

げんき! ひろがる。

第17号 2015.2

「秋のげんきまつり2014」
まめ言と、はいポーズ!



岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん! [第17回]

- 秋のげんきまつり2014
- 秋のげんきまつりに参加して
- 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

- 朝ごはんを食べていますか?
- まつ毛エクステンション・まつ毛パーマで目の健康被害の報告が増えています!

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 げんきマナー



氏名



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



実施期間
2016年
6月30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 12店



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	コスモスバリエ伝馬通店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
L	花の木(炬燵た風居酒屋)	☎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

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	コビース オギノ(履物 バック 婦人服)	☎23-5506
8	花のかわさきや(生花 鉢花)	☎22-1129
9	久永自転車店(自転車 販売 修理)	☎21-2703
10	徳愛電社(家電製品)	☎21-0087
11	(有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732
12	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。

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ポイントたまると、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②
健康器具「骨盤矯正」
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



げんきはっしん!

* 第17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から、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

親子おもちゃ創り

秋のげんきまつり

平成26年10月19日(日)、晴天に恵まれた中で、岡崎げんき館、岡崎市それに岡崎げんき館市民会議共催の恒例、「秋のげんきまつり」が開催されました。

焼き芋の露店を横目で見ながらにぎやかなフリーマーケットと野菜の朝市の間を通り抜けると、クイズラリーの受付です。クイズラリーは13の団体が趣向を凝らしたブースで「げんき!」をアピールしました。そのほか、まめ吉と一緒に体操をしたり、岡崎商業高校の生徒さんによる「喫茶OKASHOP」でくつろいだり、アートバルーンを作ったりと、訪れたたくさんの市民が楽しく半日を過ごしました。



みたらしだんごの販売



健康リレー講座



体力チェック

秋のげんきまつりに参加して

【喫茶OKASHOP】

愛知県立岡崎商業高等学校 2年 佐々木優衣



今回私たちOKASHOPは秋のげんきまつりに参加し、天下シリーズ(飴・ラスク)の試食と鶴城丘高校の緑茶の試飲コーナーを運営しました。また、OKASHOP部の昨年度からの新サービス「おやつ定期便」のPRも行いました。

来場された方々はお子様からお年寄りまで年齢層が幅広く、最初は緊張しましたが、私たちが声をかけると皆さん優しく応えてくれました。

OKASHOPのお菓子和鶴城丘高校のお茶は大変好評で、とても美味しいと感想をくれる方も多く、用意していた数はあっという間に配り終えてしまいました。他のブースの方からも「頑張ってるね!」とお声をかけていただき、普段から私たち岡崎商業生を見守ってくださる岡崎市民の皆様のおかげで実感しました。本当に良い機会を与えていただき、ありがとうございました。



喫茶OKASHOP

参加者の声

親子おもちゃ創り

初めて「竹とんぼ」を作りました。自分でやってみただけで、ぜんぜんできなかったから、あとはパパにやってもらいました。パパは楽しんでやりました。

【内野さん御一家】



アートバルーン

生まれて初めて自分で作って楽しかった。ねじるところが力を入れないといけなくてむずがしかった。

【石原なこちゃん(写真左)】



空気を入れるところがたくてむずがしかった。自分で作ることが楽しかった。

【石原りこちゃん(写真右)】

ヘルシーレシピ*

平成26年9月6日の
栄養ステーションで
大好評!

世界の豆料理

「豆」は大豆、小豆以外にもいろいろあり、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で健康的な食品です。世界のいろんな豆をおいしく食べましょう。

★豆と鶏肉のパエリア《バレンシア風》

パエリアといえば魚介類をイメージしますが、もともとは狩猟に出かけた先で、獲物と豆、米と一緒に調理したものが始まりでした。家庭で作るには、焦げ付かないフライパンを使用しましょう。パーティーではホットプレートなどで作ってもいいですね。お手軽に作るには、作り方③までできたら炊飯器に移し、炊飯スイッチを押すだけでOK。



* 材 料 (4人分)	白豆(ゆで)	1カップ	玉ねぎ	1/2個(みじん切り)
	スープ	800cc	にんにく	2かけ(みじん切り)
	(固形チキンブイヨン2個、水800cc)		トマト缶(ダイスカット)	1/2缶
	サフラン	ひとつまみ	米	2カップ(約350g)
	鶏もも肉	300g	パプリカパウダー	小さじ2
	塩・こしょう	適宜	モロコいんげん	8本(半分に切る)
	オリーブ油	大さじ1	レモン	1個(くし切り)
			ローズマリー	1本

- *
作
り
方
- ① スープを温め、サフランを入れて30分以上置き、色出する。
 - ② 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩とこしょうをふり、パエリア鍋を温めてオリーブ油を入れて焼き、全体がこんがりしたら取り出す。
 - ③ 同じ鍋で玉ねぎを炒め、しんなりしたらにんにくを加えてさっと炒め、トマトを入れてつぶしながらとろとなるまで煮詰める。米とパプリカパウダーを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を戻し入れ、白豆とモロコいんげんと温めた①を加えて5分ほど中火で煮込む。
 - ④ へらで鍋底をこすり、道ができるようになったら、弱火にしてローズマリーをのせ、ふたをかぶせる(アルミホイルで可)。15分ほど煮込み、鍋底でピチピチと音がしたら強火(約30秒)にして、火を止め10分ほど蒸らす。レモンを添える。

★ミックスビーンズとドライフルーツのぜんざい《中東風》

甘酸っぱくてとろとした中に、ドライフルーツやナッツの食感が楽しいです。作り方も簡単ですので、ぜひお試しください。寒い季節は温かくてもおいしいですよ。



* 材 料 (4人分)	ミックスビーンズ	100g	A	レーズン	大さじ2
	ドライアプリコット	4個		砂糖	大さじ4
	くるみ	8粒		水	2カップ
	オレンジジュース	大さじ1	B	片栗粉	大さじ1
	シナモンパウダー	適宜		牛乳	1/4カップ

- *
作
り
方
- ① アプリコットとくるみは1cm角に切る。Bは混ぜ合わせておく。
 - ② 鍋にミックスビーンズとAを入れて10分煮て、味がなじんだらBを加えてとろみがつくまで煮る。
 - ③ ②にアプリコット、くるみ、オレンジジュースを加えて火を止め、よく混ぜたらあら熱をとって冷蔵庫で冷やす。仕上げにシナモンパウダーをかける。

げんき! コラム

★第16回★

運動サポート部会 健康づくりリーダー 松平洋子

“まめ吉体操”って知ってる?

皆さんは「健康おかざき21計画」のマスコットキャラクター「まめ吉」をご存知ですか?



愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部が、年代を問わず広く市民に受け入れやすい「まめ吉ソング」に、子どもからお年寄りまでが楽しめる振り付けを取り入れた健康づくりのための体操を作りました。

子どもバージョンは、軽快なリズムに乗り、歌詞のイメージを大切に、いつでもどこでも手軽にできるよう作られています。左右への横移動、小さくなって大きくなる上下運動、ランニング、前進後退とケンケンにバランス運動といった、子どもに必要な運動がほとんど入っています。

そして、大人バージョンはエアロビを取り入れて作られています。Vステップ、Aステップ、スクワットで頭の体操をしながら横移動、ウエスト捻りにもも上げ、レッグカールと、やってみると結構な運動量です。

曲は1分少々で短いですが、一度聞いたら頭に残り、つい口ずさんでしまいます。YouTubeでもご覧いただけますので、ぜひ一度体験してみてください。



お知らせ

市民フォーラム2015

平成27年3月7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~

講演会「第6回岡崎の医療をみんなで考える!」
~救急医療を知ろう~

場 所 岡崎げんき館 3階講堂

● 詳細については、チラシ・ホームページでお知らせします。

朝ごはんを食べていますか?

忙しい朝ですが、朝ごはん抜きでは活動的に過ごすことができません。1日を気持ちよく、元気に過ごすために、食べる習慣がないという方も、ちょっと早起きして、「朝ごはん」を食べてみませんか?

朝ごはんは三文の得

こんなにすごい!朝ごはんの効用♪

● 脳やからだが目覚める

エネルギーが補給され、仕事や運動に力を発揮することができます。



● 肥満の防止

朝食抜きは空腹時間が長いため、1回の食事量が多くなりやすく、肥満につながります。1日3食、食事をきちんと食べることは生活習慣病の予防にもなります。

● 便通を促す

腸の動きを活発にして便通を促します。

オススメは、主食(ごはん・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず)、副菜(野菜のおかず)がそろったバランスのよい朝ごはんです。

(例) 主食 + 主菜 + 副菜



★朝ごはんを食べる習慣がない方は、カンタンに用意できて手軽に食べられるロールパンやバナナ、ヨーグルトなどからはじめてみましょう!



©2006 岡崎市 まめ吉

ごはんにもパンにも合う野菜レシピ

『やみつきキャベツ(4人分)』:①キャベツ(1/4玉)をざく切りにして、耐熱容器に入れレンジで1分加熱し、気をきっておく。②汁を除いたツナ(小1缶)、はちみつ(小さじ1)、しょうゆ(大さじ1/2)、ラー油(お好みで)を入れて混ぜ合わせる。

まつ毛エクステンション・まつ毛パーマで目の健康被害の報告が増えています!

目に異常を感じたら、すぐ病院へ

まつ毛エクステンション・まつ毛パーマの施術は、目の近くで薬品を使ったり、細かい作業を長時間行うため、目に危険や負担を伴います。目の異物感や痛みがあれば、速やかに医師の診察を受けてください。

施術は信頼できる美容師・美容所で

施術には、高度な技術と衛生的な環境が必要です。施術者は「美容師」であること、施術場所は「美容所」の基準に適合していること(保健所の確認が必要)が、美容師法で定められています。

まつ毛エクステンション用の接着剤について

まつ毛エクステンションに使用される接着剤は、主にシアノアクリレート系接着剤が使われています。この接着剤は、接着速度が速く、瞬間接着剤にも用いられています。目に入った場合は、流水で15分以上洗眼し、直ちに医師の診断を受けてください。目をこすったり、はがし液等の溶剤は使用してはいけません。

まつ毛エクステ・まつ毛パーマで目の健康被害の報告が増えています!



保健所啓発用ポスター

健康づくり ゾーン【2F】

●珈琲亭「はんなり」(1F)

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」(1F)

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

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
- フィットネススタジオ(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)



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
	(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 人

第17回



ヨガインストラクター：杉浦 久子

*ヨガ歴9年 *講師歴7年 *ジャズダンス歴6年

こんにちは。ヨガインストラクターの杉浦です。今年の7月から日曜日のらくらくヨガDと、10月から金曜日のヨガEを担当しています。

昨今、日本でもヨガの認知度は高まってきましたが、欧米と比べるとまだまだヨガ人口は少ないようです。しかし、関心を持っている方は沢山みえるのではないのでしょうか？日頃のストレス、運動不足、身体の歪みをリセットして、気持ちの良い身体を取り戻せるよう頑張ってみませんか？

ヨガはウォーキングと同じ有酸素運動です。アサナ(ポーズ)を保持する事により、インナーマッスルを鍛えていきます。同時に呼吸を意識して行うことで肺の奥まで新鮮な空気を取り込み、自律神経の安定を目指します。

ヨガを行う上で身体が硬い、柔らかい、運動が出来る出来ない等は関係ありません。人との競争心も不要です。無理をすると怪我に繋がるリスクが増えます。自分の身体をじっくりと観察しながら、それぞれに合った強度で行って頂ければ大丈夫です。

ヨガをするのが初めての方、身体の硬い方、大歓迎です！また、ヨガは女性だけのものではありません。男性も一週間仕事で凝り固まった身体と心を遠慮なく伸ばしに来てください。

ご参加お待ちしております。定員に空きがある時は、1回参加も可能ですので是非どうぞ。



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。QRコードからアクセス
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/

