

げんき! ひろがる。

第8号 2011.3

みなさん元気に
踊れました!

岡崎げんき館 3周年記念
近藤良平氏 講演会の様子



「まめ吉」体操 できました!

岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん! [第8回]

- 開館3周年 岡崎げんき館市民フォーラム2011
「岡崎の医療をみんなで考える!」
- 秋のげんきまつりを開催しました! ● ヘルシーレシピ ● げんき! コラム

「ゆあさ流! げんき塾」でからだも元気!

第2期から NOSSーノスーバージョンアップ!!

げんき! のたより

- エンジョイ! まちなか
- こころホットライン ● 乳がん検診 ● エイズ検査のご案内



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」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!

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 げんきマネー



氏名



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN





岡崎げんき館



ポイントためて
健康チェック!

げんきマネー

実施期間

2012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ポイントたまりましたら、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(骨盤矯正チェアー・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、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) 15店



若宮通り商店街 14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	コスモスバレー伝馬通店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
L	花の木(炉ばた風居酒屋)	☎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 惣惣)	☎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	株式会社(家電製品)	☎21-0087
12	山川屋(たばこ 調味料)	☎22-5566
13	(有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732
14	石原屋(化粧品 文具 雑貨)	☎22-4285

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ポイントたまりましたら、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、好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

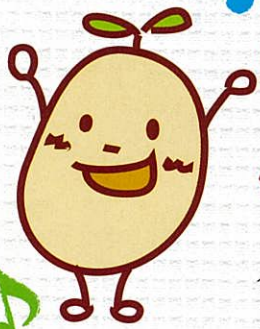
お問合わせ先：岡崎げんき館 TEL.65-3939 (10~17時)
主催：岡崎げんき館 協力：若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限 2012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
好きなサービスが、1つ **無料体験** できます!





健康おかざき21計画
マスコットキャラクター
「まめ吉」

「まめ吉」体操 できました!

健康おかざき21計画のマスコットキャラクター「まめ吉」の体操ができました!

健康おかざき21計画マスコットキャラクター「まめ吉」には、楽しいテーマソングがあります。この曲に合わせて気軽に体を動かせるように、愛知県健康づくりリーダー岡崎支部のみなさんが「まめ吉体操」を考案してくれました。親しみやすく、子どもから大人まで誰でもできる覚えやすい体操です。健康づくりのきっかけとなるよう、さまざまなイベントや教室で紹介・実践し、普及を図っています。



今年の「秋のげんきまつり」では、小学生約100名がまめ吉体操に参加しました。



「食育メッセ2010」では、岡崎中央総合公園武道館のステージで、健康づくりリーダーのみなさんがまめ吉体操を披露。来場していた子どもたちも加わり、一緒に体操しました。

健康おかざき21計画とは、「健やかで心豊かなまち おかざき」を目指すべき姿として掲げた健康づくりのための計画です。市民一人ひとりが健康の維持・増進を図り、心身ともに健康になり、心豊かに過ごせることを目指しています。

まめ吉ソング

僕の名前はまめ吉
みんなの健康願うよ
明るく楽しい岡崎
笑顔の花咲かそう

早寝早起しようよ
朝からごはんがおいしい
歯磨きシュッシュでピカピカ
遊びに出かけよう

みんなで仲良く 手をつなごう
力を合わせて さあゆこう

まめ吉と (まめ吉と) 一緒に歌おう
まめ吉と (まめ吉と) マメマメGO!

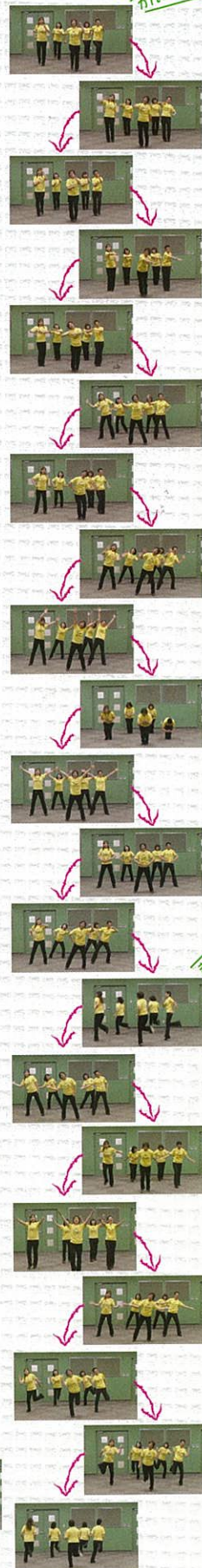
まめ吉と (まめ吉と) 一緒に笑おう
まめ吉と (まめ吉と) マメマメGO!

テーマソングは保健所ホームページで試聴できます。また体操を簡単にマスターできる体操DVDは保健所で無料貸出中です!

みんなでおとうらう!

START

がんばるぞ!



まわって

楽しく動きました!



おしまい。
お疲れ様!



げんきはっしん!

* 第8回 *



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
げんくん

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。

(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、岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会、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 さらら、岡崎女子短期大学、若宮通り商店街

親子健康づくり講座

フォーラムのようを
放送します!

●4/21(木)~30(土)
ケーブルテレビ ミクス
「チャンネル おかざき」
(デジタル:121ch アナログ:12ch)

開館3周年 岡崎げんき館市民フォーラム2011 「岡崎の医療をみんなで考える！」



榎本真幸先生

2月19日土曜日、岡崎げんき館3階講堂において市民フォーラムが開催されました。

岡崎げんき館市民会議の活動報告に続いて、愛媛大学病院医療福祉支援センター長の榎本真幸先生に基調講演をしていただきました。

「人間の死亡率は100%、ならば死なないための健康づくりは止めて満足できる自分らしい人生を実現するために今の生き方を考えましょう。これからは受け身の医療ではなく、住民、患者が積極的に医療チームの一員として参加して共に健康づくり、まちづくりをしましょう。」と熱のこもったお話で来場者も熱心に聞き入っていました。

その後、岡崎市の医療連携システムについて、岡崎市医師会の小森先生、岡崎市民病院の小林先生、

岡崎東病院の鈴木先生によるリレー方式でのお話があり、他の地域にはない岡崎市におけるシステムの素晴らしさ、また常日頃からかかりつけ医をもつ大切さを実感しました。

健康とは医療者が決めることではなく、それぞれが健康とすることが大切。医療や介護における患者や家族を含めたチームの重要性を深く感じた1日となりました。



市民フォーラム

参加者の声

共感できることばかりでした。機会ある毎にエンディングについての意志を持てる学習の場を。岡崎市の医療連携システムを知ってとてもうれしく思いました。(60歳代女性)

妻とふたりで在宅介護できる住宅に住んでいる。これからは自己医療のあり方を考える事が重要であることが再確認できた。(50歳代男性)

医療を考えている市民団体がいくつかあります。情報をもっているとしますし、どこかで連携できると良いですね。(50歳代女性)

病診連携が必要としている者にわかりやすい場所で提供されるように。県内外の連携も教えてほしいです。(30歳代女性)

行ってきました

* 岡短のクリスマス会

トナカイや雪だるまの格好の学生たちと一緒に、暗い中で光る、あわてんぼうのサンタクロースのお話などをして楽しみました。サンタクロースさんと歌をうたったり、おもちゃ作りをしたりと楽しくにぎやかな時間を過ごしました。

* 愛知県おもちゃ図書館のつどい22

子どもサポート部会メンバーNPO法人さららで行っている『きらりんクラブ』が岡崎市おもちゃ図書館さららの代表として和太鼓演奏とダンスを披露しました。420名もの参加者の前で日頃の練習の成果が発表できて子どもたちの顔を見守る親御さんの顔も輝いていました。



秋のげんきまつりを開催しました!



平成22年10月24日(日)午前9時から、秋のげんきまつりを開催しました。各団体のクイズラリーへの参加をはじめ、市民交流部会による団子の販売や岡崎女子短期大学げんきクラブによるトレジャーハンターの実施など、数多くの企画や催しを行い、2,500人を超える参加者でにぎわいました。



まめ吉体操

市民会議発!

ヘルシーレシピ

栄養サポート部会

肝腎かなめの“腎臓”を食事を守る!

腎臓に負担をかけないレシピですが、健康な人がこれを食べると腎臓がもっと丈夫になるというわけではありません。

CKD(慢性腎臓病)の方に最適です。たんぱく質を減らし、尿の素になる窒素を少なくしています。また、減塩にすることで、腎臓内の血圧が高くなることを防いでいます。塩分が少ないところは酢を多めにすることでおいしく食べられます。

腎臓が正常な方は、このレシピに豚肉、豆腐などを追加すると、たんぱく質が補えますが、塩分はそのままがおすすめです。



● 酸辣湯(サンラータン) (1人分)

＊材料	緑豆もやし	10g	A	酢	小さじ1 (5g)
	しいたけ	10g		しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
	えのき	10g		ごしよ	少々
	鶏がらスープの素			片栗粉	小さじ1 (3g)
		小さじ1/5 (1.2g)	卵	10g	
	水	110cc	ねぎ	2g	
		ごま油	小さじ1/2 (2g)		

- * 作り方
- ① 鶏がらスープの素を分量の水で溶かしておく。
 - ② もやしはさっと洗い、水切る。しいたけは千切りにする。
 - ③ えのきは根元を切り落とし、1/2の長さに切る。
 - ④ 鍋にごま油を熱し、②③を軽く炒める。
 - ⑤ ①を加え、沸騰したらAを加え味付けする。
 - ⑥ 溶き卵を回し入れる。
 - ⑦ きざみねぎをちらして完成。

● リンゴのコンポート風 (1人分)

* 材料	りんご	1/4個
	酢	小さじ1/2 (2g)

- * 作り方
- ① リンゴの皮をむき、8等分のくし型に切る。
 - ② 耐熱皿にりんごを並べ、酢をかける。
 - ③ ラップをふんわりかけ、レンジに入れて600wで5分加熱する。



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! コラレ

★第8回★

保健サポート部会 薬剤師 竹本 達司

サプリメント(栄養補助食品)について

サプリメントとは、日常の食生活からだけでは不足しがちな各種の栄養素を補給するための食品です。食品でも、その摂取形態は通常の食品と異なり、「錠剤、カプセル、顆粒、液体」などの形で栄養を補うものをサプリメントといいます。



サプリメントは、病気の治療目的に使われる「医薬品」と日常の栄養補給を行う「食品」の中間領域にある「栄養補助目的の食品・製品」であるといえます。

しかし、過剰摂取したり、間違った組み合わせで飲んだりすると望ましくない副作用が出ることもある為、定められた適切な用法用量を基準にして、自分自身の体調の変化をチェックしながら、サプリメントを飲むようにすることが大切です。

とにかく基本的な生活習慣の正常化の為に、食習慣改善の努力を継続しながら、自分が必要な栄養成分のサプリメントを選んで摂取する事で、より高い健康効果と病気の予防が期待できます。

[サプリメントの摂取方法]

日常の食生活で不足しがちな栄養成分を補給するパターン

ビタミン・ミネラルを中心として、本来毎日の食事では摂る事が望ましい栄養成分で不足しているものをサプリメントで補給するもの。

自分の体調や症状を改善する目的でサプリメントを利用するパターン

毎日の食生活では通常摂る事ができない栄養成分を補給して、体調の不良や心身の症状を改善しようとするもの。生理作用の強いハーブや特定機能を持つ栄養素のサプリメントなどを民間療法に近い形で用いる。

引用元 <http://www5f.biglobe.ne.jp/~mind/>

ゆあさ流! げんき塾 からだも元気

第2期から

NOSS (ノス) バージョンアップ!!

● 西川流 NOSS2 体験会

現在行っているNOSSは日本のおどりと最新のスポーツ科学を融合した全身を使う運動です。基礎を中心とした誰にでも受講できるやさしい運動となっております。

また、バージョンアップされたNOSS2は男踊りで、さらに運動負荷が高くなっています。片足立ちなどでバランス強化にもすぐれ、基本のNOSSよりすこし複雑で脳トレ効果も期待できます。すでにNOSSを体験した方も「おもしろい」「むずかしいけど、覚えてみたい」と好評です。

NOSS - ノス -
N=日本、O=おどり、
S=スポーツ、S=サイエンス



体験会 平成23年5月15日(日) 時間14:00~15:00

参加費 600円(税込)

対象 一般(16歳以上男女)

受付期間 平成23年4月29日(金)~5月14日(土) 岡崎げんき館1階総合受付にて申込み(先着順)



西川流日本舞踏家
西川 まさ子 先生

● 西川流 日本舞踊 子どものおどり体験会

現在、日本には様々な踊りがあります。その中で私達、日本人が一番美しく踊る事ができるもの、それが日本舞踊です。世界が近くなった今だからこそ、子どもの将来に向けて日本舞踊を習うチャンスを作っておきたい。子どもの教育に必要な文化的教養は、日本舞踊の中にたくさん詰まっています。学校では学べない日本舞踊。この機会をお見逃しなく!

体験会 平成23年5月17日(火) 時間17:00~18:00

参加費 600円(税込)

対象 小学生

受付期間 平成23年4月29日(金)~5月16日(月)

岡崎げんき館1階総合受付にて申込み(先着順)



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 (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、パートナーリングなども取り入れた有酸素系トレーニングをおこなうことで、バランスのとれた身体づくりを目指します。
アクアビクス	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、スキーのスト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。
マタニティヨガ	スタジオ	妊娠中の女性の心と体の調和を図り、マタニティライフの質を高め、分娩に役立つ「呼吸法」と「アーサナ(体位法)」を行います。

げんき!のたより

エンジョイ まちなか vol.7

まちなかの楽しみ方、ご紹介します!

りぶら(図書館)からシビコへの広い歩道をお散歩したこと…ありますか?ここは、通称「プロムナード」。自転車でヒューッと通っても、愛犬を散歩しても、季節を感じられる散歩道(冬は風が強いけど)。ここの花壇には、地元のまちづくりNPO、岡崎都心再生協議会が住民の方と協力し、岡崎市と協働でお花を植えているそう。足を止めて花壇をのぞいてみると、冬の時期は、それこそお花が少なくなっていました。黄色の小さなお花と緑の葉っぱが冷たい風の中ひそやかに咲いていてかわいかったり。少しずつ春めいてくれば、一雨ごとに、こぼれ種の植物が芽を出して来たり。そして3/26(土)には三回目の植え替え。みんなで植え替えすることに意味がある!と、NPOの植栽チームさんが言っていました。

そろそろ生き物が活動する季節。まちなかの植物も、ゆっくり育っています。お散歩やウォーキングでお近くを通る際は、足元の花壇にちょっぴり季節を感じてくださいませ。



昨年の
植栽植え替え風景
の様子

お知らせ

■ こころホットライン(心の健康電話相談)

気づいてください 心のサイン 1人で悩まずお気軽に相談を

相談受付時間 月から金曜日(年末年始・祝祭日除く)まで 午後1時~8時まで

対象 こころの健康で悩んでいるかたと家族、友人など。

相談をご希望のかたは **TEL090-2577-4923**

相談内容についての秘密は
守られますので、
安心してご相談ください。



健康おかざき21計画
マスコットキャラクター「まめ吉」

■ 岡崎市 乳がん検診

乳がんは、女性のがん罹患率の第1位で、一生のうち20人に1人が乳がんにかかると言われています。

市では、6月より各種がん検診を実施いたします。それに先立ち5月下旬、各ご家庭に『がん検診受診券』送ります。対象の方全員の受診券が同封されておりますので、ご確認ください。(女性特有のがん健診は、隔年受診となります。)

お問い合わせ先 **岡崎市保健所健康増進班 TEL0564-23-6639**



■ 岡崎市保健所 エイズ検査のご案内 **無料 匿名 予約不要**

平成23年4月からエイズ検査の日時が変わります!!

早期発見・早期治療によりエイズの発症を遅らせることができます。ぜひ検査を受けましょう。

日時 毎週水曜日 午後2時~3時30分
毎月第3水曜日 午後6時~7時30分
(祝日・12月28日は除く)

場所 岡崎げんき館1階・保健コーナー

お問い合わせ先 **岡崎市保健所生活衛生課 TEL0564-23-6714**

その他 ・エイズ検査の結果は採血から1時間後です。
・性感染症(梅毒・淋菌・性器クラミジア)の検査も実施しています。



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)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券 (1ヶ月) (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。

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7回



エアロビクス・ヨガインストラクター：近藤 友加

資格・免許 ●エアロビクス歴18年 ●ヨガ歴7年 ●講師歴4年
●AFAA認定インストラクター ●PFAヨガコーチ

23歳の時にエアロビクスのインストラクターになりました。趣味が高じて、知人に勧められるまま、インストラクターの養成コースに入ったのがきっかけです。若いころは、「カッコいいから、楽しいから」という気持ちで、一番大きかったかもしれません。

出産をして、一度インストラクターを離れ、子供が幼稚園に入ったのをきっかけに、自分の身体のため、ストレス解消のために、スポーツクラブに入会しました。数年後、もう一度養成コースに通い、インストラクターに復帰をしたのが4年前です。

岡崎げんき館では、月曜と水曜の夜にヨガ教室の担当させていただいています。教室がスタートして2年余り、最初からずっと続けてくださる方もたくさんいらっしゃいます。

ヨガの教室では、「心身ともにすっきり、クリアに」。参加してくださる皆さんにとって、そんな場であることを願ってやらせていただいています。忙しい日常の中で、自分が疲れていることにすら気付かず、忙しさに追われている人も多いと思います。

溢れる情報に翻弄されて、本来の自分はどうしたいのかもわからなくなりました。私自身がそうでした。「自分はどうしたいか」よりも、「どうでなければ」に縛られ、ストレスをかかえていました。ヨガは「本来の自分に帰る」といわば、マイナスの哲学です。人生で背負ってきたいろんなもの、身体に溜まった余分なものを手放し、調和のとれた状態に近づいていきたいと思います。

インストラクターに復帰をして、今の私の原動力は感謝と喜びです。やりたいことを仕事にでき、その仕事に喜びを与えてくれるのは、来てくれる人たちがいるからです。レッスンを通じて、たくさんの人に出会えることが、とても嬉しく、心から感謝をしています。

今 あるがまま 心のままに 皆さんの毎日が満ち足りた毎日でありますように…ナマステ



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
<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/>

QRコードから
アクセス



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「メルマガおかげさき」から。