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3号 | 2009.7

岡崎げんき館・保健所 新体制へ！

「ゆあさ流！げんき塾」でからだも元気！

「せいりけん講座」に行ってみよう

岡崎げんき館市民会議「げんきはっしん！」

●保健所だより　●エンジョイ！まちなか　●子ども育成ゾーン

「ZUMBA」

岡崎げんき館では、毎週水曜日に「ZUMBA（ズンバ）」教室を開催しています。ZUMBAとは、ラテン系の音楽とダンスを融合させたものです。教室参加者は、ステップなどにこだわることなく、自由にリズムに合わせていました。心肺機能を向上させ、カロリーを消費させるZUMBA。さあ、皆さんも新しいスタイルのエクササイズを体感してみませんか。

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

岡崎げんき館

平成21年度を迎え、岡崎げんき館も体制が変わりました。

「2歳」になったげんき館をよろしくおねがいします。

昨年3月1日にオープンした岡崎げんき館は、早2年目を迎えています。このたび、げんき館2階にある保健所では、人事異動により所長が交代しました。また、岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員につきましては、建設当初からお世話になりました元愛知県職員の久我正委員から伊藤雅春委員に交代しました。これにより、委員は伊藤委員と中京大学の湯浅景元委員となります。

これからも、げんき館では、市民の皆さんの「げんき!」が広がるように努めてまいりますので、よろしくお願いします!

岡崎市保健所

犬塚 君雄 所長

皆さん、こんにちは。平成21年4月1日から岡崎市保健所長を務めています犬塚です。昨年、岡崎市では、保健所を核とした「岡崎げんき館」が旧市民病院跡地にオープンしました。げんき館は、市で初めてのPFI手法（民間資金を活用すること）を用いた施設であり、運営に当たる民間事業者と、市民活動団体のネットワーク組織である市民会議と、保健所の三者が手を携えて各種の事業を展開しています。

保健所は、赤ちゃんからお年寄りのかたまですべての市民の健康を守り、誰もが幸せに過ごせるように、身近な健康づくりの推進から、各種健診の実施、医療の確保、食品・環境衛生の向上対策など、幅広い分野にわたり業務を行っています。

今年4月末、メキシコの豚インフルエンザによる感染は、「新型インフルエンザ」として認定され、日本にも感染拡大しました。保健所においても、「岡崎市新型インフルエンザ対策本部」を設置しており、発熱相談センターを始め、情報収集や関係機関との調整なども図りながら、現在も市民の健康を守るための対策を続けております。

これからも私ども保健所では、げんき館の特色を生かし、新型インフルエンザ対策など、激変する社会情勢にも対応しながら、職員が一丸となって取り組んでまいります。

どうぞ、これからも岡崎げんき館ともども、よろしくお願いします。

岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員
愛知学泉大学　コミュニティ政策学部

伊藤 雅春 教授

こんにちは。この度、岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員をさせていただくことになりました愛知学泉大学コミュニティ政策学部の伊藤と申します。皆さんご存知のように「岡崎げんき館」は、SPCと市民会議、保健所が運営協議会を作って運営するという協働型の公共施設運営を実践しています。私はこの中の市民会議に参加させていただくことになりました。市民会議の構成メンバーを拝見しますと、市民活動団体のネットワーク組織として、これまでになく多様でユニークな存在だと感心しています。

私の役割は例えて言えば、市民会議が自ら成長していくことに寄り添うソーシャル・ワーカーのようなものだと考えています。市民会議がなりたい姿に自然に導くことができるよう精一杯お手伝いさせていただくつもりでいます。岡崎げんき館の市民運営が一つのお手本として、新しい組織と活動の可能性を見つけ出していくことができるように知恵を出していきたいと思います。

健康づくりや防災、防犯など安心・安全のくらしづくりは、だれもが関心を持てる市民をつなぐ魔法の言葉です。より多くの市民がげんき館の活動に関わることができるような運営を目指して、市民会議の皆さんとともに学んでいきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

岡崎げんき館
1周年記念

「余命1ヶ月の花嫁」トークショー&講演会を行いました。

（左から）武笠さん、赤須さん、樫元さん

いま、映画等でも話題沸騰の「余命1ヶ月の花嫁」。岡崎げんき館では、オープン1周年を記念して、トークショー&講演会を行いました（2009年4月11日：岡崎市せきれいホール）。

当日は、赤須太郎さん（千恵さんの運命の人）と取材をしたTBSテレビの樫元照幸さんをお招きしました。また、第2部では、「若い人ほど自分の健康に気をつけてほしい」という千恵さんの思いを大切にするため、愛知県がんセンター研究所の田島所長をお招きして、『「心と体にやさしい」がん医療をめざして』というタイトルでご講演いただきました。満員となった会場では、時折、涙をぬぐう姿も見られ、大きな感動のうちに終えることができました。

この模様は、岡崎市図書館交流プラザ（Libra）で貸し出しできます。ぜひ、ご覧ください。

愛知県がんセンター研究所　田島所長

岡崎げんき館にて（赤須さん）

トークショーのコーディネート役をつとめて〜

元CBCアナウンサー　武笠憲子さん

**「千恵のメッセージを
できるだけ多くのかたに伝えに来ました。」**

余命1ヶ月の花嫁・乳がん検診キャラバンで、検診車「千恵さん号」と全国を駆け回る大変お忙しいお二人でしたが、彼女の思いはもちろん、彼女を見守り支えたご自身らのメッセージはどれも私たちの心に強く響きました。
検診の大切さ、命の儚さ、いたわりあい、愛と絆…。
誰もが経験する死に際して「誰を愛し誰に愛され、そしてどれだけ感謝し感謝されたか。」こんなことを意識しながら一瞬を大切にしたいと思います。

大勢のかたに、岡崎げんき館をご利用いただき、ありがとうございます。これからも、魅力ある教室などを考えてまいりますので、よろしくお願いします。

昨年度（2008.4〜2009.3）、岡崎げんき館の利用客は、健康づくりゾーン（プール・ジム・健康広場など）のみで、当初の予定を遥かに上回る延べ27万人を超えるかたにご利用いただきました。この場をお借りしまして、お礼申し上げます。

岡崎げんき館の特色のひとつに、プール設備があげられます。湯浅委員によると、プールでウォーキングするだけで、様々な効果が得られるということです。今話題のメタボリック・シンドローム予防のみならず、癒しなどのリラックス効果もあるプールでの運動。ぜひ、日課にして、シェイプなボディを目指しながら、リフレッシュしていきたいものですね。皆さんもお時間のあるときには、げんき館のプールをはじめ、ジムなどの施設をご利用ください。

ますます、皆さんが「げんき!」になりますように。これからも、岡崎げんき館は、皆さんの健康づくりをサポートしてまいります。

● プールでウオーキングするだけで得られる様々な効果

ゆあさ流！げんき塾で からだも元気！

YUASA STYLE!

さらにパワーアップ！「ゆあさ流！げんき塾」

岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員　中京大学 体育学部長 湯浅 景元 氏

皆さん、こんにちは。前回の「げんき!ひろがる。」にて、5月から開始予定とした「マタニティ・ヨガ」につきましては、皆様のおかげをもちまして、無事にスタートを切っています。

マタニティ・ヨガを受講された皆さんのアンケートによれば、「よかった」が94・4%と、高いご支持をいただくことができました。この場をお借りして、厚くお礼申しあげます。ほかにも、「ストレスの解消ができた」をはじめ、「体が軽くなる」、「肩こり、腰痛がよくなった」「友達ができた」など、様々なお声を頂戴しました。ヨガ教室のみならず、皆さんの声は、教室プログラムに極力反映させていく所存ですので、よろしくお願いします。

また、7月からは、桒山インストラクターにお願いをして「ノルディック・ウォーキング講座」が始まりました。この運動は、私もおすすめしているもので、欧州を中心に急速に広がっているものです。このノルディック・ウォーキングでは、年齢や性別を問わず、誰もが安心して楽しくウォーキングできることと、全身運動することによる様々な効果が得られるという利点があります。ぜひ、皆さんも体験してみてください。どうぞ、今後も、「ゆあさ流！げんき塾」をよろしくお願いします。

保健所必須提案教室「ゆあさ流！げんき塾」～第3期募集～

中京大学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。

教室名	ノルディックウオーキング	パワーアップ教室	シェイプボディ教室	アクアビクス	アクアレディース
対象者	一　般	60歳以上	一　般		一般女性
開催日時	10/2～12/18	10/2～12/18	10/1～12/17	10/5～12/21	
曜日・時間	(金) 14:00～15:30	(金) 13:00～14:00 10/2及び12/11は12:30～14:00	(木) 13:00～14:00 10/1及び12/10は12:30～14:00	(月) 19:00～20:00	(月) 13:00～14:00
場　所	健康回廊など	スタジオ・健康回廊	スタジオ	プール	
内　容	スキーのストックのようなポールを2本使って歩く、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、消費カロリーも高く、ダイエットに最適です。また、関節への負担が軽減され、足腰の弱いかたでも無理のない範囲でフィットネス可能です。	湯浅教授おすすめのノルディック・ウォーキングを中心に、脚力強化を無理なく行い、柔軟性を高め、全身反応の向上を目指します。	音楽に合わせて有酸素系のトレーニングを中心に脂肪を燃焼し、バランスのとれたボディを目指します。	水の抵抗や浮力を利用して、持久力を向上させ筋力アップを図ります。バランスのとれたボディで脂肪燃焼を目指します。	
参加費	(12回) 6,000円	(12回) 6,000円	(12回) 6,000円	(10回) 5,000円	
申し込み	往復はがき				
定　員	各30人				

■申込について：往復はがき（1人1枚まで。重複申込不可）に《往信用》裏に①教室名（曜日・時間）②利用者番号（初めてのかたは不要）③氏名（フリガナ）④郵便番号・住所⑤年齢⑥性別⑦電話番号、《返信用》表に参加者本人の郵便番号・住所・氏名を記入し、〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1　岡崎げんき館「げんき塾」係へ。8月15日(土)必着。
■二次募集について：9/20(日)に教室の空き状況が岡崎げんき館内及びげんき館HPにて発表されます。空きのある教室に関しては、9/21(月)から先着順にて受付します。9:00の受付開始時のみ、1階モニター前に臨時受付を設置します。二次募集の受付は健康づくりゾーン2階受付にて行います。※9/28日(月)は休館となります。
■その他/参加費は事前に一括納入。原則として入金後の返金はできません。日程は変更する場合があります。
■詳細は、7/26（日）の新聞折込ちらしをご覧いただくか、げんき館健康づくり受付またはプールスタッフにお気軽にお尋ねください。

レッツ！エンジョイ

1 ゆあさ流!! ここがオススメ! ノルディック・ウォーキング

ノルディック・ウォーキングとは、スキーのストックのようなポールを2本使って歩く、フィンランド生まれの最新のフィットネス・ウォーキングです。滑りやすい地面でもポールが杖になり、誰もが安全に楽しむことができます。

特徴1 脚部中心のウォーキングが全身運動となり、消費カロリーが高く、ダイエットに最適【通常のウォーキングに比べて、エネルギー消費量が平均20%上昇します】!

特徴2 関節への負担が軽減するため、足腰の弱いかたでもフィットネス可能!

特徴3 首、肩にかけての痛みやコリにも効果的!

インストラクター　桑山博江（くわやまひろえ）

資格・免許/日本ノルディックフィットネス協会認定　ベーシックインストラクター（日本ウィーキング協会認定ウォーキング指導士）　高等学校教員

こんにちは!ウォーキングはいつでもどこでも誰にでも気軽に始められるスポーツです。しかし、きっかけがない、体力や筋力に自信がない、どうやっていいかわからないなどの理由で、始める機会を逸していたかたも多くみえると思います。この講座では、人間の動きの基本である「歩く」ということを基本から行っていきます。足への負担が不安なかたも、支えとなるポールを使用するノルディック・ウォーキングですので安心してご参加ください。歩くことの気持ちよさや楽しさを体感し、講座の終了するころには歩くことが大好きになっているはずです。

●ノルディック・ウォーキングについて、詳しくはこちらをご覧ください。　http://japan.nordicwalking.com/

2 ゆあさ流!! ここがオススメ! アクアエクササイズ編

岡崎げんき館には、プールがあります。水中運動は、「ウォーキング」、「筋肉トレーニング」「ストレッチ」を兼ねることができ、効果よく脂肪燃焼させることができます。ぜひ、ご利用ください。

3 ゆあさ流!! ここがオススメ! パワーアップ教室

この教室では、主に60歳以上のかたが無理なく運動できることを目的としています。私の提唱する「エンジョイ・エイジング」は、誰にでもやってくる「老い」を素直に受け入れ、いつまでも「自分ひとりの力でトイレに行ける」などの基礎体力を無理なくつけていくことです。ぜひ、こちらの教室も体験してみてください。

マタニティ・ヨガ

ご好評をいただいている「マタニティ・ヨガ」については、月単位で申し込みを受け付けます（前月の1日受付開始20日締め切り）。ご希望のかたは、岡崎げんき館2階受付にてお申し込みください。教室は、毎月土曜日の午前10時から11時までで、げんき館スタジオで行っています。参加費は、1ヶ月2000円（月4回の場合）～2500円（月5回の場合）で、妊娠6～9ヶ月のかたが対象です。なお、この教室の参加については、事前に医師の「妊娠経過証明書」等が必要です。詳しくは、岡崎げんき館ホームページ:http://www.okazakigenkikan.jp/class/mame/genkijuku.html をご覧ください。

マタニティヨガに参加して

妊娠中期から背痛に悩まされストレッチをすすめられましたが、どのような動きをしていいのかが分からず、何もできずにいました。

そのようなときに、マタニティヨガに参加し、出産時に必要な呼吸法、筋肉強化、リラックスできるポーズを習い、心も体も落ち着く時間を過ごすことができました。ヨガを行うことで、変化する自分の体や赤ちゃんの様子にゆったりと向き合うことができています。スムーズな出産を目指し、教室で習ったポーズは、家でも実践するようにしています。

（参加された市内在住の南形さん）

せいりけん市民講座

世界最先端の研究内容が **分かる** **聞ける** **体感できる**

げんき館で「心」と「体」の科学を体感してみよう!

皆さんは、明大寺町（岡崎高校横）にある自然科学研究機構・生理学研究所（通称:「せいりけん」）をご存知ですか? ここは、「ヒトのからだと脳の働きを大学と共同で研究し、そのための研究者を育成している研究所」です。ここでの研究は、世界でもトップレベルのものになります。

昨年3月のオープン以来、げんき館は、せいりけんとタイアップ事業を年5〜6回程度、開催しています。岡崎げんき館では、「健康」や「げんき」という概念を幅広く捉え、次代を担う子どもたちにも分かるような講座を開催していきます。ぜひ、ご期待ください。

岡田泰伸生理学研究所長（左）と犬塚君雄保健所長（右）

みなさん、こんにちは。せいりけんの小泉です。げんき館とのタイアップ事業には、いつも大勢のかたにお越しいただき、感謝しています。これからも、「科学ってこんなにもおもしろいんだ」ということをご理解いただけるように取り組んでいきますので、よろしくお願いします。

生理学研究所
広報展開推進室
小泉 周 准教授

● 過去には、こんな企画をしました!

	開催日	内　容	講　師
❶	H20 1月12日	リハビリテーションの科学 ※1 — 脊髄損傷や脳梗塞と脳の働き —	伊佐　正
❷	4月12日	ホットなトウガラシとクールなミントでからだも元気! 第2部:岡崎げんき館市民会議栄養サポート部会	富永真琴 後藤恵子
❸	5月24日	ジョジョに奇妙な脳科学 第2部:岡崎高校スーパーサイエンス部	瀬藤光利 岡高スーパーサイエンス部
❹	7月26日	ほめて育てるを解き明かす 第2部:岡崎市保健所母子保健班	定藤規弘 中山幸子
❺	10月26日	メタボリックシンドロームはなぜおこる? ※2 第2部:愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部	箕越靖彦 健康づくりリーダー
❻	11月　1日	脳と心 — 脳科学の未来 — ※1	永山國昭
❼	H21 3月　8日	ノーベル賞の輝き! 緑色蛍光タンパク質（GFP） 見て・感じて・知ってみよう!	東島眞一 日本科学未来館
❽	5月23日	「マウスの遊園地」から脳の不思議を探ってみよう!	宮川剛 岡高スーパーサイエンス部

※1　実施場所:自然科学研究機構コンファレンスセンター
※2　げんきまつり・秋にて開催

定藤 規弘 教授

ほめて育てるを解き明かす
～「ほめられる」ことは脳のごほう美になる～

昨年7月26日に実施しました。

定藤教授は、脳の働きを画像で記録するfMRI装置を用いて「ほめられる」ことが脳にとってお金などと同じ「報酬」になることを明らかにしました。今回の研究そのものは子どもを対象とした研究ではないのですが、子どもの脳の中でも同じように、ほめられることがごほう美になっている可能性があると考えられます。

また、講演の第二部として、育児の中で子どもをどうほめるのが効果的か、「実践! 子どものほめ方講座」を、中山幸子保育士からしていただきました。保育士として経験豊かな中山先生ならではの具体的なアドバイスに、会場に集まった200人以上の観衆が熱心に聞き入っていました。

瀬藤 光利 教授

「ジョジョに奇妙な脳科学」

昨年5月24日に実施しました。

©ウォークインコミュニケーションズ

「ヒトの記憶の不思議に迫る」最先端の研究をしている瀬藤光利教授（浜松医科大学、元せいりけん・准教授）が、岡崎げんき館で最新の研究成果をわかりやすく講演しました。「ヒトの記憶はそろばんの玉をはじいて並べるようなもの。玉の代わりにタンパク質を神経細胞の中に並べている」という瀬藤教授。神経細胞の中で動くタンパク質や、いらない"記憶"の物質を壊す「スクラッパー」の働きなど、瀬藤先生の最先端の研究成果に、小学生からお年寄りまで200人を超える満員の聴衆が聞き入っていました。

また、第二部として地元の県立岡崎高校の高校生による科学実験ショーを開催。せいりけんの小松教授研究室で学んだ色覚の不思議など、さまざまな実験を実際に行ってみせ、不思議な色と色覚のファンタジーを会場が一体になって楽しみました。

せいりけん市民講座 今後の予定

2009 8/22（土）

第9回 岡崎げんき館・せいりけん 市民講座

夏休み実験教室! みらいの「科学者」大集合! 脳と科学の不思議を体験してみよう!

入場無料 予約制

参加者プレゼント「ホタライト」もらえるよ!

日時 8月22日(土) 午後1時30分～3時　場所 岡崎げんき館 講堂 3階

対象 一般（小学生以下は親同伴のこと）　定員 200人 ●2人以上でのお申し込みも可。●応募多数の場合は、当選者のみ連絡します。

第1部 「脳にだまされている! 錯視（さくし）・錯覚（さっかく）の不思議」

講師：小泉 周　生理学研究所 准教授

あれ? これって、おなじ色? ちがう色? 錯視・錯覚の不思議を体験してみませんか?

第2部 みんなで実験してみよう!

1 光る生物の不思議
「ホタルの光 ―ホタライト―」で実験してみよう
ホタルの光 ―ホタライト― を使って実際に光るところをおみせします。

2 体を動かす「電気信号」を音と光で知ってみよう!
「マッスルセンサー」を使って、筋肉の動きを音と光で体験しよう!

3 岡崎高校スーパーサイエンス部による、おもしろい科学実験もあるよ。

申込方法　申込期限 8月5日(水)必着

- はがきのかた
①郵便番号・住所、②氏名（ふりがな）【2人の場合は代表者に◎印】、③年齢【学年】、【①～③は、参加されるかた全員】、④電話番号・ファクス番号【代表者のみ】を記入し、〒444-8545【住所不要】保健所総務課「夏休み実験教室」係 へ。
- FAXのかた
用紙に必要事項①～④をご記入の上、保健所総務課 FAX0564-23-5041 へ。
- パソコンのかた
せいりけんアドレス http://www.nips.ac.jp/ の「せいりけん広場」から申込み受付中

携帯お申し込みQRコード

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

2009 10/24（土）

第10回 せいりけん 市民講座（予告）

岡崎げんき館・げんきまつりに行います。
スペシャルな講師をお呼びする予定です。こうご期待ください!

日時 10月24日(土) 午後1時30分～3時予定
場所 岡崎げんき館 講堂 3階

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

げんき はっしん! 第3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、岡崎ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、岡崎市おもちゃ図書館、岡崎女子短期大学

岡崎市おもちゃ図書館きらら・子ども発達サポートぷち

子どもサポート部会 リーダー 鈴木 順子

「岡崎市おもちゃ図書館きらら」は、岡崎市社会福祉協議会からの受託事業として、毎月第2土曜日の午前10時～正午まで、岡崎げんき館1階子ども育成ゾーンの活動支援室で行っています。心身にハンディキャップのあるお子さんが、家族やボランティアと一緒に安全に楽しく遊べる場所です。

「岡崎市おもちゃ図書館きらら」ではレジャーライブラリー活動として、食生活改善協議会の協力を得て“料理教室”や、“サマースクール”、“ボウリング大会”等も開催しています。今年で10年目になり、設立当初小さかった子どもたちが中高生となり、毎回楽しみに参加してくれています。

子どもたちの成長と笑顔が、私たちボランティアにとって一番の励みとなっています。

今年もいろいろな企画がありますのでご参加ください（詳しい内容は、市民会議HPに掲載してあります）。

「子ども発達サポートぷち」は、就学前の子育てや発達に心配のあるお子さんと保護者のかたが楽しく過ごす場所です。子育ての悩みを話したり、子どもさんとのかかわり方をスタッフと一緒に考えたりしています。

“うちの子、言葉が遅いかな?”、“かんしゃくを起こすとなかなかおさまらない…。”など子育てで心配なことがあったら、ぜひ一度“ぷち”に遊びに来てくださいね。

子ども発達サポートぷち 参加者の声

子育てってむずかしいなぁ…と気分がスッキリしない日も「明日はぷちがあるからがんばろう!」と明るい気持ちになります。

言葉が遅いことが心配で参加していますが、子どもが楽しそうに笑顔で遊んでいる姿を見ると“ぷち”に参加してよかったと心から思います。

ひとこと

岡崎げんき館に停まる路線として“まちバス”を始め、最近では“矢作地区路線バス”や“下山乗合タクシー（愛称ささゆりバス）”、東岡崎を経由する“おかざきエクスプレス（愛称赤バス）”が運行され、大変利用しやすくなりました。
例えば“まちバス”の場合、片道約20分（中岡崎～げんき館）の乗車で、乗継券をもらえば往復でも200円で済みます。また、若宮商店街などの乗車券サービス店でお買物すると無料乗車券がもらえます。
環境にもやさしいバス。ホームページの「げんき館へのアクセス」のバス情報をご活用いただくと便利です。

3月1日

「岡崎げんき館市民フォーラム2009」を開催しました！

岡崎げんき館がオープンしてからちょうど1年たった3月1日、岡崎げんき館3階講堂で「岡崎げんき館市民フォーラム」を開催しました。

最初に市民会議各部会のリーダーによる活動報告を行い、一年間の成果などを発表しました。次にこの日のメイン行事、岡崎女子短期大学教授　赤羽根有里子先生の講演「桃太郎はなぜ『もも』なのか？」を開催しました。参加者からは「大人が聞いてもおもしろかった」などの感想が多く聞かれました。このあと、意見交換会を行い、いろいろな市民の立場から市民会議事業、あるいは岡崎げんき館の運営などに対しての意見を聞くことができ、盛況のうちに閉幕しました。

参加者の声

「講演会」
グリム童話の日本版を聞いているようで、大変興味深く拝聴できた。物事を歴史的に進化論的に見えることの重要性を再認識しました。

「意見交換会」
健康も大事だが、健常者以外の人々の参加もあって、生の声を聞くことができてよかった。意識の改革の重要性を感じた。

市民会議事業 参加者の声

栄養サポート部会

栄養ステーション

低カロリー甘味料を実際に使ったゼリーや、甘味料そのものの味を知ることができてよかったです。お菓子に利用するとやはり満足感が得られて食事療法も続けられそうだと思いました。

運動サポート部会

4月の楽しい健康ウオーキング

楽しいウオーキング教室に初めて参加しました。ウオーキング資料を手にして親切ていねいな講座の後、実践をしていただき、本当にありがとうございました。正しい姿勢・歩き方の大切さがよくわかりました。お友達にも紹介したいです。

市民会議発！ ヘルシーレシピ

「おからサラダ」

栄養サポート部会
管理栄養士
小島千佳

1人分／エネルギー193Kcal
カルシウム89mg　鉄分1.2mg
食物繊維8.4g　塩分1.7g）

新食感のおからサラダ。ドレッシングはお好みの味で。フレンチドレッシングがおすすめ。

＊材料＊（4人分）

おから	250g		
ドレッシング	80g	たまねぎ	1/4個
むきえび	100g	ミニトマト	8個
きゅうり	2本	塩、コショウ	少々

＊作り方＊

① きゅうりは厚さ1cmのいちょう切りにする。たまねぎは粗みじん切りにして水にさらす
② むきえびは塩ゆでにし、冷ます
③ おからをテフロン加工のフライパンで10分ほど炒る（弱火～中火）※焦がさないように
④ ③が熱いうちにドレッシングを入れ、混ぜながら冷ます
⑤ えび、きゅうり、たまねぎを加え、塩、こしょうで味を調える
⑥ お皿に盛り付け、ミニトマトを添える

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

会員リレー げんき！コラム ★第3回★

市民交流部会
倉橋 龍生さん

みなさん、こんにちは

私たちは「みんなが元気になればいいなあ！」ということを原点にして活動しています。

元気とは何だろう？体の健康？心の健康？よくわからないけどとにかくいつも笑顔でいれることなんだと思います。

とりあえずまつりです！「げんきまつり」を通じていろいろなイベントを企画し、考えています。前回の「げんきまつり」ではおかざきウオーキング協会が開催した岡崎げんき館ルートのウオーキングに協力して、だんごを焼いて配布して非常に喜んでもらいました。

「げんき館」を作るときのテーマとして「健康」「にぎわい」「交流」がありました。これはこの先もずっと考えなくてはいけないテーマです。

みなさんもどんどん「市民交流部会」に意見をお願いします。

楽しくやりましょう！

保健所だより

みんなで食育 Vol.1

旬（しゅん）のものを食べよう

栄養豊富　おいしい　安い

旬とは野菜や魚介類がたくさん出荷される時期のことです。
旬の食材は**おいしく**て、**栄養が豊富**です。
また、市場に多く出回るため、**安く**買うことができます。

旬の野菜には
その季節に合った栄養素が含まれています。

夏が旬の野菜〔トマト・ナス・オクラなど〕	冬が旬の野菜〔白菜・ホウレンソウなど〕
➡ 体を冷やす	➡ 体を温める
➡ 夏バテ防止	➡ カゼ予防
	➡ 肌荒れ防止

夏が旬のトマトと、冬が旬のホウレンソウの栄養素の比較（100gあたり） 女子栄養大学 辻村卓教授の研究より

	旬	旬以外
トマト（ビタミンC）	20mg	15mg
トマト（β-カロテン）	400～500μg	300μg
ホウレンソウ（ビタミンC）	70mg	20mg
ホウレンソウ（β-カロテン）	4000μg	2000μg

ビタミンC　肌のハリを保つ、カゼ予防
β-カロテン　体内でビタミンAとしてはたらき皮膚や粘膜を守る

■ 生活衛生課 食育推進班 TEL.0564-23-6962

小児救急出前講座のお知らせ

新聞などで、医療崩壊などの記事が掲載されることが多くなりましたが、岡崎市域もけっして例外ではありません。
岡崎市小児救急医療対策協議会では、お子さんの保護者の皆さんが集まる機会などに出前し、岡崎市域の現状を知っていただくとともに、かかりつけ医を持つことの重要性などについての啓発活動を行い、救急医療機関への適正な受診を促すことで、現在の小児救急医療体制を守り育てる環境づくりを推進しています。ついては、出前講座を実施していますので、お気軽にお申し込みください。

開催期間 平成22年3月末まで　※土曜日又は日曜日、夜間でも出前します。　**講座1当たりの時間** 30分程度

開催内容（予定）
① リアルタイム特集「救急医療は今…」の放映
② 岡崎市域の小児救急医療体制及び感染症予防、かかりつけ医を持つことの重要性についての説明

お問い合せ先 保健所総務課事業班 TEL.0564-23-6695

★ホームページ「おかざき小児救急」もご覧ください。http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu5218.html

自殺予防こころホットライン

平成21年4月から、『自殺予防こころホットライン（心の健康相談電話）』を開設しました。
こころの悩みを抱えるかた、一人で悩まず早めに相談しましょう。

対　象 こころの健康で悩んでいる市民、家族等　**相談受付時間** 平日午後1時～午後4時30分
相談電話番号 TEL.090-2577-4923 ● ニコニコ(25)、泣かないで(77)、よくなるように(49)、さあ相談(23)

担当／岡崎市保健所健康増進課精神・難病班　TEL.0564−23−6715

健康おかざき21計画
マスコットキャラクター
「まめ吉」

エンジョイまちなか vol.2

まちなかの楽しみ方、ご紹介します！

「まちなかでキラキラ朝市」

昔から、岡崎では、市内のいたるところで市（いち）が開かれてきました。現在でも、二七市（ふないち）（八幡町）をはじめ、一五市（いちごいち）（中町）、四九市（しくいち）（羽根町）など、たくさんの朝市が開かれています。最近では、シビコ西広場でも「きらきら三土市」が開かれるようになりました。

“三土市”（さんどいち）は、毎月、第三土曜日の9：00～正午に開催され、新鮮なとれたて野菜がたくさんあります。また、スーパーでは手に入りにくい野菜もあります。もし、調理方法が分からなければ、店の人が気軽に教えてくれたりもします。

野菜も買い込んで、さわやかな朝の空気の中で、大きく深呼吸しながらゆっくりしていると、シビコ西広場で鳥がさえずっていることに気づかされます。

ここには、「ささごい」という鳥が住んでいるのです。

鳥のさえずりをBGMにしながら、カフェでゆっくりしたり、近くで開催されている様々な出し物で楽しんだりしてもいいかもしれませんね。

まだ始まったばかりの朝市なので、これから、テント数も増えて、お店も充実していくとのこと。そうそう、忘れてはいけません。三土市には、特製の「サンドイッチ」も売ってるとか？ぜひ、皆さんも探索してみてください。

まちなかの朝市にでかけてみて、いつもとは違った休日を過ごしてみてはいかがですか？

子ども育成ゾーン

岡崎げんき館子ども育成ゾーンは、元気にがんばる子育て中のお父さん、お母さんを応援しています。ホッと一息したいとき、お友達と悩みを共有したいとき、子ども育成ゾーンにぜひお越しください。親子で楽しく、広～い子ども広場やボールプール、保育スタッフによるカリキュラム等々楽しいこといっぱいです。また子育て中は、些細なことも気になる、そんな悩みを相談することで、気持ちが軽くなり、お子様への見方も変わります。子どもたちの成長にとっては、お母さんが心身ともに元気であること、お母さん自身が楽しく子育てしていること、そしてお友だちと関わり遊ぶこと、これが一番の成長パワーです。

そんな元気パワーを実現するげんき館へぜひお越しください!!スタッフ一同、元気印でお待ちしています。

館内利用時（プール・ジム・教室・健診・講演会など）の一時託児　完全予約制

館内利用時に、お子様をお預かりします。またお預かりするだけでなく、歌・工作・体操・リトミック、様々なカリキュラムも取り入れています。

〔対象児童〕生後2ヶ月～未就学児
〔利用日時〕月～日　9:00～17:00
1日最大託児時間3時間
〔料　　金〕最初の1時間
3歳以下／600円　4歳以上／500円
以降30分ごとに
3歳以下／300円　4歳以上／250円

行事やカリキュラム

子ども育成ゾーンへお越しいただいた親子のかたへ、定期的に音楽・工作・体操など、様々なカリキュラムを提供しております。詳しくは子ども育成ゾーン受付へお尋ねください。

病後期一時託児　完全予約制

子育て支援の一環として、「病気の回復期」で、普段通園・通学している保育園・幼稚園・小学校などでの集団生活を実施するのが困難である場合に、一時的にお子様をお預かりします。

〔対象児童〕生後6ヶ月～小学3年生　〔利用日時〕平日（月～金）　8:00～16:00
〔料　　金〕一日 2,000円

子育て相談

子育て中は困ったことやわからないことたくさんあります。誰かに話してホッとしたい時など、お気軽にお声かけください。

〔相談日時〕月～土　9:00～17:00

愛知学泉短大「お姉さんと遊ぼう」

ボランティアによる遊びプログラムをプレイルームで提供しています。ねん土・絵画・歌遊びなどで、一緒に遊びましょう。
（プログラムによっては人数制限があります。事前にご予約ください。）

〔開催日時〕毎週木曜日　13:30～　※詳しい内容は、子ども育成ゾーン内の掲示板をご覧ください。

子ども育成ゾーンへのお問い合わせは … TEL.0564-65-3800

健康づくりゾーン

利用時間 9:00～21:30
休 業 日 第4月曜日／年末年始

- 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」

健康増進プール・リラクゼーションプール・屋外ジャグジー

トレーニングジム

スタジオ

健康増進広場

喫茶「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

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

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
- 保健コーナー
- X線撮影室

市民交流ゾーン

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
- 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

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
- 子ども相談室
- 子ども広場

げんきなあの人 第3回

インストラクター：森 佐枝子
インストラクター歴 7年
資格・免許／●AFAA 認定インストラクター　●AFAA 認定 マットサイエンスインストラクター
●PFA 認定ヨガベーシック,アドバンスコーチ
●スピードアクア認定インストラクター　●愛知県健康づくりリーダー

皆さん、こんにちは!!　だんだん暑い季節になってきましたね。この季節を乗り切って、身体や心を元気にしたいですよね！　そこで、ココ「げんき館」では、身体や心を元気にしてくれるレッスンが沢山あります！その中の1つ、私が担当している水曜のクラスを紹介します。

まず、「エアロビクス1」では、初心者のかたから経験者まで、楽しんでいただけるように、軽快な音楽に合わせて基本的な動きから、皆さんの様子を見て動きを変化させていきます。タップリ汗をかいて終わった後は「スッキリー!!」ですヨ。ストレスも発散ですね。

次の「ヨガ&ピラティス」では、深い呼吸を意識して、ご自分の身体や心と向き合いながら行うヨガポーズと、特に体幹部（コアマッスル）に焦点をあて全身の筋強化・柔軟性を高めるピラティス。気持ちを整えることもでき、お腹まわりの気になるかたにもピッタリ!!

そして「アクアビクス」では、水の力を利用して、リズムに合わせて楽しく動いたり全身をしっかり使うので、体脂肪の燃焼にも効果的ですヨ！

そろそろ、何か始めようかな～と思っているかた、そんなお友達を誘ってぜひ、げんき館に来てください！　お待ちしています☺

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
URL　http://www.okazakigenkikan.jp

岡崎げんき館 メルマガ を発行しています！
登録は、岡崎市ホームページの「メルマガおかざき」から。

■発行日／2009年7月15日
■編集・発行／岡崎市保健所 総務課 企画班　TEL.0564-23-6807