! げんき塾」 中京大学湯浅景元教授が監修した、気軽に取り組める軽運動を中心とした教室です。

NOSS 2(ノス)	スタジオ	日本舞踊をベースに考えられた新しいエクササイズです。筋力の向上・脂肪燃焼・姿勢矯正などの効果が期待できます。
シェイプ&ボディメイク教室	スタジオ	音楽に合わせたエアロビクス運動によるシェイプアップと、簡単な筋力トレーニングによる身体引締め効果を目指します。
アクアピクス	プール	水の特性を生かし、持久力を向上させ、脂肪燃焼を目指します。
ノルディックウォーキング	健康回廊	ノルディックウォーキングとは、スキーのスティックのようなポールを使って歩く、最新のフィットネスウォーキングです。脚部中心のウォーキングが全身運動となり、より効果の高い運動をすることができます。
ベビママハッピーYOGA	スタジオ	産後の体重変化や、育児などによる腰痛や肩こり、育児ストレスの解消など、産後の体調を整えて身体を引き締め、健やかな心と身体で赤ちゃんと向き合う事を目的とします。

お申込み等の詳細につきましては、岡崎げんき館内チラシやHPをご覧ください。

お問い合わせ先 岡崎げんき館 健康づくりゾーン TEL0564-21-7733

エンジョイ♪ まちなか

vol.10

まちなかの楽しみ方、ご紹介します！

「緑が増えた籠田公園」

籠田公園の地面が、不思議な形でフサフサになっていました。散歩していると、去年とは少し違う風景。…なんと、まるい形と三角の形で芝生が生えています。不思議。これは市民が集まって過去何年間か話しあった結果、みんなの夢を絵にしたそう。その夢に近付けるために昨年の夏、近所の人たちや小学生、高校生と、そのほか集まったボランティア有志160人が岡崎市と協働で、公園の面積4分の1に芝生

を植えたそうです。それからは、「親子でサッカーやって、思いっきり遊んで転んでも痛くない。」「風景が緑色だと眺めていて気持ちがいい。」など、公園に出かける人たちは言っていました。

冬はちょっと枯れた色の芝ですが、またりとひなたぼっこをして、ゆるやかなひと時を過ごしてはいかがですか？あとね、夜の公園からは、意外と星もたくさん見えるのですよ。



お知らせ

健康増進課では、健やか親子21計画推進事業「みんな生き生き キラキラ★生命」の一環として「妊娠・出産・子育てパネル展」を開催します。

期間 平成24年3月13日(火)～3月25日(日)
(月曜日を除く岡崎げんき館開館時間内に限る)

場所 岡崎げんき館 1階 市民ギャラリー

内容

- 地域の子育て情報コーナー ●子どもの事故防止
- おなかの赤ちゃん(性教育)コーナー
- イクメンプロジェクト(パパの子育て日記、イクメン・イクジイ川柳作品掲示)等

★作品募集中★

- (1) パapaの子育て日記(男性の育児体験日記・イラスト)
- (2) イクメン川柳・イクジイ川柳
- (3) ママの子育てヒヤリハット

■応募方法／郵送、または岡崎げんき館2階保健所受付の応募箱へ
平成24年3月16日(金)必着

詳しくは… 岡崎市保健所健康増進課 母子保健2班
TEL0564-23-6180

作品は、
パネル展にて
掲示させて
いただきます。



健康づくり ゾーン [2F]

利用時間 9:00~21:30
休業日 第4月曜日/年末年始

- 健康増進プール
- リラクゼーションプール
- 屋外ジャグジー
- スタジオ (3F)
- トレーニングジム (3F)
- 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 (屋外)
- ショップ「健康サービスステーション」
- 珈琲亭「はんなり」(毎週月曜日休)



健康増進プール



トレーニングジム



スタジオ



健康増進広場



珈琲亭「はんなり」



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料金

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) (1ヶ月)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券 (3ヶ月)	9,000円	7,000円	5,000円

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用・入室はできません。

※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年生以下の子供には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

保健衛生 ゾーン [2F]

利用時間 8:30~17:15
休業日 土/日/祝日/年末年始

- 保健所事務室
- 相談室
- 子ども健診コーナー(3F)
- 保健コーナー (1F)
- X線撮影室 (1F)

市民交流 ゾーン [1F]

利用時間 9:00~21:00
休業日 毎週月曜日/年末年始

- 情報ライブラリー

利用時間 9:00~21:00
休業日 第4月曜日/年末年始

- 講堂 (3F)
- 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 [1F]

利用時間 9:00~17:00
休業日 第4月曜日/年末年始

- 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
- 病後期託児
- 子ども相談室
- 子ども広場

げんき なあの人

第11回

インストラクター：犬塚 久美子

[指導歴] [資格・免許]

20年

- 日本水泳連盟 水泳指導員
- 日本体育協会 水泳教師
- AEA アクアピクスインストラクター
- 日本赤十字社 水上安全法救助員
- マッサージセラピスト

[活動歴]

水泳、水中ウォーキング、アクアピクスの指導をしています。お子様から高齢者まで、初心者から競技者までの指導を日本のみならず、海外でも活動してきました。

みなさん、お元気ですか?岡崎げんき館で水泳、アクアピクス、水中ウォーキングのレッスンを担当している犬塚 久美子です。

昨年は、日本をはじめ世界中であらゆる災害が起き、世界中の人々が心を痛めていることだと思います。世界を元気にするには、私たち一人ひとりが元気にならなければいけないと思います。そんな皆さんの「元気」のサポートを少しでもお手伝いできるようレッスンをさせて頂いております。

「水」は大きな災害を引き起こす反面、人間に大きな幸せを与えてくれるパワーを持っています。水の特性を生かし、水と向き合い、水と仲良くなつてみませんか?泳げなくても大丈夫!水につかるだけでも癒しの効果があります。泳がれる方は、自分の中の目標に向かって!同じ水の中で、皆さんのそれぞれの目標のお手伝いができれば幸いと思います。

世界中の人々へ「水の世界」の紹介をし、幸福をお祈りしながら活動を続けていきたいと思います。



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クナリより乗車し、「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) T444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1
<http://www.okazakigenkikan.jp>

まちバスの時刻表が携帯で確認できます。

岡崎市公式ウェブサイト(携帯版)→よくある質問(FAQ)→公共交通



<http://faq.city.okazaki.aichi.jp/m/>