

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4号 | 2009.11



岡崎げんき館市民会議

げんきはっしん! (第4回)

「ゆあさ流!げんき塾」でからだも元気!

「ゆあさ流!げんき塾」
第4期募集開始!!

げんき!のたより

- 岡崎市食育メッセ 2009
- エンジョイ!まちなか
- 新型インフルエンザの予防注射

げんきマナー START!

詳しくは次ページをご覧ください。

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!

キリトリ線

「ボクササイズ」

皆さんは、「ボクササイズ」ってご存知ですか? ボクササイズは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。ボクササイズは、ダイエット効果やメタボリック対策にも効果があるといわれていますが、それ以上に、「ストレス発散」になると評判です。日常のストレスを“パンチ”や“キック”して、吹き飛ばしてしまいましょう!



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



岡崎げんき館 げんきマナー



氏名

キリトリ線



2009
11/1日
より



岡崎げんき館

げんきマネー

START!

実施期間 2009年11月1日～
2011年3月15日まで

「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。



ポイントためて健康チェック!

岡崎げんき館 周辺MAP



若宮通り商店街

てんま通り商店街

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 2011年3月15日

げんきマネーのポイントが
10ポイントたると、
右の健康器具4種類のうち
好きなサービスが

1つ **無料体験** できます!

通常 各1回100円

骨盤矯正チェアー



げんきマネー参加加盟店案内

若宮通り商店街 14店

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	株愛電社 (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



東本願寺
三河別院



てんま通り商店街 (伝馬通り5丁目) 15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	コスモスベリーズ伝馬通店 (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

脳年齢測定



骨強度測定



血圧&血流測定



げんき はっしん!

*
第4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、岡崎ウォーキング協会、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



げんきクラブ

岡崎女子短期大学げんきクラブ

部長 角谷 知香



私たちは、岡崎げんき館市民会議「子どもサポート部会」に所属している「げんきクラブ」です。げんきカレンダー事業を担当しています。スタッフは岡崎女子短期大学に通う22人で構成され、大学のサークルとして活動しています。

今年のげんきクラブは、今までとは違い、小学生を対象に含めたイベントを開催してみました。クッキング、運動遊び、クリスマス会など全ての小学生が参加できるようになりましたので、参加できなかったというかたも、次回のイベントにぜひご参加ください。

私たちは「親子の絆を深める、親子のあそびの場をつくる」ということをコンセプトに活動していましたが、皆さんは親子の絆とは何だと思いませんか？ 私たちは事業を通じて、様々なことを考えさ

せられました。一緒にいてあそぶということが大切だと思っていたのですが、子どもと親がそばにいて同じ時間を過ごすだけでも十分親子の絆づくりになるのだなと実感しました。

イベント終了後のアンケートで「良い思い出になりました。また来たいです。」という言葉をいただいたときは、本当にうれしかったです。

企画をする時は、スタッフ同士でぶつかり合い、ケンカになることもありますが、イベントを終えた時の参加者の「ありがとう」という言葉は、他に変えられない私たちの宝物です。

まだまだ未熟な私たちですが、来年、再来年と続けていきたいので、今後ともよろしくお願ひします。

げんきクラブ 参加者の声

娘の手料理も初めて食べて感動しました。ご飯まで炊いて...とっても美味しかったです。子どもだけで調理ある機会を与えていただけ、娘もうれしそうでした。

心のこもったお料理が食べられてうれしかったです。スタッフのお姉さんがとても優しく子どもたちを導いてくださっていて良い印象でした。ありがとうございます。



ひとこと

げんき館における活動は、学生にとっても大変刺激になっているようです。ぜひ、私たちの教室に参加していただき、お子さんと一緒に「ドキドキ」「ワクワク」しながら、コミュニケーションを深められてはいかがでしょうか。これからも、岡崎女子短期大学では、身近な岡崎げんき館とともに地域ぐるみで歩んでいきたいと考えていますので、よろしくお願ひします。



岡崎女子短期大学 長柄学長
(写真左)「げんき館市民会議」
荒井代表(写真右)とともに

岡崎女子短期大学 学長 長柄孝彦

9月9日

『岡崎げんき館市民会議ワークショップ』を開催しました!

9月9日の夕方、岡崎げんき館多目的室でワークショップを開催しました。当日は、市民会議の5つの部会から20人が参加、7人の保健所職員にも加わっていただき、今年度からげんき館整備運営事業推進専門委員に就任された愛知学泉



大学政策学部・伊藤雅春教授のご指導で、「第1回井戸端会議」が始まりました。趣旨説明、プログラムの説明、問題提起と進み、「市民会議の運営について考える」というテーマで討論に入りました。

参加者を4つのグループに分け、付せん紙を使ってみんなが自由に意見を書いてはシートに貼り付け、そこからグループとしての意見をまとめるという手法で、①活動に対する相互理解を深めた後、②市民会議の事務局の運営体制について、3タイプの提案をたたき台に、各グループがにぎやかに話し合い、少しずつ違う答えを導き出しました。

今後も「井戸端会議」を重ね、ひとつの結論に集約していきます。今回のワークショップはメンバーが思い思いの考えを語り合い、近い将来の市民会議の方向を考える大変良い機会になりました。

市民会議事業

参加者の声



安藤さん

運動・栄養サポート部会

地域ふれあい健康教室

リ ぶらのスタジオに入るのは初めてで、壁一面に鏡があり、いやでも自分の姿が目飛び込んできて、少しダイエットしようかなという気持ちになりました。体操は短い時間でしたが気持ちよく汗をかき体が軽くなりました。



栄養サポート部会

テーマ別料理教室

普 段子どもに包丁を持たせないの、家ではできない体験ができました。

親子と一緒にクッキングをすることができ、楽しかったと大好評でした。長く続けていきたい活動です。
(テーマ別料理教室講師)



市民会議発!

ヘルラーレラピ

栄養サポート部会
岡崎栄養士会

『ブロッコリーのひと鍋パスタ』

1人分/エネルギー138Kcal 塩分0.8g



たくさん煮たブロッコリーを
つぶしてソースに

* 材料 * (2人分)

- | | |
|-------------------|----------------|
| マカロニ(フジッリ) ..160g | 塩..... 小さじ2/3 |
| ブロッコリー..... 250g | こしょう..... 適量 |
| ベーコン..... 4枚 | 粉チーズ..... 大さじ4 |
| 水..... 2・1/2カップ | |

* 作り方 *

- ① ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房にわけ、軸は筋を取り1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。水を加えて煮立て、塩、ブロッコリー、パスタを加えてふたをする。パスタのゆで時間に合わせ、弱火で煮る。
- ③ ブロッコリーを木べらなどでつぶし、こしょう、粉チーズを加える。

このレシピは、栄養ステーションで紹介しました。

会員リレー

げんき! コラム

★第4回★

運動サポート部会
植野 誓子さん

私たち岡崎市ウォーキング協会は、げんき館市民会議運動サポート部会に属し、岡崎市体育協会にも加盟しております。ウォーキングは、あらゆる運動・スポーツの基本であり、健康法として理想的な有酸素運動で、だれでも参画でき、一生続けることが出来る全員参加可能な市民スポーツです。

また私たちは、ウォーキングすることにより、郷土の自然を再発見し、自然との豊かなふれあいが実現でき、自然を大切に作る心の向上と育成が図られ、歩いてふれあうコミュニティの醸成など地域社会の活性化にも貢献し、「人も社会も地球も元気にする」活動を展開しています。げんき館においては、毎月第2・第3土曜日(8月と12月は休み)にウォーキング教室を行って市民のみなさまの健康に少しでもお役に立てればと頑張っております。ご一緒に楽しく歩いて“げんき!”を実感しませんか。



ゆあさ流! げんき塾

YUASA STYLE!

からだも元気!

「ゆあさ流!げんき塾」 第4期募集開始!!

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。第2期から始まったノルディック・ウォーキングは、前回の「げんき!ひろがる。」でもお知らせしたとおり、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。

ノルディック・ウォーキングの特徴

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!

2 関節への負担が軽減されるため、足腰の弱いかたでもフィットネス可能!

3 首、肩にかけての痛みやコリにも効果的!



実際に、第2期のアンケート結果を拝見させていただきましたが、実に9割のかたが「大変よかった」「よかった」とおっしゃっていただきました。この場をお借りして、厚くお礼申し上げます。

これから、平成21年度の最終講座となる第4期の募集が始まります。ぜひ、ご参加ください。また、私どもは、来期に向け、より一層、魅力あふれる教室を皆さんにご提供できるよう努めてまいりますので、今後ともよろしく申し上げます。

保健所必須提案教室「ゆあさ流!げんき塾」～第4期募集～

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。

教室名	ノルディックウォーキング	パワーアップ教室	シェイプボディ教室	アクアピクス	アクアレティース
対象者	一般	60歳以上	一般	一般女性	一般女性
開催日時	1/8～3/26	1/8～3/26	1/7～3/25	1/4～3/29	
曜日・時間	(金) 14:00～15:30	(金) 13:00～14:00 1/8及び3/19は12:30～14:00	(木) 13:00～14:00 1/7及び3/18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	
定員	20人		各30人		
申し込み	往復はがき				

- 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(あれば必須)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。11月15日(日)必着。
- 二次募集について：12/19(土)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、12/20(日)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。*12/28～1/3は休館となります。
- その他/参加費は事前一括納入。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、10/24(土)の新聞折込チラシをご覧ください。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。

げんき!のたより

岡崎市食育メッセ 2009



3食・300グラム・三河の野菜

食・遊・パーク 食育っておもしろいよ〜!

入場
無料

日時 平成21年 **11月28日** 土 **29日** 日 【両日とも】 午前10時～午後4時 会場 岡崎中央総合公園 武道館

食育の普及啓発を目的としたイベントを開催します。ぜひ、ご家族でお越しください!

体★感 & 食ゾーン

- 見る・きく・におう・味わう・触る「五感チャレンジ」本物にちょうせんしてみよう! (小学生以下対象)
- つくってみよう「みたらしだんご」1回100円
- プロが作る 食育メッセ オリジナルスープ 1杯100円

展示・試食・販売ゾーン

- 「食育」にちなんだ地元企業・団体によるブース出展もりだくさん!
- 愛知学泉大学・岩津高校学生プロデュース「地産地消弁当の販売」
- 新商品先行販売! 「野菜♡スイーツの販売」
～和洋焼菓子・6種の野菜の生ロールケーキ

【同時開催】JAまつり

体育館・野球場・多目的広場・正面駐車場などでたくさんのイベントがあるよ!

お問い合わせ先 岡崎市保健所生活衛生課 食育推進班 TEL.0564-23-6962

エンジョイ まちなか vol.3

まちなかの楽しみ方、ご紹介します!

「まちなかでコンサート」

夕方に、りぶらを出ると、遠くから音楽が聴こえてきました。音に誘われるまま進んでいくと、シビコ西広場で、偶然、…コンサートが?!

バイオリンとピアノの音が魅力的で、しばらく立って聴いていました。

歌っている女性の声と歌詞はきれいで力強く、一瞬、心を奪われました。買い物帰りの親子づれや、高校生、おばあちゃんなど、立ち止まって聴くかたがどんどん増えて、コンサートはとてもいい雰囲気。「皆さん今日はありがとう」と、アーティストが言った時には、客席でアンコールの拍手がありました。

こうやって外で音楽を聴けるのもいいなあ、沈んでいく太陽を背に、思いました。



このコンサートは中心市街地の賑わいのため毎月第二金曜日夜、第四土曜日の昼に行われており、入場無料。出演者・ジャンルは毎回変わるそうです。

新型インフルエンザの予防接種 についてのお問い合わせは、TEL.23-5068 へどうぞ。

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・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



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	中学生・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)			
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
 - 子ども相談室
 - 子ども広場

げんき なあの 人

第4回



インストラクター：三浦彩子(MIU)

資格・免許/健康運動実践指導者、日本障害者スポーツ指導者

◆プロフィール

クラシックバレエ、新体操、ヒップホップダンス、創作ダンス、ジャズダンス、サルサダンス、社交ダンス(現在勉強中)などを経験。現在は岡崎 豊田 豊橋で、キッズダンス、キッズの新体操、ジュニアmix、ジャズヒップホップで活躍中。

◆活動歴

H12、H13、H15…All Japan Dance Festival In Kobe 出場
H17、H19…a-nation 名古屋、静岡会場アクトダンサー
H19…愛知芸術文化センター開館15周年記念舞台〜コンドルズと歌おう〜「愛知と青春の旅立ち」ダンサー
H20…近藤良平×扇菊「真夏の忠臣蔵」ダンサー

みなさん、こんにちは。げんき館で「キッズダンス」を担当している三浦彩子です。最近子どもが安全に遊べる場所が少なくなっていますね。それに伴い、子どもの運動不足がしきりに懸がれるようになりました。子ども時代、とりわけ児童期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、将来の運動神経を形成する上で非常に重要な期間とされています。この「ゴールデンエイジ」に様々な運動をすることで運動神経が発達します。

そんな大事な時期に様々な動きを取り入れた「キッズダンス」はいかがでしょうか。ダンスを通じてバランス感覚などの運動神経はもちろん、リズム感も養えます。また、ダンスを踊ることで自分を表現することができるようになったり、仲間と踊ったりすることで現代っ子に不足しがちな協調性も養われます。

興味のあるかた、ぜひ見学にいらしてください。みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。



●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「メルマガおかげさき」から。