

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16号 2014.7

「ゆあさ流！げんき塾」
NOSS(ワズ)2の様子



岡崎げんき館市民会議
げんきはっしん！[第16回]

- 市民フォーラム2014
- ヘルシーレシピ
- 参加者の声
- げんき！コラム

げんき！のたより

- あいことばで Tongue Tongue ハシ 食中毒予防

げんきマナー

「若宮通り商店街」、「てんま通り商店街」、岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」でのお買い物でポイントをためて、お得なサービスを受けよう！

切り取って
お使いください。

詳しくは2ページを
ご覧ください。

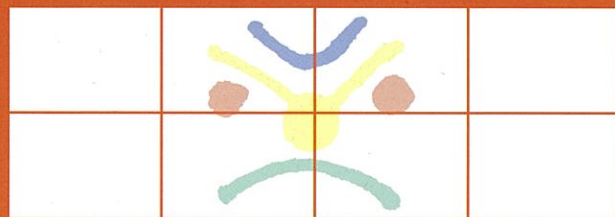


岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



✧ 岡崎げんき館 げんきマナー



氏名

(コピー不可)

岡崎げんき館

げんきマネー



実施期間
2016年
6月30日まで

2014年4月より
新サービススタート!

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、健康サービスステーションのお得なサービスを受けよう!

「若宮通り商店街」、「てんま通り商店街」、岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)のげんきマネー加盟店で、商品購入額500円毎に1ポイントが下記の「げんきマネーポイントカード」に押印されます。
スタンプが8個たまったらポイントカードと引き換えに、岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)で、以下の3つのサービスのうち、1つが受けられます。

- サービス①** 1,000円以上の商品購入の場合に100円割引(対象外商品あり)
- サービス②** 健康器具「骨盤矯正」を1回無料体験(通常1回100円)
- サービス③** ペットボトル飲料1本贈呈



*げんきマネー参加加盟店案内



てんま通り商店街(伝馬通5丁目) 15店



若宮通り商店街 13店



てんま通り商店街(伝馬通5丁目)	A 内田ふとん店(寝具 貸ふとん)	☎21-4964
	B あづまや洋品店(紳士 婦人洋品 帽子 等)	☎24-0535
	C 富士屋クリーニング(各種洗濯)	☎22-3413
	D メナードクオリティ(化粧品 エステ)	☎21-4376
	E 美容室アレキサンドル伝馬(美容 着付け)	☎25-1768
	F 秀文堂書店(新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
	G とやま洋服店(注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
	H 丸又食品(ミニスーパー生鮮食品)	☎21-4339
	I 小林カメラ(カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
	J つる屋(和洋菓子 手作りパン)	☎21-2826
	K コスモス伝馬店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
	L 花の木(炬燵たき火居酒屋)	☎21-3385
	M 太田木工(建具・襖)	☎21-7999
	N 多田理容店(散髪)	☎21-3296
	O くす屋呉服店(和服)	☎22-0236

若宮通り商店街	1 酒の日乃出ショップ(酒類 一般小売)	☎21-5188
	2 米野屋(婦人服)	☎21-4869
	3 魚政支店(鮮魚 お弁当)	☎21-2784
	4 千賀落花生店(各種煎豆 落花生)	☎21-9547
	5 倉橋薬局(薬 各種処方箋 介護用品)	☎21-2095
	6 牛重精肉店(精肉 揚物)	☎24-3351
	7 コピーヌ オギノ(履物 バック 婦人服)	☎23-5506
	8 新美堂カメラ(カメラ 写真)	☎22-3069
	9 花のかわさきや(生花 鉢花)	☎22-1129
	10 久永自転車店(自転車 販売 修理)	☎21-2703
	11 錦愛電社(家電製品)	☎21-0087
	12 (有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732
	13 石原屋(化粧品 文具 雑貨)	☎22-4285

※岡崎げんき館1階 健康サービスステーション(2014年4月より新規加盟) ☎65-3939

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。

1キリトリ線

岡崎げんき館「げんきマネー」ポイントカード

若宮通り商店街・てんま通り商店街の加盟店・げんき館1階健康サービスステーション(売店)で500円お買物毎に1ポイント進呈! 8ポイント貯まると、岡崎げんき館にてサービスが1つ受けられます。
【サービス①】1,000円以上購入の場合に100円割引(対象外商品あり)
【サービス②】健康器具「骨盤矯正」を1回無料体験(通常1回100円)
【サービス③】ペットボトル飲料1本贈呈

※1回につき1枚まで使用可。 ※他サービスと併用不可。
※8ポイントに達したら、次回のお買い物に適用されます。
※サービス①～③のうち1つを選択してください。

岡崎げんき館 健康サービスステーション 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 2016年6月30日

げんきマネーのポイントが8ポイントたまると

げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)にて、お好きなサービスが1つ受けられます!

サービス①
1,000円以上の
商品購入の際
100円割引!



サービス③
ペットボトル飲料
1本贈呈



げんきはっしん!

* 第16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



秋のげんきまつり

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、「健康おかし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さら、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

岡崎げんき館市民フォーラム2014

平成26年3月15日(土)岡崎げんき館3階講堂にて「市民フォーラム2014」が開催されました。

私たち岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館開館前の平成15年から毎年岡崎げんき館市民会議の活動報告や意見交換を中心に市民フォーラムを開催してきました。また、医療、運動、栄養、子育てなどをテーマにした講演会を通じて、市民の皆さんへの情報発信をしています。

ここ数年はシリーズ「岡崎の医療をみんなで考える!」と題して近年岡崎市がかかえている医療、福祉にまつわる問題を見据え、テーマを決めて多方面にわたる方々による講演会を開催しています。これまで「医療を生活の資源に」「よりよい医療をめざして」「医・歯・薬の在宅サービス」「私らしくがんと向き合う」と4回続けてきましたが、今回第5回目は「認知症を知ろう」のテーマで開催いたしました。

高齢社会において65歳以上の7人に1人が認知症と言われており、これからもますます増えていく



認知症患者に対し、地域全体で支えていくことが不可欠となっています。

今回はこれまでの講演会とは少し趣向を変え、まず岡崎市福祉部長寿課から市の認知症への取り組みを説明していただきました。そして市主催の「認知症サポーター養成講座」を受講していただいた梅園小学校、翔南中学校、岡崎商業高校の児童、生徒代表による発表、最後に「認知症と共に生きる」と題して一宮市いまいせ心療センター副院長の水野裕先生によるご講演で締めくくりました。

認知症を身近に感じ、家族や世代を超えた地域の皆さんでの支え合いの大切さを痛感するとともに良い機会となりました。

今後も行政と一体となり様々な情報を市民の皆さんに提供できるよう努力していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

市民フォーラム

参加者の声

生徒、児童の皆さんの発表が
素晴らしくて感動しました。

認知症を知るきっかけになり、予防のために体調管理と意欲の向上に努めようと思いました。

認知症の家族を介護していますが、地域の方々に認知症を理解していただくと有り難いです。

国民の7人に1人が認知症になると聞いて他人事ではない気がします。





市民会議発!

ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

梁瀬 徳子

岡崎まぜめんにチャレンジしよう!

お待たせしました。栄養ステーションに登場した統一岡崎まぜめんの家庭向きオリジナルバージョンです!

岡崎まぜめんは岡崎をもっと活性化しよう、ジャンルを越えて集まった市内の複数の飲食店がそれぞれのオリジナリティーを活かしたまぜめんを考案して提供している、岡崎のご当地グルメです。“岡崎まぜめん”を名乗るためには条件があります。



①八丁味噌を使用!! ②なたね油赤水を使用!! ③汁なしである!!
これをクリアしなければ店のメニューに載せることができません。

今回紹介するのは岡崎まぜめん統一メニューを基に、一部条件を緩和して家庭用にアレンジしたオリジナルメニューです。お店の味に近い本格的なまぜめんを堪能することができます。なお、今回のメニューは岡崎まぜめんプロジェクト実行委員である「さん太」神谷知秀さんからご指導をいただきました。

★岡崎まぜめんのたれ (家庭バージョン) (材料:4人分)

※ 材料	なたね油赤水 …………… 小さじ1	(A) 八丁味噌(赤だし)※ …………… 30g
	にんにく …………… 1/2片	みりん …………… 50cc
	合挽き肉 …………… 50g	カットトマト缶 …………… 200g
	ベーコン …………… 1枚	しょうゆ …………… 大さじ2
	玉ねぎ …………… 1/4個	砂糖 …………… 大さじ1/2(5g)
		オイスターソース …………… 大さじ1
		おろし生姜 …………… 大さじ1/2(5g)

※岡崎まぜめん会規定では、赤だし八丁味噌は不可

- ※ 作り方
- ① (A) をミキサーで混ぜ合わせ、八丁味噌をとろく。
 - ② にんにく、ベーコン、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③ フライパンに赤水とにんにくを入れて中火で炒め、薄く色付いたら合挽き肉とベーコンを加え、ほぐしながら炒める。
 - ④ 挽き肉が香ばしくなってきたら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
 - ⑤ ④に①を加え、時々混ぜながら弱火で5〜10分煮込む。

★岡崎まぜめん (家庭バージョン) 1人分 560kcal (材料:4人分)

※ 材料	岡崎まぜめんのたれ …………… 320g	(B) プチトマト …………… 12個
	スパゲティ …………… 320g	水菜 …………… 100g
	なたね油赤水 …………… 小さじ2	水耕ねぎ …………… 20g
		かつお節 …………… 小2袋(5g)
		豚肉(しゃぶしゃぶ用) …………… 200g
		レモン …………… 1/2個

- ※ 作り方
- ① プチトマトは四つ切、水菜は3cm程度の長さ、ねぎは小口切りにする。
 - ② 豚肉を茹でてざるに上げて水を切る。
 - ③ スパゲティを茹で、赤水で和える。
 - ④ 器に③のスパゲティを盛り、まぜめんのたれをかける。
 - ⑤ ④に(B)の食材を盛付ける。

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

げんき! コラム

★第15回★

子どもサポート部会 小笠原 優美

市民会議での三年間を振り返って

岡崎女子短期大学 げんきクラブを通じて、げんき館市民会議で活動を行ってきて、多くのことを学ばせていただくことができました。



一年生の夏に、学校の授業では学ぶことのできない実際の子ども様子を学びたいと思ってげんき館でのイベントの様子を見学に行かせていただきました。その時に、先輩方が楽しそうに子どもたちと関わっているところを見て、私もこのようになりたいと思い、入部を決めました。

最初の一年は、先輩が作成してくれる指導計画に沿ってイベントを行っていきましたが、だんだんと自分の意見を言えるようになり、いつの間にか主となって楽しくイベントを作り上げることができるようになっていました。実習で学んだことをサークルで活かしたり、サークルで学んだことを実習で活かしたりと、毎回成長しながら行うことができたと思います。

多くの部員が限られた休み時間に集まることや、授業や実習などとサークル活動との両立は大変でしたが、自分たちが考えた企画で子どもたちが楽しんでくれる様子を見ると、“頑張って良かった、次も頑張ろう!”と思うことができました。

現在、岡崎市内の保育園で働かせていただいているのですが、げんきクラブで経験させていただいたことが私の大きな自信になっています。

今後も、親子が楽しめるイベント企画を期待しています。

お知らせ

「秋めげんきまつり」を開催します!

健康に関するクイズラリーや各種イベントでお子様から大人まで楽しんでいただけます。

日時 平成26年10月19日(日)
午前9時から

場所 岡崎げんき館

もっとげんき館を遊ぼう!! Ⅲ

就学前の子どもたちを対象に、子ども育成ゾーンと多目的室を使って、折り紙やシャボン玉・工作・体操・読み聞かせなど、げんき館を目いっぱい楽しむ遊びがいっぱいです。みんな来てくださいね。

日時 平成26年8月23日(土) 午後1時から

場所 岡崎げんき館

先着70名様
まで
参加できます。



● 詳細については、チラシ・ホームページでお知らせします。

あいことばで。 トンガ トンガ ハシ



夏はバーベキューの楽しい季節☆

楽しいバーベキューも食中毒になってしまったりは悲しい出来事になってしまいます。

お肉にはお腹を痛くするばい菌がついていることがあります、お肉を生で食べたり、しっかりと焼かなかったり、トンガを正しく使わなかったりすると食中毒になることがあります。トンガを正しく使い、しっかりと焼いて食中毒を予防しましょう。

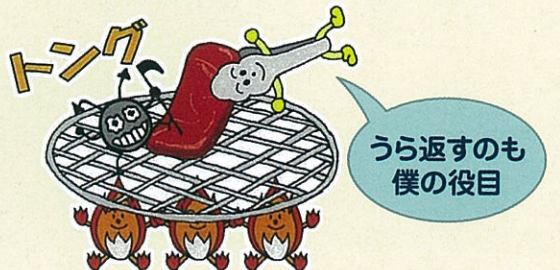
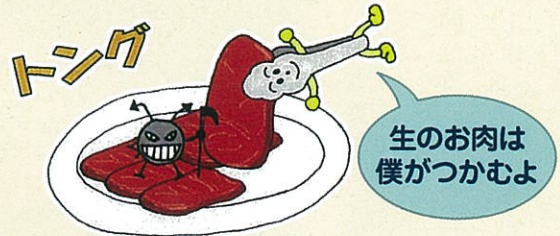
【正しいトンガの使い方】

- ① **トンガ**を使って、肉を網に乗せる
- ② 片面が焼けたら、**トンガ**を使って肉をうら返す
- ③ 肉をよく焼き、**ハシ**を使って取り上げる

食中毒予防の3つのやくそく

食中毒を予防するために次の3つを約束しよう

- ① **つけない**
手をキレイに洗う。
菌を肉やハシにつけないためにトンガを正しく使う。
- ② **増やさない**
食品は日光の当たらない涼しい場所で保管する。
肉などの冷蔵食品はクーラーボックスで保管する。
できた料理は早めに食べる。
- ③ **やっつける**
食材を焼く時には、中までしっかり加熱する。



うたって♪おどろう☆

あいことば「トンガ トンガ ハシ」を覚えるための歌もあるよ♪



動画は
ホームページで
チェックしてね



<http://www.city.okazaki.aichi.jp/910/911/p15580.html>

あいことば

お肉が大好きばいキング イタズラ大好きばいキング
ぼくらのおなかを痛くする イタズラもののばいキング
ほのおのちからでやっつけろ ばいキングをやっつけろ
お肉もおいしくしてくれる げんきな男の子のほのおくん
トンガトンガハシが合言葉 トンガトンガハシが愛言葉

赤いお肉のお友達 トンガくんがやってきた
お肉をのせるのトンガくん ひっくり返すのもトンガくん
茶色いお肉のお友達 ハ〜ちゃん&シ〜ちゃんやってきた
お肉をお口に運んでくれる やさしい双子の女の子
トンガトンガハシが合言葉 トンガトンガハシが愛言葉

お肉は栄養たっぷり 焼肉みんなが大好きだ
ぼくらのカラダを強くする お肉をみんなで食べようよ
カルビと、ロースと、ホルモンと、ハラミに、タン、ミノ、レバー、ハツ
豚肉、鶏肉、イカ、エビ、ホタテ、ビビンバ、クッパ、テールスープ
トンガトンガハシが合言葉 トンガトンガハシが愛言葉



健康づくり ゾーン【2F】

● 珈琲亭「はんなり」

利用時間 9:30～18:00

休業日 毎週月曜日/年末年始

● ショップ「健康サービスステーション」

利用時間 10:00～17:00

休業日 毎週月曜日/毎月最終日/年末年始



健康増進プール



トレーニングジム



フィットネススタジオ



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・フィットネススタジオ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	410円	300円	200円
回数券(11回)	4,100円	3,000円	2,000円
定期券			
(1ヶ月)	4,110円	3,080円	2,050円
(3ヶ月)	9,250円	7,200円	5,140円

※中学生未満のお子様はトレーニングジム・フィットネススタジオ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。3歳以上でオムツのとれているお子様が対象となります。また、小学3年生以下のお子様には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

※個人自由利用料金は市の条例によって定められています。条例の改正等により、変更になる場合があります。

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
- 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
- 利用者向け一時託児ルーム
- 病後期一時託児コーナー
- 子ども相談室
- 子ども広場

げんき なあの

第16回



HIP-HOPインストラクター：近藤 敬子

皆様、こんにちは。

今年1月より岡崎げんき館、HIP-HOPダンスクラスを担当しています。近藤 敬子です。

HIP-HOPダンスとはアメリカNYで発祥したストリートダンスです。近年では、TVなどの影響もあり沢山の方に知られるダンスとなりました。

HIP-HOPダンスは基礎作りが重要です。TVなど、ダンスが上手い人の真似をしようとしても思う様に身体が動かない、リズムが取れないといった経験もお有りではないでしょうか？ それは基礎の知識がないからとも言えます。

げんき館クラスでは初心者の方にも分かりやすくリズムトレーニング、ボディーコントロールなどの基礎からしっかり行い、その応用として振り付け(ルーティン)を踊ります。ダンスは日常生活では使わない筋肉を使う事が多いので、シェイプアップ効果もありますよ！

カッコ良く、そして楽しく元気に踊り、上達していきましょう！皆様のご参加を心よりお待ちしております。

★KEIKO★



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。
※時間帯によっては満車の場合もあります。

● 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
<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/>

